BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Penyesuaian Diri

2.1.1 Definisi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri atau *Personal Adjustment* merupakan kemampuan individu untuk mencapai keseimbangan dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan seiring dengan perubahan perubahan yang terjadi di dalam kehidupannya agar tercapai keselarasan dan keharmonisan dengan diri atau lingkungannya. Sedangkan penyesuaian diri di perguruan tinggi sendiri merupakan kemampuan individu dalam mencapai keseimbangan dengan tuntutan yang ada di perguruan tinggi baik tuntutan akademik, interaksi sosial, ikut serta dengan kegiatan yang ada di perguruan tinggi dan mampu memiliki komitmen dengan lingkungan kampus sehingga tercipta keselarasan dalam proses belajar atau perkuliahan (Hasanah, 2019).

Dalam membina hubungan baru, penyesuaian diri sangat penting dan dibutuhkan oleh mahasiswa tahun pertama mulai dari menyesuaikan diri dengan materi perkuliahan, proses belajar, teman baru, jadwal perkuliahan atau aturan-aturan yang berlaku sampai pada masalah tempat tingggal (Apriyana *et al.,* 2011). Oleh karena itu, diperlukan adanya mekanisme koping yang efektif dan keterbukaan terhadap keberagaman lingkungan baru yang belum pernah dihadapi sebelumnya.

2.1.2 Karakteristik Penyesuaian Diri

Adapun karakteristik penyesuaian diri menurut Choirudin (2015) sebagai berikut :

1. Penyesuaian diri positif

Dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukannya dalam berbagai bentuk, antara lain: penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung, penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan), penyesuaian dengan *trial and error* atau coba-coba, penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti), penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri, penyesuaian dengan belajar, penyesuaian dengan pengendalian diri, penyesuaian dengan perencanaan yang cermat.

2. Penyesuaian diri negatif

Penyesuain diri yang keliru dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah (Maghfur, 2018). Penyesuaian diri yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku diantaranya :

a. Reaksi Bertahan (*Defence Reaction*)

Bentuk khusus reaksi ini antara lain: rasionalisasi yaitu suatu usaha bertahan dengan mencari alasan yang masuk akal. Yang kedua represi yaitu suatu usaha menekan atau melupakan hal yang tidak menyenangkan. Yang terakhir proyeksi yaitu suatu usaha memantulkan ke pihak lain dengan alasan yang dapat diterima.

b. Reaksi Menyerang (*Aggressive Reaction*)

Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya. Reaksi-reaksinya tampak dalam tingkah laku: selalu membenarkan diri sendiri, mau berkuasa dalam setiap situasi. Bersikap senang mengganggu orang lain, marah secara sadis dan lainnya.

c. Reaksi melarikan diri (*Escape Reaction*)

Dalam reaksi ini orang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalan, reaksinya tampak dalam tingkah laku sebagai berikut: banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri, menjadi pecandu ganja, narkotika, dan regresi yaitu kembali kepada awal (misal orang dewasa yang bersikap dan berwatak saperti anak kecil) dan lain-lain.

2.1.3 Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Baker dan Siryk (dalam Rahayu & Arianti, 2020) aspek – aspek penyesuaian diri mahasiswa baru di perguruan tinggi meliputi :

1. Penyesuaian akademik (*Academic adjustment)*

Penyesuaian akademik merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan tuntutan akademik dan syarat akademik agar tuntutan tuntutan tersebut terpenuhi secara cukup, tuntas dan memuaskan. Penyesuaian akademik yang dilakukan mahasiswa dapat diukur melalui kemampuan dalam mengatasi tuntutan akademik seperti prestasi yang dicapai, usaha yang cukup, penguasaan terhadap ilmu

pengetahuan,perkembangan intelektual,pecapaian dari tujuan akademik, dan pemuasan kebutuhan dan minat intelektual (Sopiyanti, 2018).

2. Penyesuaian sosial (*Social adjustment)*

   Penyesuaian sosial adalah kemampuan individu dalam mencapai keselarasan antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Menurut schneiders aspek aspek penyesuaian sosial meliputi perilaku menghargai dan menerima hak orang lain, perilaku melibatkan diri dengan kegiatan, perasaan minat dan bersimpati dengan kesejahteraan orang lain, memiliki sifat rendah hati dan tidak egois serta menaati dan menghormati nilai – nilai,tradisi dan kebiasaan (Joste, 2019).

3. Penyesuaian personal – emosional (*Personal emotional adjustment)*

   Penyesuaian personal – emosional adalah kemampuan mahasiswa dalam mengatasi kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialaminya yang menyangkut mental dan tingkah laku, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungannya. Penyesuaian ini dapat diukur melalui kemampuan mahasiswa dalam mencapai kesejahteraan psikis serta fisik. Menurut Hasanah (2019) mahasiswa dengan kemampuan personal – emosional yang baik akan lebih sehat baik secara mental maupun fisik.

4. Kelekatan institusi (*Institusional adjustment)*

   Kelekatan institusi merupakan ikatan yang dimiliki individu dengan institusi yang dijalaninya. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan mahasiswa

dalam menyesuaikan diri dengan jurusan yang diambil, fasilitas kampus, peraturan kampus, serta kemampuan mahasiswa dalam mengingat/mengetahui nama serta peran/jabatan warga kampus seperti dosen dan staf.

2.1.4 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

1. Faktor – Faktor internal

a. Motif

Motif-motif sosial seperti motif berafiliasi (bergabung dengan kelompok), motif berprestasi, dan motif melakukan dominasi merupakan motif-motif yang mampu mendorong individu untuk kerja sama dengan orang lain dan mengaktualisasikan kemampuan sehingga Individu mempunyai dorongan untuk membuat hubungan dengan orang lain (Kumalasari & Ahyani, 2012).

b. Konsep diri remaja

Konsep diri yaitu pandangan seseorang tentang dirinya sendiri, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial maupun aspek akademik. semakin baik konsep diri seseorang, maka semakin baik juga penyesuaian dirinya terhadap lingkungan baru (Astutik, Astuti, & Yusuf, 2012)

c. Persepsi remaja

Persepsi yaitu pengamatan dan penilaian terhadap objek, peristiwa dan kehidupan. Semakin positif persepsi terhadap lingkungan maka semakin tinggi penyesuaian diri, demikian pula sebaliknya semakin

rendah persepsi terhadap lingkungan maka semakin rendah penyesuaian diri (Winingtyas, 2013).

d. Sikap remaja

Sikap remaja dihasilkan oleh pengaruh yang diterimanya, reaksi kearah positif dikarenakan kemampuan menyesuaikan diri remaja yang baik, sebaliknya dengan kemampuan menyesuaikan diri yang tidak baik, sikap yang dihasilkan tentu saja cenderung ke arah negatif.

e. Intelegensi dan minat

Intelegensi merupakan modal untuk menalar dan 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 diri akan lebih cepat.

f. Kepribadian

Setiap tipe kepribadian dalam *the big five* memiliki kontribusi yang berbeda pada penyesuaian diri. Tipe kepribadian ekstrovert akan lebih lentur dan dinamis, sehingga lebih mudah melakukan penyesuaian diri dibanding tipe kepribadian introvert yang cenderung kaku dan statis (Kumalasari & Ahyani, 2012).

2. Faktor eksternal

a. Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi anak, sehingga kedudukan keluarga dalam perkembangan psikologis anak sangatlah dominan (Andriyani, 2016).

b. Kondisi sekolah

Kondisi sekolah yang sehat akan memberikan landasan kepada remaja untuk dapat bertindak dalam penyesuaian diri secara harmonis.

c. Kelompok sebaya

Apabila individu diterima di lingkungan pertemananya maka akan memudahkan individu untuk menerima dirinya dan mengetahui kekuatan dan kelemahannya. Dengan demikian individu tersebut akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sesuai dengan potensi yang dimilikinya (Choirudin, 2015).

d. Prasangka sosial

Adanya kecenderungan sebagian masyarakat yang menaruh prasangka terhadap para remaja, misalnya memberi label remaja negatif, nakal, sukar diatur, suka menentang orang tua dan lain- lain, prasangka semacam 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 yang baik penyesuaian dirinya.

2.1.5 Faktor – Faktor Penghambat Penyesuaian Diri

Menurut Oetomo dkk (2017), terdapat beberapa faktor penghambat penyesuaian diri mahasiswa baru yaitu :

1. Faktor kecemasan akademik

   Adanya kegiatan akademik seperti seperti penugasan, ujian, praktikum, melakukan tutorial dengan dosen dianggap sebagai beban sehingga seringkali memunculkan perasaan ketidakmampuan dalam menjalaninya.

2. Faktor kompetensi

   Ketika mahasiswa baru memiliki kompetensi yang kurang maka akan menghambat proses penyesuaian dirinya.

3. Faktor hambatan fisik dan psikologis

   Yaitu kesehatan fisik, kemalasan, *homesickness,* dan persepsi tingginya beban tugas. Faktor ini membuat penyesuaian diri mahasiswa baru kurang memuaskan atau tidak sesuai dengan harapannya dalam akademik, sosial, personal-emosional, maupun kebetahan/kenyamanan dalam menjalani perkuliahan di universitas.

4. Faktor pertemanan

   Konflik antar mahasiswa baru dengan teman karena ketidakcocokan dalam berelasi dengan orang lain. Akibatnya individu menjadi tidak konsisten dalam mengambil suatu keputusan dalam memecahkan permasalahan.

5. Faktor keterbukaan terhadap saran atau kritikan dari orang lain baik akademik maupun non-akademik

   Kurangnya keterbukaan dapat menghambat kemampuan bersosialisasi dengan orang lain dengan berbagai macam karakterisitik, budaya, dan agama yang berbeda.

2.1.6 Dampak Kegagalan Penyesuaian Diri

Menurut Suryawan (2012), kegagalan penyesuaian diri akan menimbulkan beberapa dampak bagi individu diantaranya :

1. Dampak psikosis, gejala yang ditimbulkan berupa gangguan afektif (depresi), *schizophrenia*, dan *paranoia* (curiga)
2. Dampak neurotic, yaitu dampak yang dihasilkan berupa kecemasan, reaksi konversi, phobia, dan obsesif kompulsif.
3. Gangguan kepribadian seperti kesulitan bergaul ditandai dengan kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain, minder ditandai dengan tidak ada keberanian dalam diri individu dan takut salah jika berkomunikasi dengan orang lain, yang selanjutnya adalah tertutup ketika individu sudah menjadi minder maka individu akan menutup dirinya, dampak lain yang

ditimbulkan yaitu dikucilkan ketika individu sudah minder dan tertutup, maka tidak akan bergaul dengan orang yang ada di lingkungan sekitar.

2.1.7 Upaya Meningkatkan Penyesuaian Diri

Upaya yang dapat dilakukan untuk memperlancar proses penyesuaian diri meliputi :

1. Memiliki mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi stresor
2. Melakukan layanan bimbingan konseling keterampilan hubungan interpersonal yaitu melatih individu untuk dapat menyesuaikan diri dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain
3. Menjalin komunikasi yang sopan,santun dan ramah dengan teman sebaya, kakak tingkat dan dosen
4. Membangun suasana belajar mengajar yang menyenangkan dengan menggunakan metode/ alat mengajar yang menimbulkan semangat belajar
5. Meningkatkan *self-awareness* (kesadaran diri), menurut Julianto & Wagimin (2016) *self-awareness* dapat ditingkatkan dengan *self-talk* (berbicara dengan diri sendiri), mencari informasi tentang diri sendiri, melihat dari sisi lain, dan meningkatkan *open-self* (terbuka tentang diri sendiri).

2.1.8 Instrumen Pengukuran Penyesuaian Diri

Menurut Sufi (2011), untuk mendapatkan data mengenai penyesuaian diri digunakan skala penyesuaian diri di sekolah yang disusun peneliti berdasarkan teori Baker dan Siryk.

Tabel 2.1 Indikator Penyesuaian diri

No.	Indikator
1.	Penyesuaian akademik
2.	Penyesuaian sosial
3.	Penyesuaian personal-emosional
4.	Kelekatan institusi

Pada pengukuran penyesuaian sosial menggunakan kuisioner yang berupa pernyataan. Kuesioner ini disusun oleh peneliti yang telah dimodifikasi dari teori Baker dan Siryk dengan jumlah 20 soal. Skala yang digunakan adalah skala model likert yang terdiri dari empat alternative jawaban yaitu sangat selalu, sering, kadang – kadang dan tidak pernah. Untuk pernyataan positif selalu = 4, sering = 3, kadang – kadang = 2, tidak pernah = 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif selalu = 1, sering = 2, kadang – kadang = 3, tidak pernah = 4. Adapun kriteria hasil yang didapatkan yaitu :

1. Tinggi (76%-100%)
2. Sedang (51%-75%)
3. Rendah (≤50%)

2.2 Konsep Mahasiswa Baru

2.2.1 Definisi Mahasiswa Baru

Mahasiswa baru merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi pada tahun pertama. Tahun pertama kuliah merupakan masa peralihan keterikatan dan keamanan yang sebelumnya diperoleh dari keluarga dan komunitasnya menjadi kebutuhan membangun keterikatan dan identitas di lingkungan baru (Asher & Weeks, 2014). Pada awal perkuliahan mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan dan tantangan hal ini karena adanya masa peralihan dari masa SMA ke masa perkuliahan sehingga situasi baru akan ditemui pada masa ini seperti sistem perkuliahan, metode pembelajaran yang berbeda dengan SMA, materi perkuliahan yang lebih sulit, teman-teman dengan asal daerah yang berbeda, hingga lingkungan tempat tinggal yang baru (Rahayu & Arianti, 2020).

2.2.2 Ciri – Ciri Mahasiswa Baru

Adapun ciri – ciri mahasiswa baru, yaitu sebagai berikut :

1. Individu berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar di perguruan tinggi
2. Menempuh pendidikan di perguruan tinggi pada tahun pertama
3. Individu yang mengalami masa transisi ganda yaitu perkembangan secara psikologis dan secara institusional

4. Memiliki kemampuan dan juga kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan dalam golongan intelegensia.

2.2.3 Tahap Perkembangan Mahasiswa Baru

Menurut Yuke (2012) pada masa transisi, mahasiswa akan mengalami 3 tahap perkembangan yaitu :

1. Tahap pengenalan, yang berlangsung hingga semester kedua mahasiswa akan mengalami masa transisi dan kondisi kehidupan yang bergantung pada keluarganya dan memasuki kehidupan mandiri secara sosial dan emosi.
2. Tahap pengembangan, yang berlangsung sejak semester tiga hingga akhir semester enam mahasiswa akan mendapatkan kesempatan mengeksplorasi berbagai hal yang dapat dijadikan bekal untuk menghadapi masa yang akan datang
3. Tahap pelepasan, yang berlangsung sejak semester tujuh dan berakhir di semester delapan mahasiswa diarahkan untuk mengaktualisasikan dirinya.

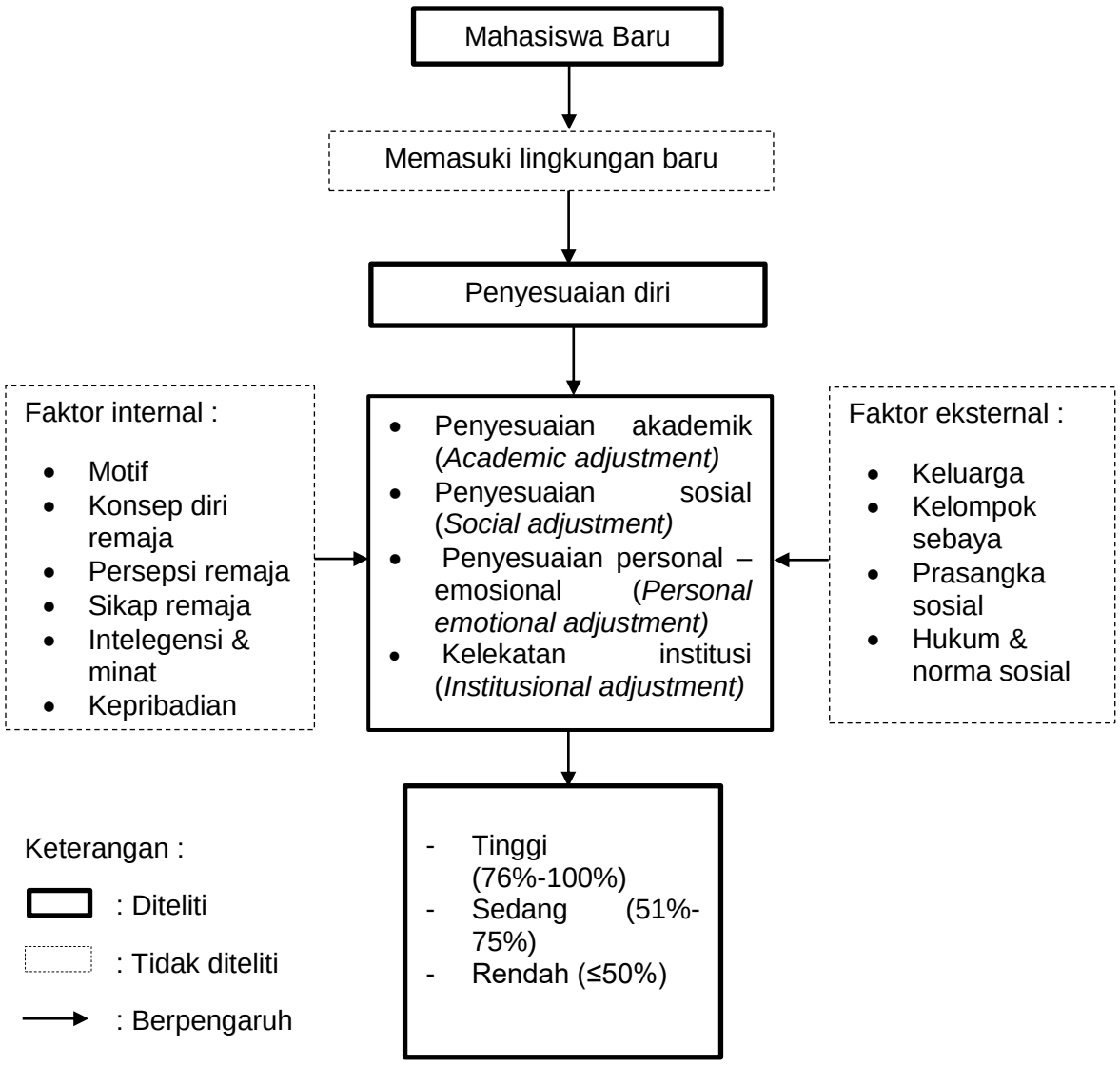
2.2.4 Tugas Dan Kewajiban Mahasiswa Baru

Tugas mahasiswa baru adalah mengikuti masa orientasi, memahami dan mengenali lingkungan barunya meliputi organisasi dan struktur perguruan tinggi, sistem pembelajaran dan kemahasiswaan, mampu membangun hubungan persahabatan dan kekeluargaan antar mahasiswa, dosen serta tenaga kependidikan. Disamping tugas utama mahasiswa baru juga memiliki tugas lain yang tidak kalah berat yaitu melakukan penyesuaian

diri dengan situasi baru dari mulai aturan aturan kampus, jadwal perkuliahan, ma teri yang lebih sulit, teman baru, hingga tempat tinggal baru. Selain memiliki tugas, mahasiswa juga memiliki kewajiban yang bersifat mutlak sehingga harus dijalankan menurut Pasal 109 dan PP. No. 60 Tahun 1999 kewajiban mahasiswa antara lain :

1. Mematuhi semua peraturan/ketentuan yang berlaku pada perguruan tinggi yang bersangkutan;
2. Ikut memelihara sarana dan prasarana serta kebersihan, ketertiban dan keamanan perguruan tinggi yang bersangkutan;
3. Ikut menanggung biaya penyelenggaraan pendidikan kecuali bagi mahasiswa yang dibebaskan dari kewajiban tersebut sesuai dengan peraturan yang berlaku;
4. Menghargai ilmu pengetahuan, teknologi, dan/atau kesenian;
5. Menjaga kewibawaan dan nama baik perguruan tinggi yang bersangkutan;
6. Menjunjung tinggi kebudayaan nasional.
7. Tidak mencemarkan nama pimpinan , dosen, karyawan, dan seluruh akademika
8. Menyiapkan diri untuk secara terus menerus mengikuti kegiatan
9. Bertingkah laku, berdisiplin dan bertanggung jawab sehingga suasana belajar mengajar tidak terganggu
10. Memelihara penampilan sesuai dengan statusnya sebagai mahasiswa yang berkepribadian.

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Gambaran Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Tahun Angkatan 2021-2022 di ITSK RS dr Soepraoen

2.3.1 Deskripsi Kerangka Konsep

Dari kerangka konsep di atas dijelaskan bahwa mahasiswa baru yang memasuki perguruan tinggi akan dihadapkan dengan situasi baru yang mengharuskan mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian diri setiap mahasiswa berbeda beda, hal ini dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi motif, konsep diri remaja, persepsi remaja, sikap remaja, intelegensi dan minat, serta kepribadian. Sedangkan hal hal yang mencangkup faktor eksternal yaitu keluarga, kelompok sebaya, prasangka sosial, hukum dan norma sosial. Keberhasilan mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan baru dilihat dari beberapa indikator yaitu penyesuaian dalam bidang akademik (*academic adjustment)* dilihat dari usaha yang cukup dalam penugasan dan penguasaan ilmu pengetahuan*,* kemampuan menghargai hak orang lain, melibatkan diri dengan kegiatan, dan memiliki sifat rendah hati serta simpati dengan orang lain (*social adjustment),* kemampuan mahasiswa dalam mencapai kesejahteraan psikologis dan fisik (*personal emotional adjustment),*serta kelekatan institusi (*institusional adjustment)* dilihat dari penyesuaian mahasiswa dalam mengenal lingkungan kampus. Dari pengukuran penyesuaian diri didapatkan hasil tinggi (76%-100%), sedang (51%-75%) dan rendah (≤50%).