

PENYESUAIAN DIRI, DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN *STUDENT WELL-BEING* PADA MAHASISWA VOKASI PELAYARAN

Merinta Wira Ababiel*, Dewi Mahastuti, Fauziah Julike Patrika
Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah
*merintawiraa@gmail.com

Received: 7 April 2023

Revised: 30 May 2023

Accepted: 23 June 2023

Abstract. *This study aims to determine the relationship between self-adjustment, peer social support and student well-being in Students of the Vocational Shipping Faculty, Hang Tuah University. The research method used is quantitative. The analysis used multiple correlation. The number of respondents in this study were 180 students, selected by saturated sampling technique. This study used three scales, namely the student well-being scale ($\alpha=0.967$), self-adjustment scale ($\alpha=0.835$) and peer social support scale ($\alpha=0.936$). The results of the study show that there is a relationship between self-adjustment and peer social support with student well-being in students of the Vocational Shipping Faculty, Hang Tuah University. The adjustment variable made an effective contribution of 43.4%, while peer social support provided an effective contribution of 42.3%.*

Keywords: student well-being, self-adjustment, peer-social support

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri, dukungan sosial teman sebaya dan *student well-being* pada Mahasiswa Fakultas Vokasi Pelayaran Universitas Hang Tuah. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif. Analisis yang digunakan adalah korelasi berganda. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 180 mahasiswa, dipilih dengan teknik sampling jenuh. Penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala *student well-being* ($\alpha=0,967$), skala penyesuaian diri ($\alpha=0.835$) dan skala dukungan sosial teman sebaya ($\alpha=0,936$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *student well-being* pada mahasiswa Fakultas Vokasi Pelayaran Universitas Hang Tuah. Variabel penyesuaian diri memberikan sumbangan efektif sebesar 43,4%, sedangkan dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 42,3%.

Kata kunci: *student well-being*, penyesuaian diri, dukungan sosial teman sebaya

PENDAHULUAN

Pendidikan vokasi merupakan salah satu sistem pendidikan nasional yang berorientasi pada keterampilan kerja, seperti politeknik, program diploma atau pendidikan vokasi tertentu. Adapun politeknik tingkat pendidikan tinggi antara lain politeknik transportasi darat, pelayaran, penerbangan, perkeretaapian dan keuangan. Pelayaran merupakan salah satu pendidikan vokasi tingkat pendidikan tinggi. Sebagaimana dijelaskan dalam Peraturan Menteri Perhubungan No. 20 tahun 2010, bahwa pendidikan vokasi pelayaran adalah pendidikan tinggi yang mempersiapkan peserta didik untuk memiliki pekerjaan dengan keahlian terapan ilmu pelayaran maksimal setara dengan program sarjana.

Fakultas Vokasi Pelayaran Hang Tuah merupakan salah satu dari banyaknya sekolah tinggi pelayaran yang ada di Indonesia, yang menerapkan sistem pendidikan semi militer dengan aturan yang ketat, seperti kewajiban mahasiswa taruna/i untuk menggunakan seragam khusus lengkap dengan atribut; tidak diperbolehkan membawa *handphone*; harus membentuk barisan rapi sebelum dan setelah melaksanakan jadwal harian seperti pemeriksaan kerapian, upacara bendera dan olahraga pagi (Diana, 2018). Mahasiswa juga wajib mengikuti olahraga fisik, seperti *push up* dan *sit up* sebanyak 60 kali, *back up* 40 kali, lari mengelilingi lapangan 5 kali dan *pull up* sebanyak 20 kali ("Jadwal Kegiatan Harian Fakultas Vokasi Pelayaran UHT").

Terdapat budaya jiwa korsa atau rasa kebersamaan antar sesama mahasiswa, dimana apabila terdapat salah satu mahasiswa yang berbuat kesalahan dan dihukum, maka mahasiswa lainnya juga akan merasakan hukuman yang sama; berlaku juga sistem tingkatan, dimana yunior yang tingkatannya lebih rendah harus menaati perintah, nasehat serta hormat kepada taruna senior yang tingkatannya lebih tinggi; harus menjaga kerapian, kedisiplinan dalam bersikap dan bertutur kata, yang disertai dengan berbagai sanksi apabila melanggar (Anggraini, 2021).

Fenomena-fenomena yang terjadi di dunia pendidikan tinggi khususnya pelayaran, masih menunjukkan adanya kasus kekerasan yang dilakukan oleh oknum senior yang menyalahgunakan kekuasaannya dengan memberi hukuman berupa tindak kekerasan secara fisik yang dilakukan kepada junior di dalam lingkungan kampus, seperti misalnya pada beberapa kasus yang terjadi di Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran (STIP), pada tahun 2014, tahun 2015 dan tahun 2017, dimana seorang taruna tingkat satu menjadi korban kekerasan dari para seniornya yakni ditampar, dipukul, ditendang hingga korban mengalami sesak nafas, luka lebam di perut, dada, sakit nyeri di ulu hati hingga berujung pada hilangnya nyawa. Motif penganiayaan adalah korban dianggap tidak *respect* dan hormat kepada para seniornya di kampus (Harun, 2017). Tewasnya para mahasiswa pelayaran dengan motif bahwa junior tidak *respect* atau hormat dengan senior, menunjukkan adanya senioritas berlebihan di dalam dunia pendidikan yang membuat junior merasa takut dan tidak aman selama berada di lingkungan kampus, dari hal tersebut dapat diketahui bahwa para junior merasa tidak sejahtera (Sarah & Indriana, 2018).

Kesejahteraan siswa atau *student well-being* merupakan suatu kondisi dimana seorang siswa memiliki peranan yang efektif dalam komunitas sekolahnya (Frailon, 2004). Peranan yang efektif dapat dilihat dari bagaimana siswa mampu dan merasa nyaman ketika menjalin hubungan sosial dengan teman, guru, maupun seluruh warga sekolah; selain itu siswa juga senang memecahkan masalah; bangga dengan prestasi akademik; tidak mudah kecewa dan tertekan saat menghadapi masalah; memiliki perasaan positif terhadap diri; memiliki kemandirian dalam menentukan pendapat; perasaan tercukupi secara materi, sehat, aman dan nyaman di lingkungan sekolah; serta dapat menjalankan ibadah dengan tenang (Karyani et al., 2015).

Student well-being menjadi hal yang sangat penting karena dapat mempengaruhi hampir seluruh aspek bagi optimalisasi fungsi siswa selama berada di sekolah/kampus (Frost, 2010), dimana apabila *student well-being* yang dicapai siswa optimal maka

keterlibatan siswa dalam berbagai kegiatan di sekolah/kampus juga akan meningkat, termasuk juga perilaku saling menolong, usaha siswa untuk dapat mencapai prestasi secara akademik maupun non-akademik secara maksimal, serta rendahnya perilaku melanggar aturan yang ditetapkan di sekolah seperti membolos, menggunakan narkoba, merokok dan kekerasan di lingkungan sekolah/kampus (Suldo & Huebner, 2004). Sebaliknya, dampak dari rendahnya *student well-being* meliputi perasaan tertekan, tidak nyaman, stres hingga prestasi belajar yang buruk, selain itu juga perilaku bermasalah di sekolah, seperti membolos, tawuran, merokok, minum alkohol dan sebagainya. Oleh karena itu, *student well-being* menjadi salah satu faktor penting yang dapat menentukan sejauh mana kualitas pendidikan dapat dirasakan secara efektif oleh seluruh siswa terutama selama menjalani pendidikan di sekolah/kampus (Ramdani & Prakoso, 2019).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *student well-being* adalah penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan suatu proses tentang seberapa baik individu mampu menghadapi situasi serta kondisi yang selalu berubah, dimana individu merasa sesuai dengan lingkungan dan merasa mendapatkan kepuasan dalam kebutuhannya (Haber & Runyon, 1984). Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan mampu menghadapi berbagai masalah dan tidak mudah lari dari masalah, memiliki kemampuan untuk dapat memecahkan masalah secara realistis dan objektif, memiliki emosi yang stabil, mampu mengendalikan diri saat menghadapi masalah dan mampu menerima serta mengenali kelebihan dan kekurangan dalam diri (Rizki & Listiara, 2015).

Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi *student well-being* adalah dukungan sosial teman sebaya. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis bagi mahasiswa selama berada di kampus. Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya juga diperlukan mahasiswa agar fase perkembangannya dapat dilalui dengan baik dan sejahtera selama menjalani

kehidupan di kampus (Irsyad, 2018). Dukungan sosial teman sebaya dapat diartikan sebagai dukungan yang diberikan oleh teman sebaya kepada individu dalam bentuk dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan penghargaan dan dukungan persahabatan, sehingga membuat individu merasa nyaman, diperhatikan, dicintai serta dihargai oleh teman-teman sebayanya (Sarafino & Smith, 2010).

Student Well-being

Menurut Fraillon (2004) *student well-being* adalah suatu kondisi dimana seorang siswa memiliki peranan yang efektif dalam komunitas sekolahnya. *Student well-being* terdiri dari dua dimensi yaitu intrapersonal dan interpersonal. Dimensi intrapersonal terdiri dari sembilan aspek, yaitu: 1) otonomi, atau kemandirian individu dalam mengerjakan kewajibannya tanpa banyak melibatkan bantuan orang lain; 2) regulasi emosi, kemampuan individu dalam mengontrol emosinya sehingga tidak melakukan tindakan yang bertentangan dengan norma sosial; 3) resiliensi, kemampuan individu untuk tetap bertahan dan berjuang meski dalam situasi yang sulit; 4) efikasi diri, keyakinan individu bahwa dengan kemampuannya dapat menyelesaikan tugas sulit dan memenuhi hasil yang diinginkan; 5) harga diri, penerimaan individu terhadap kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri sehingga tidak mudah menyalahkan diri sendiri maupun orang lain atas kegagalan yang dialami; 6) spiritualitas, makna-makna positif yang diyakini oleh individu dalam menjalani kehidupannya; 7) keingintahuan, usaha keras individu dalam mencari solusi pemecahan masalah; 8) keterlibatan, keaktifan individu dalam mengikuti berbagai kegiatan baik akademik maupun non- akademik di sekolah; 9) orientasi penguasaan, individu tekun dalam proses penguasaan pelajaran secara optimal.

Dimensi yang kedua yakni dimensi interpersonal yang terdiri dari empat aspek, diantaranya 1) efikasi komunikasi, kemampuan individu dalam mengkomunikasikan apa yang dirasakan dan dipikirkan ketika menghadapi kesulitan; 2) empati,

kemampuan individu dalam menunjukkan kepedulian terhadap situasi yang dialami orang lain; 3) penerimaan, keaktifan individu dalam berinteraksi dengan orang lain yang didasari oleh rasa nyaman dalam berhubungan; 4) keterhubungan, kemampuan individu dalam menjaga hubungan baik dengan teman, guru, dan anggota komunitas tanpa saling membedakan baik ras, suku maupun agama.

Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai suatu proses tentang seberapa baik individu mampu menghadapi situasi serta kondisi yang selalu berubah, dimana individu merasa sesuai dengan lingkungan dan merasa mendapatkan kepuasan dalam kebutuhannya (Haber, 1984). Menurut Haber (dalam Arifin, 2013) penyesuaian diri memiliki lima aspek yang meliputi: 1) ketepatan persepsi terhadap realitas, individu berhati-hati dalam mengatur tujuannya di masa depan, sehingga mampu menentukan tujuan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, mampu menilai berbagai macam konsekuensi atas setiap tindakan yang telah dilakukan; 2) kemampuan mengatasi stress dan kecemasan, individu mampu memanfaatkan pengalaman menyakitkan untuk dapat mengatasi perasaan stres dan kecemasan; 3) gambaran diri yang positif, penilaian individu tentang gambaran dirinya yang positif, yang dapat dilihat melalui penilaian pribadi maupun penilaian orang lain; 4) kemampuan mengekspresikan perasaan, sehingga individu memperoleh ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik; 5) hubungan interpersonal yang baik, individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik dapat membentuk hubungan sosial dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat.

Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial teman sebaya dapat diartikan sebagai dukungan yang diberikan oleh teman sebaya kepada individu dalam bentuk 1) dukungan emosional, berupa empati, kepercayaan, perhatian, kasih sayang dan cinta; 2) dukungan informasi, berupa saran, nasihat, pengarahan, informasi yang dapat berguna bagi

individu; 3) dukungan instrumental, berupa bantuan secara fisik/nyata seperti bantuan uang, barang atau layanan tertentu; 4) dukungan penghargaan, berupa umpan balik evaluatif dari teman sebaya seperti persetujuan, penilaian positif terhadap performa, pemikiran, dan perasaan individu; 5) dukungan persahabatan, sehingga membuat individu merasa menjadi bagian dari kelompoknya, mendapatkan rasa saling memiliki, merasa nyaman, diperhatikan, dicintai serta dihargai oleh teman-temannya (Sarafino & Smith, 2010).

Berdasarkan uraian diatas peneliti hendak mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersamaan dengan *student well-being* pada mahasiswa fakultas vokasi pelayaran di Universitas Hang Tuah.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif yaitu studi korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antar variabel (Azwar, 2017).

Partisipan Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Vokasi Pelayaran Universitas Hang Tuah angkatan 2021 dan 2022. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik sampling jenuh merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2014). Sampel penelitian dalam penelitian ini sebanyak 180 mahasiswa.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *student well-being* yang disusun berdasarkan aspek- aspek dari teori *student well-being* milik Fraillon (2004), terdiri dari terdiri dari 49 aitem dengan skor alpha Cronbach 0,967. Contoh bunyi aitemnya adalah "Saya mengerjakan tugas kuliah sebaik-baiknya meskipun terasa berat". Skala penyesuaian diri disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian

diri menurut (Haber & Runyon, 1984), terdiri dari 19 aitem dengan skor alpha Cronbach 0,835. Contoh bunyi aitemnya adalah “Saya merasa kemampuan teman-teman jauh diatas kemampuan saya”. Skala dukungan sosial teman sebaya disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2010), terdiri dari 15 aitem dengan skor alpha Cronbach 0,936. Contoh bunyi aitemnya adalah “Teman-teman menertawakan ketika saya gagal mencapai nilai”.

Analisis Data

Sebelum dilakukan teknik analisis data dengan statistik, dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu yaitu Uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov dan Uji linieritas menggunakan Anova. Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai statistik *Kolmogorov-Smirnov* sebesar signifikansi (sig) 0,200 yang berarti lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data dalam penelitian ini bersifat normal.

Berdasarkan hasil uji linieritas pada variabel penyesuaian diri dengan *student well-being* diperoleh nilai signifikansi (sig) *linierity* = 0,000 yang berarti nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara penyesuaian diri dengan *student well-being* yaitu linier. Hasil uji linieritas pada variabel dukungan sosial teman sebaya dengan *student well-being* diperoleh nilai signifikansi (sig) *linierity* 0,000 yang berarti nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *student well-being* yaitu linier.

Hipotesis penelitian diuji dengan menggunakan teknik korelasi berganda dan korelasi *pearson product moment*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan program IBM Statistical Program for Social Science (SPSS) versi 25.

HASIL

Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi berganda pada skala penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *student well-being* diperoleh taraf signifikansi (sig) = 0,000 ($\text{sig} < 0,05$), hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *student well-being*. Dari hasil tersebut diketahui bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,659 yang memiliki arti lebih besar dari r tabel pada $N = 175$ dengan taraf signifikansi 5% = 0,148 ($0,659 > 0,148$), hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *student well-being* tinggi atau kuat serta bersifat positif. Selain itu, berdasarkan perhitungan R Square diketahui bahwa sumbangan efektif dari variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *student well-being* sebesar 0,43 yang berarti 43% penyesuaian diri merupakan faktor penyebab dari *student well-being* dan sebesar 57% terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *student well-being*.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi product moment pada skala penyesuaian diri dengan *student well-being* diperoleh taraf signifikansi (sig) = 0,000 ($\text{sig} < 0,05$), hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan *student well-being*. Dari hasil tersebut diketahui bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,659 yang memiliki arti lebih besar dari r tabel pada $N = 175$ dengan taraf signifikansi 5% = 0,148 ($0,659 > 0,148$), hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara penyesuaian diri dengan *student well-being* tinggi atau kuat serta bersifat positif. Selain itu, berdasarkan perhitungan R Square diketahui bahwa sumbangan efektif dari variabel penyesuaian diri terhadap *student well-being* sebesar 0,434 yang berarti 43,4% penyesuaian diri merupakan faktor penyebab dari *student well-being* dan sebesar 56,6% terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *student well-being*.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi *product moment* pada skala dukungan sosial teman sebaya dengan *student well-being* diperoleh taraf signifikansi

(sig) = 0,000 (sig < 0,05), hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *student well-being*. Dari hasil tersebut diketahui bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,650 yang memiliki arti lebih besar dari r tabel pada N = 175 dengan taraf signifikansi 5% = 0,148 (0,650 > 0,148), hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *student well-being* tinggi atau kuat serta bersifat positif. Selain itu, berdasarkan perhitungan R Square diketahui bahwa sumbangan efektif dari variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap *student well-being* sebesar 0,423 yang berarti 42,3% dukungan sosial teman sebaya merupakan faktor penyebab dari *student well-being* dan sebesar 57,7% terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *student well-being*.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dengan uji hipotesis korelasi berganda, diketahui bahwa pada pengujian uji hipotesis pertama yang berbunyi ada hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri (X1) dan dukungan sosial teman sebaya (X2) dengan *student well-being* (Y) diterima, dengan nilai taraf sig < 0,05 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,659 > 0,148. Hasil tersebut menunjukkan bahwa bahwa H0 ditolak dan Ha diterima artinya ada hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan *student well-being*. Nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan yang positif, artinya semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi *student well-being*. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah *student well-being*.

Tabel 1. Kategori Skor Tiap Variabel

Kategori Skor	Frekuensi Student Well-being	Persentase Student well-being	Frekuensi Penyesuaian Diri	Persentase Penyesuaian Diri	Frekuensi Dukungan Teman Sebaya	Persentase Dukungan Teman Sebaya
Rendah	32	18%	36	20%	27	15%
Sedang	132	73%	127	71%	131	73%
Tinggi	16	9%	17	9%	22	12%
Total	180	100%	180	100%	180	100%

Berdasarkan hasil tersebut mahasiswa pelayaran Fakultas Vokasi Hang Tuah lebih dominan memiliki tingkat *student well-being* yang sedang mengarah pada rendah, tingkat penyesuaian diri yang sedang mengarah pada rendah dan tingkat dukungan sosial teman sebaya yang sedang mengarah pada rendah.

DISKUSI

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Thoybah & Aulia (2020), bahwa penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya menjadi faktor yang dapat mempengaruhi *student well-being*. Selain Karyani dkk (2015) juga berpendapat jika penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya menjadi faktor yang dapat mempengaruhi *student well-being*, dimana mahasiswa merasa nyaman dalam menjalin relasi di lingkungan kampus, baik teman, dosen, maupun staf kampus hal ini mencakup salah satu aspek dari penyesuaian diri, sedangkan pada aspek dukungan sosial teman sebaya mencakup adanya kebebasan bagi mahasiswa untuk menentukan yang terbaik, merasa berharga, dihargai dan diakui kemampuannya oleh teman-temannya.

Hasil selanjutnya menunjukkan ada hubungan antara penyesuaian diri dengan *student well-being*, dengan skor koefisien korelasi sebesar 0,659, artinya semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin tinggi *student well-being*. Temuan dalam penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya, bahwa ada hubungan antara penyesuaian diri dengan *student well-being* (Perkasabela, 2018).

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *student well-being*, dengan skor koefisien korelasi sebesar 0,650, artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi *student well-being*. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya

dengan *student well-being* (Fadhilah, 2019; Maspupah et al., 2021; Pratama, 2021).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel *student well-being*, sebanyak 16 mahasiswa dengan presentase 9% berada pada kategori *student well-being* tinggi, sebanyak 132 mahasiswa dengan presentase sebesar 73% berada pada kategori *student well-being* sedang dan sebanyak 32 mahasiswa atau 18% berada pada kategori *student well-being* rendah. Dapat dilihat bahwa mahasiswa masih memiliki *student well-being* yang sedang ke arah rendah, sehingga masih perlu pengoptimalan dalam *student well-being*, seperti meningkatkan inisiatif agar mampu mengerjakan kewajiban tanpa banyak bantuan orang lain, kemampuan dalam mengontrol emosi dalam berbagai situasi, meningkatkan keyakinan dalam diri sehingga dapat lebih mengandalkan kemampuan sendiri dalam mengerjakan berbagai tugas, lebih mampu menerima segala kelebihan maupun kekurangan diri, menyusun tujuan untuk masa depan, aktif terlibat dalam berbagai kegiatan baik di dalam kampus maupun luar kampus, meningkatkan kemampuan komunikasi sehingga mempermudah dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain.

Analisis selanjutnya yakni variabel penyesuaian diri, sebanyak 17 mahasiswa dengan presentase 9% berada pada kategori penyesuaian diri tinggi, sebanyak 127 mahasiswa dengan presentase sebesar 71% berada pada kategori penyesuaian diri sedang dan sebanyak 36 mahasiswa atau 20% berada pada kategori penyesuaian diri rendah. Dapat dilihat bahwa mahasiswa masih memiliki penyesuaian diri yang sedang ke arah rendah, sehingga masih perlu pengoptimalan dalam penyesuaian diri, seperti meningkatkan kemampuan dalam menyusun serta menjalankan rencana masa depan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, meningkatkan pola pikir rasional dengan mempertimbangkan berbagai macam konsekuensi atas setiap tindakan yang akan dilakukan di masa depan, meningkatkan kemampuan problem solving agar lebih mudah dalam menghadapi berbagai situasi yang menekan tanpa merasakan stress, memiliki penilaian yang positif terhadap diri sendiri, kemampuan untuk

mengekspresikan perasaan dengan baik dan kemampuan menjalin hubungan yang bermanfaat dengan orang lain.

Analisis selanjutnya pada variabel dukungan sosial teman sebaya, sebanyak 22 mahasiswa dengan presentase 12% berada pada kategori dukungan sosial teman sebaya tinggi, sebanyak 131 mahasiswa dengan presentase sebesar 73% berada pada kategori dukungan sosial teman sebaya sedang dan sebanyak 27 mahasiswa atau 15% berada pada kategori dukungan sosial teman sebaya rendah. Dapat dilihat bahwa mahasiswa masih memperoleh dukungan sosial teman sebaya yang sedang ke arah rendah, sehingga masih perlu pengoptimalan, seperti pemberian penghargaan atau penilaian yang positif atas ide-ide, perasaan, serta usaha-usaha yang telah dilakukan oleh individu, agar individu dapat merasa nyaman, diperhatikan, dicintai serta dihargai oleh temannya selama berada di kampus.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan *student well-being*. Selain itu, didapatkan hasil pula bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *student well-being*. Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti, yaitu: (1) Bagi Manajemen Fakultas Vokasi Pelayaran Hang Tuah. Mengadakan acara *weekend talk*, yakni setiap hari sabtu atau minggu akan diadakan sesi *deep talk* baik secara *online* maupun *offline* antara sesama mahasiswa tiap angkatan yang akan difasilitasi oleh pihak Fakultas, (2) Bagi Dosen Fakultas Vokasi Pelayaran Hang Tuah. Memberikan penilaian kepada mahasiswa dengan mempertimbangkan berbagai aspek, yakni dosen tidak hanya berfokus pada aspek akademik saja seperti partisipasi mahasiswa saat pembelajaran di dalam kelas, namun juga melihat dari aspek non- akademik seperti keterlibatan mahasiswa dalam berbagai kegiatan di kampus, (3) Bagi Mahasiswa. Dibentuk program *mentoring* yang di fasilitasi

oleh pihak Fakultas. Program *mentoring* ini adalah mahasiswa senior menjadi mentor bagi juniornya di kampus, dengan memberikan berbagai informasi baik mengenai pelatihan, pengalaman magang, berada di kapal maupun terkait dengan akademik seperti bagaimana cara mendapatkan nilai IPK tinggi, *brevet* prestasi, tali kur, sertifikat dan sebagainya, (4) Bagi penelitian selanjutnya. Sebagai rujukan tentang *student well-being* yang dipengaruhi oleh variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya, namun sebaiknya juga memperhatikan faktor lainnya seperti harga diri, tujuan hidup, kepribadian, hubungan sosial, kesehatan, demografi, sumber pemenuhan kebutuhan, budaya, adaptasi, kognitif, religiusitas, hubungan sosial, *volunteering*, peran sosial, karakteristik kepribadian, tujuan dan aspirasi dan orientasi belajar mencari makna.

REFERENSI

- Angraini, R. T. (2021). *Hubungan antara Self-Esteem dan Persepsi Terhadap Iklim Sekolah dengan Student well-being Pada Program Diploma Pelayaran Hang Tuah* [Skripsi]. Universitas Hang Tuah.
- Arifin, A. S. (2013). *Studi Kasus Dampak Penjurusan Studi Pilihan Orang Tua Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik SMAN 1 Kediri* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Malang.
- Azwar, S. (2017). *Metodologi Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Fadhilah, N. R. (2019). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Student well-being Pada Siswa MAN 2 Kampar* [Skripsi]. Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Frailon, J. (2004). *Measuring Student well-being in the Context of Australian Schooling: Discussion Paper*.
- Frost, P. (2010). *The Effectiveness of Student Wellbeing Programs and Services*.
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of Adjustment*. Dorsey Press.
- Harun, M. (2017). 4 Kasus Penganiayaan Maut di Kampus STIP. <https://www.liputan6.com/news/read/2823868/4-kasus-penganiayaan-maut-di-kampus-stip>.
- Irsyad, H. M. (2018). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan School Well-Being Pada Siswa Sekolah Dasar Full Day School* [Skripsi]. Universitas Brawijaya.
- Karyani, U., Prihartanti, N., Dinar, W., Lestari, R., Hertjung, W., Prasetyaningrum, J., Yuwono, S., & Partini. (2015). The Dimensions of Student Well-being. *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan*, 413–415.
- Maspupah, R., Violina, S. S., Diva, V. V., & Rahman, S. (2021). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP MOTIVASI DAN SCHOOL WELL BEING PADA PELAJAR DI INDONESIA. *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 2(2), 18–25. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i2.71>
- Perkasabela, A. F. (2018). *Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Well-Being Pada Mahasiswa Organisatoris* [Skripsi]. Universitas Brawijaya.
- Pratama, R. I. (2021). Dukungan Sosial dan *Student well-being* pada Siswa yang Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh. *PAKAR Pendidikan*, 18(2), 8–20.

<https://doi.org/10.24036/pakar.v18i2.196>

- Ramdani, Z., & Prakoso, B. H. (2019). Integritas Akademik: Prediktor Kesejahteraan Siswa di Sekolah. *Indonesian Journal of Educational Assessment*, 2(1), 29–40.
- Rizki, M., & Listiara, A. (2015). Penyesuaian Diri dan School Well-Being pada Mahasiswa. *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan*, 524–528.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction* (7th ed.). Wiley: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarah, Y., & Indriana, Y. (2018). Hubungan Antara Asertivitas dengan Psychological Well-Being Pada Taruna Jurusan Nautika Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran STIP Jakarta. *Jurnal Empati*, 7(4), 297–204.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does Life Satisfaction Moderate the Effects of Stressful Life Events on Psychopathological Behavior During Adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93–105.
- Thoybah, N., & Aulia, F. (2020). Determinan Kesejahteraan Siswa di Indonesia (Sebuah Tinjauan Literatur). *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(2).