

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memasuki dunia perguruan tinggi merupakan permulaan dari sebuah tahapan dalam perjalanan mahasiswa selama masa perkuliahannya. Pada tingkat awal ini, mahasiswa dihadapkan pada perubahan pola belajar, tuntutan akademik yang lebih tinggi, serta dinamika sosial yang berbeda dari lingkungan sebelumnya karena perpindahan dari sistem pendidikan menengah menuju lingkungan akademik berikutnya (Jones & Morrow, 2022). Peralihan pada masa awal perkuliahan sering kali menjadi periode penyesuaian yang tidak selalu mudah bagi sebagian mahasiswa. Thompson dkk. (2021) menjelaskan bahwa tahap tersebut merupakan fase transisi yang dapat memicu tekanan psikologis, karena secara bersamaan, mahasiswa perlu menyesuaikan diri dengan ekspektasi akademik baru, membentuk identitas sebagai mahasiswa, serta mulai membangun jaringan sosial yang mendukung proses studi mereka.

Pada sisi perkembangan, mahasiswa tingkat awal berada di fase dewasa awal yang ditandai dengan eksplorasi identitas serta kebutuhan untuk diterima dan merasa cocok dengan lingkungan sekitar (Felisia & Wijaya, 2022). Secara bersamaan, fase dewasa awal turut menjadi tantangan tersendiri karena individu sedang menjalani masa transisi menuju kehidupan dewasa serta menghadapi berbagai perencanaan yang keberhasilannya masih belum dapat dipastikan (Lismawanti dkk., 2022). Kondisi perkembangan tersebut membuat mahasiswa tingkat awal berada pada posisi yang lebih rentan apabila tidak dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan baik dalam kehidupan perkuliahannya. Penyesuaian mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan kapasitas akademik, tetapi juga berhubungan erat dengan pengalaman dan keterhubungan sosial di lingkungannya (Aini dkk., 2024). Pengalaman keterhubungan sosial ini merujuk pada konsep *sense of belonging*. Menurut James Gilmore (Sari, 2017), *sense of belonging* diartikan sebagai pengalaman

emosional ketika individu merasa terhubung dan diterima di dalam lingkungan, yang berarti adanya perasaan nyaman dan aman menjadi bagian di dalamnya.

Tidak hanya pada wilayah Indonesia, kondisi ini juga menjadi perhatian dalam konteks pendidikan tinggi di berbagai negara. Menurut Pedler dkk. (2022), perguruan tinggi secara global mulai menaruh perhatian lebih besar terhadap pengalaman mahasiswa tahun pertama dalam menjalani studi. Gambaran tersebut terlihat melalui *Student Experience Survey* (SES) yang diselenggarakan oleh Pemerintah Australia untuk memantau pengalaman belajar mahasiswa. Laporan nasional tahun 2023 menunjukkan bahwa mahasiswa secara konsisten memberikan penilaian rendah terhadap *sense of belonging* mereka dengan lingkungannya. Hal ini terjadi karena kurangnya perhatian pada pentingnya *sense of belonging* untuk pengembangan diri mahasiswa sejak tingkat awal masuk perguruan tinggi. Sebelum pandemi, penilaian positif terhadap *sense of belonging* berkisar pada 51%–53%. Namun pada tahun 2020, angka tersebut menurun cukup drastis hingga berada pada 41,1%. Meskipun pada tahun 2022 dan 2023 angka tersebut mulai meningkat, capaian *sense of belonging* belum kembali ke tingkat pra-pandemi, yaitu hanya mencapai 46,3% dan 48,5% (*The Higher Education Student Experience*, 2024). Data ini memperlihatkan bahwa mahasiswa sejak tahun pertama di berbagai negara menghadapi tantangan serupa dalam membangun *sense of belonging* untuk mendukung kehidupan perkuliahannya.

Fenomena serupa ternyata juga muncul dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Mahasiswa tahun pertama sering menghadapi *academic culture shock* yang ditandai dengan kebingungan terhadap metode belajar, tuntutan tugas yang lebih berat, serta kesulitan menjalin hubungan dengan teman sebaya dan lingkungannya. Penelitian Maulina & Sari (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa awal kerap mengalami tekanan emosional, ketidakpastian akademik, dan perasaan terasing akibat belum terbentuknya hubungan sosial yang kuat. Lestari & Dewi (2020) menemukan bahwa mahasiswa tingkat awal yang belum beradaptasi, belum merasa diterima dan terhubung di kampus atau belum menemukan kelompok sosial yang nyaman cenderung memiliki motivasi

belajar yang rendah serta rentan mengalami stres. Temuan ini mengindikasikan bahwa *sense of belonging* merupakan salah satu kebutuhan psikologis penting dalam mendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa di perguruan tinggi.

Persoalan *sense of belonging* yang belum optimal juga ditemukan dalam konteks Universitas Islam 45 (UNISMA) Bekasi. Pada pendidikan sarjana sendiri, UNISMA Bekasi ini memiliki 7 fakultas diantaranya, Fakultas Agama Islam (FAI), Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan (FKIP), Fakultas Teknik (FT), Fakultas Ekonomi (FE), Fakultas Pertanian (FAPERTA), Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP), serta Fakultas Komunikasi, Sastra dan Bahasa (FKSB). Sebagai kampus yang dihuni oleh mahasiswa yang beragam dengan latar belakang pendidikan dan pengalaman organisasi berbeda, UNISMA Bekasi memiliki dinamika sosial yang kompleks. Keberagaman ini tentu memberi peluang terciptanya lingkungan belajar yang kaya dan inklusif, tetapi pada saat yang sama dapat menghadirkan tantangan bagi mahasiswa tingkat awal yang masih dalam proses menyesuaikan diri. Kompleksitas tersebut menjadikan UNISMA Bekasi sebagai konteks yang relevan untuk memahami bagaimana *sense of belonging* terbentuk dan apa saja yang mempengaruhinya pada mahasiswa tingkat awal.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih konkret mengenai kondisi mahasiswa tingkat awal di lapangan, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara semi-terstruktur yang dilakukan pada tanggal 24 November – 1 Desember 2025 dengan 8 mahasiswa tingkat awal dari beberapa program studi di UNISMA Bekasi. Wawancara ini bertujuan untuk menggali pengalaman mahasiswa selama menjalani tahun pertama perkuliahan. Wawancara dilakukan di lingkungan universitas dan hasilnya menunjukkan adanya variasi pengalaman pada masa awal perkuliahannya tersebut. Berdasarkan temuan awal, secara umum, responden mengungkapkan bahwa mereka masih berusaha dalam beradaptasi dan mengembangkan *sense of belonging* pada diri masing-masing. Gambaran mengenai *sense of belonging* mahasiswa tingkat awal diperdalam melalui pertanyaan berdasarkan aspek-aspek menurut Hagerty & Patusky (Wakhidah dkk., 2023) yang menyebutkan

bahwa *sense of belonging* dapat diukur melalui dua aspek meliputi *valued involvement* (keterlibatan yang dihargai) dan *fit* (kecocokan).

Tabel 1. *Pre-eliminatory Study* Variabel *Sense of Belonging*

No	Aspek	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8
1.	<i>Valued Involvement</i> (Keterlibatan yang Dihargai)	-	-	√	-	-	√	-	-
2.	<i>Fit</i> (Kecocokan)	-	-	-	-	-	√	-	-

(sumber: diolah oleh peneliti)

Pada aspek *valued involvement* (keterlibatan yang dihargai), enam dari delapan mahasiswa menyatakan bahwa mereka belum sepenuhnya dalam mengalami dan merasakannya. Mereka menggambarkan bahwa meskipun ada beberapa momen ketika mereka merasa dilibatkan dalam aktivitas kelas atau kelompok, namun pengalaman tersebut belum terjadi secara konsisten dan stabil. Sebagian lainnya bahkan menyebutkan bahwa keberadaan mereka belum terasa secara signifikan karena interaksi sosial masih terbatas dalam kegiatan perkuliahan. Pada aspek *fit* (kecocokan), tujuh dari delapan mahasiswa mengaku belum sepenuhnya merasa cocok dengan lingkungan kampus maupun ritme kehidupan perkuliahan. Mereka masih mencari lingkungan dan suasana yang membuat mereka nyaman dan sesuai. Selain itu, seluruh responden menyatakan masih merasa ragu untuk menjadi diri sendiri ketika berada di lingkungan perkuliahan.

Sense of belonging dipahami sebagai sejauh mana individu merasa diterima, dihargai, dan menjadi bagian yang penting dalam suatu lingkungan (Gillen-O'Neel, 2021). Bagi mahasiswa tingkat awal, *sense of belonging* tidak hanya terkait dengan hubungan pertemanan, tetapi juga mencakup rasa nyaman dengan budaya akademik, akses terhadap dukungan, serta kemampuan mereka menemukan peran dalam komunitas kampus. Mahasiswa yang memiliki *sense of belonging* tinggi cenderung menunjukkan keterlibatan akademik lebih baik, kepercayaan diri lebih kuat, serta kemampuan untuk mengatasi tekanan sosial dan akademik secara lebih efektif. Adapun mahasiswa yang tidak merasakan *sense of belonging* tersebut dapat mengalami kesepian, kurangnya motivasi dan kenyamanan, bahkan penurunan kualitas akademik (Latifah dkk., 2021).

Penelitian Nadifah dkk. (2025) menunjukkan bahwa *sense of belonging* memiliki peran penting dalam kesejahteraan mahasiswa. Individu dengan *sense of belonging* tinggi cenderung memiliki stres lebih rendah, keterlibatan akademik yang lebih baik, serta motivasi belajar yang lebih tinggi (Allen dkk., 2021; Pedler dkk., 2022). Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan *sense of belonging* terutama pada mahasiswa tingkat awal. Menurut Goodenow (Lestari & Dewi, 2020), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *sense of belonging* pada individu adalah dukungan sosial teman sebaya (*peer support*), dukungan dari guru atau dosen, penerimaan oleh lingkungan, dan jenis kelamin.

Dalam perspektif psikologi, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya *sense of belonging*. Salah satu faktor pentingnya adalah dukungan sosial teman sebaya (Lestari & Dewi, 2020). Dukungan sosial teman sebaya meliputi dukungan emosional, informasional, dan instrumental yang diberikan oleh teman sebaya (Huwae & Novita, 2022). Penelitian Maharani & Lufiana (2024) menemukan bahwa dukungan dari teman sebaya sangat berperan dalam menurunkan tekanan sosial dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal mahasiswa baru. Selain memberikan bantuan akademik, dukungan sosial teman sebaya juga berfungsi sebagai sumber kenyamanan emosional yang dapat membantu mahasiswa tingkat awal mengurangi kecanggungan sosial serta merasa lebih diterima dan dihargai.

Shlomi dkk. (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan sebagai faktor protektif yang dapat meningkatkan *sense of belonging* meskipun individu berada dalam kondisi perkembangan yang penuh tekanan. Hal ini diperkuat oleh Matheka dkk. (2025) yang menegaskan bahwa hubungan antarmahasiswa yang positif berfungsi sebagai fondasi utama bagi peningkatan *sense of belonging* dan keberhasilan adaptasi sosial mahasiswa sejak awal perkuliahan. Dukungan sosial teman sebaya, baik secara akademik maupun emosional, berkontribusi langsung dalam membangun *sense of belonging* individu dengan lingkungan belajar.

Tabel 2. *Pre-eliminatory Study* Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya

No	Aspek	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8
1.	Dukungan Emosional	-	-	-	-	-	√	√	√
2.	Dukungan Instrumental	√	√	√	√	√	√	√	√
3.	Dukungan Informasional	-	-	√	-	-	√	√	-

(sumber: diolah oleh peneliti)

Sebagai gambaran untuk memperjelas kondisi dukungan sosial teman sebaya pada konteks penelitian di UNISMA Bekasi, studi pendahuluan juga menggali pengalaman responden mahasiswa tingkat awal terkait bentuk-bentuk dukungan yang mereka terima, melalui pertanyaan sesuai dengan aspek-aspek dari Solomon (Maharani & Lufiana, 2024) yang meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasional. Berdasarkan temuan awal pada aspek dukungan emosional, lima dari delapan mahasiswa merasa memiliki teman dekat yang bisa diajak bercerita secara intens, namun tiga lainnya mengaku belum menemukan teman yang benar-benar bisa menjadi tempat berbagi cerita. Pada aspek dukungan instrumental, seluruh mahasiswa yang menjadi responden studi pendahulu ini merasakan adanya bantuan berupa penjelasan materi, informasi tugas, atau kerja sama kelompok, namun bantuan tersebut belum dirasakan secara konsisten. Karena pada saat-saat tertentu, mahasiswa masih merasa canggung dan kurang yakin untuk bertanya secara langsung. Sementara itu, pada dukungan informasional, lima dari delapan mahasiswa mengaku masih sering kebingungan terkait jadwal perkuliahan serta pemahaman mengenai aturan kampus karena belum adanya teman sebaya yang dapat menjadi sumber informasi utama. Dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tingkat awal ini masih belum sepenuhnya stabil untuk mendukung pembentukan *sense of belonging*.

Selain faktor dukungan sosial teman sebaya, faktor internal seperti *gratitude* atau rasa syukur juga turut berperan dalam membentuk *sense of belonging*. Rasa syukur dapat dipahami sebagai kemampuan atau perasaan individu untuk menghargai kebaikan dan bantuan yang diterima dari orang lain atau lingkungan sekitar (Seligman, 2002; Prabowo, 2017). Teori rasa syukur dari Emmons dkk. (Ningsih dkk., 2024) menjelaskan bahwa individu yang memiliki rasa syukur, lebih mampu memandang pengalaman hidup secara baik

dan positif, memaknai hubungan sosial secara lebih terbuka, menerima, menghargai, serta lebih mampu mengapresiasi dukungan yang diterima. Dani dkk. (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat rasa syukur tinggi menunjukkan *sense of belonging* lebih baik, karena mereka mampu memaknai interaksi sosial sebagai sesuatu yang bernilai.

Temuan penelitian Prasetyaningrum & Nurhidayati, (2023) turut menjelaskan bahwa rasa syukur dapat membantu individu mengalihkan fokus dari aspek negatif menuju apresiasi terhadap lingkungan sosialnya, sehingga memperkuat perasaan diterima dan memiliki tempat dalam kelompok. Rasa syukur bukanlah kemampuan yang terbatas pada tahap perkembangan tertentu, karena rasa syukur maupun bersyukur dapat dirasakan dan berkembang pada berbagai kelompok usia (Prasetyaningrum & Nurhidayati, 2023). Sehingga mahasiswa tingkat awal pun memiliki kapasitas untuk merasakan dan mengekspresikan rasa syukur, yang pada gilirannya dapat mendukung terbentuknya *sense of belonging* di lingkungannya.

Tabel 3. *Pre-eliminary Study* Variabel Rasa Syukur

No	Aspek	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8
1.	<i>Intensity</i>	√	√	√	√	√	√	√	√
2.	<i>Frequency</i>	-	-	√	-	√	√	-	-
3.	<i>Span</i>	-	√	√	√	-	√	-	√
4.	<i>Density</i>	-	-	-	√	√	√	√	√

(sumber: diolah oleh peneliti)

Studi pendahuluan juga menunjukkan gambaran mengenai rasa syukur pada mahasiswa tingkat awal dalam konteks penelitian ini. Wawancara dilakukan melalui pertanyaan berdasarkan aspek rasa syukur milik Mc. Cullough, Emmons, dan Tsang (Gaol & Darmawanti, 2022) yang meliputi *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*. Pada aspek *intensity*, seluruh mahasiswa yang merupakan responden penelitian ini mengaku bahwa mereka merasa sangat terbantu dan bersyukur ketika menerima dukungan kecil namun berarti dari teman sebaya, seperti diajak belajar bersama atau diberi motivasi ketika merasa kewalahan. Namun, pada aspek *frequency*, lima dari delapan mahasiswa mengaku bahwa meskipun ada momen-momen yang membuat mereka bersyukur, perasaan tersebut tidak selalu muncul secara konsisten karena

mereka masih beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Pada aspek *span* dan *density*, seluruh responden menyatakan bahwa sumber rasa syukur mereka tidak hanya berasal dari teman, tetapi juga dapat diperoleh dari lingkungan sekitar, serta pengalaman-pengalaman positif yang muncul seiring waktu. Meskipun demikian, tiga diantaranya mengaku masih kesulitan mempertahankan perspektif positif karena masih dalam proses menyesuaikan. Sehingga rasa syukur (*gratitude*) belum sepenuhnya dirasakan dalam mempengaruhi tahap awal perkuliahan mereka.

Melalui berbagai temuan tersebut, dapat diketahui bahwa *sense of belonging* merupakan komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan adaptasi mahasiswa tingkat awal. Pemahaman mengenai pentingnya *sense of belonging* dan faktor-faktor yang mempengaruhinya menjadi penting karena *sense of belonging* merupakan salah satu penentu adaptasi serta keberhasilan mahasiswa dalam menjalani perkuliahan (Jain & Sharma, 2022). Maka dari itu, penting juga untuk memahami bagaimana faktor sosial seperti *peer support* serta faktor internal seperti *gratitude* berkontribusi dalam membentuk *sense of belonging*. Tanpa pemahaman ini, berbagai masalah seperti isolasi sosial, stres, *burnout*, penurunan motivasi akademik, hingga peningkatan risiko *dropout* dapat berpotensi tidak tertangani dengan baik. Penelitian mengenai peran dukungan sosial teman sebaya dan rasa syukur ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana kedua faktor tersebut dapat memperkuat *sense of belonging* mahasiswa tingkat awal, khususnya dalam konteks UNISMA Bekasi yang memiliki dinamika sosial dan akademik beragam.

Penelitian mengenai *sense of belonging*, dukungan sosial teman sebaya, dan rasa syukur telah dilakukan, namun sebagian besar penelitian sebelumnya tersebut berfokus pada populasi non-mahasiswa, mahasiswa tingkat lanjut, atau konteks budaya dan institusi yang berbeda (Adinata dkk., 2025; Matheka dkk., 2025; Shahzad & Shafi, 2023). Berbeda dari penelitian sebelumnya yang cenderung mengkaji variabel tersebut secara terpisah, kebaruan penelitian ini juga terletak pada fokusnya yang mengintegrasikan tiga variabel penting meliputi dukungan sosial teman sebaya, rasa syukur, dan *sense of belonging*

pada konteks mahasiswa tingkat awal dengan metode penelitian kuantitatif yang menitikberatkan di UNISMA Bekasi. Selain itu, penelitian ini diawali dengan studi pendahuluan yang memberikan gambaran aktual mengenai fenomena yang terjadi. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis yang signifikan dalam bidang psikologi pendidikan sekaligus manfaat praktis bagi peningkatan *sense of belonging* mahasiswa tingkat awal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana deskripsi dukungan sosial teman sebaya, rasa syukur, dan *sense of belonging* pada mahasiswa tingkat awal Universitas Islam 45 Bekasi?
2. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *sense of belonging* pada mahasiswa tingkat awal Universitas Islam 45 Bekasi?
3. Apakah terdapat hubungan antara rasa syukur dengan *sense of belonging* pada mahasiswa tingkat awal Universitas Islam 45 Bekasi?
4. Apakah dukungan sosial teman sebaya dan rasa syukur secara bersama-sama berpengaruh terhadap *sense of belonging* pada mahasiswa tingkat awal Universitas Islam 45 Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tujuan. Adapun tujuan penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui bagaimana deskripsi dukungan sosial teman sebaya, rasa syukur, dan *sense of belonging* pada mahasiswa tingkat awal Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *sense of belonging* pada mahasiswa tingkat awal Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Mengetahui hubungan antara rasa syukur dengan *sense of belonging* pada mahasiswa tingkat awal Universitas Islam 45 Bekasi.

4. Menguji pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan rasa syukur secara simultan terhadap *sense of belonging* pada mahasiswa tingkat awal Universitas Islam 45 Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan dan sosial, khususnya dalam memahami peran faktor interpersonal dan intrapersonal terhadap *sense of belonging* pada mahasiswa tingkat awal.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Tingkat Awal

Membantu mahasiswa khususnya pada tingkat awal dalam memahami pentingnya dukungan sosial dari teman sebaya (*peer support*) dan rasa syukur (*gratitude*) untuk menjalani masa awal perkuliahan. Kedua hal tersebut diharapkan dapat memperlancar proses adaptasi serta meningkatkan *sense of belonging* mahasiswa tingkat awal.

b. Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi lembaga pendidikan yang bersangkutan dalam merancang program orientasi, mentoring, atau layanan pendampingan yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa tingkat awal, terutama terkait penguatan dukungan sosial teman sebaya, pengembangan sikap bersyukur (*gratitude*), serta peningkatan kesadaran mengenai pentingnya *sense of belonging* terhadap lingkungan sekitar.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dengan menjadi referensi empiris untuk penelitian lanjutan mengenai dinamika mahasiswa tingkat awal di perguruan tinggi. Peneliti berikutnya juga dapat mengembangkan variabel atau metode yang berbeda untuk memperluas temuan yang ada.