

NASKAH PUBLIKASI

DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA, *LONELINESS*, DAN PENYESUAIAN DIRI PADA
MAHASISWA TAHUN PERTAMA UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA



Oleh :

Priastika Ardini Putri (14320138)

Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

2018

NASKAH PUBLIKASI

DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA, *LONELINESS*, DAN PENYESUAIAN DIRI PADA
MAHASISWA TAHUN PERTAMA UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

Telah Disetujui Pada Tanggal

30 APR 2018

Dosen Pembimbing Utama



(Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi)

**DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA, *Loneliness*, DAN PENYESUAIAN DIRI PADA
MAHASISWA TINGKAT PERTAMA UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

Priastika Ardini Putri

Mira Aliza Rachmawati S.Psi., M.Psi

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya, *Loneliness* dan Penyesuaian Diri pada mahasiswa tingkat pertama Universitas Islam Indonesia, serta melihat apakah ada hubungan antara Dukungan Sosial Teman sebaya dan Penyesuaian diri, maupun adanya hubungan antara *Loneliness* dan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat pertama universitas islam indonesia. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat pertama yaitu angkatan 2017 Universitas Islam Indonesia berjumlah 194 responden dengan 41 responden *tryout* dan 153 responden pengambilan data terpakai. Hasil analisis data menggunakan teknik korelasi regresi menunjukkan hasil $r = 0.638$ $r^2 = 0.47$ $p=0.000$ yang berarti adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya, *loneliness*, dan penyesuaian diri pada mahasiwa tahun pertama Universitas Islam Indonesia. Hasil analisis menggunakan teknik korelasi pearson menunjukkan $r= 0.555$ ($p=0.000$) pada hubungan dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antar kedua variabel. Serta didapatkan hasil korelasi $r=-0.627$ ($p=0.000$) pada hubungan *loneliness* dan penyesuaian diri yang artinya terdapat hubungan negatif antar kedua variabel. Sehingga ketiga hipotesis diterima.

Kata kunci : Dukungan Sosial Teman Sebaya, *Loneliness*, Penyesuaian Diri,

Pengantar

Pendidikan di Indonesia memiliki tahapan yang cukup panjang dalam menunjang perkembangan anak-anak Indonesia. Di mulai dari pendidikan yang paling sederhana yaitu pendidikan anak usia dini (PAUD) hingga ke tahap pendidikan yang tertinggi yaitu perguruan tinggi. Setiap memasuki tahap selanjutnya dari sebuah pendidikan, para siswa membutuhkan penyesuaian diri untuk menentukan kesejahteraan diri dalam menyelesaikan pendidikan. Begitupun saat di perguruan tinggi, perbedaan lingkungan belajar mengajar akan berpengaruh pada penyesuaian diri mahasiswa baru. Bukan hanya saat memilih belajar di luar negeri namun memilih belajar di kota lain juga dapat menjadi kendala bagi mahasiswa baru yang merantau. Keberagaman budaya di Indonesia dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kelancaran hidup bersosial di kota orang.

Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha mengatasi kebutuhan, ketegangan, frustrasi, serta tuntutan-tuntutan demi menyelaraskan kehidupannya (Handono & Bashori, 2013). Penyesuaian diri pada anak yang memasuki jenjang pendidikan yang baru haruslah didukung oleh lingkungan sekitar agar terciptanya penyesuaian diri yang efektif dan positif. Idealnya seorang individu mampu beradaptasi dengan membangun sebuah hubungan relasi dengan orang lain meskipun dalam lingkungan yang baru.

Menurut Bernard (1991) tahapan perkembangan penyesuaian peserta didik baru seperti mahasiswa, yang pertama adalah penyesuaian diri dengan kelompok teman sebaya, dimana pada tahap ini individu belajar untuk menerima dan diterima oleh teman sebaya untuk mencapai persahabatan. Tahap kedua adalah penyesuaian diri dengan guru, dimana penyesuaian diri ini akan membentuk individu untuk merasa lebih dewasa karena telah mampu bergaul dengan orang dewasa lain selain orang tua. Selain itu, ada penyesuaian diri dalam hubungan diri sendiri, orang tua, dan guru, dimana pada penyesuaian ini individu mengembangkan perasaannya untuk merasa memiliki hak-hak pribadi yang tidak diatur oleh orang tua di rumah.

Pada kenyataannya masih banyak individu yang tidak nyaman berada di lingkungan baru karena kurang mampu melakukan penyesuaian diri yang positif. Seperti pernyataan yang telah peneliti dapatkan dengan melakukan survei kepada beberapa mahasiswa baru pada tanggal 21 Maret 2017 menggunakan *google form*, didapatkan bahwa mahasiswa dengan inisial A seringkali merasakan kesepian meskipun memiliki keluarga dan banyak teman di kampus, jawaban yang A berikan menunjukkan bahwa sebenarnya ia memiliki berbagai dukungan sosial dari lingkungan keluarga namun saat memasuki dunia perkuliahan sampai hampir menjalaninya selama satu tahun A merasa tidak memiliki sahabat di kampus walaupun sering pergi bersama dengan teman-temannya.

Dampak dari rendahnya penyesuaian diri individu menurut Hartinah (2008) adalah individu akan menunjukkan ketegangan emosional dalam dirinya, individu tersebut juga akan lebih sering melakukan mekanisme-mekanisme pertahanan psikologis, individu tersebut mengalami frustrasi pribadi, individu mengembangkan pemikiran-pemikiran yang irrasional, sulit dalam proses belajar, kurang menghargai pengalaman, serta bersikap tidak realistis dan subjektif.

Faktor-faktor rendahnya penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) dipengaruhi oleh keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, serta tingkat religiusitas dan kebudayaan. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, peneliti tertarik untuk melihat lebih jauh faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri khususnya pada keadaan lingkungan individu, dimulai dari bagaimana dukungan dari teman sebaya yang didapatkan oleh seorang individu maupun dari keadaan psikologis mengenai apakah ada atau tidaknya dampak perasaan kesepian yang dialami individu terhadap penyesuaian diri.

Pemberian dukungan pada seorang individu akan mempengaruhi seberapa mudah individu tersebut melakukan penyesuaian diri di lingkungan sekitarnya. Pemberian dukungan bisa dilakukan oleh orang tua, saudara kandung, maupun teman sebayanya. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat menambah keyakinan seorang individu untuk mampu melakukan penyesuaian diri di lingkungan baru karena dukungan sosial memberikan

perasaan positif untuk dihargai dan diterima oleh orang lain, seperti penelitian yang dilakukan oleh Sasmita dan Rusita (2015) yang menemukan bahwa adanya hubungan dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri. Dukungan sosial menurut Johnson dan Johnson (Handono & Bashori, 2013) berasal dari orang-orang penting yang dekat bagi individu yang membutuhkan. Dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan oleh seorang individu seharusnya memberikan dampak positif terhadap penyesuaian diri individu di lingkungannya.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi rendahnya penyesuaian diri individu salah satunya adalah faktor psikologi seperti kesepian, Menurut Sharon (dalam Ikasi & Hasanah, 2010) hubungan yang tidak kuat dengan orang sekitar dapat meningkatkan perasaan kesepian pada seseorang, perasaan kesepian atau kurangnya kelekatan dengan orang lain dapat mempengaruhi kemampuan melakukan penyesuaian diri pada individu. Menurut Peplau dan Perlman (1982) kesepian merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan ketika seseorang mengalami penurunan hubungan sosial baik secara kuantitas maupun kualitas. Perasaan kesepian yang dialami individu mampu menjadi dampak menurunnya kemampuan penyesuaian diri individu.

Pengertian

A. Penyesuaian diri

Schneiders (1964) mengatakan bahwa penyesuaian diri (*adjustment*) adalah suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, perasaan frustrasi, dan konflik secara mandiri dengan tujuan untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana individu tersebut itu tinggal dengan tuntutan yang ada di dalam dirinya. Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) yaitu *Recognition, Participation, Social Approval, Altruisme, Conformity*. Sedangkan menurut Baker dan Siryk (1984) aspek-aspek penyesuaian diri mahasiswa meliputi Penyesuaian akademik, Penyesuaian Sosial, Penyesuaian Emosional, dan Kelekatan terhadap Institusi/ komitmen. Menurut Schneiders (1964) faktor-faktor yang dapat

mempengaruhi penyesuaian diri adalah Keadaan Fisik, Perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, dan tingkat religiusitas dan kebudayaan.

B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Sarafino (1994) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat mengacu pada perasaan nyaman, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain ataupun kelompok. Cowie dan Wallace (2000) menyatakan bahwa remaja membutuhkan afeksi dan kontak fisik dengan kawan sebayanya, kenyamanan, simpati, tanggapan yang serius, dan belajar saling memahami perasaan seperti rasa takut, marah ataupun bingung. Menurut Cowie dan Wallace (2000) dukungan sosial teman sebaya akan membantu individu dalam menyelesaikan masalah sosial yang di hadapinya di sekolah. Aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya menurut Cowie dan Wallace (2000) meliputi dukungan emosional dan dukungan informasi dan pendidikan.

C. *Loneliness*

Menurut Russel (1996) *loneliness* adalah kepribadian dinamis pada diri individu yang disebabkan sistem-sistem psikofisik yang dapat menentukan karakteristik perilaku dan berpikir, serta adanya keinginan individu pada kehidupan sosial dan kehidupan di lingkungannya, dan juga adanya perasaan *depression* yang merupakan salah satu gangguan alam dalam bentuk perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, perasaan tidak berharga, serta selalu berpusat pada kegagalan

Metode Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama di Universitas Islam Indonesia berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan jumlah responden sebanyak 41 orang pada *tryout*, serta 153 pada pengambilan data terpakai. Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini terdiri dari tiga macam skala, yaitu skala penyesuaian diri, skala dukungan sosial teman sebaya, dan skala *loneliness*.

Penelitian ini menggunakan skala penyesuaian diri yang disusun oleh Ruhiat (2017) dan telah dilakukan modifikasi oleh peneliti dengan mengubah kata dan mengurangi beberapa aitem. Skala penyesuaian diri yang digunakan disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri yang di kemukakan oleh Baker dan Siryk (1984). Skala penyesuaian diri ini menggunakan lima alternatif jawaban yaitu 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), dan 5 (selalu). Pemberian skor pada skala penyesuaian diri ini bergerak dari 1 sampai dengan 5, Pada aitem favorable skor lima akan diberikan pada pilihan jawaban 5, skor empat akan diberikan pada pilihan jawaban 5, skor tiga untuk pilihan jawaban 3, skor dua untuk pilihan jawaban 2, serta skor satu untuk pilihan jawaban 1. Begitupun sebaliknya pada aitem unfavorable skor lima akan diberikan pada pilihan 1, skor empat untuk pilihan jawaban 2 skor tiga pada pilihan jawaban 3, skor dua pada pilihan jawaban 4, dan skor satu untuk pilihan jawaban 5.

Pada skala dukungan sosial teman sebaya, peneliti melakukan modifikasi dengan mengubah kata sesuai dengan subjek pada penelitian ini, skala tersebut merupakan skala yang disusun oleh peneliti sebelumnya yaitu Sari (2017) dengan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Cowie dan Wallace (2000). Skala dukungan sosial teman sebaya tersebut merupakan skala likert dengan memberikan lima alternatif jawaban. Kelima alternatif jawaban tersebut adalah satu (1) hingga lima (5) Pernyataan dalam skala dukungan sosial ini terdiri dari butir favorable dan unfavorable yang akan diberikan skor dari satu sampai lima tiap aitem. Pada aitem favorable skor lima akan diberikan pada pilihan jawaban 5, skor empat akan diberikan pada pilihan jawaban 5, skor tiga untuk pilihan jawaban 3, skor dua untuk pilihan jawaban 2, serta skor satu untuk pilihan jawaban 1. Begitupun sebaliknya pada aitem unfavorable skor lima akan diberikan pada pilihan 1, skor empat untuk pilihan jawaban 2 skor tiga pada pilihan jawaban 3, skor dua pada pilihan jawaban 4, dan skor satu untuk pilihan jawaban 5.

Sedangkan pada skala *loneliness* digunakan skala yang disusun oleh Lestari (2017) dengan metode translasi dari UCLA *Loneliness* version 3. Skala *loneliness* ini menggunakan metode skala likert dengan memberikan empat alternatif jawaban. Keempat alternatif

jawaban tersebut adalah tidak pernah (TP), jarang (JR), kadang-kadang (KK), dan Selalu (SL). Pernyataan dalam skala *loneliness* ini terdiri dari butir *favorable* dan *unfavorable* yang akan diberikan skor dari satu sampai empat tiap aitem. Pada aitem *favorable* skor empat akan diberikan pada pilihan jawaban SL, skor tiga untuk pilihan jawaban KK, skor dua untuk pilihan jawaban JR, serta skor satu untuk pilihan jawaban TP. Begitupun sebaliknya pada aitem *unfavorable* skor empat akan diberikan pada pilihan jawaban TP, skor tiga pada pilihan jawaban KK, skor dua pada pilihan jawaban JR, dan skor satu untuk pilihan jawaban SL.

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan bantuan program perhitungan statistik *software* SPSS versi 21. Dengan bantuan *software* tersebut analisis yang dilakukan peneliti adalah uji validitas dan reliabilitas skala, uji normalitas dan linieritas data, dan uji hipotesis. Uji hipotesis yang dilakukan menggunakan metode analisis regresi serta analisis korelasi pearson.

Hasil Penelitian

Setelah uji normalitas dan linieritas dilakukan dan sebaran data terbukti normal dan hubungan antar variabel independen dan variabel dependen linier serta tidak terdapat multikolinier diantara ketiga variabel, maka dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi untuk hipotesis mayor, dan menggunakan analisis Pearson untuk hipotesis minor. Perhitungan analisis hipotesis menggunakan bantuan *software* SPSS 21 *for windows*, dan hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 1
Hasil uji hipotesis regresi

Variabel	Regresi		
	R	r ²	sig
Dukungan sosial teman sebaya, <i>loneliness</i> , dan Penyesuaian Diri	0.638	0.407	0.000

Hasil uji hipotesis regresi antar variabel dukungan sosial teman sebaya, *loneliness*, dan penyesuaian diri menunjukkan nilai koefisien korelasi antar ketiga variabel sebesar $r=0.638$ dengan sig. 0.000 ($p<0.05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan sebesar 0.638 dari variabel dukungan sosial teman sebaya dan *loneliness* terhadap penyesuaian diri dengan $r^2= 0.407$ berarti kedua variabel dependen bersama-sama menjadi *predictor* terhadap penyesuaian diri sebesar 40,7%. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama yaitu ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya, *loneliness* dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Indonesia **Diterima.**

Tabel 2
Hasil uji hipotesis Pearson

Variabel	Pearson		
	r	Sig.	Ket.
Dukungan sosial teman sebaya dan Penyesuaian diri	0.555	0.000	Signifikan
<i>Loneliness</i> dan penyesuaian diri	-0.627	0.000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis korelasi pearson diatas dapat dilihat bahwa koefisien korelasi pearson pada hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri sebesar 0.555 dengan sig 0.000 ($p<0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri, yang artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi pula penyesuaian diri mahasiswa. Begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah pula penyesuaian diri mahasiswa, sehingga hipotesis kedua bahwa ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Indonesia **Diterima.**

Selain itu tabel 2 juga menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara variabel *loneliness* dan penyesuaian diri memiliki nilai sebesar -0.627 dengan sig. 0.000 ($p < 0.05$) maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *loneliness* dan penyesuaian diri, yang artinya semakin tinggi *loneliness* yang dirasakan mahasiswa maka semakin rendah penyesuaian diri. Sebaliknya semakin rendah *loneliness* yang dirasakan mahasiswa maka semakin tinggi penyesuaian dirinya. Data tersebut membuktikan bahwa hipotesis ketiga yaitu adanya hubungan antara *loneliness* dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Indonesia **Diterima**.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya, *loneliness*, dan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat pertama Universitas Islam Indonesia. Hasil analisis yang telah dilakukan peneliti dengan menggunakan teknik analisis Regresi dan metode Korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya, *loneliness*, dan penyesuaian diri dengan nilai $r = 0.638$ dengan sig. 0.000 ($p < 0.05$) serta nilai $r^2 = 0.407$ yang menunjukkan bahwa masing-masing variabel independen yaitu dukungan sosial teman sebaya dan *loneliness* memiliki 40,7% peran sebagai prediktor dalam mempengaruhi penyesuaian diri, hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sandoughi dan Hesampour (2016) yang menemukan bahwa adanya dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan individu di kampus serta perasaan kesepian yang dimiliki akibat hubungan dengan orang lain akan mempengaruhi penyesuaian diri di kampus.

Hasil analisis lain yang peneliti lakukan juga menunjukkan adanya hubungan antar masing-masing variabel independen dengan variabel dependen. Bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri dengan nilai korelasi 0.555 sig. 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi pula penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat pertama Universitas Islam Indonesia. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Indrawati & Fauziah

(2018) yang memiliki hasil korelasi sebesar 0.541 bahwa terdapat hubungan lingkungan dalam hal ini *attachment* terhadap penyesuaian diri individu. Hasil uji hipotesis juga menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *loneliness* terhadap penyesuaian diri dengan nilai $r=-0.627$ artinya semakin rendah perasaan *loneliness* individu akan semakin tinggi tingkat penyesuaian dirinya, begitupun sebaliknya semakin tinggi perasaan *loneliness* maka semakin rendah tingkat penyesuaian diri individu. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fallis (2013) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan kesepian.

Peneliti menyadari bahwa terdapat beberapa kekurangan dan kelemahan dalam penelitian ini. Kelemahan yang pertama peneliti belum mempertimbangkan faktor-faktor lain dalam pengambilan data terpakai seperti waktu yang dimiliki responden dalam mengisi skala dimana hal tersebut dapat mempengaruhi hasil pengisian alat ukur. Kelemahan berikutnya yaitu peneliti belum menentukan secara spesifik siapa yang dimaksud sebagai teman sebaya, apakah di lingkungan kampus, rumah, atau yang lain.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan secara kuantitatif dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya, *loneliness*, dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Indonesia dengan R square 0.407 atau dapat dikatakan bahwa sebesar 40,7% variabel dukungan sosial teman sebaya dan variabel *loneliness* bersama-sama menjadi prediktor bagi penyesuaian diri. Hasil analisis lain yang didapatkan dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri dengan arah korelasi positif dimana semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan mahasiswa tingkat pertama Universitas Islam Indonesia maka semakin tinggi pula penyesuaian diri yang dilakukan, begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan mahasiswa maka semakin rendah penyesuaian diri. Hasil analisis yang telah dilakukan juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang

signifikan antara *loneliness* dan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat pertama Universitas Islam Indonesia, dimana semakin tinggi perasaan *loneliness* yang dimiliki mahasiswa tingkat pertama maka semakin rendah penyesuaian diri mahasiswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah perasaan *loneliness* yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi tingkat penyesuaian diri mahasiswa Universitas Islam Indonesia.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memiliki saran terhadap beberapa pihak yang terlibat sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Islam Indonesia

Bagi mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Indonesia yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang sangat rendah dan rendah, maka sebaiknya menentukan kembali langkah-langkah untuk meningkatkan penyesuaian diri di lingkungan kampus, bisa dengan meningkatkan kualitas pertemanan kearah yang positif, dengan memiliki hubungan pertemanan yang positif dan dekat maka mahasiswa tahun pertama akan menjalani perkuliahan bersama-sama dengan lebih *enjoy*. Meningkatkan hubungan pertemanan yang positif dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu meningkatkan rasa empati terhadap sesama mahasiswa, mengendalikan ego dan emosi saat berkomunikasi dengan orang lain, ataupun memilih teman yang mampu mengajak kearah yang positif. Selain meningkatkan kualitas pertemanan yang positif, meningkatkan penyesuaian diri dapat dilakukan dengan mengendalikan diri untuk menjauhi perasaan-perasaan kesepian (*loneliness*) karena dengan tingginya perasaan kesepian dalam diri, maka akan membuat mahasiswa pesimis dengan diri sendiri dalam menghadapi perkuliahan. Oleh sebab itu, sebaiknya mahasiswa tingkat pertama untuk memperluas hubungan pertemanan, menjaga kualitas pertemanan dengan positif, serta mengurangi perasaan-perasaan kesepian dalam diri agar dapat melakukan penyesuaian diri yang semakin baik di lingkungan kampus.

2. Bagi Pihak Universitas Islam Indonesia

Bagi pihak Universitas Islam Indonesia dapat melakukan *screening* terhadap mahasiswa tahun pertama untuk melihat fenomena beberapa mahasiswa yang terlihat kurang baik dalam melakukan penyesuaian diri dan merujuk kepada ahli untuk dibantu, atau dapat membuat kelompok pertemanan yang digunakan untuk *sharing* agar mahasiswa tahun pertama tidak merasa kesepian serta dapat menjadi awal bagi mahasiswa tahun pertama untuk memperluas relasi dengan mahasiswa lain.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang memiliki ketertarikan dengan topik yang sama dengan penelitian ini, maka disarankan untuk melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri semisal latar belakang keluarga, motivasi kuliah, serta tipe kepribadian. Kemudian, lebih spesifik dalam menuliskan mengenai siapa yang dikatakan sebagai teman sebaya, semisal hanya teman di lingkungan program studi, teman di organisasi, ataupun teman di lingkungan tempat tinggal maka akan lebih menjelaskan secara detail faktor-faktor yang mampu mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di lingkungan kampus. Terakhir, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk meneliti menggunakan Universitas lain atau lokasi penelitian lain serta meningkatkan jumlah responden untuk memberi gambaran lain mengenai penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Baker, R., McNeil, O. V., & Siryk, B. (1985). Expectation and reality in freshman adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 32, (1), 94-103.
- Bernard, H. W., & Huckins, W. C. (1991). *Dynamic of Personal Adjustment*. New York : Houghton Mufflin Company
- Cowie, H., & Wallace, P. (2000). *Peer In Action : From ByStanding to Standing By*. London : Sage Publications
- Fallis, A. . (2013). Hubungan Antara Kesepian Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Firmanda, T. H. (2014). Penyesuaian Diri Penyandang Low Vision dalam Melewati Pendidikan di Perguruan Tinggi, 9(1), 1–14.
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79–89.
- Hartinah, S. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung :PT Refika Aditama
- Indrawati, E. S., & Fauziah, N. (2012). Attachment dan penyesuaian diri dalam perkawinan. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(1), 40–49.
- Lestari, C. Y. D. (2017). Hubungan antara Kesepian dan Nomophobia Pada Mahasiswa. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Ruhiat, S. J. (2017). Hubungan antara Pola Asuh Otoritatif Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Pada Santri. Skripsi. Yogyakarta: Univeristas Islam Indonesia
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40
- Sadoughi, M. (2016). Relationship between Social Support and Loneliness and Academic Adjustment among University Students. *International Journal of Academic Research in Psychology*, 3(2), 1–8. <https://doi.org/10.6007/IJARP/v3-i2/2455>
- Sarafino. (1994). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. USA: John Wiley & Sons
- Sari, S. A. P. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Baru Tahun Pertama Fakultas Kedokteran UII di Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta : Univeristas Islam Indonesia
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2 (2), 280-289
- Schneider, A.A. (1964). *Personal Adjusment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston