

Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kesejahteraan Sosial pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Wiwit Prastiwi Bakti Sri Pawenang¹, Falasifatul Falah²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*
falasifa@unissula.ac.id

Abstrak

Mahasiswa tahun pertama menghadapi berbagai tuntutan baru pada masa peralihan dari sekolah menengah menuju perguruan tinggi. Keadaan ini mengharuskan mereka memiliki kemampuan yang baik dalam beradaptasi agar dapat diterima dan berfungsi secara wajar di lingkungan barunya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan kesejahteraan sosial pada mahasiswa angkatan 2025 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan dengan melibatkan 200 mahasiswa sebagai responden yang dipilih melalui teknik acak berstrata proporsional. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen utama, yakni skala kesejahteraan sosial dan skala penyesuaian diri sebagai mahasiswa. Hasil uji keandalan alat ukur menunjukkan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,918 untuk skala kesejahteraan sosial dan 0,894 untuk skala penyesuaian diri. Berdasarkan analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai r sebesar 0,736 dengan tingkat probabilitas di bawah 0,01. Temuan ini membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat nyata antara penyesuaian diri dengan kesejahteraan sosial. Semakin baik kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik dan pergaulan, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan sosial yang mereka miliki di lingkungan kampus maupun tempat tinggal.

Kata Kunci: *kesejahteraan sosial, mahasiswa tahun pertama, penyesuaian diri.*

Abstract

First-year students face various new demands during their transition from high school to higher education. This situation requires them to have good adaptability to be accepted and function properly in their new environment. This study aimed to determine the relationship between student adjustment and social well-being among the class of 2025 students at Sultan Agung Islamic University, Semarang. A quantitative correlational approach was employed, involving 200 students selected through a proportional stratified random sampling technique. Data were collected

using two main instruments, namely the social well-being scale and the student adjustment scale. The reliability test results showed a Cronbach's Alpha value of 0.918 for the social well-being scale and 0.894 for the student adjustment scale. Based on data analysis using the Pearson Product Moment correlation test, an r-value of 0.736 was obtained with a probability level below 0.01. These findings prove that there is a highly real and positive relationship between student adjustment and social well-being. The better the students' ability to adjust to academic and social demands, the higher the level of social well-being they possess on campus and in their living environment.

Keywords: *first-year students, social well-being, student adjustment.*

1. PENDAHULUAN

Kesejahteraan individu dalam ranah psikologi tidak lagi dimaknai semata-mata sebagai keadaan terbebas dari penyakit atau beban pikiran, tetapi juga mencakup kemampuan seseorang untuk hidup dengan wajar di tengah lingkungan masyarakat (Arcidiacono & Di Martino, 2016). Kesejahteraan ini amat berkaitan dengan bagaimana individu menilai mutu keberfungsian dirinya di dalam pergaulan sehari-hari (Keyes, 1998). Penilaian tersebut menegaskan bahwa perasaan bahagia saja tidak cukup untuk menentukan kesejahteraan seseorang. Individu harus merasa terhubung, diterima secara baik, dan memiliki peran yang jelas di dalam lingkungan sosialnya agar dapat mencapai tingkat kesejahteraan yang utuh.

Lebih jauh lagi, mutu hubungan antarmanusia dan rasa aman saat berinteraksi merupakan tolok ukur utama dalam menilai kesejahteraan sosial seseorang. Dunaeva (2018) menegaskan bahwa kegagalan dalam membangun ikatan yang sehat dengan orang lain sangat berisiko menurunkan mutu hidup individu secara keseluruhan. Lingkungan yang mendukung akan memberikan ruang bagi individu untuk berkembang dan merasa memiliki tempat di masyarakat. Oleh karena itu, kemampuan menjalin pertemanan dan rasa diterima menjadi modal dasar bagi seseorang untuk bertahan dan merasa nyaman di tempat yang baru.

Kehidupan di perguruan tinggi merupakan salah satu tahapan penting untuk menelaah kesejahteraan sosial ini, terutama bagi mahasiswa tahun pertama. Masa peralihan dari sekolah menengah menuju bangku kuliah menuntut mahasiswa untuk berhadapan dengan lingkungan pergaulan yang sama sekali berbeda. Pada masa ini, pengalaman sosial yang baik dan rasa kebersamaan dalam lingkungan pertemanan amat menentukan pembentukan jati diri mahasiswa di tempat yang baru (Packer & Ballantyne, 2011). Mahasiswa baru sering kali harus berpisah dari keluarga dan menetap di rumah kos, sehingga mereka didorong untuk membangun kembali jaring pertemanan dari awal. Keharusan untuk berbaur dengan teman kuliah maupun masyarakat di sekitar tempat tinggal membuat masa awal perkuliahan menjadi ujian berat bagi ketahanan sosial dan batin para mahasiswa.

Keadaan yang menantang ini terlihat nyata melalui hasil pengamatan awal pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sebagian besar mahasiswa perantauan mengaku mengalami kesulitan dalam membangun pertemanan baru, merasa kesepian, dan kurang percaya diri saat berhadapan dengan lingkungan sekitarnya. Para mahasiswa tersebut belum merasakan keterikatan yang utuh dengan lingkungan kampus maupun tempat kos yang menjadi pusat kehidupan sosial mereka setelah jam pelajaran usai. Berbagai hambatan pergaulan ini menegaskan bahwa masa awal masuk perguruan tinggi memberikan tekanan batin yang cukup berat sehingga memengaruhi kesejahteraan sosial mahasiswa.

Berbagai hambatan tersebut menuntut para mahasiswa untuk memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi perubahan hidup. Kemampuan ini secara keilmuan dikenal sebagai penyesuaian diri. Schneiders (1964) mengartikan penyesuaian diri sebagai upaya seseorang dalam menyeimbangkan berbagai tuntutan yang berasal dari dalam dirinya dengan tuntutan yang ada di lingkungan luarnya. Mahasiswa yang mampu melakukan penyesuaian diri secara tepat akan lebih mudah memahami tata cara pergaulan yang baru, merasa diterima oleh masyarakat sekitar, dan mampu menjalankan perannya sebagai pelajar tanpa hambatan yang berarti.

Dalam ruang lingkup perguruan tinggi, penyesuaian diri tidak terbatas pada urusan nilai di dalam kelas. Gerdes dan Mallinckrodt (1994) menerangkan bahwa kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri harus mencakup kesiapan dalam menghadapi beban pelajaran, keluwesan dalam bergaul, serta kematangan emosi untuk menahan berbagai tekanan batin selama masa perkuliahan. Penjelasan ini dipertegas oleh rumusan Baker dan Siryk (1984a; 1984b) yang membagi penilaian penyesuaian diri mahasiswa ke dalam empat bagian utama, yakni penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian emosional, serta tingkat keterikatan mahasiswa terhadap tempatnya menimba ilmu.

Kemampuan untuk menyesuaikan diri di keempat bagian tersebut amat menentukan nasib mahasiswa di perguruan tinggi. Kegagalan dalam beradaptasi akan membuat mahasiswa merasa asing, menarik diri dari pergaulan, dan kesulitan membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya. Sebaliknya, kemampuan mengelola tekanan batin dan menyesuaikan diri dengan tata pergaulan menjadi modal utama bagi mahasiswa untuk bertahan melewati masa peralihan tersebut.

Masa awal perkuliahan membawa berbagai tekanan yang menguji keseimbangan batin mahasiswa. Mahasiswa yang kesulitan menyesuaikan diri akan merasakan ketidakpastian yang besar saat mencoba menjalin pertemanan baru di lingkungan yang asing (Gündüz & Alakbarov, 2019; Lee, 2016). Kegagalan dalam menempatkan diri ini pada akhirnya sangat menghambat laju pergaulan mereka dan menurunkan mutu hubungan antarmanusia di sekitar kampus maupun tempat tinggal (Dahrul dkk., 2021).

Oleh karena itu, keluwesan beradaptasi memegang peranan yang amat menentukan bagi ketahanan sosial mahasiswa perantauan.

Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan lebih mudah masuk dan diterima ke dalam suatu kelompok pergaulan. Keterlibatan di dalam kelompok tersebut akan memberikan rasa memiliki, kejelasan tujuan, serta jati diri yang kuat bagi mahasiswa di tempat yang baru (Haslam dkk., 2009). Hal ini selaras dengan pandangan bahwa seseorang yang mampu mengelola dan memanfaatkan kemampuan dirinya akan berhasil mempertahankan ketenangan batin saat menghadapi berbagai tantangan hidup (Hobfoll, 2001). Dengan demikian, keberhasilan dalam menyesuaikan diri menjadi jembatan utama bagi mahasiswa untuk mencapai tingkat kesejahteraan sosial yang tinggi.

Berpijak pada berbagai penjelasan tersebut, penelitian ini dilaksanakan untuk menguji secara langsung kaitan antara kemampuan beradaptasi dengan mutu kehidupan sosial mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti mengajukan rumusan hipotesis dalam penelitian ini, yakni terdapat hubungan positif yang nyata antara penyesuaian diri dengan kesejahteraan sosial pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dugaan arah hubungan ini menegaskan bahwa semakin baik tingkat penyesuaian diri mahasiswa, maka tingkat kesejahteraan sosial mereka juga akan semakin tinggi.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel yang menjadi pusat perhatian utama (Azwar, 2012). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri sebagai mahasiswa, sedangkan variabel terikatnya adalah kesejahteraan sosial.

Populasi yang digunakan adalah seluruh mahasiswa tahun pertama angkatan 2025 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sedang melewati masa peralihan dari sekolah menengah menuju perguruan tinggi. Pengambilan anggota sampel dilakukan menggunakan teknik acak berstrata proporsional agar setiap program studi mendapatkan keterwakilan yang seimbang sesuai dengan porsi jumlah mahasiswanya (Sugiyono, 2013). Melalui perhitungan batas kelayakan, jumlah sasaran akhir yang digunakan sebagai responden mencapai 200 mahasiswa yang tersebar pada 22 program studi di lingkungan kampus. Rincian jumlah populasi tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Jumlah Mahasiswa Angkatan 2025 Universitas Islam Sultan Agung Semarang

No.	Nama Program Studi	Jumlah Mahasiswa
1.	Pendidikan Dokter	201
2.	Pendidikan Dokter Gigi	104
3.	Ilmu Keperawatan	116
4.	Kebidanan	36
5.	Teknik Elektro	17
6.	Teknik Sipil	76

7.	Teknik Industri	29
8.	Perencanaan Wilayah Dan Kota	25
9.	Farmasi	81
10.	Teknik Informatika	21
11.	Manajemen	104
12.	Akuntansi	44
13.	Ilmu Komunikasi	59
14.	Psikologi	48
15.	Ilmu Hukum	241
16.	Hukum Keluarga	59
17.	Sastra Inggris	18
18.	Pendidikan Matematika	24
19.	Pendidikan Guru Sekolah Dasar	102
20.	Pendidikan Agama Islam	132
21.	Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia	35
22.	Pendidikan Bahasa Inggris	23
Total		1.595

Sumber: Data Akademik Universitas Islam Sultan Agung (2026).

Pengumpulan data di lapangan dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner berskala psikologi model Likert. Pengukuran variabel penyesuaian diri menggunakan instrumen yang menelaah kemampuan mahasiswa dalam mengevaluasi keadaan batinnya secara wajar dan menyesuaikan dirinya di lingkungan kampus dengan baik (Credé & Niehorster, 2012). Skala ini menggunakan lima pilihan jawaban yang bergerak dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai untuk diisi oleh para responden.

Pengukuran pada variabel kesejahteraan sosial juga menggunakan skala psikologi dengan lima pilihan jawaban yang mengukur tingkat keterhubungan, penerimaan, dan keterlibatan mahasiswa di lingkungan pergaulannya. Seluruh data yang berhasil dikumpulkan kemudian diolah menggunakan bantuan perangkat lunak komputer. Uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linearitas dikerjakan terlebih dahulu. Setelah data terbukti memenuhi syarat kelayakan, pengujian rumusan hipotesis dilaksanakan melalui teknik korelasi Pearson Product Moment untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan lurus yang nyata di antara kedua variabel tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengumpulan data pada 200 mahasiswa tahun pertama menghasilkan kumpulan angka yang harus melewati uji kelayakan terlebih dahulu sebelum digunakan untuk membuktikan rumusan hipotesis. Pengujian pertama adalah uji normalitas untuk memastikan penyebaran data dalam penelitian ini tidak melenceng dari bentuk kurva normal. Pengujian kelayakan ini menggunakan nilai sisaan atau residual agar syarat ketepatan analisis dapat terpenuhi dengan baik.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Nilai Sisaan (Residual)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig	Keterangan
Unstandardized Residual	0,000000	9,33634	0,043	0,200	Normal

Sumber: Analisis Data Primer (2026).

Tabel 2 memperlihatkan perolehan angka probabilitas sebesar 0,200 yang berada cukup jauh di atas batas minimal 0,05. Angka tersebut memberikan bukti pasti bahwa penyebaran data sisaan dalam penelitian ini berjalan secara normal dan sangat layak untuk diteruskan ke tahapan pengujian selanjutnya.

Pengujian berikutnya adalah uji linearitas yang ditujukan untuk melihat apakah bentuk hubungan antara variabel penyesuaian diri dan kesejahteraan sosial bergerak sejajar pada arah garis lurus.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F Linearity	Sig. Linearity	F Deviation from Linearity	Sig. Deviation from Linearity
Penyesuaian diri sebagai mahasiswa dengan Kesejahteraan Sosial	341,736	0,000	2,292	0,000

Sumber: Analisis Data Primer (2026).

Hasil perhitungan pada Tabel 3 memunculkan angka probabilitas kelurusan sebesar 0,000. Angka yang berada di bawah 0,05 ini dipadukan dengan temuan penyebaran titik data secara pengamatan rupa yang bergerak lurus dari kiri bawah menuju kanan atas. Pembuktian gabungan tersebut memastikan bahwa hubungan antara kemampuan beradaptasi dan kesejahteraan sosial mahasiswa benar-benar memenuhi syarat linearitas yang searah.

Setelah seluruh syarat pengujian kelayakan terpenuhi secara utuh, peneliti melakukan pengelompokan tingkat capaian para responden pada masing-masing alat ukur. Pada variabel penyesuaian diri sebagai mahasiswa, skor paling rendah yang diperoleh oleh responden adalah 36 dan skor paling tinggi mencapai 107 dengan nilai rata-rata keseluruhan sebesar 78,855.

Tabel 4. Deskripsi dan Kategorisasi Skor Penyesuaian Diri sebagai Mahasiswa

Kategori	Batas Nilai	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 92$	24	12%
Tinggi	$76,67 < X \leq 92$	82	41%
Sedang	$61,33 < X \leq 76,67$	90	45%
Rendah	$46 < X \leq 61,33$	2	1%
Sangat Rendah	$X \leq 46$	2	1%
Total		200	100%

Sumber: Analisis Deskriptif Data Primer (2026).

Tabel 4 menguraikan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat penyesuaian diri golongan sedang, yakni mencapai 90 mahasiswa atau 45 persen dari keseluruhan partisipan. Keadaan ini membuktikan bahwa kemampuan para mahasiswa perantauan dalam membaur di lingkungan kampus maupun tempat tinggal masih berada di tahap pertengahan dan sangat membutuhkan waktu untuk terus berkembang.

Pengelompokan serupa juga diterapkan pada variabel kesejahteraan sosial. Nilai terendah yang ditemukan pada skala ini adalah 65 dan nilai tertinggi menyentuh angka 150 dengan rata-rata total sebesar 106,575.

Tabel 5. Deskripsi dan Kategorisasi Skor Kesejahteraan Sosial

Kategori	Batas Nilai	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 124,00$	27	13,5%
Tinggi	$103,33 < X \leq 124,00$	67	33,5%
Sedang	$82,66 < X \leq 103,33$	104	52%
Rendah	$62,00 < X \leq 82,66$	2	1%
Sangat Rendah	$X \leq 62,00$	0	0%
Total		200	100%

Sumber: Analisis Deskriptif Data Primer (2026).

Tabel 5 menegaskan bahwa 104 mahasiswa atau lebih dari separuh responden (52 persen) memiliki tingkat kesejahteraan sosial yang juga berada pada golongan sedang. Hal ini memberikan cerminan yang amat selaras dengan tingkat kemampuan adaptasi mereka, di mana perasaan diterima dan rasa memiliki peran yang kuat di dalam lingkungan pergaulan juga belum mencapai titik yang paling paripurna.

Pengujian rumusan hipotesis dilakukan setelah seluruh syarat kelayakan data terpenuhi dengan baik. Analisis pembuktian ini dikerjakan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment untuk menguji arah dan kekuatan hubungan antara penyesuaian diri sebagai mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan sosial mereka. Hasil perhitungan statistik dari uji korelasi tersebut disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	r	Sig.	Keterangan
Penyesuaian Diri dengan Kesejahteraan Sosial	0,736	0,000	Hubungan Nyata

Sumber: Analisis Deskriptif Data Primer (2026).

Berdasarkan rincian angka pada Tabel 6, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,736 dengan tingkat probabilitas sebesar 0,000. Perolehan angka probabilitas yang berada jauh di bawah 0,01 tersebut membuktikan secara pasti bahwa terdapat hubungan lurus yang sangat nyata antara penyesuaian diri dengan kesejahteraan sosial. Hasil perhitungan ini menegaskan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima secara utuh. Bukti tersebut memberikan kejelasan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan dirinya di perguruan tinggi, maka semakin tinggi pula mutu kesejahteraan sosial yang mereka rasakan. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami kegagalan dalam beradaptasi akan memiliki kesejahteraan sosial yang rendah.

Bukti yang ditemukan dari uji korelasi tersebut memberikan jawaban pasti bahwa kemampuan beradaptasi memegang peranan utama dalam membentuk kesejahteraan sosial mahasiswa tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Mahasiswa yang mampu menyeimbangkan beban tugas kuliah dengan kehidupannya di luar kelas akan jauh lebih mudah membangun pertemanan, mengenali aturan pergaulan, dan pada akhirnya merasa diterima sepenuhnya oleh lingkungan di sekitarnya. Kemampuan ini menjadi modal berharga bagi mahasiswa perantauan untuk memiliki kendali penuh atas kehidupan dan perasaannya sendiri saat harus hidup jauh dari keluarga (Rahmadani & Rahmawati, 2020).

Keterkaitan ini mempertegas bahwa keberhasilan mahasiswa tidak diukur semata-mata dari kecerdasan akal dan nilai ujian, melainkan dari seberapa tangguh mereka

berbaur dan menghadapi ujian kehidupan di luar ruangan kelas (Rifameutia & Malay, 2023). Mahasiswa yang mudah berbaur dan memiliki penyesuaian sosial yang baik akan sangat ditolong oleh teman-temannya saat mereka menghadapi kesulitan belajar, baik berupa bantuan catatan, kemudahan bekerja sama, maupun dukungan semangat yang tulus (Li & Chen, 2026). Keterkaitan timbal balik inilah yang membuat penyesuaian diri dan keterhubungan sosial menjadi dua hal yang saling mengisi dan menguatkan batin mahasiswa.

Pada tahapan yang lebih jauh, kesejahteraan sosial ini tidak hanya membuat mahasiswa merasa tenang, melainkan memberikan ruang yang nyata bagi mereka untuk mengambil bagian dalam memajukan lingkungan kampusnya. Mahasiswa akan menyadari bahwa mereka bukanlah orang asing, melainkan memiliki kedudukan dan tanggung jawab di dalam masyarakat (Prilleltensky, 2012). Oleh karena itu, kegigihan mahasiswa untuk menyesuaikan diri menjadi satu-satunya jembatan yang dapat mengubah rasa kesepian di masa awal perkuliahan menjadi kehangatan hubungan sosial di masa mendatang.

Penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa perantauan melingkupi dua wilayah pergaulan utama, yakni lingkungan kampus dan lingkungan tempat kos. Keberhasilan dalam membaur di kedua tempat tersebut akan menumbuhkan kebersamaan serta meningkatkan ketenangan batin mereka. Keadaan ini amat selaras dengan pandangan bahwa keterlibatan seseorang di dalam suatu kelompok pergaulan sangat menentukan rasa nyaman dan kejelasan jati dirinya di tengah masyarakat (Cicognani dkk., 2008). Lebih lanjut, mahasiswa yang berhasil menyesuaikan diri akan memiliki rasa kepemilikan yang kuat terhadap perguruan tingginya, yang berujung pada tingginya mutu kesejahteraan hidup mereka sehari-hari (Van Kessel dkk., 2024).

Kesulitan pada masa peralihan ini sejatinya dapat dilampaui ketika mahasiswa menyadari tanggung jawab pergaulannya dan mampu membaca keadaan sekitarnya dengan nalar yang baik. Kemampuan menyesuaikan diri tersebut terbukti amat membantu setiap orang untuk menjalankan peran sosialnya secara tepat, terutama saat dihadapkan pada suasana serta aturan hidup yang sama sekali baru (Supriyanto & Rizkianti, 2022). Oleh sebab itu, perolehan angka korelasi yang tinggi dalam penelitian ini menjadi bukti pasti bahwa pembentukan kesejahteraan sosial berakar dari seberapa luwes mahasiswa menaklukkan berbagai ujian pergaulan di sekitarnya.

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian ini tidak terlepas dari sejumlah celah kelemahan yang perlu dicermati secara saksama. Peneliti tidak membagikan skala ukur secara tatap muka langsung kepada seluruh partisipan, melainkan menitipkannya melalui ketua kelas atau perwakilan kelompok. Tata cara ini berisiko menimbulkan perbedaan pemahaman antarpartisipan saat membaca petunjuk pengisian karena ketiadaan penjelasan langsung dari peneliti. Di samping itu, ketiadaan batasan khusus mengenai seberapa jauh jarak asal daerah mahasiswa perantauan membuat keadaan latar belakang responden menjadi sangat beragam. Perbedaan pengalaman hidup jauh dari orang tua ini berpeluang cukup besar dalam memengaruhi ketimpangan hasil penilaian mutu penyesuaian diri pada masing-masing mahasiswa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan yang telah diuraikan, penelitian ini merumuskan beberapa kesimpulan utama sebagai berikut:

- Terdapat hubungan positif yang sangat nyata antara penyesuaian diri sebagai mahasiswa dengan kesejahteraan sosial pada mahasiswa tahun pertama angkatan 2025 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Perolehan angka pengujian membuktikan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan belajar, pergaulan, dan pengelolaan emosi, maka tingkat kesejahteraan sosial yang mereka rasakan juga akan semakin tinggi.
- Sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini masih berada pada tingkat pertengahan, baik dalam kemampuan beradaptasi maupun dalam membangun kesejahteraan sosial. Keadaan ini menegaskan bahwa proses pengenalan lingkungan kampus dan tempat tinggal merupakan sebuah perjalanan yang masih terus berlangsung.

Berpijak pada kesimpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan kegunaan nyata bagi berbagai pihak terkait sebagai berikut:

- Bagi Mahasiswa: Para mahasiswa baru diharapkan dapat terus melatih keluwesan dalam bergaul dan menata waktu kesehariannya. Upaya perbaikan ini dapat dilakukan dengan melibatkan diri dalam kegiatan kemahasiswaan, menjalin pertemanan yang sehat di lingkungan tempat tinggal, serta tidak segan meminta bantuan kepada teman atau dosen saat menghadapi kebuntuan dalam belajar.
- Bagi Perguruan Tinggi: Pihak kampus maupun pimpinan kelembagaan mahasiswa disarankan untuk menyediakan wadah pendampingan yang ramah bagi mahasiswa baru, terutama bagi mereka yang merantau. Penyediaan ruang bimbingan atau kegiatan pengenalan lingkungan yang berkesinambungan akan amat menolong mahasiswa dalam melewati masa peralihan dengan batin yang lebih tenang.
- Bagi Peneliti Selanjutnya: Peneliti yang memiliki ketertarikan pada arah bahasan serupa amat disarankan untuk memperluas jangkauan wilayah penelitian pada perguruan tinggi lain. Peneliti berikutnya juga sangat dianjurkan untuk memberikan batasan yang tegas mengenai jarak asal daerah mahasiswa perantauan, agar perbandingan ketahanan sosial di antara para perantau dapat diukur dengan jauh lebih cermat dan merata.

DAFTAR PUSTAKA

- Arcidiacono, C., & Di Martino, S. (2016). Happiness and social well-being. *Community Psychology in Global Perspective*, 2(1), 1–5.
- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984a). *Student adaptation to college questionnaire (SACQ)*. Western Psychological Services.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984b). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179–189.
- Cicognani, E., Pirini, C., Keyes, C., Joshanloo, M., Rostami, R., & Nosratabadi, M. (2008). Social participation, sense of community and social well-being: A study on American, Italian and Iranian university students. *Social Indicators Research*, 89(1), 97–112.
- Credé, 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. *Educational Psychology Review*, 24(1), 133–165.
- Dahrul, A., Eva, N., & Dwiastuti, I. (2021). Penyesuaian sosial mahasiswa baru tahun 2016 dari daerah Indonesia bagian timur. *Jurnal Flourishing*, 1(6), 441–440.
- Dunaeva, V. (2018). New approaches in social well-being studies. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 4(3), 566–573.
- Gerdes, H., & Mallinckrodt, B. (1994). Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling & Development*, 72(3), 281–287.
- Gündüz, M., & Alakbarov, N. (2019). Analysis of social adjustment factors of international students in Turkey. *Journal of International Students*, 9(4), 1155–1171.
- Haslam, S. A., Jetten, J., Postmes, T., & Haslam, C. (2009). Social identity, health and well-being: An emerging agenda for applied psychology. *Applied Psychology: An International Review*, 58(1), 1–23.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 50(3), 337–421.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140.
- Lee, J. Y. (2016). An exploration of factors influencing college students' academic and social adjustment. *International Journal of Advanced Culture Technology*, 4(4), 13–22.
- Li, M., & Chen, S. (2026). Need for cognition and college adjustment: A random intercept cross-lagged panel model. *Personality and Individual Differences*, 254, 113655.
- Packer, J., & Ballantyne, J. (2011). The impact of music festival attendance on young people's psychological and social well-being. *Psychology of Music*, 39(2), 164–181.

- Prilleltensky, I. (2012). Wellness as fairness. *American Journal of Community Psychology*, 49(1–2), 1–21.
- Rahmadani, A., & Rahmawati, Y. M. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional: Studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 158–166.
- Rifameutia, T., & Malay, E. D. (2023). Is the student adaptation to college questionnaire appropriate to measure students' college adjustment? *Jurnal Psikologi*, 22(1), 44–56.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. Holt, Rinehart and Winston.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supriyanto, S., & Rizkianti, N. (2022). Pengaruh penyesuaian diri terhadap social well-being pada pekerja selama pandemi Covid-19. *Generasi Berjiwa Sociopreneur, Sinergis, dan Produktif*.
- Van Kessel, G., Ryan, C., Paras, L., Johnson, N., Zari, R. Z., & Stallman, H. M. (2024). Relationship between university sense of belonging and student outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Higher Education*, 88, 2511–2534.