

## Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi

### The Relationship Between Social Support and College Adjustment

<sup>1</sup>Ghaniya Qalbi al-Kariimah.

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: <sup>1</sup>ghaniyabcd@gmail.com

**Abstract.** Self adjustment is considered important for freshmen. If they are not able to adapt to the new learning environment, it would raise the potential of conflicts, not only in the scope of academic area, but also the non-academic area. Students naturally require the cooperation and assistance of others related to their college adjustment. The assistance itself could be in a form of social support. This research aims to determine the relationship between social support and college adjustment. 134 Unisba's freshmen of Psychology faculty (academic year 2015) were taken as the research's subject. The data of this research were obtained using a questionnaire of social support as the translated version of Social Support Questionnaire (SSQ), compiled by Sarason, Levine, Basham, and Sarason (1983), and a questionnaire of college adjustment as the translated version of SACQ, compiled by Baker & Siryk (1984). The data processing was conducted using the Rank Spearman correlation method. According to the result, there is a positive relationship between Perceived Availability of Social Support as an aspect of social support, and college adjustment ( $r_s = 0.225$ ); and there is a positive relationship between Satisfaction with Social Support as an aspect of social support, and college adjustment ( $r_s = 0.295$ ). Based on these results, the higher social support leads to the higher ability of college adjustment.

**Keywords :** Social Support, College Adjustment, Freshmen

**Abstrak.** Penyesuaian diri merupakan hal yang penting bagi mahasiswa baru, bila mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan belajarnya yang baru akan mengalami potensi terjadinya banyak konflik dan fokus yang dihadapi bukan hanya masalah akademik, tetapi juga masalah lain di luar akademik. Mahasiswa membutuhkan kerjasama dan bantuan orang lain dalam penyesuaian dirinya di lingkungan perguruan tinggi. Bentuk bantuan yang diberikan dapat berupa dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi. Subjek penelitian ini adalah 134 mahasiswa baru Fakultas Psikologi Unisba angkatan 2015. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan kuesioner dukungan sosial yang ditranslasi dari *Social Support Questionnaire* (SSQ), yang disusun oleh Sarason, Levine, Basham dan Sarason (1983), serta kuesioner penyesuaian diri di perguruan tinggi yang ditranslasi dari SACQ dari Baker & Siryk (1984). Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Rank Spearman*. Berdasarkan hasil pengolahan data, terdapat hubungan positif antara dukungan sosial aspek *Perceived Availability of Social Support* dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi ( $r_s = 0.225$ ), serta terdapat hubungan positif antara dukungan sosial aspek *Satisfaction with Social Support* dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi ( $r_s = 0.295$ ). Berdasarkan hasil tersebut maka semakin tinggi dukungan sosial yang didapat, semakin baik juga kemampuan penyesuaian diri di perguruan tingginya.

**Kata kunci :** Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi, Mahasiswa Baru

#### A. Pendahuluan

Mahasiswa tingkat pertama perguruan tinggi harus menghadapi berbagai perubahan dan tantangan yang cukup berbeda jika dibandingkan dengan ketika siswa memasuki SMA. Tahun pertama merupakan tahun yang sangat penting antara lain karena merupakan masa transisi dari tingkat sebelumnya yang lebih terbimbing dengan belajar di perguruan tinggi yang bersifat individual dan banyaknya tekanan yang sifatnya eksternal (McInnis dan James dalam Rosiana, 2006). Perbedaan-perbedaan yang mereka rasakan, transisi dari dunia sekolah menuju dunia perkuliahan ini, menjadi pemicu utama munculnya berbagai permasalahan mahasiswa baru.

Penyesuaian diri yang paling nampak pada mahasiswa baru berkaitan dengan

sistem pembelajaran yang berbeda dengan sekolah menengah. Seperti di Fakultas Psikologi Unisba, proses pembelajarannya yang berlangsung lebih cepat, mahasiswa dituntut untuk dapat memahami materi kuliah yang baru dan beragam; tugas mandiri dan tugas kelompok yang cukup banyak, praktikum-praktikum yang membutuhkan energi serta biaya yang cukup besar, pemahaman materi dengan menggunakan literatur bahasa Inggris, serta metode belajar yang lebih mengharuskan mahasiswa aktif belajar mandiri. Selain daripada itu juga mahasiswa dituntut untuk memenuhi SKS non-akademik sebagai salah satu syarat lulus menjadi Sarjana Psikologi yang dapat berupa kegiatan organisasi, kepanitiaan, karya tulis ilmiah dan lain-lain; hal-hal tersebut menyebabkan mahasiswa baru membutuhkan proses dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi di perguruan tinggi. Penyesuaian diri merupakan hal yang penting bagi mahasiswa baru, bila mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan belajarnya yang baru akan mengalami potensi terjadinya banyak konflik dan fokus yang dihadapi bukan hanya masalah akademik, tetapi juga masalah lain di luar akademik (White & Watt dalam Gutama, 2004).

Mahasiswa sebagai individu dan makhluk sosial membutuhkan kerjasama dan bantuan orang lain dalam memenuhi tugas-tugasnya, dalam hal ini mahasiswa membutuhkan bantuan dalam penyesuaian dirinya di lingkungan perguruan tinggi. Bentuk bantuan yang diberikan dapat berupa dukungan sosial. Ketika berhadapan dengan lingkungan baru, mahasiswa membutuhkan dukungan sosial yang tinggi agar dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan perguruan tinggi, baik secara akademik maupun sosial. Dukungan sosial yang baik dari lingkungan dapat membantu mahasiswa baru dalam mengatasi permasalahan-permasalahan dan menghadapi masa transisinya dengan baik (Cutrona, 1996).

Brissette, Scheier, & Carver (2002) mengutarakan, ada kemungkinan bahwa perbedaan kualitas lingkungan sosial berdampak secara kritis terhadap tingkat penyesuaian diri yang lebih baik. Hal ini dapat berarti, kualitas lingkungan sosial yang tinggi mampu memberikan tingkat kepuasan terhadap dukungan sosial yang lebih tinggi daripada kualitas lingkungan sosial yang rendah. Semakin tinggi kualitas lingkungan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan terhadap dukungan sosial yang dimiliki. Semakin rendah kualitas lingkungan sosial yang dimiliki, maka semakin rendah pula tingkat kepuasan terhadap dukungan sosial yang dimiliki. Tinggi rendahnya tingkat kepuasan terhadap lingkungan sosial dapat mempengaruhi pola perilaku yang ditunjukkan oleh individu terhadap lingkungan sosialnya, maka dalam hal ini kualitas dari lingkungan sosial dapat memberikan dampak terhadap kemampuan penyesuaian sosial dari individu, dalam penelitian ini khususnya pada lingkungan perguruan tinggi dari mahasiswa baru.

Penyesuaian diri merupakan tuntutan bagi setiap individu untuk dapat tetap diterima di masyarakat. Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang melibatkan respon mental dan tingkah laku, untuk memenuhi kebutuhan yang tidak bertentangan dengan norma masyarakat. Meskipun dukungan sosial secara teoretis mempengaruhi proses penyesuaian diri pada seseorang, namun demikian individu yang menerima dukungan sosial juga tergantung pada kepribadian, kepuasan terhadap dukungan sosial yang didapat, susunan dan struktur jaringan sosial, bagaimana hubungan mereka dalam keluarga dan masyarakat.

Berdasarkan hal tersebut maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Seberapa erat hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Unisba?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris yang dapat menunjukkan hubungan antara

dukungan sosial dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Unisba.

## B. Landasan Teori

### Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi

Istilah *college adjustment* atau penyesuaian diri di perguruan tinggi ini mengacu pada konsep dari Baker, McNeil & Siryk (1984) yang mengatakan bahwa, “*adjustment to collage is multifaceted and involves demands varying in kind and degree and requiring a variety of coping responses (or adjustments) that will themselves vary in effectiveness*”. Penyesuaian diri di perguruan tinggi merupakan proses psikologis yang multifacet dan melibatkan tuntutan yang memiliki variasi dalam hal jenis serta tingkatannya serta membutuhkan beragam respon untuk mengatasi tuntutan yang akan berbeda pula efektivitasnya pada masing-masing individu. Multifacet yang dimaksudkan dalam hal ini dalam dimensi-dimensi yang mempengaruhi dan menentukan penyesuaian diri seseorang.

Baker dan Siryk (1984) menyatakan terdapat empat dimensi dari penyesuaian diri di perguruan tinggi, yaitu: (1) *Academic Adjustment*/Penyesuaian Akademik. Penyesuaian akademik dapat diartikan sebagai kesuksesan mahasiswa dalam melakukan coping terhadap berbagai tuntutan di bidang akademik universitas. Penyesuaian akademik meliputi motivasi (memiliki sikap terhadap tujuan akademik, memiliki motivasi untuk melakukan pekerjaan akademik dan apa saja yang ada di perguruan tinggi), aplikasi (mengukur seberapa baik motivasi diterapkan seorang mahasiswa untuk karya akademik dan memenuhi tuntutan akademis di perguruan tinggi), kinerja (keberhasilan dan efektivitas dalam fungsi akademik) dan lingkungan akademik (kepuasan dengan lingkungan akademik); (2) *Social Adjustment*/Penyesuaian Sosial. Penyesuaian sosial berkaitan dengan aspek sosial dari lingkungan perguruan tinggi dan bagaimana mahasiswa berinteraksi dengan keseluruhan pengalaman di perguruan tinggi. Dimensi ini mengukur keberhasilan mahasiswa dalam melakukan *coping* terhadap tuntutan *interpersonal-societal* yang berhubungan dengan pengalaman di perguruan tinggi; (3) *Personal-Emotional Adjustment*/Penyesuaian Personal-Emosional. Dimensi ini berfokus pada kondisi intrapsikis mahasiswa selama penyesuaiannya ke perguruan tinggi, dan sejauh mana ia mengalami tekanan psikologis secara umum serta gejala *somatic* seiring dengan adanya masalah; (4) *Goal-Commitment Institutional Attachment*/Kelekatan terhadap Universitas. Dalam dimensi ini hal yang diukur adalah seberapa baik mahasiswa berkomitmen untuk mencapai tujuan akademisnya serta keterikatan mahasiswa kepada institusi perguruan tingginya. Dimensi ini melihat kepuasan mahasiswa secara keseluruhan mengenai keberadaan mahasiswa di perguruan tinggi serta emosi atau perasaan mahasiswa mengenai perguruan tinggi.

### Dukungan Sosial

Sarason, Levine, Basham, dan Sarason (1983), “Social support is usually defined as the existence or availability of people on whom we can rely, people who let us know that they care about value and love us”. Social Support biasanya didefinisikan sebagai adanya keberadaan atau ketersediaan orang lain yang dapat diandalkan, yang menunjukkan rasa cinta serta kepedulian terhadap nilai yang dianut oleh individu. (Sarason, Levine, Basham, dan Sarason, 1983).

Sarason et.al., (1983) mengemukakan terdapat dua aspek dukungan sosial yaitu, (1) Perceived Availability of Social Support. Berdasarkan pada penilaian individu

atas ketersediaan sejumlah orang yang dapat diandalkan ketika individu yang bersangkutan sedang membutuhkan dukungan. Aspek ini merupakan pendekatan berdasarkan jumlah dukungan yang tersedia bagi individu; (2) Satisfaction with Social Support. Berdasarkan derajat atau tingkat kepuasan individu terhadap dukungan yang tersedia bagi individu yang bersangkutan. Aspek ini merupakan pendekatan berdasarkan persepsi kepuasan individu terhadap social support yang tersedia.

Hal di atas penting dipahami oleh individu yang ingin memberikan dukungan sosial, karena menyangkut persepsi tentang keberadaan (availability) dan ketepatan (adequacy) dukungan sosial bagi seseorang. Dukungan sosial bukan sekedar memberikan bantuan, namun yang penting adalah bagaimana persepsi si penerima terhadap makna dari bantuan itu. Hal tersebut erat hubungannya dengan ketepatan dukungan sosial yang diberikan, dalam artian bahwa orang yang menerima sangat merasakan manfaat bantuan bagi dirinya, karena sesuatu yang aktual memberikan kepuasan.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

**Tabel 1.** Hasil Uji Korelasi antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi

Aspek	$r_s$	Keterangan	Sig.	Kesimpulan
<i>Perceived Availability of Social Support</i>	0.225	Korelasi rendah	0.018	Terdapat hubungan signifikan
<i>Satisfaction with Social Support</i>	0.295	Korelasi rendah	0.024	Terdapat hubungan signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi antara dukungan sosial aspek *perceived availability of social support* dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi, diketahui bahwa nilai signifikansi  $0.018 < 0.05$ , maka terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial pada aspek *perceived availability of social support* dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Unisba, yang menunjukkan bahwa semakin banyak dukungan sosial yang dipersepsikan diterima oleh mahasiswa dari sejumlah orang di lingkungannya, maka semakin baik juga kemampuan menyesuaikan diri di perguruan tingginya.

Berdasarkan hasil uji korelasi antara dukungan sosial aspek *satisfaction with social support* dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi, diketahui bahwa nilai signifikansi  $0.024 < 0.05$ , maka terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial pada aspek *satisfaction with social support* dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Unisba, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kepuasan terhadap dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka semakin baik juga kemampuan menyesuaikan diri di perguruan tingginya.

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Unisba ini sejalan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi menurut Baker (1989a) yang salah satunya adalah dukungan sosial. Hasil temuan dalam penelitian ini juga mendukung asumsi dari Brissette, Scheier, & Carver (2002) yang menyatakan bahwa perbedaan kualitas lingkungan sosial berdampak secara kritis terhadap tingkat penyesuaian diri yang lebih baik.

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan yang menyatakan bahwa dengan

adanya dukungan sosial yang baik dari lingkungan dapat membantu mahasiswa baru dalam mengatasi permasalahan-permasalahan dan menghadapi masa transisinya dengan baik (Cutrona, 1996). Selain itu juga hasil penelitian ini mendukung ungkapan dari Wade dan Travis (dalam Estiane, 2015) bahwa dukungan sosial dapat menimbulkan penyesuaian yang baik dalam perkembangan kepribadian individu. Dukungan sosial memberikan perasaan berguna pada individu karena individu merasa dirinya dicintai dan diterima.

Meskipun penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi, namun diketahui bahwa korelasi antara dukungan sosial aspek *perceived availability of social support* dan aspek *satisfaction with social support* dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi menunjukkan tingkat korelasi yang rendah ( $r_s = 0.225$  &  $0.295$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang dapat memprediksikan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Unisba. Seperti yang diungkapkan oleh Baker (1989a) bahwa faktor-faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi antara lain adalah usia, jenis kelamin, kebangsaan, kemampuan intelektual, kepribadian seperti *extraversion* dan *neuroticism*, serta status sosial dan ekonomi. Sependapat dengan Baker, Schneiders (1964) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian sosial di lingkungan perguruan tinggi pada mahasiswa baru selain faktor lingkungan adalah faktor kondisi fisik, faktor perkembangan dan kematangan, faktor psikologis, dan faktor budaya. Mahasiswa baru Fakultas Psikologi Unisba ini diprediksikan telah memiliki keterampilan yang baik sebelum memasuki lingkungan perguruan tinggi dalam hal akademik maupun sosial, sehingga mahasiswa memiliki kemampuan penyesuaian diri di perguruan tinggi yang tinggi.

**Tabel 2.** Dukungan Sosial yang Dipersepsikan oleh Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Unisba Angkatan 2015

Aspek	Tinggi		Rendah		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%
<i>Perceived Availability of Social Support</i>	20	14.9%	114	85.1%	134	100%
<i>Satisfaction with Social Support</i>	126	94.03%	8	5.97%	134	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dukungan sosial pada aspek *Satisfaction with Social Support* lebih tinggi dibandingkan dengan dukungan sosial pada aspek *Perceived Availability of Social Support*, yang artinya mahasiswa merasa sangat puas atas *social support* yang dipersepsikan diterima oleh mahasiswa dari orang-orang yang telah dituliskan secara spesifik yang dianggap dapat diandalkan untuk memberi dukungan dalam situasi tertentu, walaupun tidak banyak orang-orang yang dituliskan secara spesifik oleh mahasiswa yang dianggap dapat diandalkan untuk memberi dukungan dalam situasi tertentu.

Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Sarason (1983), bahwa dukungan sosial bukan sekedar memberikan bantuan, namun yang penting adalah bagaimana persepsi si penerima terhadap makna dari bantuan itu. Dalam penelitian ini mahasiswa mempersepsikan bahwa mereka sangat merasakan manfaat bantuan bagi dirinya dari sejumlah orang yang memberikan dukungan.

**Tabel 3.** Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Unisba Angkatan 2015

Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi	F	%
Tinggi	93	69.40%
Rendah	41	30.60%
<b>Jumlah</b>	<b>134</b>	<b>100%</b>

**Tabel 4.** Perbandingan Keseluruhan Dimensi Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Unisba Angkatan 2015

Aspek	Tinggi		Rendah	
	F	%	F	%
<i>Academic Adjustment</i>	81	60.4%	53	39.6%
<i>Social Adjustment</i>	116	86.6%	18	13.4%
<i>Personal-Emotional Adjustment</i>	55	41.0%	79	59.0%
<i>Goal-Commitment Institutional Attachment</i>	96	71.8%	38	28.4%

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 134 mahasiswa baru Fakultas Psikologi Unisba, sebanyak 69.40% mahasiswa memiliki tingkat penyesuaian diri di perguruan tinggi yang tinggi. Hal tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang tinggi dalam menyesuaikan dirinya di lingkungan kampus atau perguruan tinggi dalam bidang-bidang akademis, sosial, personal-emosional, dan *institution attachment*.

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa penyesuaian diri di perguruan tinggi pada dimensi *Social Adjustment* lebih tinggi dibandingkan dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada dimensi lainnya. Sementara penyesuaian diri di perguruan tinggi pada dimensi *Personal-Emotional Adjustment* lebih rendah dibandingkan dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada dimensi lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru Fakultas Psikologi Unisba memiliki kemampuan yang tinggi dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial dan keseluruhan pengalaman di perguruan tinggi, namun mahasiswa belum dapat mengendalikan kecemasan di kampus dan merasakan adanya kelelahan fisik seiring dengan adanya masalah. Mahasiswa lebih emosional kepada orang lain, memiliki tingkat *psychological distress* yang tinggi, serta memiliki lebih banyak pengalaman hidup negatif.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data dan pembahasan tentang hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Unisba, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial pada aspek *perceived availability of social support* dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Unisba ( $r_s = 0.225$ ), maka semakin banyak dukungan sosial yang dipersepsikan diterima oleh mahasiswa dari sejumlah orang di lingkungannya, semakin baik juga kemampuan menyesuaikan diri di perguruan tingginya; serta terdapat hubungan positif antara dukungan sosial pada aspek *satisfaction with social support* dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Unisba ( $r_s = 0.295$ ), maka semakin tinggi kepuasan terhadap dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, semakin baik juga kemampuan menyesuaikan diri di perguruan tingginya.

Sebanyak 94.03% mahasiswa baru Fakultas Psikologi Unisba puas atas *social support* yang diterima dari orangtua, teman, serta kekasih, yang dianggap dapat diandalkan untuk memberi dukungan dalam situasi tertentu. Sebanyak 69.40% mahasiswa baru Fakultas Psikologi Unisba memiliki kemampuan yang tinggi dalam menyesuaikan dirinya di lingkungan perguruan tinggi dalam bidang-bidang akademis, sosial, personal-emosional, dan *institution attachment*. Sebanyak 59.0% mahasiswa memiliki kemampuan penyesuaian diri

di perguruan tinggi yang rendah pada dimensi *personal-emotional adjustment* yang menggambarkan bahwa mahasiswa belum dapat mengendalikan kecemasan di kampus dan merasakan adanya kelelahan fisik seiring dengan adanya masalah. Mahasiswa lebih emosional kepada orang lain, memiliki tingkat *psychological distress* yang tinggi, serta memiliki lebih banyak pengalaman hidup negatif.

### Daftar Pustaka

- Abe, J., Talbot, D., & Geelhoed, R. (1998). Effects of a Peer Program on International Student Adjustment. *Journal of College Student Development, Vol, 39 (6)*.
- Baker, R., McNeil, O.V., & Siryk, B. (1985). Expectation and reality in freshman adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology, Vol. 32 (1)*.
- Baker, R., & Siryk, B. (1984). Measuring Adjustment to College. *Journal of Counseling Psychology, Vol. 31 (2)*.
- Baker, R., & Siryk, B. (1989a). *Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ)*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Brissette, I., Scheier, M.F., Carver., C.S. (2002). The Role of Optimism in Social Network Development, Coping, and Psychological Adjustment During a Life Transition. *Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 82, No.1*.
- Crede, M., & Niehorster, S. (2012). *Adjustment to College as Measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A Quantitative Review of its Structure and Relationships with Correlates and Consequences*. Albany, New York: State University of New York.
- Cutrona E.C. 1996. *Social Support in Couples*. New Delhi: SAGE Publications., Inc.
- Estiane, U. 2015. *Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkungan Perguruan Tinggi*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol. 4 No. 1. Universitas Airlangga Surabaya.
- Gutama, P.S. 2004. "Hubungan antara *Locus of Control* Eksternal dengan Kecemasan terhadap Kegagalan pada Mahasiswa Tahun Pertama". *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Meliza, D. 2012. "Hubungan antara *Psychological Well-Being* dan *College Adjustment* pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Indonesia". *Skripsi*. Universitas Indonesia.
- Morgans, K. A. (2002). The Social and Academic Adjustments of Students to College Life. *National Undergraduate Research Clearinghouse, 5*. Diakses pada Januari 2016, tersedia online: <http://www.webclearinghouse.net/volume/>
- Rosiana, D. (2006). *Penyusunan Modul Pelatihan Penyesuaian Diri Akademis Bagi Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Unisba*. Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok.
- Sarason, B.R., Pierce, G.R., Sarason, I.G. 1990. *Social Support an Interactional View*. New York: John Willey.
- Sarason, B.R. Et al., 1987. *Interrelations of Social Support Measures : Theoretical and Practical Implications*. *Journal of Personality and Social Psychology. 52*.
- Sarason, I.G. et al., 1983. *Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire*. *Journal of Personality and Social Psychology. Vol 44 No. 1*.
- Schneiders, A.A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.