

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). 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. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun, yaitu masa remaja akhir dan dewasa awal (Santrock, 2005).

Mahasiswa berada pada tahap perkembangan *emerging adulthood*, salah satu ciri tahap perkembangan pada masa ini adalah *identity exploration* (Arnett, 2004). Pada tahap ini individu diharapkan dengan berbagai macam pilihan dan melakukan eksplorasi, pilihan tersebut antara lain terkait dengan akademik di pendidikan tinggi atau kegiatan non akademik di lingkungan perguruan tinggi (Permatasari, 2017). Salah satu kegiatan non akademik di lingkungan perguruan tinggi adalah kegiatan organisasi kemahasiswaan yang tersedia di kampus untuk membiasakan diri individu hidup bersama dan mengembangkan pergaulan yang akrab dengan orang lain (Nashori, 2000). Di lingkup universitas, terdapat berbagai macam organisasi

kemahasiswaan, seperti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ), dan Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM).

Mahasiswa yang aktif berorganisasi adalah mahasiswa yang tidak hanya mengikuti perkuliahan tetapi juga berpartisipasi aktif dalam organisasi kemahasiswaan (Meinarta, Tripalupi, dan Suwena, 2014). Mahasiswa yang aktif membutuhkan pembagian waktu yang tepat agar keduanya bisa berjalan dengan seimbang. Banyaknya manfaat yang didapatkan oleh mahasiswa yang aktif berorganisasi tidak menjamin bahwa mereka tidak mengalami kesulitan serta tantangan. Keaktifan dalam organisasi juga membutuhkan banyak penyesuaian, seperti ketika menghadiri suatu rapat internal maupun eksternal, mahasiswa harus mampu berbicara di depan umum dan menyesuaikan diri dengan situasi atau orang-orang yang baru (Kurnia & Nugraha, 2017). Tidak semua mahasiswa yang baru bergabung dengan suatu organisasi dapat dengan mudah langsung bersosialisasi dan dekat dengan sesama anggota yang lain. Mahasiswa pasti akan dihadapkan dengan kondisi yang asing terlebih dahulu sebelum kemudian dapat bersosialisasi dengan baik dengan semua anggota organisasi.

Oleh karena itu, mahasiswa yang berada pada situasi ini seharusnya mampu melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai kondisi yang akan ditemui dalam organisasi maupun di lingkungannya. Realitas yang ada saat ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menghadapi berbagai macam masalah penyesuaian diri seperti sulit bergaul baik di dalam maupun di luar kampus, merasa rendah diri saat

menghadapi situasi baru, atau kurang percaya diri. Hal tersebut juga sering terjadi di lingkup organisasi (Ahkam, 2004).

Menurut Schneiders (1994) penyesuaian diri adalah proses yang mencakup respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat menghadapi permasalahan dan mendapatkan keseimbangan antara tuntutan dari dalam diri dengan dunia luar atau lingkungan tempat individu tersebut berada. Selanjutnya Schneiders (1994) menyatakan bahwa terdapat enam aspek dari penyesuaian diri individu, yaitu : (a) Kontrol terhadap emosi yang berlebihan, (b) mekanisme pertahanan diri yang minimal, (c) frustrasi personal yang minimal, (d) pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, (e) kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, dan (f) sikap realistis dan objektif.

Hasil penelitian Permatasari (2017) yang berjudul “Hubungan antara efikasi diri dan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa tahun pertama Universitas Sanata Dharma”, menunjukkan bahwa hanya terdapat 27 subjek atau 24,11% mahasiswa di perguruan tinggi yang memiliki kategori penyesuaian diri cukup baik. Selain itu, hasil penelitian Yoku (2016) yang berjudul “Hubungan antara kemandirian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Program Penelusuran Pengembangan dan Potensi Putra dan Putri Papua (P5) Kabupaten Jayapura di Kota Salatiga”, menunjukkan bahwa terdapat 22,5% subjek yang memiliki tingkat penyesuaian diri pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung masih belum maksimal dalam melakukan penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 28 Desember 2020 terdapat 5 dari 7 mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi memiliki penyesuaian diri yang cenderung rendah. Wawancara ini dilakukan berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) yaitu, kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, serta pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri.

Permasalahan yang sering dihadapi subjek adalah penyesuaian diri dalam lingkungan baru baik di lingkungan perguruan tinggi maupun organisasi. Subjek yang memiliki penyesuaian diri rendah ditunjukkan dengan ketidakmampuan subjek mengontrol emosi yang berlebihan, menghadapi masalah dengan mekanisme pertahanan diri yang berlebihan, frustrasi, kurang mampu berpikir rasional, belum maksimal belajar dari pengalaman masa lalu, serta cenderung tidak bersikap realistis dan objektif (Schneiders, 1964) .

Pada aspek kontrol terhadap emosi yang berlebihan, terdapat tiga orang subjek menyatakan sering kesulitan untuk mengontrol emosi ketika terjadi perbedaan pendapat. Hal tersebut biasanya disebabkan oleh perbedaan budaya daerah asal dari setiap rekan di organisasi. Ketiga subjek tersebut menganggap bahwa budaya yang berbeda mempengaruhi cara berbicara individu dalam forum, sehingga ketika terjadi perbedaan pendapat subjek menganggap individu lain tidak terima karena menunjukkan ekspresi kesal dan nada bicara yang tinggi.

Pada aspek frustrasi personal yang minimal, enam orang subjek menyatakan bahwa ketika menghadapi perselisihan pendapat atau ada kendala dalam program

kerja yang dijalankan di organisasi, membuat subjek merasa tertekan. Keenam subjek tersebut kadang cenderung ingin menyerah saja karena merasa sudah tidak mampu menjalankannya. Tugas-tugas kuliah yang belum diselesaikan juga membuat subjek merasa tertekan dengan keadaan.

Selanjutnya pada aspek mekanisme pertahanan diri yang minimal terdapat empat orang subjek ketika membuat kesalahan dalam perkuliahan cenderung menyalahkan orang lain, seperti apabila subjek mendapat nilai yang kurang memuaskan, subjek menganggap dosen memberikan tugas terlalu banyak sehingga subjek tidak fokus untuk menyelesaikan tugas dari mata kuliah lain. Begitu pula di lingkup organisasi, apabila terdapat suatu program yang tidak berjalan dengan optimal, subjek menganggap itu adalah kesalahan dari divisi lain dalam program kerja tersebut. Selain itu kelima subjek tersebut menganggap bahwa rekan-rekan diorganisasi yang sering menimbulkan masalah. Selanjutnya pada aspek pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, enam orang subjek mengaku mengalami kesulitan untuk menilai situasi yang terjadi, subjek cenderung bingung dan tidak dapat berpikir realistis serta objektif karena sudah terbawa emosi ketika bermasalah dengan teman di organisasi.

Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa aspek dari penyesuaian diri belum dimiliki oleh subjek. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi cenderung memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah, hal tersebut dapat menimbulkan permasalahan selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi maupun saat aktif dalam berorganisasi.

Individu seharusnya memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri, hal ini sejalan dengan pendapat Gunarsa dan Gunarsa (2001) yang menyatakan bahwa proses penyesuaian diri bersifat lebih dari suatu proses sepanjang hayat (*life long process*) dan manusia terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Kemampuan penyesuaian diri penting untuk dimiliki oleh individu mengubah perilaku seseorang untuk menciptakan hubungan yang lebih sesuai antara individu tersebut secara pribadi dengan lingkungannya (Sundari, 2005). Dyson dan Renk (2006) menyatakan bahwa sebagian mahasiswa memiliki keterampilan dalam mengatasi berbagai tuntutan, namun tidak sedikit pula yang merasa kesulitan dan harus berjuang untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan di perguruan tinggi. Individu yang kurang mampu melakukan penyesuaian diri dengan situasi dan tuntutan dapat menimbulkan tekanan-tekanan bagi individu tersebut, apabila dibiarkan tanpa penyelesaian maka akan mempengaruhi kesehatan mental yang bersangkutan (Siswanto, 2007).

Menurut Soeparwoto, Henriyani, dan Lifitah (2006) terdapat dua faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal dari penyesuaian diri tersebut merupakan keyakinan, pandangan dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri (Desmita, 2016). Perasaan yakin dengan kemampuan diri disebut efikasi diri. Efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah keyakinan individu akan kemampuannya dalam melaksanakan tugas, mencapai tujuan dan menghadapi permasalahan. Terdapat tiga aspek dari efikasi diri, yaitu : *level*, *generality*, dan *strength*. Menurut Lazarus dan Folkman (1985) efikasi diri telah

terbukti menjadi sumber yang kuat dalam menghadapi stres. Efikasi diri juga berdampak pada pemilihan tindakan, penetapan tujuan dan ketahanan dalam menghadapi rintangan (Feist & Feist, 2010). Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung semangat dan tidak mudah menyerah dalam menjalani aktivitas dan mencoba hal-hal baru (Schreiner, 2009). Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki efikasi diri tidak takut untuk mencoba hal-hal baru dan mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang baru. Hasil penelitian Permatasari (2017) menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini, apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1) Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi.

2) Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan ilmu psikologi, khususnya mengenai efikasi diri dan penyesuaian diri mahasiswa yang aktif dalam organisasi.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pembentukan efikasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi agar mahasiswa yang aktif dalam organisasi dapat mempersiapkan diri untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan.