

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Memasuki jenjang pendidikan tinggi merupakan salah satu fase transisi krisis dalam rentang kehidupan individu. Dalam perspektif psikologi perkembangan, mahasiswa baru yang umumnya berusia 18 hingga 25 tahun berada pada tahapan yang disebut sebagai *emerging adulthood*. Menurut teori perkembangan Santrock, *emerging adulthood* merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa. Pada masa ini, seseorang sudah dikatakan tidak lagi remaja tetapi juga masih belum sepenuhnya menjadi dewasa. Fase ini ditandai ketika individu dewasa awal secara aktif berupaya mendefinisikan diri dan peran mereka di masa depan sebagai upaya persiapan menuju masa dewasa yang seutuhnya (Nuraini & Laksmiwati, 2024). Individu yang beranjak remaja hingga dewasa sudah mulai mengeksplorasi diri, hidup mandiri, membangun relasi, dan mengembangkan nilai-nilai kehidupan. Sesuai dengan rentang usianya yaitu 18 sampai dengan 25 tahun, periode *emerging adulthood* didominasi oleh para mahasiswa yang sedang mengembangkan ilmu di perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok remaja yang memperoleh kesempatan untuk lebih mengenal berbagai bidang kehidupan melalui pendidikan di perguruan tinggi. Perubahan ekologis ini menuntut mahasiswa untuk melakukan perubahan cukup besar dalam kehidupan sosial mereka, di mana mereka diharapkan mampu melepaskan ketergantungan pada orang tua

dan mulai membangun jejaring sosial baru secara mandiri di lingkungan kampus (Sundqvist et al., 2024).

Hal ini disebutkan pada sebuah tinjauan terhadap berbagai studi internasional menunjukkan bahwa transisi pendidikan sering kali dikaitkan dengan peningkatan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, stres, dan depresi (Sundqvist et al., 2024). Ketika mahasiswa gagal melakukan adaptasi sosial atau merasa tidak siap menghadapi tuntutan lingkungan baru, mereka berisiko mengalami gangguan dalam kesejahteraan psikologis mereka. Fenomena ini dikonfirmasi oleh studi naratif pada mahasiswa tahun pertama pasca-pandemi yang menunjukkan bahwa perubahan pola interaksi dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru memicu munculnya perasaan terasing (Yurni et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Paul dan Brier (dalam Agustini & Andayani, 2019) menunjukkan bahwa mahasiswa Amerika pada tahun pertama perkuliahan sering mengalami *friendsickness*, yaitu kondisi ketika individu merasa kurang memiliki kedekatan atau rasa memiliki terhadap lingkungan pertemanannya. Pada masa awal perkuliahan, mahasiswa harus mampu menyelesaikan berbagai tugas, menghadapi stres akademik, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru. Proses penyesuaian tersebut diperlukan agar mahasiswa tidak merasa kesepian dan dapat membangun hubungan dengan lingkungan sekitarnya.

Artikel yang ditulis oleh (Siagian, 2025) di IDN Times menjelaskan bahwa terdapat empat masalah sosial yang sering dialami mahasiswa baru selama menjalani proses adaptasi di lingkungan kampus. Masalah tersebut meliputi kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus yang memiliki perbedaan bahasa, cara berpakaian, dan kebiasaan, Tekanan dari lingkungan pergaulan yang membuat mahasiswa merasa perlu mengikuti norma kelompok meskipun tidak sesuai dengan nilai yang mereka yakini, rasa kesepian dan merasa terasing meskipun berada di lingkungan kampus yang ramai, serta kesulitan menemukan jati diri karena adanya dorongan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok tertentu. Keempat masalah tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi mahasiswa baru tidak hanya berkaitan dengan penyesuaian terhadap kegiatan akademik, tetapi juga membutuhkan kesiapan mental dan dukungan dari lingkungan sekitar agar mereka dapat menjalani masa transisi dengan baik.

Mahasiswa baru yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan kampus biasanya juga akan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan pertemanan (Hall, et al., 2016 dalam (Agustini & Andayani, 2019)). Hal ini terjadi karena mahasiswa baru masih berada dalam proses beradaptasi dengan lingkungan, suasana belajar, dan orang-orang baru di perguruan tinggi. Wardani dan Apollo 2010 dalam (Agustini & Andayani, 2019) juga menyatakan bahwa salah satu masalah yang sering dialami individu pada masa transisi adalah adaptasi sosial. Dalam proses beradaptasi tersebut, memiliki keterampilan sosial yang baik dapat membantu individu dalam

melakukan adaptasi sosial. Individu yang mampu menunjukkan keterampilan sosial yang sesuai dengan lingkungan tempat mereka berada akan lebih mudah beradaptasi dengan orang lain dan situasi di sekitarnya. Selain itu, keterampilan sosial juga berpengaruh terhadap kestabilan emosi individu, karena ketika seseorang merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sosialnya hal tersebut dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri. Oleh karena itu, agar berhasil dalam proses beradaptasi untuk menjalin hubungan sosial individu memerlukan keterampilan sosial. Mota & Motas (2012; dalam (Agustini & Andayani, 2019)).

Menurut Cartledge dan Milburn (1995; dalam (Aida et al., 2020)), keterampilan sosial diartikan sebagai kesanggupan seseorang berinteraksi dan bersosialisasi dengan pihak lain secara tepat sehingga bisa diterima di lingkungan sosial serta membentuk hubungan yang saling menguntungkan. Kemampuan ini menjadi hal penting yang wajib dimiliki tiap individu, tak terkecuali mahasiswa baru, sebab keterampilan tersebut merupakan bagian dari bekal hidup sehari-hari (*life skills*). Mahasiswa baru yang mempunyai keterampilan sosial memadai akan lebih mudah menjalin komunikasi, berinteraksi dengan sesama, serta menyampaikan pendapat maupun perasaan secara positif dan santun. Keterampilan sosial juga menjadi unsur yang amat dibutuhkan dalam proses belajar di perguruan tinggi. Sahputra & Hayati (2019; dalam (Rahmawati & Mangundjaya, 2023)) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang kurang cakap berinteraksi sosial cenderung merasa kurang diterima oleh lingkungannya sehingga dapat menimbulkan rasa cemas untuk mengutarakan

pendapat. Selain itu, kecakapan berbahasa, komunikasi, serta kepercayaan diri ketika berhubungan dengan orang lain turut memengaruhi perkembangan keterampilan sosial seseorang. Kemampuan menjalin interaksi sosial dapat menumbuhkan rasa yakin dan percaya diri karena individu merasa diterima, dihargai, dan menjadi bagian dari lingkungannya.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, diperoleh informasi bahwa mahasiswa baru memiliki kemampuan keterampilan sosial yang cukup beragam dalam proses penyesuaian diri di lingkungan perkuliahan. Salah satu mahasiswa menunjukkan keterampilan sosial yang cenderung matang, terlihat dari caranya membuka relasi dengan orang baru melalui obrolan santai serta perannya yang aktif dalam menghidupkan suasana kerja kelompok. Kepedulian terhadap lingkungan sekitar juga tampak dari kebiasaannya menegur atau membantu membersihkan lingkungan yang kotor, hingga keterlibatannya dalam kegiatan volunteer dan aksi sosial saat terjadi bencana di sekitarnya. Ia mengaku cukup percaya diri berbicara di depan orang lain dan tetap berusaha membuka diri terhadap kritik meski terkadang masih terbawa pikiran. Namun demikian, di balik kepercayaan dirinya dalam bersosialisasi, mahasiswa ini pernah mengalami kekecewaan ketika mengikuti kegiatan volunteer karena merasa kurang dihargai meski sudah berusaha menjalankan tugas dengan baik, sehingga sempat menurunkan semangatnya untuk terlibat dalam kegiatan serupa di lingkungan kampus menunjukkan bahwa kemampuan bersosialisasi yang baik tidak selalu diiringi dengan ketahanan menghadapi situasi sosial yang tidak sesuai harapan.

Kondisi berbeda ditunjukkan oleh mahasiswa lain yang cenderung lebih tertutup dan berhati-hati dalam berinteraksi. Dalam kerja kelompok, ia mengaku mudah bekerja sama namun hanya jika ada pihak yang memimpin, dan ketika berbeda pendapat dengan teman, ia memilih untuk tidak menyampaikan ketidaksetujuannya karena merasa belum terbiasa melakukannya pola diam yang juga muncul saat menerima kritik dari orang lain. Ia bahkan secara terbuka mengakui dirinya kurang bertanggung jawab karena sering menunda tanggungan yang diberikan kepadanya, serta menyatakan tidak percaya diri ketika berada dalam situasi formal, meski merasa cukup nyaman dalam interaksi yang santai. Dari sisi dukungan sosial, mahasiswa ini turut mengungkapkan bahwa teman-temannya kurang menunjukkan kepedulian terhadap keadaannya, dan mengaku jarang menunjukkan emosi sedih kepada orang lain sehingga tidak pernah benar-benar mengetahui bagaimana sikap teman-temannya ketika ia sedang menghadapi masalah kondisi yang tampak berkaitan dengan minimnya rasa percaya diri dan hambatan keterampilan sosial yang dialaminya.

Cartledge dan Milburn (1995; dalam (Agustini & Andayani, 2019)) mengungkapkan bahwa keterampilan sosial dibentuk oleh dua faktor utama, yaitu karakter pribadi individu serta ciri lingkungan sosial. Salah satu lingkungan sosial yang punya pengaruh besar ialah teman sebaya. Teman sebaya merupakan individu yang berada pada rentang usia dan tahap perkembangan yang relatif serupa sehingga menjadi lingkungan sosial paling dekat bagi seseorang. Buhrmester dalam (Christanti & Caroline Lisa Setia Wati,

2023) menjelaskan bahwa teman sebaya tidak sekadar berperan sebagai rekan berinteraksi, melainkan juga memberikan afeksi, empati, pemahaman, bimbingan, serta peluang bagi individu untuk mengasah kemandirian dan kemampuan sosialnya. Menurut Sarafino (dalam (Saputro & Sugiarti, 2021)), teman sebaya merupakan salah satu sumber dukungan emosional yang penting bagi individu. Dukungan sosial teman sebaya berupa bantuan dan perhatian yang diberikan oleh teman sehingga individu merasa nyaman, dicintai, diperhatikan, dihargai, dan diterima dalam kelompok pertemanannya.

Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai wujud perhatian, kepedulian, dan bantuan yang diberikan oleh pihak lain atau kelompok kepada seseorang. Dukungan ini bisa datang dari keluarga, sahabat, pasangan, dosen, kalangan profesional, ataupun komunitas dan organisasi. Seseorang yang menerima dukungan sosial akan merasa disayangi, dihargai, diperhatikan, sekaligus menjadi bagian dari suatu kelompok sosial. Dukungan sosial pun dapat berwujud bantuan, rasa nyaman, semangat, ataupun apresiasi dari orang lain. Riset yang dilakukan (Altira et al., 2024) mendapati adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan sosial. Temuan riset tersebut memperlihatkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima seseorang, semakin baik pula kesejahteraan sosial yang dimilikinya. Hal ini diperkuat pula oleh riset (Mulya et al., 2025) yang menemukan bahwa dukungan sosial menyumbang kontribusi terhadap kesanggupan mahasiswa beradaptasi di lingkungan kampus. Dukungan sosial terbukti membantu mahasiswa menghadapi beragam tuntutan akademik, sosial,

dan emosional sepanjang masa perkuliahan. Dengan begitu, mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial memadai cenderung lebih gampang menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi serta menghadapi masa peralihan dari sekolah ke dunia kuliah.

Hasil wawancara mengenai dukungan sosial teman sebaya menunjukkan bahwa setiap mahasiswa merasakan bentuk dukungan sosial yang berbeda-beda. Dari aspek dukungan emosional, hasil wawancara menunjukkan variasi antar mahasiswa. Sebagian mahasiswa merasakan dukungan emosional yang cukup, ditunjukkan lewat teman yang menanyakan kabar, menyadari ketika mereka terlihat lelah, mendengarkan cerita tanpa langsung menghakimi, serta memberi semangat dan motivasi saat menghadapi tantangan perkuliahan. Bentuk dukungan tersebut membuat mahasiswa merasa diperhatikan dan tidak menghadapi masalah seorang diri. Namun, tidak semua mahasiswa memperoleh dukungan emosional secara memadai ada mahasiswa yang mengaku teman-temannya justru "kurang ada rasa peduli" dengan keadaannya, bahkan menyebut jarang menunjukkan emosi sedih ke orang lain sehingga tidak pernah benar-benar tahu bagaimana sikap temannya ketika ia bermasalah. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dari teman sebaya belum dirasakan secara merata oleh mahasiswa baru. Pada aspek dukungan instrumental, mahasiswa umumnya melaporkan pengalaman yang lebih konsisten dibanding dukungan emosional. Teman membantu secara langsung ketika mengalami kesulitan, misalnya menjelaskan materi yang belum dipahami, membantu menyelesaikan pekerjaan, meminjamkan barang, atau

sekadar hadir menemani saat kondisi sedang tidak baik. Bantuan ini dirasakan meringankan beban akademik maupun non-akademik mahasiswa. Meski demikian, salah satu mahasiswa menyebutkan bahwa bantuan tersebut bersyarat teman hanya ikut membantu jika permasalahannya bersifat kelompok, sementara untuk masalah individu ia harus meminta bantuan terlebih dahulu agar teman ikut terlibat, menunjukkan bahwa dukungan instrumental tidak selalu muncul secara spontan.

Pada aspek dukungan informasional, mahasiswa memperoleh saran, masukan, dan informasi terkait perkuliahan, lingkungan kampus, maupun cara menghadapi situasi sebagai mahasiswa baru, yang membantu mereka mengambil keputusan dan beradaptasi dengan lingkungan kampus. Namun aspek ini juga tidak dirasakan secara merata: salah satu mahasiswa mengaku hanya "pernah tapi tidak sering" mendapat saran dari teman ketika menghadapi masalah, menunjukkan bahwa frekuensi dukungan informasional yang diterima tiap mahasiswa berbeda-beda. Pada aspek dukungan persahabatan, mahasiswa pada umumnya merasakan hubungan pertemanan yang cukup akrab diajak beraktivitas bersama, memiliki tempat berbagi cerita, serta merasa diterima sebagai bagian dari kelompok pertemanan. Kehadiran teman dalam aspek ini dirasakan membantu mengurangi stres serta memudahkan mahasiswa berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial kampus. Dibanding tiga aspek lainnya, dukungan persahabatan tampak paling konsisten dirasakan oleh mahasiswa, termasuk oleh mereka yang justru mengaku kurang mendapat dukungan emosional.

Berdasarkan uraian di atas, sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam membantu proses penyesuaian diri dan adaptasi mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa mahasiswa baru memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya dan keterampilan sosial yang beragam selama menjalani masa transisi ke perguruan tinggi. Perbedaan tersebut menggambarkan bahwa pengalaman mahasiswa dalam menerima dukungan sosial dari teman sebaya tidak sama, sehingga pengalaman mereka dalam berinteraksi, membangun hubungan sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus juga berbeda. Hal ini terjadi karena dukungan sosial yang diterima turut memengaruhi seberapa banyak kesempatan yang dimiliki mahasiswa untuk melatih dirinya dalam berinteraksi sosial. Mahasiswa yang mendapat perhatian, didengarkan, dan dibantu oleh temannya secara tidak langsung memperoleh lebih banyak kesempatan untuk berlatih berkomunikasi, menyampaikan pendapat, dan menyelesaikan masalah bersama orang lain. Melalui pengalaman berulang tersebut, ia lambat laun menjadi lebih terbiasa dan lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial. Sebaliknya, ketika dukungan dari teman jarang dirasakan, mahasiswa memiliki lebih sedikit kesempatan untuk melatih dirinya dalam situasi sosial, sehingga lebih mudah menutup diri, ragu menyampaikan pendapat, atau kurang percaya diri terutama dalam situasi formal.

Pola ini juga tergambar dari hasil wawancara salah satu mahasiswa yang mengaku kurang merasakan kepedulian dari teman-temannya justru menunjukkan hambatan yang lebih besar dalam keterampilan sosial, seperti

kurang percaya diri di situasi formal dan enggan menyampaikan ketidaksetujuan kepada orang lain. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tinggi rendahnya dukungan sosial yang diterima mahasiswa turut berperan dalam membentuk sejauh mana keterampilan sosialnya berkembang. Kondisi tersebut menjadi semakin penting untuk dikaji karena mayoritas mahasiswa baru saat ini merupakan Generasi Z yang tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital dan terbiasa berinteraksi melalui media sosial serta platform komunikasi daring. Karakteristik tersebut dapat memengaruhi cara mahasiswa membangun hubungan dengan teman sebaya sekaligus menerima dukungan sosial dalam kehidupan sehari-hari, sehingga turut berpotensi memengaruhi cara mereka mengembangkan keterampilan sosialnya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan keterampilan sosial pada mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Jember.

B. Rumusan Masalah/Masalah Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan keterampilan sosial pada mahasiswa baru?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui bagaimana dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan dengan keterampilan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa baru.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberi sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya di ranah psikologi sosial dan psikologi pendidikan, sekaligus memperkaya wawasan seputar keterkaitan dukungan sosial dan keterampilan sosial pada mahasiswa baru.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya dukungan sosial baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus dalam mengasah keterampilan sosial, sehingga mahasiswa semakin cakap berinteraksi serta merajut hubungan baik dengan orang lain.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian berikutnya yang mengangkat topik serupa. Selain itu, peneliti berikutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang relevan.

E. Keaslian Penelitian

Guna menunjukkan orisinalitas penelitian, peneliti membandingkan penelitian yang akan dilaksanakan dengan sejumlah penelitian terdahulu yang

mengangkat tema serupa. Perbandingan ini bertujuan mengetahui kesamaan dan perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang tengah dilakukan.

Penelitian oleh (Zaidi, 2020) berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Keterampilan Sosial pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” bertujuan mengungkap keterkaitan kepercayaan diri dan keterampilan sosial pada mahasiswa. Hasil riset memperlihatkan adanya keterkaitan positif antara kepercayaan diri dan keterampilan sosial. Mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi cenderung lebih gampang berkomunikasi, berinteraksi, dan merajut hubungan baik dengan orang lain. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang percaya diri cenderung kesulitan berinteraksi sosial. Temuan ini memperlihatkan bahwa kian tinggi kepercayaan diri seseorang, kian baik pula keterampilan sosial yang dimilikinya. Perbedaan riset tersebut dengan riset yang akan dilaksanakan terletak pada variabel bebas, populasi, dan sampel penelitian.

Penelitian (Christanti & Caroline Lisa Setia Wati, 2023) berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau yang Berdomisili di Dormitory Unika Atma Jaya” bertujuan mengetahui keterkaitan dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau. Hasil riset memperlihatkan keterkaitan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial tinggi cenderung lebih sanggup menyesuaikan diri dengan lingkungan baru serta menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial. Sebaliknya, mahasiswa

dengan dukungan sosial minim cenderung kesulitan beradaptasi. Perbedaan riset ini dengan riset yang akan dilaksanakan terletak pada variabel terikat, populasi, dan sampel penelitian.

Penelitian yang dilakukan (Rahmawati & Mangundjaya, 2023) berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Keterampilan Sosial pada Mahasiswa” bertujuan mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap keterampilan sosial mahasiswa. Hasil riset memperlihatkan bahwa kepercayaan diri memberi pengaruh positif terhadap keterampilan sosial. Mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi cenderung lebih gampang berinteraksi, berkomunikasi, dan merajut hubungan dengan orang lain. Dengan kata lain, peningkatan kepercayaan diri dapat menunjang peningkatan keterampilan sosial mahasiswa. Perbedaan riset tersebut dengan riset yang akan dilaksanakan terletak pada variabel bebas, populasi, dan sampel penelitian.

Penelitian (Altira et al., 2024) berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Sosial pada Mahasiswa Baru di Universitas Malikussaleh” bertujuan mengetahui keterkaitan dukungan sosial dan kesejahteraan sosial mahasiswa baru. Hasil riset memperlihatkan bahwa dukungan sosial berkaitan positif dengan kesejahteraan sosial. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial baik dari lingkungan sekitarnya cenderung merasa lebih diterima, dihargai, dan sanggup merajut relasi sosial yang positif. Sebaliknya, mahasiswa dengan dukungan sosial rendah cenderung memiliki tingkat kesejahteraan sosial yang lebih rendah pula. Perbedaan riset ini dengan

riset yang akan dilaksanakan terletak pada variabel terikat, populasi, dan sampel penelitian.

Penelitian yang dilakukan (Mulya et al., 2025) berjudul “Dukungan Sosial dan Adaptasi Mahasiswa di Lingkungan Kampus” bertujuan mengetahui peran dukungan sosial terhadap kesanggupan adaptasi mahasiswa di lingkungan kampus. Hasil riset memperlihatkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap adaptasi mahasiswa. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial tinggi cenderung lebih sanggup menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, sosial, emosional, dan lingkungan kampus yang baru. Temuan ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang membantu mahasiswa dalam proses adaptasi di perguruan tinggi. Perbedaan riset tersebut dengan riset yang akan dilaksanakan terletak pada variabel