

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan merupakan salah satu cara individu melakukan proses pembelajaran, bimbingan serta latihan. Individu diharapkan mampu membentuk sikap, pengetahuan serta keterampilan untuk mencapai kesuksesan yang diinginkan (Tirtahardja dan Sulo, 2005). Tujuan yang paling penting dari pendidikan adalah mengembangkan kepribadian individu secara menyeluruh dengan mengubah perilaku dan sikap siswa dari yang bersikap negatif menjadi positif, dari yang destruktif menjadi konstruktif (Zaini, 2013).

Bab 6 pasal 14 UU No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa pendidikan formal merupakan jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan tinggi ialah pendidikan setelah menengah atas atau SMA yang mencakup diploma, sarjana, magister, doktor, serta profesi. Universitas dan institut menjadi pilihan sebagian besar lulusan SMA dan sederajat untuk melanjutkan perguruan tinggi.

Siswoyo (2007) berpendapat bahwa mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu pada tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lainnya yang setingkat dengan perguruan tinggi. Memasuki perguruan tinggi sama halnya dengan memulai jenjang baru layaknya siswa SD memasuki SMP dan siswa SMP memasuki SMA, yang setiap perjalanannya memiliki problematika tersendiri. Jenjang baru tersebut mengharuskan mahasiswa

untuk menghadapi lingkungan baru, seperti mendapatkan struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi, interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam terkadang dengan latar belakang etnik yang lebih beragam, serta peningkatan perhatian atas prestasi akademik dan penilaiannya (Santrock, 2002). Baker dan Siryk (1984) berpendapat bahwa penyesuaian diri pada perguruan tinggi dapat berpengaruh terhadap dua hal penting dalam konteks pendidikan, yaitu performa akademik seperti indeks prestasi semester dan keberlanjutan mahasiswa untuk melanjutkan perkuliahan.

Penyesuaian diri menurut Scheneiders (1964) merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental serta tingkah laku individu untuk mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi. Sunarto dan Hartono (2019) berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan suatu penguasaan, dimana individu memiliki kemampuan untuk membuat suatu rencana serta mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga dapat mengatasi segala macam konflik, kesulitan serta frustrasi-frustrasi secara efisien. Desmita (2012) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu konstruk psikologis yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap suatu tuntutan yang ada, baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Scheneiders (1964) berpendapat terdapat tujuh aspek penyesuaian diri terdiri dari a) mengontrol emosi yang berlebihan, b) meminimalkan mekanisme pertahanan diri, c) mengurangi rasa frustrasi, d) berpikir rasional dan mampu mengarahkan diri, e) kemampuan untuk belajar, f) memanfaatkan pengalaman masa lalu, dan g) sikap realistis dan objektif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nur (2015), di Universitas Padjajaran (UNPAD), menyatakan bahwa terdapat sekitar 60 persen mahasiswa merasa belum dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang ada dengan baik. Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shafira (2015), menyatakan bahwa terdapat sekitar 56,6 persen dari 100 mahasiswa baru merasa sedih, kesepian, serta ketakutan ketika jauh dari orang tuanya. Kondisi mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua dituntut untuk mulai mampu mengatur hidupnya sendiri, serta menyesuaikan diri dengan teman dan kegiatan yang baru serta menghadapi perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal baru. Lingkungan perguruan tinggi akan membuat mahasiswa baru mengalami suatu perubahan dan menuntut mahasiswa untuk menyesuaikan dirinya dengan situasi yang ada. Tuntutan tersebut dapat menimbulkan berbagai macam permasalahan, salah satunya yaitu dapat membuat mahasiswa merasa stress (Handono dan Bashori, 2013).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 16 April 2022 dengan beberapa mahasiswa di Universitas yang berada di Daerah Istimewa Yogyakarta ditemukan bahwa penyesuaian diri masih terbilang rendah. Penulis menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa baru sulit dalam menyesuaikan diri dengan kondisi dan situasi yang ada. Sebagian besar mahasiswa menganggap bahwa dunia perkuliahan jauh berbeda dari pendidikan yang sudah ditempuh sebelumnya, terlebih dengan kondisi yang jauh dari orang tua tentunya menuntut mahasiswa untuk hidup lebih mandiri. Selain itu, beberapa mahasiswa juga

beranggapan bahwa teman–teman dalam dunia perkuliahan memiliki ambisi yang besar sehingga persaingan dalam bidang akademik terbilang cukup sulit.

Prilleltensky & Prilleltensky (2006) menyebutkan bahwa individu yang melakukan penyesuaian diri yang baik dapat ditandai dengan memiliki kesejahteraan psikologi yang positif dalam hidupnya, maka individu akan merasa puas, senang dihargai, memiliki hubungan interpersonal yang baik, serta dapat mencari makna atas apa yang dilakukan. Sebaliknya, jika individu memiliki kesejahteraan psikologis yang negatif dalam hidupnya, maka individu akan merasa sepi dan depresi.

Penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, menurut Sunarto dan Hartono (2013) terdapat beberapa faktor penyesuaian diri yaitu (1) kondisi–kondisi fisik, termasuk didalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar dan sistem otot, kesehatan, penyakit, (2) perkembangan dan kematangan, khususnya dalam kematangan intelektual, sosial, moral, serta emosional, (3) penentu psikologis termasuk didalamnya terdapat pengalaman, belajar, pengkondisian, penentu diri (*self determination*), frustrasi dan konflik, (4) kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah, (5) penentu kultural, termasuk agama. Mahasiswa diharapkan untuk menanamkan rasa yakin atas dirinya sendiri agar dapat menjalankan proses pembelajaran yang baru dengan baik dan sempurna. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penentu diri (*self determination*) atau determinasi diri sebagai variabel yang mempengaruhi penyesuaian diri.

Sunarto dan Hartono (1999) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah determinasi diri. Vandebos (2008) mengemukakan bahwa determinasi diri merupakan sikap mental yang ditandai dengan komitmen yang kuat untuk mencapai tujuan tertentu meskipun terdapat hambatan dan kesulitan.

Ryan dan Deci (2017) mengemukakan tiga dimensi dalam determinasi diri diantaranya adalah, kompetensi, otonomi, dan keterhubungan keterkaitan (*need for relatedness*). Determinasi diri dapat memberi pengaruh kepada individu agar tidak mudah menyerah, mampu membangkitkan semangat, mampu mengambil keputusan secara cepat dan tepat, mampu mempertanggungjawabkan atas dua peran yang dijalankan, mampu menghadapi tantangan serta mampu berkomunikasi dengan baik di dua lingkungan (Imanuha, 2016). Sunarto dan Hartono (1999) menjelaskan bahwa determinasi diri mempunyai peranan yang penting dalam proses penyesuaian diri karena determinasi diri mempunyai peran dalam pengendalian arah dan pola penyesuaian diri. Penyesuaian diri dapat dikatakan berhasil jika disertai dengan kemampuan dalam memilih tindakan yang tepat dan pengendalian diri secara tepat.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Lusiana (2019) didapatkan hasil perhitungan korelasi yang menyimpulkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara variabel determinasi diri dengan penyesuaian diri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi determinasi diri, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri. Sebaliknya, semakin rendah determinasi diri, maka semakin rendah pula penyesuaian diri. Sumbangan variabel determinasi diri terhadap

variabel penyesuaian diri sebesar 69%. Hal ini menunjukkan hasil sebesar 69% penyesuaian diri dipengaruhi oleh determinasi diri, sedangkan 31% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak di ukur dalam penelitian.

Determinasi diri memiliki peranan yang penting dalam proses penyesuaian diri karena mempunyai peranan dalam pengendalian arah dan pola penyesuaian diri. Kemampuan mahasiswa dalam mengarahkan serta mengendalikan dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik, meskipun sebetulnya situasi dan kondisi tidak menguntungkan bagi penyesuaian diri. Keberhasilan atau kegagalan penyesuaian diri akan lebih banyak ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengarahkan pengendalian diri, meskipun sebetulnya situasi dan kondisi tidak menguntungkan bagi penyesuaian diri (Sunarto dan Hartono, 1999).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah yang akan dibahas ialah “Apakah terdapat hubungan antara determinasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara determinasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini antara lain:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan untuk menambah kajian teoritis psikologi khususnya di bidang psikologi sosial klinis dan psikologi pendidikan mengenai hubungan antara determinasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan mahasiswa dalam menerapkan sikap determinasi pada dirinya agar dapat mempermudah dalam proses penyesuaian diri pada lingkungan perkuliahan yang baru.