

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Landasan Masalah**

Diharapkan siswa yang melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan. Pada masa dewasa awal, individu memiliki tanggung jawab yang lebih besar karena mereka bebas membuat keputusan dan menentukan gaya hidup (Zarrett & Eccles, 2006) kebebasan ini merupakan transisi dari tugas perkembangan remaja menuju kedewasaan muda. Interaksi dengan teman sebaya dari berbagai daerah dan fokus pada peningkatan prestasi akademik juga menjadi bagian dari perubahan ini (Upcraft & Gardner dalam Santrock, 2002). Menurut Sharma (2012), menjadi mahasiswa tidak hanya membutuhkan prestasi akademik, tetapi juga keterampilan non-akademik (soft skills).

Terdapat perbedaan yang mencolok antara kehidupan di sekolah menengah dan perguruan tinggi, terutama dalam hal peningkatan kuantitas dan variasi waktu yang dialokasikan untuk belajar. Selain itu, lingkungan sosial di perguruan tinggi cenderung lebih luas dan heterogen dibandingkan dengan lingkungan SMA. Oleh karena itu, kemampuan adaptasi yang baik menjadi sangat penting bagi mahasiswa baru. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dapat berdampak negatif pada motivasi dan prestasi akademik mereka (Abdullah, Elias, Mahyuddin, dan Uli, 2009).

Kesulitan penyesuaian diri pada mahasiswa baru dapat menimbulkan dampak positif atau negatif. Dampak negatifnya antara lain penurunan kesehatan dan keyakinan diri dalam mengelola perkuliahan (Rosiana, 2011). Selain itu, hal ini juga dapat mempengaruhi kinerja akademik, seperti hasil ujian yang tidak memuaskan dan keinginan untuk keluar dari kampus (Elias, Noordin, & Mahyuddin, 2010).

Salah satu dampak dari kesulitan penyesuaian diri yang dialami mahasiswa adalah keinginan untuk berhenti atau keluar dari perkuliahan. Hal ini seringkali berkaitan dengan lingkungan akademik dan sosial mereka. Mahasiswa baru biasanya tinggal bersama keluarga atau di asrama, tetapi mereka yang berasal dari luar kota atau pulau harus berpisah dari lingkungan tersebut, yang dapat memicu \*homesickness\*. \*Homesickness\* adalah kondisi yang disebabkan oleh kerinduan mendalam terhadap teman atau keluarga di kampung halaman serta perpisahan dari lingkungan yang familiar (Thuber & Walton, 2012). Selain itu, kecemasan akademik juga dapat menjadi penghalang bagi mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Kecemasan atau ketakutan adalah perasaan gelisah atau khawatir yang muncul tanpa alasan yang jelas.

Beban tugas yang banyak menuntut mahasiswa untuk mengatur jadwal secara efektif, mencakup tugas kuliah, kegiatan organisasi, dan menghadiri perkuliahan. Ketidakmampuan mengatur jadwal dapat berdampak buruk pada kesehatan, terutama fisik, karena kurangnya waktu untuk makan dan istirahat yang cukup. Akibatnya, mahasiswa dapat mengalami kelelahan dan mudah mengantuk. Menurut Helgeson dan Franzen (1997), perilaku sehat berperan penting dalam pengendalian diri terkait penyesuaian diri.

Selain bebas tugas, kemampuan untuk berinteraksi dan berkolaborasi dalam tim juga berhubungan dengan kesulitan penyesuaian diri. Beberapa mahasiswa yang diwawancarai mengungkapkan bahwa ada terpaksa menyelesaikan tugas sendiri tanpa bantuan. Menurut Barners (2010) kemampuan membangun pertemanan mempermudah partisipasi dalam perkuliahan atau penyelesaian tugas, baik secara individu maupun kelompok. Kepercayaan diri juga memegang peranan penting (Hertel,2002). Seluruh aspek penyesuaian diri, termasuk keterikatan pada institusi dan pencapaian akademik, berkorelasi positif dengan keyakinan diri (Mooney, Sherman, & Lo-Presto, dikutip dalam Hertel,2002).

Kemampuan siswa dalam beradaptasi memberikan manfaat berupa kemampuan untuk merencanakan tujuan hidup. Mereka belajar mengatasi

masalah dan konflik dengan menetapkan tujuan yang jelas. Menurut Schneiders (seperti yang dikutip dalam Ali & Asrori, 2004:138), proses adaptasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi lingkungan fisik, pengalaman belajar, kepribadian, keyakinan agama, dan budaya

Menurut Haber dan Runyon (1984), penyesuaian diri mencakup kemampuan untuk mengelola stress dan kecemasan, mengekspresikan emosi, serta memiliki citra diri yang positif.

Peneliti ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan atau kegagalan mahasiswa dalam beradaptasi dengan lingkungan kampus yang baru. hal ini dilakukan dengan menganalisis berbagai masalah yang terkait dengan penyesuaian diri dan membandingkan temuan dari berbagai peneliti sebelumnya. Penelitian ini berbeda dari studi sebelumnya yang hanya fokus pada pengujian faktor-faktor secara terpisah. Penelitian ini akan menggali faktor-faktor penentu penyesuaian diri melalui pendekatan teoritis dan observasi lapangan, dengan tujuan menemukan faktor-faktor yang mungkin belum terungkap dalam teori yang ada.

Mareyke Maritije Wagae Tairas juga meneliti mahasiswa bimbingan dan konseling di UNJ dan menemukan bahwa mereka membutuhkan waktu sekitar enam bulan untuk beradaptasi. Mahasiswa memasuki dunia perkuliahan pada masa remaja akhir atau dewasa awal, dimana harus mengambil peran sebagai orang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab. Tantangan penyesuaian diri dan perubahan peran di awal perkuliahan dapat menyebabkan konflik dalam perkembangan psikologi mahasiswa, yang seringkali mengakibatkan penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, penting untuk fokus pada peningkatan prestasi akademik sejak awal. Beberapa masalah umum yang dihadapi oleh mahasiswa baru adalah mencari cara belajar mandiri, mempersiapkan diri untuk lingkungan baru, dan memahami karakter orang lain.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tahun 2022 di Universitas Kristen Indonesia, peneliti menemukan bahwa penyesuaian diri menjadi isu penting. Hal ini terlihat selama proses pembelajaran Bimbingan dan Konseling

(BK), di mana banyak mahasiswa mengalami kesulitan mengatur jadwal, yang berdampak pada kesehatan fisik mereka, seperti kurangnya waktu untuk makan siang dan sering pulang larut malam. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas Kristen Indonesia masih perlu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri. Oleh karena itu, peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna memahami bagaimana mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan kampus.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah proses interaksi yang dinamis antara individu, lingkungan, sesama, dan diri sendiri. Proses ini melibatkan penggunaan perilaku dan pikiran untuk mengurangi ketegangan dan mencapai hasil yang harmonis serta diterima oleh lingkungan sekitar. Seiring dengan perkembangan dan tantangan kehidupan, kemampuan penyesuaian diri manusia juga terus berkembang.

Menurut Schneider (dikutip dalam Hasan & Handayani, 2014), adaptasi diri adalah proses individu dalam menghadapi emosi, frustrasi, konflik, dan kebutuhan pribadi agar sejalan dengan tuntutan lingkungan. Implementasi new normal selama pandemi menjadi ujian bagi banyak siswa. Studi ini difokuskan pada adaptasi mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling, bukan pada penyesuaian diri siswa secara umum.

Penelitian ini selanjutnya memfokuskan pada variabel penyesuaian diri sosial. Mu'tadin (dalam Vianawati, 2008) menggunakan skala penyesuaian diri sosial yang ia kembangkan sendiri untuk mengumpulkan data dari peneliti sebelumnya. Penelitian ini berbeda dengan penelitian Schneiders (dalam Gufon dan Risnawati, 2012:52) yang berfokus pada bimbingan dan konseling siswa, karena penelitian ini secara khusus meneliti penyesuaian diri sosial.

Selain itu, terdapat perbedaan antara subjek dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa bimbingan dan konseling, dengan penelitian itu sendiri. Menurut Winkel dan Hastuti (2004), mahasiswa baru di perguruan tinggi perlu beradaptasi dengan pola kehidupan di dalam maupun di luar kampus, baik dalam hal akademik maupun non-akademik.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan: Bagaimana penelitian deskriptif dapat digunakan untuk mengevaluasi tingkat adaptasi mahasiswa dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling?

## **1.3 Rumusan Masalah**

1. Bagaimana gambaran umum tingkat adaptasi mahasiswa dalam program Studi Bimbingan dan Konseling?
2. Strategi adaptasi akademik apa yang diterapkan oleh mahasiswa?
3. Sejauh mana akurasi persepsi mahasiswa terhadap realitas memengaruhi tingkat adaptasi mereka?
4. Bagaimana tingkat adaptasi pribadi dan emosional mahasiswa?
5. Aspek adaptasi apa yang paling menonjol dan aspek apa yang kurang berkembang pada mahasiswa BK?

## **1.4 Batasan Masalah**

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat fleksibilitas mahasiswa dalam Program Bimbingan dan Konseling. Tingkat penyesuaian diri mahasiswa diukur melalui kemampuan mereka dalam memahami dan merespon lingkungan sekitar, mengelola stress dan kecemasan, membangun citra diri yang positif dan mengekspresikan emosi secara efektif.

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Memaparkan gambaran umum mengenai tingkat adaptasi mahasiswa secara keseluruhan.
2. Menguraikan tingkat adaptasi mahasiswa dalam konteks akademik
3. Menjelaskan sejauh mana ketepatan persepsi mahasiswa terhadap realitas berkontribusi pada adaptasi mereka.
4. Memaparkan aspek-aspek adaptasi yang berkaitan dengan pribadi dan emosi mahasiswa.

5. Menentukan faktor-faktor adaptasi yang paling menonjol dan paling kurang berkembang pada mahasiswa BK.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Meningkatkan pengetahuan tentang penyesuaian diri Bimbingan dan Konseling

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

#### a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya adaptasi diri dalam keberhasilan studi dan kehidupan sosial mereka.

#### b. Bagi Fakultas

Penelitian ini menyajikan data empiris yang dapat dijadikan landasan dalam pengambilan keputusan atau penyusunan kebijakan, dengan harapan dapat mengoptimalkan proses adaptasi diri mahasiswa.

#### c. Bagi Prodi

Peneliti ini diharapkan dapat memfasilitasi adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan kampus serta menyediakan informasi berbasis data yang relevan bagi para pembuat kebijakan.