

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan menjadi aset berharga bagi semua manusia untuk tetap bisa hidup dan melakukan segala aktivitas kehidupan. Kesehatan memiliki peran penting dalam menunjang keberfungsian seluruh aspek kehidupan masyarakat. Segala aktivitas dan pekerjaan yang dilakukan masyarakat sangat bergantung dengan aspek kesehatan. Seseorang yang memiliki kondisi kesehatan yang kurang baik tentu akan menyebabkan produktivitas pekerjaan yang dilakukan semakin menurun.

Kesehatan menurut Undang-Undang Kesehatan Nomor 23 Tahun 1992 merupakan kondisi sejahtera yang mencakup aspek badan, jiwa, dan sosial yang menunjang produktivitas setiap individu baik secara sosial maupun ekonomis (Mulya et al., 2021). Selain itu, menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan kesehatan merupakan keadaan kesejahteraan yang dialami individu baik secara fisik, mental dan sosial serta bukan hanya menyangkut ketiadaan penyakit atau kecacatan (Ayuningtyas & Rayhani, 2018). Jadi pada dasarnya aspek kesehatan bukan hanya melihat ketiadaan penyakit ataupun kecacatan tetapi juga mencakup kesejahteraan mental, fisik dan sosial yang dialami individu.

Secara umum aspek kesehatan manusia mencakup dua bagian yaitu kesehatan fisik dan kesehatan mental. Kesehatan fisik mengacu pada kondisi jasmani individu yang meliputi berfungsinya dengan baik organ tubuh manusia baik organ dalam maupun luar. Kemudian kesehatan mental mengacu pada kesehatan jiwa yang meliputi kemampuan seseorang dalam mengatasi permasalahan dan tekanan hidup di lingkungan sekitarnya. Tidak hanya kesehatan secara fisik yang memiliki peran penting dalam menunjang keberfungsian individu tetapi kesehatan mental juga berpengaruh terhadap produktivitas individu.

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa menjadi bagian penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh, hal ini dikarenakan kesehatan jiwa yang baik akan berdampak pada kemampuan seseorang dalam menjaga kesehatannya secara fisik (Usfa et al., 2023a). Ada pepatah yang mengatakan bahwa (Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat), berdasarkan pepatah tersebut terdapat makna yang mendalam bahwa tubuh yang sehat sangat bergantung pada perilaku dan pemikiran yang sehat. Selain itu, menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 menyatakan bahwa kesehatan jiwa merupakan keadaan dimana individu berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial serta mampu menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi permasalahan dan tekanan hidup serta mampu bekerja secara produktif (Apriyanto et al., 2022). Hal yang sama diungkapkan oleh WHO menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi sejahtera ketika individu mampu memenuhi potensinya, mampu menghadapi tekanan kehidupan normal, bekerja secara produktif dan mampu berkontribusi untuk komunitas di lingkungan sekitarnya (Yanti et al., 2022).

Permasalahan mengenai kesehatan mental menjadi hal yang sangat serius diperbincangkan di dunia kesehatan saat ini. Banyak kemudian pihak-pihak maupun kelompok-kelompok masyarakat yang menyuarakan dan mensosialisasikan pentingnya kesehatan mental. Hal ini disebabkan karena meningkatnya kasus-kasus gangguan kesehatan mental yang dialami oleh banyak masyarakat dunia. Berdasarkan data dari

World Health Organization tahun 2017 menunjukkan bahwa terdapat 450 juta orang mengalami gangguan kesehatan mental di seluruh dunia. Berdasarkan riset yang dilakukan, satu dari empat orang mengalami gangguan kesehatan mental selama hidup mereka. Selain itu, menurut data dari WHO regional Asia Pasifik menunjukkan bahwa kasus gangguan kesehatan mental tertinggi berada di India dengan jumlah kasus mencapai 56.675.969 kasus atau sekitar 4,5 persen dari jumlah penduduk India. Selain itu, prevalensi gangguan kesehatan mental didominasi oleh depresi dan gangguan kecemasan hal ini dibuktikan dengan data yang dilansir dari WHO yang menunjukkan sebanyak 200 juta orang mengalami gangguan kecemasan di seluruh dunia dan 322 juta orang mengalami depresi (Khoiriyah & Handayani, 2020).

Meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental menjadi perhatian serius dalam pembangunan kesehatan global yang kemudian menyebabkan banyak negara-negara mengeluarkan kebijakan-kebijakan kesehatan yang berkaitan dengan penanganan gangguan mental. Permasalahan mengenai kesehatan mental juga menjadi perhatian serius oleh pemerintah Indonesia hal ini disebabkan oleh semakin signifikannya peningkatan jumlah kasus gangguan mental di Indonesia. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa kasus gangguan kesehatan mental emosional mencapai 9,8 persen. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan kasus dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 yang hanya mencapai 6 persen. Kasus gangguan mental terutama depresi dan kecemasan paling banyak berada pada kelompok umur 15-24 tahun yang mencapai 14 juta orang pada tahun 2018. Rentang umur tersebut mencakup kalangan pelajar seperti siswa dan kalangan mahasiswa (Usfa et al., 2023b). Selain itu, data yang dilansir dari (Tanugeraha et al., 2023), menunjukkan sebanyak 19 juta orang penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan sebanyak 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Gangguan kecemasan dan depresi ini paling banyak terjadi pada kalangan pelajar dengan faktor penyebab utamanya akibat stres akademik.

Gangguan mental menjadi akibat dari banyaknya problematika akademik yang dialami oleh seseorang terutama mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi. Banyaknya tuntutan akademik yang diemban mahasiswa berdampak pada berbagai masalah akademik yang muncul.

Mahasiswa merupakan orang-orang yang secara administrasi terdaftar di suatu perguruan tinggi baik Swasta maupun Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Selain itu, mahasiswa merupakan orang-orang yang sedang mengenyam pendidikan ditingkat lebih tinggi setelah melulusi pendidikan dijenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Secara umum, mahasiswa merupakan kelompok umur yang masuk fase remaja akhir menuju dewasa awal. Pada fase peralihan menuju dewasa awal, tanggung jawab dan beban hidup yang dimiliki seseorang cenderung lebih besar (Permana et al., 2023).

Mahasiswa menjadi kelompok orang yang sangat rentan terkena gangguan mental hal ini tentu tidak terlepas dari berbagai tuntutan dan aktivitas akademik yang dijalani oleh mahasiswa. Tuntutan akademik yang dimaksud adalah kewajiban untuk mengerjakan tugas perkuliahan dan berbagai kegiatan serta aktivitas mahasiswa yang dilakukan untuk menunjang pengembangan akademik dan minat mahasiswa. Kasus-

kasus kesehatan mental yang terjadi di kalangan mahasiswa didominasi disebabkan oleh stres akademik.

Stres akademik mencakup perasaan tertekan yang dialami mahasiswa secara emosional karena tuntutan akademik dari dosen dan orang tua yang mengharuskan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas perkuliahan dan penyelesaian studi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Fardani et al., 2021), ditemukan dua faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa yang kemudian menyebabkan gangguan kesehatan mental yaitu faktor pertama berkaitan dengan faktor internal yang meliputi pola pikir mahasiswa, karakter, faktor fisik, persaingan teman sebaya, perubahan suasana kehidupan dan kesulitan mengelola kehidupan. Kemudian faktor kedua berkaitan dengan faktor eksternal yang mencakup faktor lingkungan sosial, penugasan berlebih, manajemen waktu yang tidak efektif dan masalah manajemen keuangan. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yusuf & Yusuf, 2020), menunjukkan beberapa faktor penyebab terjadinya stres akademik diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi *self-efficacy*, *hardiness*, *optimism*, motivasi untuk berprestasi dan prokrastinasi, sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa.

Permasalahan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa sangat memberikan dampak serius terhadap kesehatan mental mahasiswa yang ketika tidak bisa dikelola dengan baik akan berujung pada hal-hal yang fatal seperti terjadinya tindakan bunuh diri. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ayudanto, 2018), menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan bunuh diri. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami maka semakin tinggi juga peluang mahasiswa untuk melakukan tindakan bunuh diri. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Putra et al., 2023) juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara depresi dan stres akademik dengan bunuh diri diperoleh nilai *P Values* < 0,05 sebesar (0,009 dan 0,0018).

Problematika akademik yang dialami mahasiswa sangat memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan mahasiswa. Tidak hanya berujung pada gangguan mental, terhambatnya keberhasilan akademik dan bunuh diri, secara Sosiologis juga berdampak pada perubahan pola perilaku mahasiswa terutama perubahan pola interaksi sosial mahasiswa yang bersangkutan dengan mahasiswa lain serta lingkungannya. Peningkatan stres dan tekanan akademik yang dialami memberikan pengaruh terhadap hubungan interpersonal mahasiswa. Pola interaksi mahasiswa cenderung tertutup atau terjadinya isolasi sosial sebagai akibat dari pembagian fokus dalam mengatasi masalah akademik yang dihadapi.

Mahasiswa yang sangat rentan mengalami stres akibat tekanan akademik memerlukan dukungan atau *support system* dan kemampuan adaptasi untuk bisa bertahan dan mengelola kondisi emosinya dalam menghadapi berbagai masalah termasuk tekanan akademik yang dialami mahasiswa. Dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima oleh individu dari lingkungan sekitarnya. Ada banyak bentuk dukungan sosial yang bisa diterima oleh individu baik dukungan secara emosional, informasi, penghargaan dan materi. Bentuk dukungan tersebut tentu bisa didapatkan dari banyak sumber baik dari keluarga, teman sebaya, teman dekat dan lainnya (Rizdanti et al., 2022).

Mahasiswa sebagai makhluk sosial tentu memerlukan bantuan orang lain dalam melangsungkan hidupnya. Dalam konteks kehidupan kampus, dukungan sosial sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi banyak masalah dan tekanan sosial yang ada di lingkungan sekitarnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hidayat & Darmawanti, 2022), menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Audia, 2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat berkaitan dengan kondisi stres yang dialami mahasiswa. Kurangnya dukungan sosial dari keluarga ataupun teman sebaya menyebabkan terjadinya stres akademik yang dialami mahasiswa.

Dukungan sosial sangat memiliki kaitan erat dengan problematika akademik yang dihadapi mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ellis et al., 2023), juga menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat berhubungan signifikan dengan stres akademik mahasiswa. Semakin banyak dukungan yang didapatkan maka semakin berkurang stres akademik yang dialami mahasiswa begitu pun sebaliknya ketika dukungan sosial yang didapatkan rendah maka peluang terjadinya stres pada mahasiswa sangat tinggi. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial juga berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik melalui berbagai bentuk dukungan baik dukungan secara emosional, informasi, penghargaan, materi dan lainnya. Selain dukungan sosial, kemampuan adaptasi juga membantu mahasiswa dalam mengelola kondisi emosi dalam menghadapi berbagai masalah akademiknya.

Kemampuan adaptasi merupakan kondisi dimana individu bisa beradaptasi dengan perubahan dan mampu menyesuaikan dirinya dengan perubahan tersebut. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, kemampuan adaptasi berkaitan dengan bagaimana mahasiswa bisa menyesuaikan dirinya dengan proses akademik atau perkuliahan. Namun tidak hanya kemampuan menyesuaikan diri dengan dunia akademik tetapi mahasiswa juga harus mampu menyesuaikan dirinya secara pribadi, sosial, emosional dan terhadap institusi tempat dimana mahasiswa berkuliah (Rahmadani & Mukti, 2020). Kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan dan kondisi stres yang dialami. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Elviani, 2020b), menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi berdampak pada kemampuan mahasiswa dalam melakukan penyesuaian metode pembelajaran yang berlaku di lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan penelitian di atas, dapat dikatakan bahwa dukungan sosial dan kemampuan adaptasi merupakan dua komponen yang sangat berkaitan dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan-tekanan sosial yang ada di lingkungan sekitarnya. Semakin banyak dukungan sosial yang diterima, maka sangat membantu mahasiswa untuk menghadapi berbagai tekanan akademik. Selain itu, kemampuan adaptasi juga berperan dalam membantu mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan bukan hanya itu tetapi juga adaptasi secara pribadi, sosial dan juga emosional.

Universitas Hasanuddin menjadi salah satu universitas terbaik di Indonesia bagian timur. Sebagai perguruan tinggi yang masuk ke dalam peringkat terbaik nasional menyebabkan mahasiswa Universitas Hasanuddin mempunyai tantangan dan tuntutan

akademik yang lebih besar di bandingkan dengan mahasiswa di universitas lain. Banyaknya tantangan dan tuntutan akademik yang dialami oleh mahasiswa Universitas Hasanuddin menyebabkan mahasiswa cenderung mengalami stres akibat dari banyaknya problematika akademik yang dialami. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosyidah tahun 2020 dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa Universitas Hasanuddin adalah stres akademik. Faktor utama yang menyebabkan mahasiswa Universitas Hasanuddin mengalami stres adalah karena tanggung jawab dan banyaknya tuntutan kehidupan akademik yang dihadapi seperti banyaknya tugas perkuliahan, kesulitan belajar dan lainnya.

Problematika akademik yang dihadapi oleh mahasiswa Universitas Hasanuddin mencakup kesulitan belajar seperti kesulitan mengerjakan tugas perkuliahan. Tidak hanya tugas perkuliahan tetapi kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir juga menjadi kekhawatiran yang dihadapi oleh mahasiswa Universitas Hasanuddin. Berdasarkan artikel yang diterbitkan oleh Identitas Unhas pada tahun 2021 menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Hasanuddin cenderung memiliki kekhawatiran akan tugas perkuliahan, skripsi dan masa depan mereka secara berlebihan (Audrey Alya Vanessa Narra, 2021).

Banyaknya problematika yang dihadapi mahasiswa Universitas Hasanuddin berujung pada kondisi stres yang dialami mahasiswa. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan secara *online* terhadap 100 mahasiswa Universitas Hasanuddin oleh (Asram, 2022), menunjukkan sebanyak 54 persen mahasiswa mengalami gejala stres. Survei ini dilakukan dengan membagikan kuesioner pada empat golongan fakultas mencakup kesehatan, sains dan teknologi, agrokomples dan sosial humaniora.

Observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di lingkungan Departemen Sosiologi FISIP Unhas menunjukkan hasil bahwa adanya problematika akademik yang dihadapi oleh mahasiswa. Observasi awal ini dilakukan dengan membagikan kuesioner *online* kepada 61 mahasiswa Departemen Sosiologi FISIP Unhas yang tersebar di beberapa Angkatan mulai dari Angkatan 2020, 2021, 2022 dan 2023. Prevalensi sebaran mahasiswa yang mengisi survei ini mencakup 4,9 persen atau 3 mahasiswa Angkatan 2020, kemudian 39,3 persen atau 24 mahasiswa Angkatan 2021, 27,9 persen atau 17 mahasiswa Angkatan 2022 dan 27,9 persen atau 17 mahasiswa Angkatan 2023.

Ada tiga aspek utama yang kemudian ditanyakan dalam observasi awal yang berkaitan dengan problematika akademik mahasiswa mencakup kesulitan belajar, kesulitan manajemen waktu dan ketidakpastian karier.

1. Aspek pertama berkaitan dengan kesulitan belajar menunjukkan sebanyak 93,4 persen atau 57 mahasiswa mengalami kesulitan belajar secara kognitif dan sebanyak 6,6 persen atau 4 mahasiswa tidak mengalami kesulitan belajar secara kognitif.
2. Aspek kedua mengenai kesulitan manajemen waktu menunjukkan 91,8 persen atau 56 mahasiswa mengalami kondisi dimana tugas perkuliahan menumpuk. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor mencakup 59 persen atau 36 mahasiswa menyatakan bahwa menumpuknya tugas perkuliahan disebabkan karena kebiasaan menunda pekerjaan (*prokrastinasi*), kemudian 23 persen atau 14 mahasiswa mengatakan jadwal yang padat menjadi penyebab tugas perkuliahan mereka menumpuk, selanjutnya sebanyak 6,6 persen atau 4 mahasiswa mengatakan bahwa

kurangnya waktu menjadi faktor penyebab tugas perkuliahan mereka menumpuk, kemudian 3,3 persen atau 2 mahasiswa mengatakan faktor tidak paham menjadi faktor penyebab tugas perkuliahan mereka menumpuk serta sebanyak 5 mahasiswa atau 8,1 persen menjawab lainnya.

3. Aspek ketiga mengenai ketidakpastian karier yang berkaitan dengan kecemasan masa depan mahasiswa setelah lulus kuliah. Kecemasan yang dimaksud disebabkan oleh beberapa faktor mencakup perencanaan pekerjaan dan pengalaman kerja mahasiswa. Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan di lingkungan Departemen Sosiologi FISIP Unhas, menunjukkan sebanyak 65,6 persen atau 40 mahasiswa sudah memiliki perencanaan pekerjaan dan sebanyak 34,4 persen atau 21 mahasiswa belum memiliki perencanaan pekerjaan setelah lulus kuliah. Sedangkan untuk pengalaman kerja menunjukkan kecenderungan yang menunjukkan mahasiswa masih sedikit yang memiliki pengalaman kerja. Berdasarkan data observasi awal yang telah dilakukan menunjukkan sebanyak 70,5 persen atau 43 mahasiswa menyatakan belum memiliki pengalaman kerja.

Berdasarkan pemaparan latar belakang permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk mengkaji dan meneliti mengenai fenomena tersebut terutama di kalangan mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin. Oleh karena itu, dirumuskan penelitian dengan judul **“Pengaruh Dukungan Sosial dan Kemampuan Adaptasi Terhadap Problematika Akademik Mahasiswa Sosiologi FISIP Unhas Angkatan 2020-2022”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Bagaimana pengaruh dukungan sosial dan kemampuan adaptasi terhadap problematika akademik mahasiswa Sosiologi FISIP Unhas angkatan 2020-2022?
2. Bagaimana gambaran dukungan sosial pada mahasiswa Sosiologi FISIP Unhas angkatan 2020-2022?
3. Bagaimana gambaran kemampuan adaptasi sosial pada mahasiswa Sosiologi FISIP Unhas Angkatan 2020-2022?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan kemampuan adaptasi terhadap problematika akademik mahasiswa Sosiologi FISIP Unhas angkatan 2020-2022.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dukungan sosial pada mahasiswa Sosiologi FISIP Unhas angkatan 2020-2022
3. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kemampuan adaptasi pada mahasiswa Sosiologi FISIP Unhas angkatan 2020-2022

1.4 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat dan berkontribusi penting bagi berbagai pihak yaitu sebagai berikut.

a. Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi mahasiswa sebagai acuan dan referensi dalam penelitian sejenis berikutnya.

b. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan tentang pengaruh dukungan sosial dan kemampuan adaptasi terhadap problematika akademik mahasiswa.

c. Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi pertimbangan bagi pihak perguruan tinggi dalam menetapkan berbagai kebijakan-kebijakan akademik.

2. Manfaat Teoritis

a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan sebagai hasil karya ilmiah.

b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan dan bahan referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh dukungan sosial dan kemampuan adaptasi terhadap problematika akademik mahasiswa.

1.5 Tinjauan Pustaka

1.5.1 Kajian Problematika Akademik Mahasiswa

1.5.1.1 Pengertian Problematika Akademik

Mahasiswa sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan lanjutan di perguruan tinggi dituntut untuk beradaptasi dengan proses akademik yang sangat berbeda dengan masa menuntut pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) sebelumnya, sehingga tuntutan tersebut memunculkan masalah akademik (Bachtiar et al., 2023). Problematika akademik atau masalah akademik menjadi salah satu hal yang kerap dialami oleh hampir semua mahasiswa ketika menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi terutama mahasiswa baru yang berusaha beradaptasi dengan lingkungan belajar baru. Tidak hanya mahasiswa baru, mahasiswa akhir juga kerap mengalami masalah akademik dalam proses pengerjaan tugas akhir. Masalah akademik dapat didefinisikan sebagai suatu hambatan atau kendala yang dialami oleh mahasiswa dalam melaksanakan proses akademiknya mencakup proses merencanakan, melaksanakan dan memaksimalkan kegiatan perkuliahan (Juniasi & Huwae, 2023). Definisi lain menjelaskan bahwa masalah akademik merupakan sebuah hambatan yang dialami mahasiswa dalam proses perkuliahan mulai dari ketidakmampuan dalam mengatur waktu belajar, banyaknya tuntutan akademik dan masih banyak lagi (Anidar, 2012).

Masalah akademik menjadi sandungan batu bagi perjalanan keberhasilan akademik mahasiswa. Dengan semakin pesatnya perkembangan zaman, masalah akademik yang dihadapi mahasiswa juga semakin kompleks. Pada tahun 2020 silam, mahasiswa dihadapkan dengan masalah akademik yang sangat kompleks dimana pada saat itu terjadi Pandemi Covid-19 yang mengharuskan mahasiswa beradaptasi dengan metode pembelajaran baru (Harahap et al., 2020).

Mahasiswa dalam melaksanakan proses perkuliahan akan selalu didampingi oleh masalah akademik setiap saat. Oleh karena itu, dukungan sosial sangat berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi masalah akademik yang dihadapinya. Di samping dukungan sosial secara eksternal, mahasiswa juga harus memiliki kemampuan adaptasi secara internal untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dan proses perkuliahan.

Berdasarkan beberapa penjelasan mengenai definisi masalah akademik diatas dapat disimpulkan bahwa masalah akademik merupakan sebuah hambatan-hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam proses perkuliahan untuk mencapai keberhasilan akademik. Masalah akademik yang dimaksud meliputi stres akademik yang dialami mahasiswa, kesulitan dalam belajar, ketidakmampuan dalam manajemen waktu belajar, ketidakpuasan terhadap prestasi akademik dan ketidakpastian karier.

1.5.1.2 Macam-Macam Problematika Akademik

Ada beberapa macam masalah akademik yang sering dialami mahasiswa dalam proses perkuliahan. Masalah akademik yang dimaksud meliputi stres akademik, kesulitan belajar, ketidakmampuan dalam manajemen waktu, ketidakpuasan terhadap prestasi akademik dan ketidakpastian karier. Berikut penjelasan dari masing-masing masalah akademik tersebut.

1. Stres Akademik

Stres akademik merujuk pada suatu kondisi dimana individu atau mahasiswa tidak dapat secara maksimal beradaptasi dengan situasi yang terjadi dalam proses perkuliahan sehingga mahasiswa akan mendapatkan beban berlebih dibidang akademiknya. Di samping itu, definisi lain menjelaskan bahwa stres akademik merupakan ketegangan emosi yang disebabkan oleh kejadian atau peristiwa yang dialami mahasiswa dalam kehidupan kampus yang dianggap melampaui kemampuan dirinya, sehingga mengakibatkan timbulnya reaksi fisik, psikologis dan perilaku yang berefek pada penyesuaian psikologis mahasiswa. Menurut Olejnik dan Holschuh dalam (Rizki et al., 2023), bahwa terdapat beberapa indikator yang bisa digunakan dalam mengukur tingkat stres akademik mahasiswa yaitu sebagai berikut.

- a. *Cognitive Response* (mencakup kesulitan berkonsentrasi, memiliki kebiasaan lupa, dan sulit dalam mengambil sebuah keputusan);
- b. *Behavior Response* (mencakup perilaku menghindar dari orang lain, perubahan pola tidur, adanya perilaku prokrastinasi);
- c. *Physical Response* (mencakup perasaan lelah berlebih dan mudah terkena penyakit);
- d. *Affective Response* (mencakup perasaan cemas berlebih dan mudah marah).

2. Kesulitan Belajar

Kesulitan belajar merujuk pada kesulitan mahasiswa dalam proses kegiatan belajar. Kesulitan belajar menurut Angranti dalam (Elizabeth, 2023), merupakan sebuah masalah yang dialami oleh mahasiswa dan berdampak pada terhambatnya tujuan akademik. Menurut (Anandan & Hayati, 2020), kegiatan belajar yang dimaksud meliputi kegiatan belajar visual, lisan, mendengarkan, menulis, serta pengembangan minat dan bakat. Hambatan tersebut mencakup hambatan secara internal mencakup diri mahasiswa dan hambatan eksternal mencakup lingkungan sosial mahasiswa. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kesulitan belajar menjadi salah satu

masalah akademik yang menghambat tercapainya tujuan akademik mahasiswa yang disebabkan oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa dan lingkungan sosial mahasiswa.

3. Manajemen Waktu

Ketidakmampuan dalam manajemen waktu berkaitan dengan kesulitan yang dialami mahasiswa dalam mengatur waktunya secara efektif meliputi kesulitan mengatur jadwal kuliah, pengerjaan tugas, dan kegiatan-kegiatan diluar akademik termasuk kegiatan organisasi kemahasiswaan. Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola waktunya dengan baik tentunya akan berdampak pada capaian akademik yang dihasilkan.

4. Ketidakpuasan terhadap Prestasi Akademik

Ketidakpuasan terhadap prestasi akademik menjadi salah satu masalah akademik yang dihadapi oleh mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa merasa tidak puas dengan pencapaian akademik yang dihasilkannya. Ketidakpuasan tersebut berdampak pada motivasi belajar dan kepercayaan diri yang semakin menurun.

5. Kepastian Karier/Pekerjaan setelah Lulus Kuliah

Ketidakpastian karier merujuk pada kondisi dimana mahasiswa merasakan perasaan cemas, gelisah, dan takut akan ketidaksesuaian disiplin ilmu yang ditekuni dengan prospek dunia kerja dimasa depan. Permasalahan terkait ketidakpastian karier menjadi salah satu yang paling sering dihadapi semua mahasiswa hal ini disebabkan oleh tuntutan yang dimiliki mahasiswa yaitu harus bekerja setelah menyelesaikan studinya. Tuntutan bekerja setelah lulus kuliah telah menjadi konstruksi sosial yang menyebabkan mahasiswa merasakan kegelisahan terkait karier mereka dimasa depan (Ramanda, 2023).

1.5.2 Kajian Dukungan Sosial

1.5.2.1 Definisi Dukungan Sosial

Individu dalam hidup dimasyarakat tidak terlepas dari kebutuhan akan dukungan sosial dari orang-orang yang ada di sekitarnya agar bisa bertahan hidup. Dukungan sosial berkaitan dengan bantuan-bantuan dari luar diri yang diterima oleh individu. Menurut (Wahyuni, 2016), mengemukakan pengertian mengenai dukungan sosial merupakan bantuan yang memberikan individu kesejahteraan secara fisik dan psikologis yang disebabkan oleh adanya ketersediaan sumber daya yang bisa didapatkan individu melalui orang di sekitarnya. Dukungan yang diberikan dapat secara sadar dan tidak sadar diterima oleh individu. Dukungan sosial yang diterima oleh individu menyebabkan kondisi nyaman, sejahtera, dihargai dan dicintai orang lain di lingkungan sekitarnya.

Menurut (Amseke, 2018), mengemukakan pengertian dukungan sosial merupakan bentuk-bentuk bantuan yang didapatkan individu dari orang lain berupa bantuan kepedulian, kenyamanan, penghargaan, nasehat dan informasi melalui proses interaksi. Selain itu, (Rokhmatica & Darminto, 2013), mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan berupa informasi, perhatian emosional, penilaian dan bantuan instrumental yang didapatkan individu melalui hubungan sosial dari orang-orang tertentu di lingkungan sekitarnya, dimana bantuan yang didapatkan individu dapat menyebabkan individu merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai oleh kelompok dan orang-orang di sekitarnya.

Menurut Saronson dalam (Widiantoro et al., 2019), mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima oleh individu dalam bentuk dorongan, semangat dan motivasi yang diberikan orang lain sebagai rasa perhatian dan kepercayaan. Dukungan sosial sering kali di tunjukkan kepada individu yang sedang mengalami masalah, hal ini sebagai bentuk untuk membangkitkan rasa percaya diri dan memberikan individu motivasi agar tetap optimis dalam menghadapi tantangan atau masalah. Dukungan sosial dapat bersumber dari berbagai pihak seperti orang tua individu dalam hal ini keluarga, kemudian teman sebaya, teman dekat dan lainnya. Dukungan sosial yang banyak didapatkan akan membantu individu dalam menyelesaikan berbagai permasalahan dan tekanan sosial yang dialaminya. Menurut (Islami & Susilarini, 2021), mengatakan bahwa dukungan sosial bergantung dengan hubungan-hubungan sosial yang dijalin dengan sumber-sumber yang ada di lingkungannya.

Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh setiap individu dalam berinteraksi dengan orang lain agar bisa melangsungkan hidupnya di tengah masyarakat. Dukungan sosial memiliki makna lain sebagai hubungan interpersonal yang menggambarkan fungsi ikatan-ikatan sosial individu. Hubungan interpersonal tersebut akan memberikan perlindungan terhadap individu sehingga terhindar dari konsekuensi negatif dari kondisi stres atau tekanan sosial yang sedang dihadapi.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk hubungan-hubungan sosial yang didalamnya terdapat pemberian bantuan berupa bantuan informasi, emosional, penghargaan, perhatian, penilaian dan instrumental yang didapatkan individu melalui proses interaksi sosial dengan orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya. Dukungan tersebut akan memberikan dampak positif seperti kedekatan emosional antara pemberi dukungan dan penerima dukungan serta membantu individu dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya.

1.5.2.2 Dimensi Dukungan Sosial

Dimensi dukungan sosial berkaitan dengan bentuk-bentuk dukungan yang diterima individu dari orang-orang di sekitarnya. Menurut House dalam (Ayunin, 2016), terdapat beberapa dimensi dari dukungan sosial yaitu sebagai berikut.

1. Dukungan Emosional

Dukungan secara emosional berkaitan dengan rasa empati atau rasa kepedulian serta perhatian yang diberikan kepada individu yang sedang berada pada situasi dan kondisi tertentu. Dukungan secara emosional berupa rasa empati dan kepedulian akan memberikan dampak positif seperti rasa nyaman yang didapatkan individu, timbulnya anggapan bahwa dirinya diperhatikan dan dicintai. Dukungan ini dapat dilakukan dengan mendengarkan keluhan kesah dari individu. Selain itu, dukungan ini akan meningkatkan kedekatan emosional diantara individu baik yang memberikan dukungan maupun yang menerima dukungan.

2. Dukungan Instrumental

Dukungan sosial secara instrumental merupakan dukungan yang diberikan langsung kepada individu sesuai dengan apa yang dibutuhkan individu. Dukungan sosial secara instrumental ini dapat dilakukan dengan memberikan bantuan secara langsung kepada individu seperti meminjamkan uang kepada teman atau sahabat

yang memerlukan, kemudian menolong teman atau keluarga yang sedang mengalami masalah atau musibah dan lainnya.

3. Dukungan Penghargaan

Dukungan sosial dalam bentuk penghargaan ini merupakan dukungan yang diberikan kepada individu melalui ungkapan yang sifatnya positif, motivasi dan dorongan untuk maju. Dukungan ini memiliki peran penting dalam membantu seseorang melihat segi positif atau potensi yang dimilikinya, perasaan dihargai dan membentuk kepercayaan diri individu ketika menghadapi berbagai tekanan yang ada di lingkungannya. Dukungan seperti ini akan sangat membantu individu ketika berada pada kondisi stres ataupun masalah lainnya yang sedang dialami.

4. Dukungan Informatif

Dukungan sosial dalam bentuk informatif merupakan pemberian dukungan berupa saran, nasehat, petunjuk dan arahan yang diperoleh individu dari orang lain yang ada di sekitarnya. Pemberian dukungan berupa nasehat atau petunjuk ini akan membantu individu dalam menyelesaikan masalahnya dengan mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi berdasarkan nasehat, saran dan petunjuk

Menurut Sarafino dalam (Purba et al., 2007), terdapat lima bentuk dukungan sosial diantaranya sebagai berikut.

1. Dukungan Emosi

Dukungan emosi merupakan jenis dukungan berupa pemberian ungkapan rasa kepedulian dan empati kepada individu yang sedang mengalami stres ataupun dalam menghadapi masalah tertentu. Dukungan emosional biasanya sering didapatkan dari orang tua dan teman dekat.

2. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan merupakan jenis dukungan berupa pemberian ungkapan positif atau penghargaan kepada individu. Selain itu juga dukungan ini berupa motivasi atau dorongan yang diberikan kepada individu sehingga individu memiliki rasa bernilai, berharga dan berkompeten.

3. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental merupakan dukungan yang diberikan secara langsung kepada individu yang sedang membutuhkan bantuan. Dukungan seperti ini memberikan gambaran tersedianya materi atau pelayanan yang diperlukan individu dalam mengatasi masalahnya.

4. Dukungan Informasi

Dukungan informasi merupakan jenis dukungan yang diberikan kepada individu berupa nasihat, saran ataupun umpan balik. Dukungan seperti ini biasanya didapat dari keluarga, sahabat, teman-teman sebaya maupun orang-orang profesional seperti dokter, psikolog. Adanya dukungan berupa saran dan nasihat akan memberikan individu gambaran untuk mencari solusi atau alternatif pemecahan masalah yang dialaminya.

5. Dukungan Jaringan Sosial

Dukungan jaringan sosial merupakan jenis dukungan yang diberikan kepada individu dengan cara membangun perasaan bahwa individu merupakan bagian dari kelompok tertentu yang memiliki minat sama. Dukungan sosial seperti ini akan membuat

individu mengurangi stres dengan cara memenuhi kebutuhannya akan pertemanan dan interaksi sosial dengan orang lain.

1.5.2.3 Sumber Dukungan

Menurut Zimet, Dahlem dan Farley dalam (Hasanah & Maudatul, 2021) menyatakan bahwa terdapat tiga sumber dukungan sosial yang diterima individu dalam masyarakat yaitu sebagai berikut.

1. Keluarga

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang menjadi awal tumbuh kembang individu. Keluarga menjadi lingkungan pertama bagi individu untuk beradaptasi sebelum berinteraksi dengan masyarakat yang ada di sekitarnya. Keluarga juga menjadi sumber dukungan utama dan terdekat bagi individu ketika mengatasi berbagai masalah dan tekanan sosial. Kedekatan emosional individu dengan anggota keluarganya menjadi salah satu faktor keluarga menjadi sumber dukungan utama.

2. Teman Sebaya

Teman sebaya merupakan kelompok teman yang memiliki kesamaan berdasarkan kategori tertentu misalnya kesamaan umur, jenjang pendidikan, status dan lainnya. Dalam kehidupan sosial, individu juga cenderung berinteraksi dengan teman sebayanya dalam hal tertentu seperti bercerita masalah pribadi, pengalaman dan mendiskusikan topik tertentu. Selain keluarga, teman sebaya juga menjadi sumber dukungan ketika individu mengalami stres ataupun ketika berada pada situasi yang sulit.

3. Teman Dekat

Teman dekat merupakan orang-orang yang memiliki kedekatan secara emosional kepada individu. Individu dalam menyelesaikan suatu masalah juga membutuhkan teman dekat atau orang-orang yang dekat dengannya. Selain dari orang tua teman dekat juga menjadi sumber dukungan dalam hal memberikan motivasi, dorongan, nasihat dan saran kepada individu ketika mengalami kondisi stres.

1.5.2.4 Faktor Terbentuknya Dukungan Sosial

Menurut Myers dalam (Maslihah, 2011), menyatakan bahwa terdapat tiga faktor yang menyebabkan seseorang memberikan dukungan kepada orang lain yaitu sebagai berikut.

1. Empati

Empati adalah kondisi dimana seseorang turut merasakan apa yang dirasakan orang lain seperti turut merasakan kesusahan dengan maksud untuk memberikan motivasi dan dorongan kepada seseorang agar bisa mengatasi kesusahannya.

2. Norma dan Nilai-nilai Sosial

Norma dan nilai-nilai sosial menjadi seperangkat aturan atau nilai yang disepakati bersama dalam masyarakat. Nilai dan norma menjadi dasar bagi individu dalam melakukan berbagai tindakan. Oleh karena itu menolong orang atau memberikan dukungan kepada orang yang sedang mengalami kesusahan merupakan tanggung jawab yang harus dilaksanakan oleh individu dalam kehidupan masyarakat.

3. Pertukaran Sosial

Pertukaran sosial berkaitan dengan proses hubungan timbal balik antara individu yang didalamnya terdapat aspek imbalan, pengorbanan dan manfaat yang

memberikan keuntungan diantara kedua belah pihak. Adanya pengalaman dalam melakukan pertukaran secara timbal balik akan membuat individu percaya bahwa orang lain pasti akan menyediakan dukungan ketika dirinya berada dalam suatu masalah.

1.5.3 Kajian Adaptasi Sosial

1.5.3.1 Definisi Adaptasi Sosial

Manusia menjadi makhluk sosial yang sangat bergantung dengan orang lain. Manusia tidak dapat hidup tanpa bantuan orang lain. Dalam kehidupan bermasyarakat seseorang akan selalu membutuhkan orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Dalam melakukan proses interaksi dengan orang lain, seseorang dituntut memiliki kemampuan adaptasi. Adaptasi sosial berkaitan dengan proses penyesuaian individu dengan lingkungan sosialnya. Menurut (Ismail, 2015), menyatakan bahwa konsep adaptasi berkaitan dengan cara penyelesaian masalah yang dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup dalam lingkungannya. Definisi adaptasi selalu dibaurkan dengan proses penyesuaian diri individu dengan lingkungan sekitarnya. Sejalan dengan hal tersebut, proses penyesuaian yang terjadi menyebabkan perkembangan individu semakin terangsang. Menurut Suparlan dalam (Iskandar & Halim, 2021), mengartikan adaptasi sosial merupakan proses yang harus dilakukan individu agar tetap bisa melangsungkan kehidupannya. Selain itu menurut (Fitriyanti, 2019), menyatakan bahwa adaptasi sosial merupakan proses penyesuaian yang meliputi penyesuaian dengan norma, proses perubahan dan kondisi tertentu. Proses penyesuaian tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mengatasi berbagai hambatan-hambatan dari lingkungan, menyalurkan ketegangan sosial, dan kelangsungan hidup individu maupun kelompok.

Menurut Gerungan dalam (Adihartono, 2020) menyatakan bahwa adaptasi merupakan suatu proses penyesuaian diri yang dilakukan seseorang dengan lingkungannya dimana individu mengubah dirinya sesuai dengan situasi lingkungan ataupun mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan individu. Dalam proses adaptasi, interaksi sosial menjadi dasar dari terbentuknya proses adaptasi. Kemudian menurut Usman Pelly dalam (Laksono, 2020), juga sama mengartikan adaptasi sosial sebagai kemampuan atau keahlian individu dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya yang baru.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa adaptasi sosial merupakan kemampuan seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya yang meliputi penyesuaian diri dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, mengatasi masalah, menghormati nilai dan norma sosial yang berlaku, dan memiliki relasi yang baik dengan orang lain.

Kehidupan kampus menjadi sesuatu kehidupan baru bagi seseorang yang melanjutkan jenjang pendidikan ke tingkat perguruan tinggi. Dalam menjalankan pendidikan di jenjang perguruan tinggi, seseorang dalam hal ini mahasiswa dituntut untuk bisa beradaptasi dengan berbagai aspek kehidupan yang ada di lingkungan kampus. Aspek yang dimaksud mencakup.

1. Mahasiswa diharapkan bisa menyesuaikan diri dengan gaya pembelajaran yang ada di kampus;
2. Mahasiswa juga diharapkan bisa menyesuaikan diri dengan aturan dan norma yang berlaku di lingkungan kampus;

3. Mahasiswa diharapkan bisa beradaptasi dengan lingkungan pertemanan baru yang ada di kampus.

Kemampuan adaptasi sangat penting dimiliki oleh mahasiswa dalam konteks kehidupan kampus. Hal ini agar mahasiswa bisa melangsungkan proses perkuliahan dengan baik. Sejalan dengan itu, kemampuan adaptasi yang dimiliki juga akan membantu mahasiswa dalam mengatasi problematika akademik yang sedang dihadapi.

1.5.3.2 Pola Adaptasi

Menurut Robert K. Merton dalam (Farlina, 2022), mengatakan bahwa terdapat lima pola adaptasi sosial. Lima pola adaptasi yang dimaksud diantaranya.

1. Adaptasi Konformitas

Adaptasi konformitas menjadi pola adaptasi yang paling banyak dilakukan. Pada pola adaptasi ini, perilaku seseorang akan menyesuaikan atau mengikuti tujuan yang telah ditetapkan dalam masyarakat. Dalam mencapai tujuan tersebut, seseorang akan mengikuti cara atau norma-norma yang berlaku dimasyarakat tempat tinggalnya. Sejalan dengan itu, dalam konteks kehidupan kampus, bentuk adaptasi ini dapat dilihat dari mahasiswa yang mematuhi dan menaati berbagai norma dan aturan yang berlaku di lingkungan kampus. Tidak hanya aturan tetapi juga aspek-aspek lain seperti gaya pembelajaran dan iklim interaksi sosial yang ada di lingkungan kampus.

2. Adaptasi Inovasi

Dalam pola adaptasi ini, perilaku seseorang akan mengikuti tujuan yang telah ditetapkan sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat. Pada pola adaptasi ini seseorang menggunakan cara yang dilarang dalam mencapai tujuan dan menolak nilai, norma serta kaidah yang berlaku. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, bentuk adaptasi ini dapat dilihat dari mahasiswa yang melanggar aturan dan norma yang berlaku untuk mencapai tujuan akademiknya. Sebagai contoh, untuk mendapatkan nilai yang tinggi mahasiswa menggunakan cara-cara yang melanggar aturan.

3. Adaptasi Ritualisme

Pada pola adaptasi seperti ini, seseorang akan meninggalkan budaya yang ada tetapi masih berpegang pada cara-cara yang telah ditentukan oleh masyarakat. Pola adaptasi ini juga diartikan sebagai bentuk penyesuaian diri seseorang terhadap keadaan tertentu tanpa memperhatikan tujuan yang telah ditetapkan namun sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat. Dalam konteks kehidupan kampus, bentuk adaptasi ini dapat dilihat dari mahasiswa yang tetap berpegang teguh pada aturan dan rutinitas kampus tetapi tidak terlalu memperhatikan tujuan tertentu. Sebagai contoh, mahasiswa selalu berpartisipasi dalam kegiatan perkuliahan tetapi tidak secara ambisius untuk tujuan mendapatkan nilai yang tinggi.

4. Adaptasi Retreatisme

Adaptasi retreatisme merupakan pola adaptasi dimana individu tidak lagi mengikuti tujuan dan cara-cara yang telah ditetapkan dalam masyarakat. Pada pola adaptasi ini, individu mulai menarik diri dari masyarakat. Contoh dari pola adaptasi ini dapat dilihat dari para pemabuk, pecandu narkoba dan para gelandangan. Seseorang yang tidak lagi mengikuti tujuan dan cara-cara yang ada dianggap ada dalam masyarakat, namun tidak menjadi bagian dari masyarakat tersebut. Dalam konteks kehidupan

kampus, bentuk adaptasi ini menggambarkan mahasiswa yang menarik diri dari aturan dan norma yang berlaku di kampus.

5. Adaptasi Pemberontakan

Pada pola adaptasi ini, individu berupaya menciptakan struktur baru dan tidak lagi mengakui struktur yang ada dalam masyarakat. Pembentukan struktur baru ini dilatarbelakangi oleh anggapan bahwa struktur yang lama dianggap sebagai penghalang bagi tujuan yang diinginkan individu. Dalam konteks kehidupan kampus, bentuk adaptasi ini menggambarkan mahasiswa yang menolak atau menentang aturan dan norma yang berlaku di lingkungan kampus dan mencoba mengubah aturan serta norma yang sudah berlaku.

1.5.3.3 Bentuk-Bentuk Adaptasi Sosial

Menurut Schneiders (1964) dalam (Gunarta, 2015), terdapat lima bentuk adaptasi sosial yaitu sebagai berikut.

1. *Recognition* (Pengakuan)

Recognition atau pengakuan diartikan sebagai tindakan menghormati dan menerima hak-hak orang lain. Dalam konteks ini, untuk menghindari konflik sosial seorang individu menghormati hak-hak orang lain yang berbeda darinya. Selain itu, untuk menciptakan hubungan sosial yang harmonis perlu adanya proses timbal-balik dalam hal saling menghormati hak yang dimiliki.

2. *Participation* (Partisipasi)

Participation atau partisipasi diartikan sebagai tindakan melibatkan diri dalam proses berelasi. Dalam konteks ini individu diharapkan mampu mengembangkan diri dengan cara membangun relasi dengan orang lain. Hal ini tidak terlepas bahwa individu tidak dapat berpartisipasi di lingkungan sosialnya tanpa ada hubungan dengan orang lain.

3. *Social Approval* (Persetujuan Sosial)

Social approval merupakan bentuk adaptasi individu yang mengacu pada minat dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain. Hal ini dapat terwujud sebagai bentuk adaptasi dalam masyarakat, di mana individu peka terhadap permasalahan dan kesulitan orang di sekitarnya serta senantiasa bersedia membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi.

4. *Altruisme*

Altruisme merupakan bentuk adaptasi individu yang terwujud dari sifat rendah hati dan senantiasa menolong orang lain serta lebih mengutamakan kepentingan orang lain dari kepentingan diri sendiri.

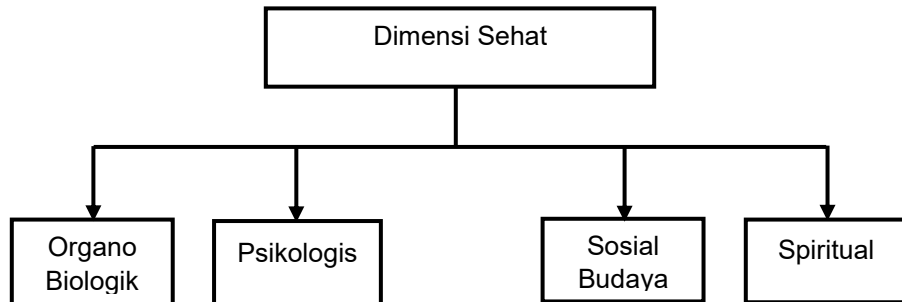
5. *Conformity* (Penyesuaian)

Conformity merupakan bentuk adaptasi sosial yang terwujud dalam tindakan individu yang mematuhi aturan, norma, nilai, kebiasaan dan tradisi yang berlaku di lingkungannya.

1.5.4 Kajian Sehat dan Sakit

Konsep sehat dan sakit memiliki pengertian yang berhubungan dengan kondisi tubuh secara fisik dan adaptasi terhadap penyakit dan lingkungan sekitarnya (Ras & Sumilih, 2023). *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan sehat sebagai suatu kondisi dimana seseorang terbebas dari penyakit atau kelemahan baik secara fisik, mental dan sosial. Selain itu menurut Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan mendefinisikan sehat sebagai kondisi dimana individu dapat bekerja

produktif secara sosial dan ekonomis tanpa adanya gangguan secara fisik, mental, spiritual maupun sosial. Terdapat empat dimensi holistik sehat menurut WHO yaitu sebagai berikut.



Gambar 1. **Skema Dimensi Sehat**

1. **Organo Biologik**

Kesehatan organo-biologis merujuk pada konsep kesehatan fisik atau tubuh manusia. Kondisi tubuh dianggap sehat jika tidak mengalami penyakit atau kecacatan fisik, memungkinkan individu untuk beraktivitas secara normal.

2. **Psikologis**

Aspek psikologis menyatakan bahwa kesehatan seseorang terwujud ketika tidak ada gangguan emosional atau mental, memungkinkan kebebasan dari pemikiran dan emosi negatif untuk mampu berpikir positif dalam semua situasi.

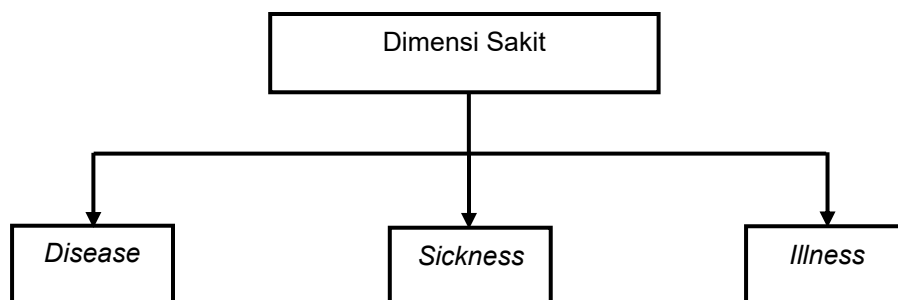
3. **Sosial Budaya**

Sehat dalam konteks sosial budaya adalah kondisi di mana seseorang dapat beradaptasi dan berinteraksi dengan masyarakat serta lingkungan sekitarnya secara positif. Ini melibatkan kemampuan untuk mematuhi dan menjalankan norma serta nilai-nilai sosial budaya dengan baik.

4. **Spiritual**

Sehat dari perspektif spiritual adalah keadaan di mana seseorang, dengan keyakinan khususnya, mampu menerapkan ajaran agama atau kepercayaannya sehingga dapat berpikir, berbicara, dan berperilaku secara positif.

Sedangkan sakit memiliki pengertian yang menunjukkan kondisi dimana individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya sebagai akibat timbulnya gangguan yang berdampak pada hubungan sosial dan aktivitas individu. Dikutip dari (Suryanti, 2021), konsep sehat mempunyai tiga dimensi bio-psiko-sosial yaitu sebagai berikut.



Gambar 2. Skema Dimensi Sehat

1. *Disease*

Disease merupakan salah satu dimensi sakit yang mendeskripsikan sakit dalam bentuk fisik. *Disease* adalah respons biologis terhadap organisme, benda asing, atau cedera. Ini adalah fenomena objektif dengan perubahan fungsi tubuh sebagai organisme biologis, yang menunjukkan penyimpangan melalui gejala khusus. *Disease* dapat diidentifikasi melalui diagnosis, dengan contoh termasuk demam, influenza, kanker, AIDS, dan berbagai penyakit lainnya.

2. *Sickness*

Dimensi *sickness* adalah konsep tentang sakit dari segi psikologis. Konsep ini mencakup penilaian individu terhadap penyakit berdasarkan pengalaman langsungnya, yang timbul akibat ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan.

3. *Illness*

Konsep *illness* mencakup dimensi sosial dalam memahami sakit. Terkait dengan bagaimana masyarakat menerima seseorang yang mengalami penderitaan (baik *illness* maupun *disease*), kondisi *illness* sering kali memberikan kelonggaran bagi individu untuk melepaskan tanggung jawab, peran, atau kebiasaan sementara yang biasanya dilakukan saat sehat. Dalam perspektif sosiologis, sakit berhubungan dengan peran khusus yang diambil individu seiring dengan perasaan kesakitan mereka, sambil juga menanggung tanggung jawab baru, seperti upaya mencari kesembuhan.

1.6 Kajian Teori Interaksionalisme Simbolik

Teori interaksionalisme simbolik menjadi salah satu teori yang ada dalam kajian sosiologi. Salah satu pemikir dari teori ini adalah seorang ilmuwan bernama George Herbert Mead. George Herbert Mead merupakan salah satu tokoh filsafat dalam bidang ilmu sosiologi dan psikologi sosial yang berasal dari Amerika Serikat (Tiara & Lasnawati, 2022). Teori interaksionalisme simbolik merupakan salah satu kelompok teori yang masuk kedalam paradigma definisi sosial. Interaksionalisme simbolik memiliki peran dan posisi penting dalam memberikan definisi terkait simbol dalam masyarakat. Komponen interaksi, aktor dan proses memahami simbol menjadi komponen penting dalam teori ini dimana interaksi akan membangun pesan verbal yang akan memberikan pengaruh terhadap pikiran individu, kemudian aktor berperan dalam proses penyampaian pesan melalui komunikasi dan proses memahami simbol berperan sebagai proses penafsiran dalam komunikasi yang terjadi (Isman et al., 2022).

Interaksionalisme simbolik merupakan sebuah proses penciptaan makna yang terjadi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok maupun kelompok dengan kelompok. Proses pembentukan makna tersebut terjadi melalui tahapan interaksi. Ada dua jenis interaksi dalam teori interaksionalisme simbolik yaitu interaksi secara verbal dan interaksi non-verbal. Interaksi verbal berkaitan dengan proses komunikasi yang dilakukan secara langsung melalui pembicaraan, melalui tulisan ataupun tindakan. Sedangkan interaksi non-verbal merupakan proses komunikasi yang dilakukan secara tidak langsung (Atabik, 2020).

Teori interaksionalisme simbolik memiliki tiga konsep penting yang meliputi konsep pikiran (*mind*), konsep diri (*self*) dan konsep masyarakat (*society*) yang berperan dalam membentuk makna (Abdullah, 2019). Berikut penjelasan lebih lanjut terkait tiga konsep tersebut.

1. Konsep Pikiran (*mind*)

George Herbert Mead, seperti yang dikutip oleh Ritzer (2012), menyatakan bahwa karakteristik utama dari pikiran adalah kemampuan individu untuk tidak hanya memicu respons tunggal dari orang lain atau individu antar individu, tetapi juga respons dari keseluruhan komunitas. Dalam konsep pikiran, manusia terlibat dalam proses pemikiran sebelum melaksanakan suatu tindakan. Mead menguraikan bahwa tindakan sosial dalam proses berpikir dapat dibagi menjadi empat tahap: impuls, persepsi, manipulasi, dan konsumsi. Impuls merujuk pada dorongan dalam diri manusia untuk memikirkan respons atau tindakan yang akan diambil dalam suatu kondisi atau situasi tertentu. Persepsi melibatkan analisis, pencarian, dan reaksi manusia terhadap stimulus yang terkait dengan impuls tersebut.

2. Konsep Diri (*self*)

George Herbert Mead, seperti yang dijelaskan oleh Ritzer (2012), menyatakan bahwa konsep diri adalah kemampuan untuk menganggap diri sendiri sebagai objek, yang artinya manusia memiliki kemampuan khusus untuk menjadi subjek dan objek. Dalam pandangan Mead, diri juga dijelaskan sebagai suatu proses sosial melalui komunikasi antar manusia. Konsep diri dapat diartikan sebagai pemahaman individu terhadap kemampuannya untuk menerima diri sendiri dan diterima oleh orang lain. Mead menggambarkan konsep ini dengan menggunakan "aku" sebagai "subjek" dan "aku" sebagai "objek". Dalam konteks ini, "aku" mengacu pada identitas seseorang. Mead menjelaskan bahwa "aku" sebagai subjek berperan sebagai individu yang mendorong diri untuk melakukan tindakan, sementara "aku" sebagai objek memberikan arahan terhadap tindakan yang akan diambil.

3. Konsep Masyarakat (*society*)

Peran masyarakat dalam membentuk pemikiran dan identitas individu mendapat sorotan kritik dari beberapa pemikir. Mereka berpendapat bahwa sebaiknya konsep masyarakat menjadi landasan awal, bukan akhir, sejalan dengan pandangan Mead yang menggambarkan individu sebagai entitas yang awalnya terisolasi, namun maknanya terbentuk melalui interaksi dengan orang lain. *Society* dipandang sebagai suatu konsep yang terbentuk secara menyeluruh dalam lingkungan masyarakat. Pemahaman terhadap individu muncul setelah adanya interaksi dengan orang lain atau dalam konteks masyarakat, seperti yang dijelaskan oleh

Mead dalam karya Ritzer (2012), di mana masyarakat diartikan sebagai serangkaian respons atau tindakan teratur yang membentuk identitas individu.

Dalam konteks penelitian ini, setiap variabel penelitian mulai dari dukungan sosial, kemampuan adaptasi dan problematika akademik akan dianalisis dengan tiga konsep dalam teori interaksionalisme simbolik. Berikut penjelasannya.

1. Dukungan Sosial

Dalam penelitian ini, variabel dukungan sosial akan dikaitkan dengan konsep *society* atau masyarakat. Dukungan sosial membentuk bagian dari interaksi sosial dan norma-norma sosial yang diterapkan oleh masyarakat. Cara seseorang dalam memberikan dan menerima dukungan menggambarkan dinamika interaksi dalam masyarakat.

2. Kemampuan Adaptasi

Kemampuan adaptasi berkaitan dengan konsep diri (*self*) dimana *self* merujuk pada pemahaman individu terhadap dirinya sendiri dan bagaimana individu membentuk identitasnya melalui interaksi dengan lingkungannya. Kemampuan adaptasi menggambarkan cara individu membentuk dirinya melalui penyesuaian diri dengan lingkungannya.

3. Problematika Akademik

Variabel problematika akademik berkaitan dengan konsep pikiran (*mind*) dimana konsep pikiran mencakup pemahaman individu terhadap lingkungan dan dirinya termasuk interpretasi simbolik terhadap pengalaman akademik. Variabel problematika akademik mencerminkan kondisi pikiran individu.

1.7 Penelitian Terdahulu

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

No.	Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Harun Al Rasyid dan Achmad Chusairi (2021)	Hubungan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Universitas Airlangga	Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode pengumpulan data survei	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri ($r = 0,486$; $p = 0,000$). Dari penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial dan penyesuaian diri memiliki hubungan yang positif sebesar 23,8 persen yang artinya Ketika dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa meningkat maka penyesuaian diri juga mengalami peningkatan.
2.	Muhammad Rafi Rahadiansya	Pengaruh Dukungan Sosial Teman	Penelitian ini menggunakan pendekatan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara

	h dan Achmad Chusairi (2021)	Sebaya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi	kuantitatif dengan metode survei	variabel dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dimana hasil analisis data menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan angka ($R^2 = 0,019$; $F(164) = 3,171$; $p > 0,05$).
3.	Said Robby Kurniawan (2020)	Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau	Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara variabel dukungan sosial dengan variabel kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Nilai signifikansi menunjukkan sebesar 0,000 ($p < 0,005$) dari koefisien korelasi sebesar 0,045. Dimana nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.
4.	Oktariani, Abdul Munir dan Azhar Aziz (2020)	Hubungan <i>Self Efficacy</i> dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan <i>Self Regulated Learning</i> pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan	Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel <i>self efficacy</i> memberikan kontribusi terhadap variabel <i>self regulated learning</i> sebesar 9,3 persen, kemudian variabel dukungan sosial teman sebaya memberikan kontribusi terhadap variabel <i>self regulated learning</i> sebesar 7,3 persen serta variabel <i>self efficacy</i> dan dukungan sosial memberikan kontribusi terhadap variabel <i>self regulated</i> sebesar 12,9 persen. Artinya masih terdapat 87,1 persen faktor lain yang mempengaruhi <i>self regulated learning</i> .
5.	Adinda Alifya Fadhillah,	Pengaruh Dukungan	Penelitian ini menggunakan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa

	Nasichah, Dara Alviyanti dan Maghhfy Ray Ramadhan Husny (2023)	Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa BPI UIN Jakarta	pendekatan penelitian kuantitatif	terdapat hubungan positif antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental mahasiswa. Artinya bahwa semakin banyak dukungan teman sebaya yang didapatkan mahasiswa maka semakin berdampak positif terhadap kesehatan mental mahasiswa begitu pun sebaliknya semakin rendah dukungan teman sebaya yang diterima maka dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa
6.	Ni Kadek Ayu Mas Yoca Hapsari Pariartha dan Nur Eva (2021)	Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Baru	Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif	Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa baru dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan koefisien determinasi sebesar 0,069 yang menunjukkan bahwa pengaruh variabel dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa mencapai 6,9 persen.
7.	Asmalia Alnadi dan Citra Ayu Kumala Sari (2021)	Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Sumatera di UIN Sayyid Ali Rahmatullah	Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan tipe kausal komparatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai koefisien regresi menunjukkan nilai sebesar 0,969 dan nilai R^2 sebesar 0,558 atau sama dengan 55,8 persen. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Dengan kata lain semakin banyak dukungan yang diterima mahasiswa maka penyesuaian diri mahasiswa juga semakin tinggi.

8.	Andyria Kurnia dan Ayunda Ramadhani (2021)	Pengaruh <i>Hardiness</i> dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa	Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif variabel <i>hardiness</i> dan stres akademik dengan jumlah nilai koefisien korelasi sebesar -0,233 dan nilai signifikansinya sebesar 0,003 dimana tingkat keeratannya sangat lemah. Di samping itu juga tidak dapat pengaruh antara variabel dukungan sosial dan stres akademik mahasiswa dimana nilai koefisien korelasinya sebesar -0,124 dan nilai signifikansinya sebesar 0,114.
9.	Dini Febriyola, Helli Ikhsan dan Ismawati Kosasih (2023)	Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Dosen Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Rantau UPI dari Luar Jawa Barat	Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan teknik analisis data regresi berganda.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan dosen terhadap resiliensi akademik mahasiswa rantau dimana nilai signifikansinya mencapai 73,9 persen yang artinya bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya dan dosen yang diterima maka semakin tinggi pula resiliensi mahasiswa rantau.
10.	Ni Luh Putu Asri Redityani dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati (2021)	Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial Terhadap <i>Burnout</i> pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana	Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif.	Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel resiliensi dan dukungan sosial sangat berperan terhadap <i>burnout</i> pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Pada hasil penelitian juga dijelaskan bahwa variabel resiliensi berperan sebagai kompensasi terhadap dampak negatif dari terjadinya <i>burnout</i> . Kemudian variabel dukungan sosial berdampak pada

kepercayaan diri
mahasiswa yang semakin
tinggi dalam menghadapi
berbagai permasalahan.

Berdasarkan sepuluh penelitian terdahulu di atas dapat ditarik perbedaan bahwa terdapat beberapa perbedaan-perbedaan yang menjadi kebaruan dari penelitian ini. Sebagai perbandingan untuk melihat kebaruan penelitian ini, maka disajikan aspek perbedaan dan persamaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang sudah dilakukan.

1. Perbedaan
 - a. Penelitian terdahulu di atas tidak menguji variabel kemampuan adaptasi dalam risetnya sedangkan penelitian ini menambahkan variabel kemampuan adaptasi sebagai salah satu variabel yang akan diuji.
 - b. Penelitian terdahulu di atas lebih fokus membahas variabel kesehatan mental dibandingkan penelitian ini yang lebih berfokus pada variabel problematika akademik mahasiswa.
2. Persamaan
 - a. Penelitian terdahulu dengan penelitian ini sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif.
 - b. Penelitian terdahulu dengan penelitian ini sama-sama memfokuskan mahasiswa sebagai populasi penelitian.

1.8 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian ini dimaksudkan sebagai acuan agar penelitian yang dilakukan menjadi terarah, terstruktur dan sistematis serta menjadi batasan ruang lingkup penelitian yang dilakukan.

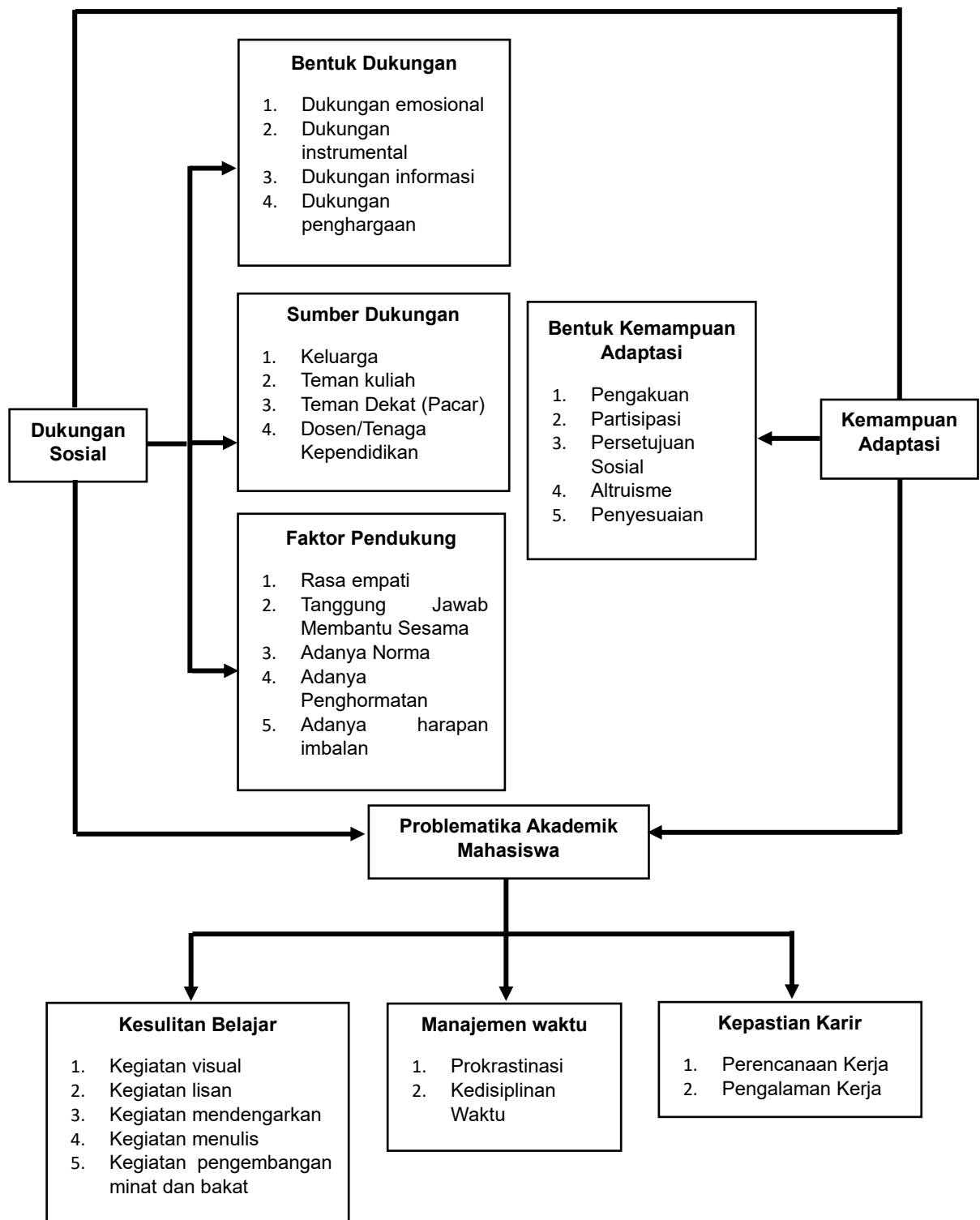
Problematika akademik menjadi keadaan yang akan selalu dihadapi oleh mahasiswa. Problematika akademik merujuk pada sebuah hambatan yang dialami mahasiswa dalam proses perkuliahan mulai dari ketidakmampuan dalam mengatur waktu belajar, kesulitan belajar, banyaknya tuntutan akademik dan masih banyak lagi. Mahasiswa menjadi kelompok yang selalu berhadapan dengan situasi masalah akademik. Hal ini disebabkan karena banyak faktor seperti tuntutan akademik dan berbagai kegiatan kemahasiswaan yang tidak bisa dikontrol mahasiswa sehingga mahasiswa sering mengalami kondisi stres akademik dan depresi. Oleh karena itu tingkat stres dan depresi sangat mempengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa.

Mahasiswa dalam mengatasi problematika akademiknya memerlukan banyak aspek pendukung seperti dukungan sosial dan kemampuan beradaptasi. Dukungan sosial merujuk pada bantuan yang didapatkan individu dari orang lain melalui proses interaksi. Bantuan yang dimaksud mencakup bantuan secara emosional, bantuan dalam bentuk penghargaan, instrumental dan informatif. Bantuan secara emosional berkaitan dengan rasa empati dan kepedulian. Kemudian bantuan dalam bentuk penghargaan merujuk pada ungkapan apresiasi baik apresiasi atas prestasi ataupun apresiasi terhadap kinerja. Selanjutnya, bantuan instrumental berkaitan dengan bantuan yang diberikan secara langsung kepada mahasiswa sesuai dengan apa yang dibutuhkan baik bantuan secara material ataupun tindakan dan bantuan informatif termasuk pemberian saran dan masukan yang diberikan kepada mahasiswa. Ada banyak sumber dimana mahasiswa

dapat menerima bantuan seperti keluarga, teman kuliah, teman dekat, dan dosen/tenaga kependidikan.

Kemampuan adaptasi juga menjadi aspek pendukung bagi mahasiswa dalam mengatasi problematika akademiknya. Kemampuan beradaptasi berkaitan dengan kemampuan individu dalam hal ini mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya yang meliputi *recognition*, *participation*, *social approval*, *altruisme* dan *conformity*. Pertama, *recognition* berkaitan dengan proses adaptasi di mana mahasiswa baru mengenal lingkungan sosialnya dalam hal ini kampus. Kedua, *participation* berkaitan dengan proses adaptasi mahasiswa dengan ikut terlibat dalam berbagai kegiatan kampus mulai dari kegiatan akademik dan organisasi kemahasiswaan. Ketiga, *social approval* berkaitan dengan proses adaptasi di mana mahasiswa mulai mencari pengakuan atau penerimaan dengan orang-orang di sekitarnya. Keempat, *altruisme* berkaitan dengan proses adaptasi di mana mahasiswa sudah mulai menunjukkan kepedulian dengan orang di sekitarnya. Kemudian terakhir, *conformity* berkaitan dengan proses adaptasi di mana mahasiswa sudah menunjukkan kepatuhan terhadap aturan, norma, nilai, kebiasaan dan tradisi yang berlaku di lingkungan sosialnya.

Adanya aspek dukungan berupa dukungan sosial dan kemampuan beradaptasi sangat memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi problematika akademiknya. Oleh karena itu kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 3. Kerangka Konseptual

1.9 Hipotesis

Hipotesis memiliki peranan penting dalam penelitian terkhusus penelitian kuantitatif. Hipotesis akan membantu membuat penelitian yang dilakukan akan terarah dan sistematis. Dalam penelitian kuantitatif, hipotesis diartikan sebagai jawaban yang sifatnya tentatif atas masalah yang diteliti. Hipotesis biasanya dinyatakan dalam bentuk pernyataan yang menggambarkan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Menurut Kerlinger dalam (Nurdin & Hartati, 2019), memberikan pengertian mengenai hipotesis yaitu sebuah pernyataan yang sifatnya perkiraan atau suatu dugaan yang sifatnya sementara atas hubungan antara dua variabel atau lebih. Selain itu, hipotesis diartikan sebagai pernyataan atau jawaban sementara terhadap suatu masalah yang secara empiris kebenarannya masih perlu untuk diuji.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis merupakan pernyataan, kesimpulan, jawaban sementara ataupun dugaan sementara atas suatu masalah penelitian yang menggambarkan hubungan antara dua atau lebih variabel penelitian.

Mengacu pada masalah penelitian yang diangkat, dapat dirumuskan hipotesis penelitian yaitu sebagai berikut.

H0 = Tidak ada pengaruh dukungan sosial dan kemampuan adaptasi terhadap problematika akademik mahasiswa.

H1 = Terdapat pengaruh dukungan sosial dan kemampuan adaptasi terhadap problematika akademik mahasiswa.

1.10 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan komponen penting dalam penelitian yang berfungsi untuk memberikan batasan atau penegasan terhadap ruang lingkup variabel yang diteliti agar tidak terjadi kesalahan dalam penentuan strategi pengumpulan data (Sugiarto et al., 2015). Untuk mempermudah analisis dalam penelitian, maka disajikan definisi operasional yaitu sebagai berikut.

1. Problematika Akademik (Variabel Dependen)

Hampir semua mahasiswa, terutama mereka yang baru memasuki perguruan tinggi, mengalami masalah akademik dalam beradaptasi dengan lingkungan belajar baru. Tidak hanya itu, mahasiswa yang berada di tahap akhir studi juga sering menghadapi kendala dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Masalah akademik dapat dijelaskan sebagai hambatan atau kesulitan yang dihadapi mahasiswa selama proses akademik, termasuk dalam perencanaan, pelaksanaan, dan pengoptimalan kegiatan perkuliahan. Dalam penelitian ini problematika akademik berperan sebagai variabel dependen atau variabel terpengaruh. Adapun masalah akademik yang sering dihadapi mahasiswa yaitu.

- a. Kesulitan belajar (berkaitan dengan kesulitan dalam proses pembelajaran mulai dari kegiatan belajar visual, lisan, mendengarkan, menulis serta pengembangan minat dan bakat)
- b. Manajemen waktu (kesulitan mahasiswa dalam mengatur waktunya secara efektif)
- c. Kepastian karier/pekerjaan setelah lulus kuliah (kecemasan mahasiswa terkait pekerjaan di masa depan)

2. Dukungan Sosial (Variabel Independen)

Dukungan sosial merupakan bentuk hubungan-hubungan sosial yang didalamnya terdapat pemberian bantuan. Bantuan yang dimaksud diantaranya.

- a. Dukungan Emosional (rasa empati dan kasihan yang diterima individu)
- b. Dukungan Penghargaan (apresiasi atas pencapaian dan kinerja yang diterima individu)
- c. Dukungan Instrumental (bantuan material dan tindakan yang diterima individu secara langsung)
- d. Dukungan Informatif (bantuan informasi yang diterima individu)

Bantuan-bantuan tersebut didapatkan individu melalui proses interaksi sosial dengan orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya. Ada banyak sumber dukungan yang bisa didapatkan oleh seseorang antara lain:

- a. keluarga
- b. teman kuliah
- c. teman dekat
- d. Dosen/tenaga kependidikan

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi proses pemberian dukungan dalam konteks masyarakat. Hadirnya pemberian dukungan tidak terlepas pada faktor-faktor sebagai berikut:

- a. Rasa empati
- b. Tanggung jawab membantu sesama
- c. Adanya norma
- d. Adanya penghormatan
- e. Adanya harapan imbalan

Dalam penelitian ini, dukungan sosial berperan sebagai variabel independen atau variabel bebas.

3. Kemampuan Beradaptasi (Variabel Independen)

Kemampuan beradaptasi merupakan kemampuan seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya yang meliputi penyesuaian diri dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, mengatasi masalah, menghormati nilai dan norma sosial yang berlaku, dan memiliki relasi yang baik dengan orang lain. Adaptasi sosial menjadi salah satu hal yang harus dimiliki mahasiswa untuk bisa menyesuaikan dirinya dengan lingkungan kampus agar mahasiswa bisa mencapai tujuan akademiknya. Adaptasi sosial yang dimaksud meliputi.

- a. *Recognition* (Pengakuan)
- b. *Participation* (Partisipasi)
- c. *Social approval* (Persetujuan Sosial)
- d. *Altruisme*
- e. *Conformity* (Penyesuaian)

Dalam konteks penelitian ini, kemampuan beradaptasi berperan sebagai variabel independen atau variabel bebas.

1.11 Matriks Pengembangan Indikator

Tabel 2. Matriks Pengembangan Indikator

No.	Variabel	Indikator	Parameter Ukur
1.	Problematika Akademik	Kesulitan Belajar	1. Kegiatan belajar visual 2. Kegiatan belajar lisan 3. Kegiatan belajar mendengarkan 4. Kegiatan belajar menulis

			5. Kegiatan pengembangan minat dan bakat
			1. Prokrastinasi
			2. Kedisiplinan waktu
			1. Perencanaan Kerja
			2. Pengalaman kerja
2.	Dukungan Sosial	Kepastian Karier/Pekerjaan setelah Lulus Kuliah	1. Perencanaan Kerja
		Bentuk Dukungan	2. Pengalaman kerja
			1. Dukungan emosional
			2. Dukungan instrumental
			3. Dukungan informatif
			4. Dukungan penghargaan
		Sumber Dukungan	1. Keluarga
			2. Teman kuliah
			3. Teman (bukan teman kuliah)
			4. Dosen
		Faktor Terbentuknya Dukungan	1. Empati
			2. Norma dan nilai-nilai sosial
			3. Pertukaran sosial
3.	Kemampuan Beradaptasi	Bentuk-bentuk Adaptasi Sosial	1. <i>Recognition</i>
			2. <i>Participation</i>
			3. <i>Social Approval</i>
			4. <i>Altruisme</i>
			5. <i>Conformity</i>

BAB II METODE PENELITIAN

2.1 Pendekatan, Tipe dan Strategi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiono dalam (Siyoto & Sodik, 2015), menyatakan pengertian pendekatan penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang didasarkan pada paradigma positivisme digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Selain itu, pendekatan penelitian kuantitatif juga sering diartikan sebagai pendekatan penelitian yang banyak menggunakan angka, hal ini disebabkan karena penelitian kuantitatif berbasis pengukuran secara statistik dalam menganalisis dan memecahkan masalah yang diteliti mulai dari pengolahan, penyajian dan penafsiran data basisnya statistik. Kemudian, penelitian ini menggunakan tipe deskriptif dimana penelitian dengan tipe deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai masalah yang sedang diteliti.

Penelitian ini menggunakan strategi penelitian survei dimana penelitian survei merupakan strategi penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data dari satu variabel atau beberapa variabel yang diambil dari anggota populasi penelitian (Maidiana, 2021).

2.2 Waktu dan Lokasi Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu sembilan bulan terhitung dari bulan Maret sampai November 2024. Jangka waktu sembilan bulan termasuk tahap persiapan penelitian sampai seminar hasil penelitian. Berikut tahap dan jadwal penelitian akan disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 3. Jadwal Penelitian

No.	Nama Kegiatan	2024									
		M	A	M	J	J	A	S	O	N	
1.	Penyusunan Proposal Penelitian										
2.	Bimbingan Proposal Penelitian										
3.	Seminar Proposal Penelitian										
4.	Pengurusan Surat Izin Penelitian										
5.	Pengumpulan Data di Lapangan										
6.	Pengolahan Data Penelitian										
7.	Proses Analisis Data Penelitian										
8.	Pembuatan Laporan Hasil Penelitian										
9.	Bimbingan Laporan Hasil Penelitian										
10.	Seminar Hasil Penelitian										

2. Lokasi Penelitian

Berangkat dari judul penelitian, lokasi penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Departemen Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Hasanuddin. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan dengan data observasi yang dilakukan oleh peneliti dimana peneliti melihat adanya problematika akademik yang dialami mahasiswa

seperti stres akademik, kesulitan belajar, ketidakmampuan dalam manajemen waktu, ketidakpuasan prestasi akademik dan ketidakpastian karier yang kemudian berdampak pada keberhasilan akademik mahasiswa khususnya mahasiswa Sosiologi FISIP Unhas.

2.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2013), populasi merupakan keseluruhan wilayah penelitian yang didalamnya terdiri dari subjek atau objek penelitian yang memiliki ciri tertentu. Selain itu, populasi juga sering didefinisikan sebagai keseluruhan unit atau individu-individu yang berada dalam ruang lingkup atau wilayah penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Hasanuddin Angkatan 2020-2022. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 163 yang didapatkan dari data sekunder bagian Staf Departemen Sosiologi FISIP Unhas. Berikut sebaran populasi penelitian.

Tabel 4. Daftar Populasi

No.	Angkatan	Jumlah Mahasiswa
1.	2020	62
2.	2021	43
3.	2022	58
Total		163

2. Sampel

Sampel sering diartikan sebagai perwakilan dari jumlah populasi yang akan diteliti. Selain itu, menurut (Priyono, 2008), sampel diartikan sebagai bagian dari populasi yang akan diteliti. Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 70 mahasiswa Sosiologi FISIP Unhas Angkatan 2020-2022. Adapun penentuan jumlah sampel tersebut ditentukan menggunakan rumus slovin dengan menggunakan teknik sampling dengan cara *Proportional random sampling*. Penentuan sampel ini juga menggunakan *margin error* atau tingkat kesalahan sebesar 10 persen.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

e² : Margin error 10%

Berdasarkan rumus slovin diatas, maka dapat dihitung jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut.

$$n = \frac{163}{1 + 163(0.1)^2}$$

$$n = \frac{163}{1 + 163 (0.01)}$$

$$n = \frac{163}{1 + 1,63}$$

$$n = \frac{163}{2,63}$$

$n = 70,86$ dibulatkan menjadi 70

Adapun dalam penentuan jumlah sampel mahasiswa untuk masing-masing angkatan dilakukan secara proporsional dengan menggunakan rumus, sebagai berikut:

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan:

- n_i : Jumlah sampel menurut stratum
 N_i : Jumlah populasi menurut stratum
 N : Jumlah populasi keseluruhan
 n : Jumlah sampel keseluruhan

Tabel 5. Daftar Sampel Berdasarkan Kelompok

No.	Angkatan	Jumlah Mahasiswa	Jumlah Sampel
1.	2020	62	$\frac{62}{163} \times 70 = 27$
2.	2021	43	$\frac{43}{163} \times 70 = 18$
3.	2022	58	$\frac{58}{163} \times 70 = 25$
Total		163	70

2.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data berkaitan dengan cara, strategi atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan data di lapangan. Dalam penelitian ini ada beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu sebagai berikut.

1. Observasi

Observasi merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mencatat berbagai informasi yang didapatkan di lokasi penelitian (Gulo, 2002). Selain itu, observasi juga diartikan sebagai aktivitas pengamatan secara langsung terhadap objek atau fenomena yang akan diteliti menggunakan semua alat panca indera. Dalam penelitian ini, kegiatan observasi dilakukan untuk mengumpulkan data awal yang mendukung permasalahan penelitian yang diangkat dimana peneliti mengamati kegiatan atau aktivitas mahasiswa Sosiologi FISIP Unhas dalam kegiatan perkuliahan yang mencakup adaptasi mahasiswa terhadap gaya pembelajaran, tekanan akademik akibat tugas perkuliahan dan manajemen waktu mahasiswa.

2. Wawancara Terstruktur

Wawancara merupakan kegiatan pengumpulan data yang dilakukan dengan metode tanya jawab secara lisan antara dua orang ataupun lebih untuk tujuan tertentu (Hardani et al., 2020). Selain itu, menurut (Radjab, 2014), wawancara diartikan sebagai kegiatan pengumpulan data yang dilakukan dengan berbincang dan bertatap muka dengan informan untuk mendapatkan informasi yang mendukung tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan menggunakan instrumen kuesioner dengan beberapa bentuk pertanyaan mencakup pertanyaan tertutup, pertanyaan semi terbuka, pertanyaan terbuka dan pertanyaan kombinasi terbuka dan tertutup.

3. Studi Pustaka

Studi Pustaka merupakan proses mencari, memahami, membaca dan menganalisis literatur bacaan. Tujuan penggunaan teknik studi pustaka adalah untuk menambah pengetahuan dan pemahaman peneliti terhadap permasalahan yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengumpulkan data-data berdasarkan literatur bacaan seperti jurnal, buku, artikel dan lainnya yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti.

4. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data penelitian berupa gambar, catatan, majalah dan sebagainya yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti akan mendokumentasikan untuk memperoleh gambar yang akan memperkuat penelitian yang dilakukan.

2.5 Sumber Data

Penelitian ini menggunakan dua jenis data yang mendukung kebutuhan analisis dan menjawab permasalahan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh oleh peneliti secara langsung di lokasi penelitian. Data primer didapatkan oleh peneliti melalui beberapa teknik pengumpulan data seperti observasi, wawancara dan kuesioner. Dalam penelitian ini, data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang akan dijawab oleh responden.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh peneliti dari beberapa sumber data yang telah ada. Data sekunder akan dikumpulkan melalui beberapa sumber seperti buku, jurnal, artikel, laporan, BPS dan lain sebagainya. Pengumpulan data sekunder dalam penelitian ini dilakukan dengan menggali informasi dari beberapa sumber seperti jurnal, buku, artikel dan lainnya yang berkaitan dengan Kesehatan mental mahasiswa.

2.6 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses penting dalam pengolahan data yang mencakup rangkaian tahapan penelaahan, pengelompokan, penafsiran dan verifikasi data hasil penelitian. Tujuan dilakukan analisis data yaitu memberikan kemudahan dalam membaca dan menginterpretasikan data yang telah disederhanakan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *tools software* yaitu SPSS (*Software Statistical Product and Service Solutions*). Versi SPSS yang digunakan dalam pengolahan data adalah SPSS versi 26. Berikut beberapa tahapan analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu.

1. Data Coding

Data Coding atau pengkodean data merupakan proses pengklasifikasian data yang dilakukan dengan memberikan penamaan atau penomoran pada setiap item yang akan diuji. Proses pengkodean data ini berfungsi untuk memudahkan proses analisis data menggunakan SPSS.

2. Data Entering

Setelah data diklasifikasikan dengan memberikan penamaan pada setiap item yang akan diuji, tahap selanjutnya adalah melakukan *data entering*. *Data entering*

merupakan proses pemindahan data yang telah diberikan penamaan ke dalam komputer.

3. *Data Cleaning*

Data Cleaning atau pembersihan data merupakan proses pengecekan yang dilakukan untuk memastikan kembali bahwa seluruh data yang telah dipindahkan ke dalam komputer sesuai dengan informasi yang sebenarnya.

4. *Data Output*

Data Output atau pengeluaran data merupakan proses atau tahapan menyajikan data hasil pengolahan data yang telah dilakukan sebelumnya agar mudah dibaca, diinterpretasikan dan menjadi lebih menarik.

5. *Data Analyzing*

Data Analyzing atau analisis data merupakan proses menganalisis data yang telah dikumpulkan di lapangan. Berikut beberapa model analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut.

a. Uji Asumsi Klasik

Dalam penelitian kuantitatif dengan model regresi, uji asumsi klasik menjadi persyaratan wajib yang harus dilakukan. Ada beberapa pengujian asumsi yang harus terpenuhi sebelum dilakukannya analisis data berikutnya. Menurut (Bryman, 2012), terdapat beberapa pengujian asumsi yang harus terpenuhi dalam model analisis regresi linear berganda diantaranya yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji multikorelasi, dan uji heteroskedastisitas. Dalam penelitian ini, keempat uji asumsi klasik tersebut menjadi persyaratan wajib yang harus dilakukan. Berikut penjelasan lebih lanjut dari pengujian yang sudah disebutkan.

a) Uji Normalitas

Dalam penelitian kuantitatif bivariat, peneliti mengumpulkan data terlebih dahulu dan menggunakan perangkat lunak SPSS 26 *for windows* untuk menganalisis normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengevaluasi sebaran data dalam kelompok atau variabel, memberikan panduan apakah data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan model *One Sample Kolmogorov Smirnov* dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut.

- 1) Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data yang digunakan dalam penelitian memiliki distribusi yang normal.
- 2) Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data penelitian yang digunakan dalam penelitian tidak terdistribusi secara normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen linear atau tidak. Linearitas yang dimaksud adalah hubungan garis lurus. Uji linearitas merupakan salah satu syarat analisis yang harus dilakukan sebelum dilakukan uji regresi linear sederhana ataupun berganda. Dalam penelitian ini akan dilakukan uji linearitas antara variabel independen yaitu dukungan sosial dan kemampuan adaptasi dengan variabel dependen yaitu problematika akademik untuk mengetahui hubungan kedua variabel linear atau tidak. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas yaitu sebagai berikut.

- 1) Jika nilai *Deviation from Linearity* $> 0,05$ maka asumsi linearitas terpenuhi
- 2) Jika nilai *Deviation from Linearity* $< 0,05$ maka asumsi linearitas tidak terpenuhi
- c) Uji Multikorelasi

Uji multikorelasi juga menjadi bagian penting dalam pengujian asumsi klasik model regresi linear berganda. Ketiadaan multikorelasi menjadi syarat untuk dilakukan analisis data berikutnya, ketika data terdapat multikorelasional maka analisis berikutnya tidak dapat dilakukan. Ketiadaan multikorelasi yang dimaksud adalah tidak adanya korelasi antar variabel bebas dalam hal ini variabel X. Dalam penelitian ini uji multikorelasi digunakan untuk mengetahui ketiadaan multikorelasi antara variabel X1 (dukungan sosial) dengan X2 (kemampuan adaptasi) dengan memperhatikan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) pada hasil pengujian SPSS. Adapun dasar pengambilan Keputusan dari uji multikorelasi yaitu sebagai berikut.

- 1) Jika nilai *Variance Inflation Factor* < 10 atau nilai *Tolerance* $> 0,01$ maka dinyatakan tidak terjadi multikorelasi pada variabel bebas
- 2) Jika nilai *Variance Inflation Factor* > 10 atau nilai *Tolerance* $< 0,01$ maka dinyatakan terjadi multikorelasi pada variabel bebas.
- d) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan salah satu pengujian wajib dalam penelitian yang menggunakan model regresi linear berganda dengan tujuan untuk mengetahui ketiadaan heteroskedastisitas. Model regresi yang baik adalah tidak terjadi heteroskedastisitas atau bersifat homoskedastisitas. Dalam penelitian ini uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan model grafik *Scatterplot* dengan memperhatikan sebaran titik-titik pada sumbu Y. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam pengujian heteroskedastisitas yaitu sebagai berikut.

- 1) Jika terdapat pola tertentu seperti titik-titik yang ada pada grafik membentuk suatu pola tertentu yang teratur (bergelombang, melebar kemudian menyempit) maka terjadi heteroskedastisitas pada data penelitian.
- 2) Jika tidak terdapat pola yang jelas ataupun titik-titik pada grafik menyebar diatas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y maka tidak terjadi heteroskedastisitas.

b. Regresi Linear Berganda

Analisis linear berganda bisa dilakukan setelah dilakukan uji normalitas, linearitas, multikorelasi dan heteroskedastisitas menggunakan *software* SPSS 26 *for windows*. Analisis regresi linear berganda dilakukan apabila variabel bebas lebih dari satu. Analisis ini digunakan untuk menguji pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen. Dalam penelitian ini uji regresi linear berganda digunakan untuk melihat besaran pengaruh antara variabel independen dalam hal ini dukungan sosial dan kemampuan adaptasi terhadap variabel dependen yaitu problematika akademik. Untuk melihat besaran pengaruh antar variabel X terhadap Y, dalam penelitian ini, Peneliti menggunakan tiga pengujian yaitu sebagai berikut.

a) Uji T (Parsial)

Uji t dalam penelitian kuantitatif sangat diperlukan dalam model penelitian yang menggunakan analisis regresi. Uji t diperlukan untuk menguji pengaruh secara parsial antara variabel X terhadap variabel Y. Dalam penelitian ini uji t digunakan untuk melihat pengaruh antara variabel X1 (dukungan sosial) terhadap variabel Y (problematika akademik) dan variabel X2 (kemampuan adaptasi) terhadap variabel Y (problematika akademik) dengan melihat nilai *T-Statistic* pada hasil pengujian SPSS. Adapun dasar pengambilan keputusan pada uji t yaitu sebagai berikut.

- 1) Jika nilai signifikansi uji $t < 0,05$ maka terdapat pengaruh secara parsial antara variabel X1 terhadap Y dan X2 terhadap Y.
- 2) Jika nilai signifikansi uji $t > 0,05$ maka tidak terdapat pengaruh secara parsial antara variabel X1 terhadap Y dan X2 terhadap Y.

Untuk melihat model pengaruh antara variabel X1 terhadap Y dan X2 terhadap Y, apakah berpengaruh negatif atau positif maka Peneliti menggunakan persamaan regresi linear berganda untuk menganalisis dan menginterpretasikannya. Berikut rumus persamaan regresi yang digunakan.

$$Y = a + B1X1 + B2X2 + e$$

Keterangan:

- Y : Variabel tidak bebas
 a : Nilai konstanta
 B1 : Koefisien regresi
 B2 : Koefisien regresi
 X1 : Variabel bebas
 X2 : Variabel bebas
 E : Variabel lain

b) Uji F (simultan)

Uji f menjadi salah satu pengujian regresi dalam penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk melihat pengaruh secara simultan antara variabel independen dengan variabel dependen. Dalam penelitian ini, uji f digunakan untuk melihat pengaruh secara simultan dari variabel X1 (dukungan sosial) dan X2 (kemampuan adaptasi) terhadap variabel Y dengan melihat nilai F pada *Anova table* hasil pengujian SPSS. Adapun dasar pengambilan keputusan pada uji f yaitu sebagai berikut.

- 1) Jika nilai signifikansi uji $f < 0,05$ maka terdapat pengaruh secara simultan antara variabel X1 dan X2 terhadap variabel Y
- 2) Jika nilai signifikansi uji $f > 0,05$ maka tidak terdapat pengaruh secara simultan antara variabel X1 dan X2 terhadap variabel Y

e) Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi juga menjadi salah satu pengujian yang wajib dilakukan dalam penelitian dengan model regresi. Uji koefisien determinasi bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen secara simultan terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini, pengujian koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel X1 (dukungan sosial) dan X2 (kemampuan adaptasi) terhadap variabel Y (problematika akademik) dengan melihat nilai *Adjusted R-Square* pada hasil pengujian SPSS. Untuk melihat besaran pengaruh termasuk kategori lemah, moderat atau kuat maka mengacu pada nilai *R-Square* yang dikemukakan oleh Chin (1998) yaitu sebagai berikut.

- 1) Jika nilai *R-Square* $> 0,67$ termasuk kedalam besaran pengaruh kategori kuat
- 2) Jika nilai *R-Square* $> 0,33$ atau $< 0,67$ termasuk kedalam besaran pengaruh kategori moderat
- 3) Jika nilai *R-Square* $> 0,19$ atau $< 0,33$ termasuk kedalam besaran pengaruh kategori lemah.

c. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan dengan bantuan *software* SPSS versi 26. Uji hipotesis dilakukan untuk membuktikan hipotesis penelitian diterima atau ditolak sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji hipotesis. Berikut dasar pengambilan keputusan dalam uji hipotesis yaitu.

- a) Jika $f_{hitung} < f_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak
- b) Jika $f_{hitung} > f_{tabel}$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak

2.7 Pengujian Keabsahan Data

1. Uji Validitas

Uji validitas memiliki tujuan untuk mengevaluasi sejauh mana instrumen penelitian yang dipakai sesuai dan relevan dalam mengukur variabel yang sedang diteliti. Melalui proses uji validitas, peneliti dapat memastikan bahwa instrumen tersebut mampu mengukur dengan akurat hal yang diinginkan dalam penelitian. Hasil uji validitas memberikan pandangan tentang sejauh mana kesesuaian instrumen dengan tujuan penelitian, serta kemampuannya untuk memberikan data yang diinginkan. Dengan melakukan uji validitas, penelitian dapat mendapatkan instrumen yang memadai dan dapat diandalkan dalam pengumpulan data yang diperlukan. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan *software* SPSS versi 26. Adapun dasar pengambilan keputusan uji validitas yaitu sebagai berikut.

- a. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka valid
- b. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka tidak valid

Sebelum peneliti melakukan pengambilan data di lapangan, terlebih dahulu peneliti melakukan pengujian terhadap kehandalan kuesioner yang akan digunakan sebagai instrumen pengumpulan data. Di dalam melakukan pengujian keandalan kuesioner ini, peneliti menggunakan pengujian validitas dan reliabilitas dengan menggunakan jumlah sampel standar sebanyak 30 responden yang berada diluar sampel penelitian. Pada pengujian validitas suatu pertanyaan kuesioner dinyatakan valid apabila r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} yang disesuaikan dengan taraf signifikansi dan jumlah sampel. Pada penelitian ini peneliti menggunakan taraf signifikansi sebesar 5% atau (0,05) dengan standar r_{tabel} sebesar 0,374. Standar r_{tabel} di dapatkan dari pencarian nilai (df) dimana pencarian tersebut dapat dilakukan dengan rumus sebagai berikut.

$$df = n-2$$

$$df = 30-2$$

$$df = 28$$

Hasil (df) menunjukan nilai 28 dimana dalam standar r_{tabel} dengan tingkat signifikansi 5% menunjukan nilai sebesar 0,374 sebagai batas kuesioner dikatakan valid dan tidaknya.

Tabel 6. Hasil Pengujian Validitas sebelum dilakukan Penelitian

No.	Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1	X1.1	0,701	0,374	Valid
2	X1.2	0,683	0,374	Valid
3	X1.3	0,768	0,374	Valid

4	X1.4	0,773	0,374	Valid
5	X1.5	0,624	0,374	Valid
6	X1.6	0,676	0,374	Valid
7	X1.7	0,676	0,374	Valid
8	X1.8	0,525	0,374	Valid
9	X1.9	0,688	0,374	Valid
10	X1.10	0,776	0,374	Valid
11	X1.11	0,645	0,374	Valid
12	X1.12	0,329	0,374	Tidak Valid
13	X1.13	0,632	0,374	Valid
14	X1.14	0,278	0,374	Tidak Valid
15	X1.15	0,640	0,374	Valid
16	X1.16	0,577	0,374	Valid
17	X1.17	0,480	0,374	Valid
18	X1.18	0,775	0,374	Valid
19	X1.19	0,868	0,374	Valid
20	X1.20	0,780	0,374	Valid
21	X1.21	0,476	0,374	Valid
22	X1.22	0,692	0,374	Valid
23	X1.23	0,439	0,374	Valid
24	X1.24	0,690	0,374	Valid
25	X1.25	0,157	0,374	Tidak Valid
26	X2.1	0,587	0,374	Valid
27	X2.2	0,682	0,374	Valid
28	X2.3	0,575	0,374	Valid
29	X2.4	0,618	0,374	Valid
30	X2.5	0,455	0,374	Valid
31	X2.6	0,486	0,374	Valid
32	X2.7	0,581	0,374	Valid
33	X2.8	0,295	0,374	Tidak Valid
34	X2.9	0,351	0,374	Tidak Valid
35	X2.10	0,631	0,374	Valid
36	X2.11	0,710	0,374	Valid
37	X2.12	0,704	0,374	Valid
38	X2.13	0,644	0,374	Valid
39	X2.14	0,638	0,374	Valid
40	X2.15	0,603	0,374	Valid
41	X2.16	0,498	0,374	Valid
42	X2.17	0,542	0,374	Valid
43	X2.18	0,675	0,374	Valid
44	X2.19	0,364	0,374	Tidak Valid
45	X2.20	0,546	0,374	Valid
46	X2.21	0,486	0,374	Valid
47	X2.22	0,383	0,374	Valid
48	Y1	0,587	0,374	Valid
49	Y2	0,445	0,374	Valid
50	Y3	0,531	0,374	Valid

51	Y4	0,537	0,374	Valid
52	Y5	0,689	0,374	Valid
53	Y6	0,786	0,374	Valid
54	Y7	0,603	0,374	Valid
55	Y8	0,706	0,374	Valid
56	Y9	0,755	0,374	Valid
57	Y10	0,804	0,374	Valid
58	Y11	0,727	0,374	Valid
59	Y12	0,738	0,374	Valid
60	Y13	0,726	0,374	Valid
61	Y14	0,253	0,374	Tidak Valid
62	Y15	0,474	0,374	Valid

Sumber: Data Primer (2024)

Dari hasil pengujian yang telah dilakukan menggunakan bantuan software SPSS menunjukkan terdapat tujuh pertanyaan kuesioner yang dinyatakan tidak valid diantaranya pertanyaan X1.12, X1.14, X1.25, X2.8, X2.9, X2.19, dan Y14.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan. Dalam proses uji reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dimana suatu instrumen dikatakan reliabel ketika *Alpha Cronbach*nya menunjukkan angka melebihi 0,60. Adapun dasar pengambilan Keputusan dalam uji reliabilitas adalah sebagai berikut.

c. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka reliabel

d. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka tidak reliabel

Untuk memastikan kehandalan kuesioner penelitian sebelum digunakan di lapangan, peneliti juga melakukan uji reliabilitas dengan standar *Alpha Cronbach* sebesar 0,60. Pengujian realibilitas dilakukan dengan menggunakan bantuan software SPSS versi 26. Adapun dasar pengambilan Keputusan kuesioner dikatan reliabel apabila *Alpha Cronbach* nya lebih dari 0,60. Berikut hasil pengujian reliabilitas kuesioner disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 7. Hasil Pengujian Reliabilitas sebelum dilakukan Penelitian

No.	Variabel	Cronbach Alpha	Cronbach Alpha if Item Deleted	Keterangan
1	X1.1	0,60	0,941	Reliabel
2	X1.2	0,60	0,941	Reliabel
3	X1.3	0,60	0,941	Reliabel
4	X1.4	0,60	0,941	Reliabel
5	X1.5	0,60	0,941	Reliabel
6	X1.6	0,60	0,941	Reliabel
7	X1.7	0,60	0,941	Reliabel
8	X1.8	0,60	0,941	Reliabel

9	X1.9	0,60	0,941	Reliabel
10	X1.10	0,60	0,941	Reliabel
11	X1.11	0,60	0,941	Reliabel
12	X1.12	0,329	0,374	Tidak Valid
13	X1.13	0,60	0,941	Reliabel
14	X1.14	0,278	0,374	Tidak Valid
15	X1.15	0,60	0,941	Reliabel
16	X1.16	0,60	0,941	Reliabel
17	X1.17	0,60	0,941	Reliabel
18	X1.18	0,60	0,941	Reliabel
19	X1.19	0,60	0,941	Reliabel
20	X1.20	0,60	0,941	Reliabel
21	X1.21	0,60	0,941	Reliabel
22	X1.22	0,60	0,941	Reliabel
23	X1.23	0,60	0,941	Reliabel
24	X1.24	0,60	0,941	Reliabel
25	X1.25	0,157	0,374	Tidak Valid
26	X2.1	0,60	0,893	Reliabel
27	X2.2	0,60	0,893	Reliabel
28	X2.3	0,60	0,893	Reliabel
29	X2.4	0,60	0,893	Reliabel
30	X2.5	0,60	0,893	Reliabel
31	X2.6	0,60	0,893	Reliabel
32	X2.7	0,60	0,893	Reliabel
33	X2.8	0,295	0,374	Tidak Valid
34	X2.9	0,351	0,374	Tidak Valid
35	X2.10	0,60	0,893	Reliabel
36	X2.11	0,60	0,893	Reliabel
37	X2.12	0,60	0,893	Reliabel
38	X2.13	0,60	0,893	Reliabel
39	X2.14	0,60	0,893	Reliabel
40	X2.15	0,60	0,893	Reliabel
41	X2.16	0,60	0,893	Reliabel
42	X2.17	0,60	0,893	Reliabel
43	X2.18	0,60	0,893	Reliabel
44	X2.19	0,364	0,374	Tidak Valid
45	X2.20	0,60	0,893	Reliabel
46	X2.21	0,60	0,893	Reliabel
47	X2.22	0,60	0,893	Reliabel
48	Y1	0,60	0,894	Reliabel
49	Y2	0,60	0,894	Reliabel
50	Y3	0,60	0,894	Reliabel
51	Y4	0,60	0,894	Reliabel
52	Y5	0,60	0,894	Reliabel
53	Y6	0,60	0,894	Reliabel
54	Y7	0,60	0,894	Reliabel
55	Y8	0,60	0,894	Reliabel

56	Y9	0,60	0,894	Reliabel
57	Y10	0,60	0,894	Reliabel
58	Y11	0,60	0,894	Reliabel
59	Y12	0,60	0,894	Reliabel
60	Y13	0,60	0,894	Reliabel
61	Y14	0,253	0,374	Tidak Valid
62	Y15	0,60	0,894	Reliabel

Sumber: Data Primer (2024)

Dari hasil pengujian menunjukkan bahwa semua pertanyaan kuesioner diluar pertanyaan tidak valid dinyatakan reliabel.

2.8 Teknik Penyajian Data

Data yang sudah dianalisis kemudian akan disajikan dalam berbagai bentuk dan diinterpretasikan. Berikut beberapa penyajian data yang akan disajikan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Tabel Distribusi Frekuensi

Tabel distribusi frekuensi adalah sebuah tabel yang digunakan untuk menunjukkan penyebaran data dalam suatu distribusi. Penyusunan tabel distribusi frekuensi memberikan manfaat dalam mempermudah penyajian data, sehingga informasi dapat dipahami dan dibaca dengan mudah.

2. Diagram Batang

Diagram batang merupakan suatu bentuk penyajian data berbentuk diagram dimana diagram tersebut akan menggambarkan suatu distribusi frekuensi berbentuk batang.

3. *Pie Chart*

Diagram lingkaran, yang dikenal sebagai *pie chart*, menggambarkan informasi secara visual dalam bentuk lingkaran yang terbagi menjadi sejumlah bagian, mewakili persentase dari setiap kelas atau sektor.