

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penyesuaian Diri

2.1.1 Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan *adjustment* atau *personal adjustment*. Menurut Fatimah (2006) penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Asrori (2005) mendefinisikan bahwa penyesuaian diri sebagai suatu proses yang mencakup respon respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada. Menurut Gunarsa (2004), penyesuaian diri adalah subjek yang mampu menyesuaikan diri kepada umum atau kelompoknya dan orang tersebut memperlihatkan sikap dan perilaku yang menyenangkan, berarti orang tersebut diterima oleh kelompok dan lingkungannya.

Mappiare (2007) penyesuaian diri adalah suatu usaha yang dilakukan individu agar dapat diterima oleh kelompok dengan jalan mengikuti kemauan kelompoknya. Mu'tadin (2002) juga menyebutkan bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial yang berlaku. Gerungan (2000), menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah mengubah diri sendiri dengan keadaan lingkungan dan mengubah lingkungan sesuai dengan keinginannya. Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon

sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi secara efisien (Sunarto dan Hartono, 1994).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah usaha seorang individu untuk dapat berinteraksi dan berbaur dengan lingkungannya agar tercipta suatu keselarasan.

1.1.2 Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Fatimah (2006) terdapat dua yaitu:

1. Penyesuaian Pribadi

Kemampuan individu untuk menerima diri sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara diri dan lingkungan sekitar. Individu sepenuhnya sadar akan dirinya, menyadari kekurangan dan kelebihan, serta mampu berperilaku sesuai dengan kondisi diri.

2. Penyesuaian Sosial

Terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan individu lain. Hubungan sosial mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggal, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat luas. Agar individu dapat melakukan penyesuaian sosial, individu harus mematuhi norma-norma dan peraturan sosial di masyarakat.

Penyesuaian diri menurut Scheineders (Susanto, 2018) meliputi empat aspek yaitu:

1. *Adaptation.*

Individu dapat memuaskan tuntutan sosial, mempertakankan eksistensinya dan dapat memperoleh kesejahteraan rohani dan jasmani.

2. *Conformity.*

Penyesuaian diri sesuai dengan norma hati nurani diri sendiri dan norma sosial di masyarakat, membuat manusia bisa mencapai ketenangan dan kedamaian dalam hidup bermasyarakat.

3. *Mastery.*

Kontrol diri yang kuat dan kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga tidak terjadi konflik, kesulitan dan frustrasi.

4. *Individual Variation.*

Masalah yang berhubungan dengan individualitas tidak boleh diabaikan.

Disimpulkan bahwa aspek penyesuaian diri meliputi penyesuaian pribadi, penyesuaian sosial, *adaptation, conformity, mastery*, dan *individual variation*.

1.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Sebuah penelitian dilakukan oleh iflah & listyasari (2013) yang mencari gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru angkatan 2012 program studi psikologi di universitas negeri jakarta. Berdasarkan hasil penelitiannya, diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah:

1. Lingkungan teman sebaya yang merupakan faktor penting dalam penyesuaian diri pada masa remaja. Teman-teman yang saling mendukung dan merasa mengalami sebuah perjalanan pengalaman yang bersama,

2. Proses belajar dalam perkuliahan, dalam proses belajar ini mahasiswa menjadi lebih memahami karakteristik dosen dan pembelajaran di setiap mata kuliah yang dipelajari,
3. Kemauan dalam belajar, merubah kebiasaan belajar saat masih berada di bangku sekolah dengan kebiasaan yang lebih menuntut tanggung jawab pribadi di perguruan tinggi,
4. Kegiatan atau program di luar aktivitas akademik yang dilakukan oleh badan eksekutif dapat membantu mahasiswa baru agar lebih mengenal senior serta mendapat bimbingan dan ilmu di luar perkuliahan formal.

Menurut Soeparwoto, dkk (2004) faktor penyesuaian diri dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan eksternal.

1) Faktor internal

- a. Motif, yaitu motif-motif sosial seperti motif berafiliasi, motif berprestasi dan motif mendominasi
- b. Konsep diri remaja, yaitu bagaimana remaja memandang dirinya sendiri, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial maupun aspek akademik. Remaja dengan konsep diri tinggi akan lebih memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri yang menyenangkan dibandingkan remaja dengan konsep diri rendah, pesimis ataupun kurang yakin terhadap dirinya.
- c. Persepsi remaja, yaitu pengamatan dan penilaian remaja terhadap objek, peristiwa dan kehidupan, baik melalui proses kognisi maupun afeksi untun membentuk konsep tentang objek tertentu.
- d. Sikap remaja, yaitu kecenderungan remaja untuk berperilaku positif atau negatif. Remaja yang bersikap positif terhadap segala sesuatu yang dihadapi akan lebih memiliki peluang

untuk melakukan penyesuaian diri yang baik daripada dengan remaja yang sering bersikap negatif.

- e. Intelegensi dan minat, intelegensi adalah modal untuk menalar. Menganalisis, sehingga dapat menjadi dasar dalam melakukan penyesuaian diri. Ditambah faktor minat, pengaruhnya akan lebih nyata bila remaja telah memiliki minat terhadap sesuatu, maka proses penyesuaian dirinya akan lebih cepat.
- f. Kepribadian, pada prinsipnya tipe kepribadian ekstrovert akan lebih lentur dan dinamis, sehingga lebih mudah melakukan penyesuaian diri dibandingkan dengan tipe kepribadian introvert yang cenderung kaku dan statis.

2) Faktor eksternal

- a. Keluarga terutama pola asuh orang tua. Pada dasarnya pola asuh demokratis dengan suasana keterbukaan akan lebih memberikan peluang bagi remaja untuk melakukan proses penyesuaian diri secara efektif.
- b. Kondisi sekolah. Kondisi sekolah yang sehat akan memberikan landasan kepada remaja untuk dapat bertindak dalam penyesuaian diri secara harmonis.
- c. Kelompok sebaya. Hampir setiap remaja memiliki teman-teman sebaya dalam bentuk kelompok. Kelompok teman sebaya ini ada yang menguntungkan bagi pengembangan proses penyesuaian diri tapi ada pula yang menghambat proses penyesuaian diri remaja.
- d. Prasangka sosial. Adanya kecenderungan sebagian masyarakat yang menaruh prasangka terhadap para remaja, misalnya memberi label remaja negatif, seperti nakal, sukar diatur, suka menentang orang tua dan lain-lain, prasangka

seperti itu jelas akan menjadi kendala dalam proses penyesuaian diri remaja.

- e. Hukum dan norma sosial. Bila suatu masyarakat benar-benar konsekuen menegakkan hukum dan norma-norma yang berlaku maka akan mengembangkan remaja-remaja dengan penyesuaian diri yang baik.

Disimpulkan bahwa faktor penyesuaian diri dapat berasal lingkungan teman sebaya, proses belajar, kemauan untun belajar, dan kegiatan atau program di luar aktivitas akademik, faktor penyesuaian diri juga dapat berasal dari faktor internal dan eksternal.

2.2 Mahasiswa

2.2.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa yang pada umum berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa.

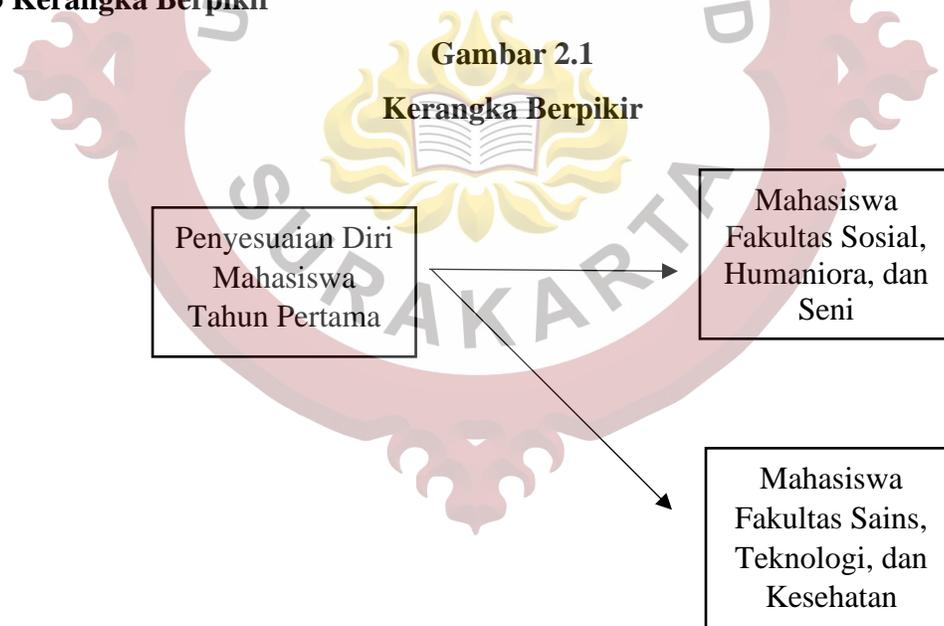
Mahasiswa adalah makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai makhluk individu mahasiswa mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, mahasiswa tidak bisa hidup sendiri, selalu membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya, oleh karena mahasiswa juga disebut sebagai makhluk sosial. Berinteraksi dengan orang lain tidak jarang muncul perbedaan pendapat yang memicu konflik antar individu. Selain itu, kebutuhan-kebutuhan akan bertambah seiring dengan perkembangan seorang individu.

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk

perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi dan berusia 18-25 tahun yang juga merupakan makhluk individu dan sosial.

2.3 Kerangka Berpikir



Masalah kesulitan penyesuaian merupakan masalah yang umum ditemui pada mahasiswa tahun pertama (Wider et al., 2016; Clinciu & Cazan, 2013). Bagi mahasiswa tahun pertama, selain perubahan dalam kehidupan akademik, mahasiswa baru juga akan mengalami perubahan dalam kehidupan sosialnya. Keberadaan kehidupan sosial

baru yang mana mahasiswa merupakan bagian baru dari institusi, dapat menjadi anggota aktif dalam komunitas di universitas, serta menyesuaikan diri mereka dengan peran dan tanggung jawab baru adalah hal yang perlu diupayakan oleh mereka sehingga dapat menyesuaikan diri dengan sukses (Sholeh et al., 2018).

Ketika masalah penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi tidak ditangani dengan tepat, hal ini dapat berdampak negatif terhadap perkembangan studi mahasiswa pada masa berikutnya. Beberapa masalah yang memiliki kaitan dengan masalah penyesuaian mahasiswa di tahun-tahun awal antara lain adalah stres (Saniskoro & Akmal, 2017; Handono & Bashori, 2013; Fuad & Zarfiel, 2013), kurang dapat berinteraksi sosial dengan orang lain di lingkungan (Wijanarko & Syafiq, 2013), munculnya perasaan kesepian dan *homesickness* (Mutambara & Bhebe, 2012; Mariska, 2018) bahkan sebagian mahasiswa mengundurkan diri dan tidak melanjutkan kuliah pada tahun berikutnya (Mudhovozi, 2012).

2.4 Hipotesis

H_a: Terdapat Perbedaan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama pada Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni (FSHS) Dengan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan (FSTK) di Universitas Sahid Surakarta.

H₀ : Tidak Terdapat Perbedaan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama pada Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni (FSHS) Dengan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan (FSTK) di Universitas Sahid Surakarta.

2.5 Perbedaan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama pada Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni (FSHS) dengan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan (FSTK) di Universitas Sahid Surakarta.

Setiap manusia mempunyai kebutuhan untuk melakukan penyesuaian diri, baik dengan dirinya sendiri yang berupa pemuasan kebutuhan fisiologis dan psikologis

maupun terhadap tuntutan sosial. Berada dalam lingkungan baru membuat mahasiswa harus dapat menyesuaikan dirinya dengan baik ketika menghadapi tuntutan, peraturan, perubahan serta lingkungan baru dan sangat berbeda. Individu yang memasuki kelompok baru, individu akan menghadapi teman-teman maupun peraturan yang mungkin sama sekali berbeda dengan kelompok sebelumnya, sehingga dengan kondisi tersebut individu akan berusaha untuk mempelajari aturan-aturan baru, melibatkan diri dengan kelompok, agar dapat diterima dengan baik dalam kelompok tersebut (Maslihah, 2011).

Begitu juga dengan mahasiswa tahun pertama yang dimana itu adalah masa-masa transisi dari sekolah sebelumnya, belum lagi jika mereka mengambil jurusan yang tidak sesuai dengan latar belakang disekolah sebelumnya, tidak hanya itu saja mereka juga membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

