

## Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Baru

**Citra Galuh Purbandhini**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Sahat Saragih**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Yanto Prasetyo**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [citragaluhp@gmail.com](mailto:citragaluhp@gmail.com)

### **Abstract**

*Education in Higher Education presents more complex challenges and demands compared to previous education. Self-adjustment and adequate social support indicate that individuals have good psychological well-being, where individuals with good psychological well-being are better able to face challenges both in the academic environment and in completing their developmental tasks. This study aims to determine the relationship between self-adjustment and social support and psychological well-being in new students. The correlational quantitative research method was chosen, with the number of respondents obtained as many as 162 new students of the Class of 2024 at the Faculty of Psychology, University of August 17, 1945, Surabaya. The scale in the study uses a consumptive behavior scale with Ryff's Psychological Well-Being Scale, Inventory of New College Student Adjustment Scale, and The Multidimensional Scale of Perceived Social Support Scale. Data analysis used multiple linear regression parametric correlation techniques with the SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) for Windows Release computer program version 25.00. The results of the simultaneous study showed a very significant relationship between the variables of self-adjustment and social support with psychological well-being. Partially, the variable of self-adjustment with psychological well-being showed very significant results with a positive direction and the variable of social support with s showed very significant results with a positive direction.*

**Keywords:** *Psychological Well-Being, Self-Adjustment, Social Support, New Students*

### **Abstrak**

Pendidikan di Perguruan Tinggi menyajikan tantangan dan tuntutan yang lebih kompleks dibandingkan dengan pendidikan sebelumnya. Penyesuaian diri dan dukungan sosial yang memadai menandakan individu memiliki *psychological well-being* yang baik, dimana individu dengan *psychological well-being* yang baik lebih mampu menghadapi tantangan baik dalam lingkungan akademik maupun dalam menuntaskan tugas perkembangannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa baru. Metode penelitian kuantitatif korelasional dipilih, dengan jumlah responden yang diperoleh sebanyak 162 mahasiswa baru Angkatan 2024 di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Skala dalam penelitian menggunakan skala perilaku konsumtif dengan Ryff's Psychological Well-Being Scale, Inventory of New College Student Adjustment Scale, dan The Multidimensional Scale of Perceived Social Support Scale. Analisis data menggunakan teknik korelasi parametrik regresi linier berganda dengan program komputer SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) for Windows Release versi 25.00. Hasil penelitian secara simultan menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Secara parsial variabel penyesuaian diri dengan *psychological well-being* menunjukkan hasil yang sangat signifikan dengan arah yang positif dan variabel dukungan sosial dengan menunjukkan hasil yang sangat signifikan dengan arah yang positif.

**Kata kunci:** *Psychological Well-Being, Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, Mahasiswa Baru*

## Pendahuluan

Pendidikan di tingkat Perguruan Tinggi menghadirkan berbagai tantangan dan perubahan dibandingkan tingkat pendidikan sebelumnya (Putri, 2023). Menurut Siswoyo (2011) mahasiswa merupakan individu yang sedang mengikuti pendidikan di perguruan tinggi, baik pada perguruan tinggi negeri maupun swasta, atau lembaga yang memiliki standar akademik yang sama. Noorrahman & Janati (2023) mengatakan menjadi mahasiswa pada sebuah kampus sama halnya dengan memasuki dunia baru yang kompleks.

Feldt dkk. (2011) mengatakan banyak mahasiswa menganggap periode tahun pertama perkuliahan menjadi periode yang paling menantang. Menurut Eviliani dkk. (2024) hal ini dikarenakan mahasiswa baru mengalami masa peralihan. Mahasiswa akan menemui banyak tuntutan baik secara akademik maupun lingkungan seperti sistem perkuliahan dan metode pembelajaran yang lebih mandiri, materi perkuliahan yang lebih kompleks, teman-teman yang berasal dari berbagai daerah sehingga pergaulan menjadi lebih luas, maupun lingkungan tempat tinggal yang baru (Rahayu & Arianti, 2020). Tantangan ini berdampak pada perubahan dalam kehidupan individu dalam menyelesaikan tugas-tugas di masa perkembangannya.

Santrock (2011) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memasuki perkuliahan biasanya berusia 18-22 tahun, yang mencakup tahap perkembangan remaja akhir dan dewasa awal. Pada masa remaja akhir, individu menghadapi tantangan menemukan identitas diri dan memilih cara hidup yang sesuai dengan dirinya. Menurut Arnett (2000) saat mulai dewasa individu akan mengalami transisi dari ketergantungan menuju tanggung jawab secara penuh. Mahasiswa baru yang mengalami transisi melalui berbagai aspek kehidupan yang menantang mengalami tingkat stres yang tinggi, yang dapat berdampak negatif pada *psychological well-being* mereka (Conley dkk., 2013). Banyaknya masalah yang tidak bisa diatasi mahasiswa menyebabkan munculnya masalah psikologis, seperti kecemasan, stres, sampai depresi. Masalah psikologis ini berdampak pada rendahnya *psychological well-being* mereka (Eva dkk., 2024).

Rendahnya *psychological well-being* mahasiswa ditemukan di banyak negara (Punia & Malaviya, 2015), termasuk Indonesia. Hasil survei Nasional Kesehatan Mental Remaja Indonesia (I-NAMHS) yang dilakukan pada tahun 2022 menunjukkan bahwa 15,5 juta remaja, atau 1 dari 3 remaja (34,8%) di Indonesia, mengalami masalah kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetio dkk. (2019) pada mahasiswa di Bandung menemukan bahwa lebih dari 70% mahasiswa baru mengalami kesepian, dan gangguan emosional menyumbang 33,4%. Selain itu, hasil survei yang dilakukan oleh Kurniasari dkk. (2019) juga menunjukkan bahwa banyak mahasiswa merasa cemas, takut, bingung, rendah diri, dan tidak siap untuk berkomunikasi dengan orang lain. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 79 responden, 46% memiliki *psychological well-being* yang sedang dan 38% memiliki *psychological well-being* yang rendah.

Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai keadaan mental yang dianggap sehat dan berfungsi optimal. Kualitas hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh *psychological well-being* mereka. Kondisi mental yang sehat mendorong individu untuk berusaha mencapai keseimbangan dalam hidup dengan menerima aspek positif dan negatif diri mereka, menyadari potensi mereka, menyesuaikan diri dengan situasi yang sulit, dan memberikan kontribusi kepada orang lain dan lingkungan sekitar (Putri & Rustika, 2017). Terdapat 6 (enam) dimensi dari *psychological well-being* menurut Ryff (1989), diantaranya *self acceptance* atau penerimaan diri, *personal growth* atau kemajuan pribadi, *purpose of life* atau tujuan hidup, *positive relations with others* atau hubungan yang positif dengan orang lain, *environmental mastery* atau kontrol lingkungan, dan *autonomy* atau kemandirian

*Psychological well-being* berperan penting untuk mewujudkan kesuksesan akademik. *Psychological well-being* yang baik penting untuk mahasiswa, karena berkontribusi pada keberhasilan mereka dan membuat mereka memiliki kehidupan akademik yang maksimal (Bordbar dkk., 2011). Studi yang dilakukan oleh Zhavira & Palupi (2022) menemukan bahwa ada korelasi positif antara ketangguhan akademik dan kesehatan mental mahasiswa, ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *psychological well-being* yang lebih baik cenderung lebih kuat dalam menghadapi tantangan akademik. Selaras dengan penelitian yang dilakukan Prabawa (2024), *psychological well-being* berkontribusi terhadap ketahanan akademik mahasiswa, sehingga penting untuk membantu mereka mengatasi stres dan tekanan yang sering muncul dalam lingkungan perkuliahan.

Pada mahasiswa baru *psychological well-being* sering kali dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan akademik yang baru. Penyesuaian diri yang baik mencakup kemampuan untuk hidup dan bersosialisasi secara efektif dengan orang lain. Dalam konteks mahasiswa baru, penyesuaian diri tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, tetapi juga interaksi sosial dan pengembangan hubungan yang positif di lingkungan kampus. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gultom dkk. (2023), kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dapat berdampak pada *psychological well-being* mereka. Penyesuaian diri ini mencakup berbagai aspek, termasuk penyesuaian akademik, sosial, dan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru sering mengalami stres yang tinggi akibat transisi dari lingkungan sekolah menengah ke perguruan tinggi, yang dapat memicu masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi (Setiawardani, 2024).

Selanjutnya, faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya *psychological well-being* adalah kurangnya dukungan sosial. Penelitian menunjukkan mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang luas cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi (Saputra & Palupi, 2020). Dukungan sosial dapat datang dari teman sebaya, keluarga, orang terdekat atau lembaga pendidikan itu sendiri. Ketika mahasiswa baru merasa didukung, mereka lebih mampu mengatasi stres dan tantangan akademik yang mereka hadapi. Sebaliknya, mahasiswa yang merasa kurang mendapatkan dukungan sering kali mengalami perasaan cemas dan tertekan yang mengindikasikan *psychological well-being* rendah, sehingga mengganggu

proses belajar mereka. Dukungan sosial memberikan rasa keterhubungan dan meningkatkan motivasi belajar, sehingga berkontribusi pada peningkatan *psychological well-being* mahasiswa (Iflah & Listyasari, 2013). Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa baru dalam beradaptasi dengan lingkungan baru mereka (Hasanuddin & Khairuddin, 2021; Rossallina & Rifameutia, 2023).

Menurut temuan penelitian di atas, penyesuaian diri dan dukungan sosial adalah dua prediktor yang berpengaruh terhadap *psychological well-being* mahasiswa baru. Penyesuaian diri yang kuat dapat meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa. Perasaan keterhubungan dengan orang lain, tempat, dan hal-hal yang berkaitan dengan dunia akademik dibangun oleh mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang baik dan dukungan sosial yang memadai di lingkungan akademik baru. Ketika seseorang merasa diterima dan mendapatkan dukungan dari lingkungannya, itu akan meningkatkan *psychological well-being*nya. Dengan demikian, penyesuaian diri dan dukungan sosial yang baik akan meningkatkan *psychological well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa baru.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa baru angkatan 2024 di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Responden dalam penelitian merupakan keseluruhan dari populasi, sehingga diperoleh sebanyak 162 mahasiswa baru. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan bantuan *google form* menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Terdapat 3 skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: *Ryff's Psychological Well-Being Scale* oleh Ryff (1995) yang berjumlah 20 item, *Inventory of New College Student Adjustment Scale* oleh Watson and Lenz (2018) yang berjumlah 14 item, dan *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support Scale* oleh Zimet dkk. (1988) yang berjumlah 12 item. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) for Windows Release versi 25.00

## Hasil

Hasil penelitian ini diperoleh 162 responden dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 76,5% dan sisanya 23,5% berjenis kelamin laki-laki. Jika dilihat berdasarkan usia, diperoleh responden dengan kelompok usia 19 menjadi responden terbanyak dengan persentase 54,9%, usia terbanyak kedua dengan kelompok usia 18 tahun sebanyak 23,5%, diikuti dengan kelompok usia 20 tahun 7,4%, kelompok usia 21 tahun 6,2%, kelompok usia 17 tahun 4,3% dan kelompok usia 22 tahun 3,7%.

Dari hasil uji deskriptif perbandingan mean hipotetik dan mean empiric masing-masing variabel mendapatkan komposisi hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Perbandingan Mean Hipotetik dan Mean Empirik

Variabel	Mean Hipotetik	Standar Deviasi Hipotetik	Mean Empirik	Standar Deviasi Empirik
<i>Psychological Well-Being</i>	54	12	69,67	9,474
Penyesuaian Diri	42	9,3	50,32	10,821
Dukungan Sosial	36	8	45,08	6,577

Berdasarkan data deskriptif diketahui *psychological well-being* mempunyai *mean* hipotetik sebesar 54 dan *mean* empirik sebesar 69,67, selanjutnya untuk variabel penyesuaian diri mempunyai *mean* hipotetik sebesar 42 dan *mean* empirik sebesar 50,32, dan untuk variabel dukungan sosial mempunyai *mean* hipotetik sebesar 36 dan *mean* empirik sebesar 45,08. Dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being*, penyesuaian diri dan dukungan sosial mempunyai *mean* empirik lebih tinggi daripada *mean* hipotetik.

Uji prasyarat yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas unuk mengetahui teknik analisis yang digunakan.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial dengan <i>Psychological Well-Being</i>	0,200	Berdistribusi normal

Sumber: *Output SPSS 25.00 for Windows*

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan teknik analisis *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh pada penyesuaian diri, dukungan sosial, dan *psychological well-being* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ). Artinya data berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Linieritas

Variabel	<i>Deviation From Linierity</i>		
	F	Sig.	Keterangan
Penyesuaian Diri dengan <i>Psychological Well-Being</i>	1,393	0,89	Linier
Dukungan Sosial dengan <i>Psychological Well-Being</i>	1,263	0,193	Linier

Sumber: *Output SPSS 25.00 for Windows*

Berdasarkan hasil uji linieritas data pada penyesuaian diri diperoleh signifikansi sebesar 0,89 ( $p > 0,05$ ) dan pada dukungan sosial diperoleh signifikansi sebesar 0,193 ( $p > 0,05$ ). Artinya data berdistribusi linier.

Tabel 4. Uji Multikolinieritas

Variabel	Collinearity Statistic		
	Tolerance	VIF	Keterangan
Penyesuaian Diri – Dukungan Sosial	0,728	1,374	Tidak terjadi multikolinieritas

Sumber: *Output SPSS 25.00 for Windows*

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas pada penyesuaian diri dan dukungan sosial diperoleh nilai *tolerance* sebesar sebesar 0,728 yakni  $> 0,10$  dan nilai *VIF* sebesar 1,374 yakni  $< 10,00$ . Artinya pada penyesuaian diri dan dukungan sosial tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 5. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Penyesuaian Diri	0,071	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Dukungan Sosial	0,143	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber: *Output SPSS 25.00 for Windows*

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas pada penyesuaian diri diperoleh signifikansi 0,071 ( $p > 0,05$ ) dan dukungan sosial diperoleh signifikansi 0,143 ( $p > 0,05$ ). Artinya pada penyesuaian diri dan dukungan sosial tidak terjadi heteroskedastisitas.

Selanjutnya, setelah uji prasyarat terpenuhi dilakukan uji hipotesis menggunakan menggunakan teknik analisis regresi linier berganda.

Tabel 6. Uji F (Simultan)

Variabel	F	Sig.
Penyesuaian Diri dan dukungan sosial dengan <i>Psychological Well-Being</i>	128,453	0,000

Sumber: *Output SPSS 25.00 for Windows*

Berdasarkan uji F dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai F Hitung 128,453. Artinya pada penyesuaian dan dukungan sosial secara simultan dengan *psychological well-being* ada hubungan, maka hipotesis pertama diterima.

Tabel 7. Uji T (Parsial)

Variabel	t	Sig.
Penyesuaian Diri - <i>Psychological Well-Being</i>	5,721	0,000
Dukungan Sosial - <i>Psychological Well-Being</i>	9,789	0,000

Sumber: *Output SPSS 25.00 for Windows*

Berdasarkan uji t pada penyesuaian diri dengan *psychological well-being* menunjukkan nilai  $t = 5,721$  dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya secara parsial penyesuaian diri memiliki hubungan positif sangat signifikan dengan *psychological well-being*, maka hipotesis kedua diterima. Pada dukungan sosial dengan *psychological well-being* menunjukkan nilai  $t = 9,789$  dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya secara parsial dukungan sosial ada hubungan positif sangat signifikan dengan *psychological well-being*, maka hipotesis ketiga diterima.

## Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh bahwa hipotesis pertama yang diajukan telah diterima dengan adanya hubungan yang sangat signifikan antara variabel penyesuaian diri ( $X_1$ ) dan dukungan sosial ( $X_2$ ) dengan *psychological well-being* ( $Y$ ). Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri dan dukungan sosial secara simultan mempengaruhi *psychological well-being* dengan arah yang positif, yang artinya semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada mahasiswa baru. Sejalan dengan Ryff (1989) yang mengatakan bahwa penyesuaian diri dan dukungan sosial termasuk ke dalam faktor-faktor yang berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Penyesuaian diri yang baik dan dukungan sosial yang memadai pada mahasiswa baru akan meningkatkan kepercayaan diri mereka, memperoleh kepercayaan dan mendapatkan rasa aman ketika menghadapi masalah dan membantu mahasiswa baru untuk mencapai prestasi akademik.

Mahasiswa baru yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan berarti mampu menyelaraskan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan sehingga stres bisa dihindari. Apabila stres, depresi dan masalah psikologis lainnya dapat dihindari maka tercapailah *psychological well-being* pada individu. Hal ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Schneiders (1964) dimana ketika individu mengalami penyesuaian diri yang baik maka individu tersebut akan lebih mudah dalam mengontrol emosi sehingga tidak mudah frustrasi. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Eviliani dkk. (2024) berjudul "*Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Rantau: Adakah Pengaruh Dari Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri?". Temuan dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau.

Mahasiswa baru membutuhkan dukungan dari keluarga, teman dan orang spesial, seperti keluarga yang mampu menjadi tempat untuk berbagi suka dan duka, teman yang selalu memberikan saran, dan orang spesial yang selalu ada. Dukungan sosial mampu meningkatkan *psychological well-being* individu, yang ditandai dengan penurunan stres, depresi, dan kecemasan, serta peningkatan kebahagiaan hidup dan kesehatan mental. Dengan demikian, dukungan sosial merupakan bagian penting dari meningkatkan *psychological well-being* individu. Teori hierarki kebutuhan Maslow (1943) menyatakan bahwa rasa keterhubungan dan kebutuhan sosial adalah kebutuhan dasar manusia. Maslow menempatkan kebutuhan sosial di tingkat ketiga dalam hierarki kebutuhan. Dukungan sosial membantu memenuhi kebutuhan ini dengan memberikan nilai, ikatan, dan penerimaan. Sehingga dukungan sosial membuat mahasiswa baru merasa lebih percaya diri, memiliki kendali atas hidup mereka, dan belajar cara menghadapi stres.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa baru. Hal ini berarti bahwa semakin baik penyesuaian diri dan dukungan sosial secara bersamaan, maka semakin tinggi *psychological well-being*nya. Secara parsial, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan *psychological well-being*. Hal ini berarti bahwa semakin baik penyesuaian diri yang dilakukan, maka *psychological well-being* mahasiswa baru di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya juga akan semakin meningkat, begitu pula sebaliknya. Selain itu, juga ditemukan hubungan yang positif dan sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Artinya, semakin tinggi dukungan yang diterima dari keluarga, teman dan orang spesial, maka *psychological well-being* mahasiswa baru di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya akan semakin meningkat, demikian juga sebaliknya.

Bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan populasi yang dipakai dengan jumlah lebih banyak dan lingkup lebih luas seperti se-kota ataupun se-provinsi agar dapat digeneralisasikan lebih luas. Peneliti selanjutnya disarankan dapat mempertimbangkan pemberian skala yang dilakukan. Hal ini didasarkan pada pemberian skala yang tidak langsung dengan menggunakan *Google Form* yang dilakukan dalam penelitian ini tidak dapat mengetahui bagaimana sudut pandang responden terhadap atmosfer perkuliahan, sehingga pemberian skala secara langsung sangat membantu dalam keakuratan dan kerincian pembahasan dari generalisasi karena sedikit banyak dapat menggunakan observasi juga wawancara dalam implementasinya. Pemberian secara langsung dapat menghindari responden yang menunda ataupun tidak dengan sungguh-sungguh pada saat pengisian skala.

---

## Referensi

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi:10.1037/0003-066x.55.5.469
- Bordbar, F. T., Nikkar, M., Yazdani, F., & Alipoor, A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor
- Conley, C. S., Durlak, J. A., & Dickson, D. A. (2013). An evaluative review of outcome research on universal mental health promotion and prevention programs for higher education students. *Journal of American College Health*, 61(5), 286–301.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 12.
- Eviliani, A., Nurhayaty, A., & Syah, T. (2024). Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Rantau: Adakah Pengaruh Dari Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri?. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 18(1), 47–60.
- Feldt, R. C., Graham, M., & Dew, D. (2011). Measuring Adjustment to College: Construct Validity of the Student Adaptation to College Questionnaire. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44, (2), 92-104.
- Gultom, R. N., Yakub, E., & Khadijah, K. (2023). Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Tahun Pertama Fkip UNRI (Jurusan Ilmu Pendidikan) dalam Menghadapi Kehidupan Perkuliahan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 15242-15249.
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148-155.
- Iflah, I., & Listyasaki, W. D. (2013). Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 2(1), 33–36.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52-58.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Noorrahman, M. F., Sairin, M., & Janati, J. (2023). PERAN DUKUNGAN SOSIAL DALAM MENGURANGI PRASANGKA SOSIAL PADA MAHASISWA BARU YANG BERSTATUS SEBAGAI MAHASISWA PENDATANG. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1751-1756.
- Prabawa, A. F. I. (2024, February). The Contribution of Psychological Well-Being to Academic Hardiness: A Study on “Mahasantri”. In *Proceeding of International Interdisciplinary Conference And Research Expo* (Vol. 1, No. 1, pp. 1-11).
- Prasetio, C. E., Rahman, T. A., & Triwahyuni, A. (2019). Gangguan mental emosional dan kesepian pada mahasiswa baru. *Mediapsi*, 5(2), 97-107.
- Punia, N., & Malaviya, R. (2015). Psychological well-being of first year college students. *Indian Journal of Educational Studies: An Interdisciplinary Journal*, 2(1), 60-68.

- Putri, A. (2023). Kesejahteraan subjektif dan penyesuaian diri terhadap kehidupan kampus pada mahasiswa baru. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 324-334.
- Putri, P. N. A., & Rustika, I. M. (2017). Peran pola asuh autoritatif, efikasi diri, dan perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja akhir di Program Studi Pendidikan Dokter Gigi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 151-164.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73-84.
- Rossallina, L., & Rifameutia, T. (2023). Peran dukungan sosial dan penyesuaian diri pada kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(2), 157-169.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development: perkembangan masa hidup edisi ketigabelas (Jilid 1)*. Erlangga.
- Saputra, M. R., & Setyo Palupi, L. (2020). Relationship between Social Support and Psychological Well-Being of The Final Year Students. *E3s Web Of Conferences*, 202, 0–5.
- Schneiders, A.A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Setiawardani, R. I. *PENGARUH BACAAN AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA KEDOKTERAN UIN JAKARTA TAHUN PERTAMA PREKLINIK YANG DIUKUR MENGGUNAKAN KUESIONER PSS-10* (Bachelor's thesis, Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Siswoyo, D. (2011). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Pers.
- ZHAVIRA, R., & PALUPI, L. S. (2022). Academic Hardiness and Psychological Well-Being among University Students. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 7(2).
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41