**HUBUNGAN ANTARA DETERMINASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

***RELATIONSHIP BETWEEN SELF-DETERMINATION AND ADJUSTMENT IN FIRST-YEAR STUDENTS IN THE SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA***

**Dyan Puspitasari1, Rahma Widyana2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

1[dyan.puspitasari27@gmail.com](mailto:dyan.puspitasari27@gmail.com), [2rahma@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:2rahma@mercubuana-yogya.ac.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara determinasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 89 mahasiswa tahun pertama di 14 perguruan tinggi yang berada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Penyesuaian Diri dan Skala Determinasi Diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* dari Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,657 dengan p=0,000 (p<0,050). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara determinasi diri dengan penyesuaian diri. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R2) antara determinasi diri dengan penyesuaian diri sebesar 0,432, yang berarti sumbangan determinasi diri pada penyesuaian diri sebesar 43,2% dan sisanya sebanyak 56,8% dipengaruhi oleh faktor – faktor lain yang tidak diteliti.

**Kata kunci : Determinasi Diri, Penyesuaian Diri, Mahasiswa Tahun Pertama**

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the relationship between self-determination and adjustment in first year students in the Special Region of Yogyakarta. The subjects in this study amounted to 89 first-year students at 14 universities located in the Special Region of Yogyakarta. The data collection method used the Self-Adjustment Scale and Self-Determination Scale. The data analysis technique used is Pearson's Product Moment correlation. Based on the data analysis, the correlation coefficient was 0.657 with p=0.000 (p<0.05). These results indicate that there is a significant positive relationship between self-determination and self-adjustment. The acceptance of the hypothesis in this study shows that the coefficient of determination (R2) between self-determination and adjustment is 0.432, which means that the contribution of self-determination to self-adjustment is 43,2% and the remaining 56,8% is influenced by other factors not examined.*

***Keywords :Self-Determination, Self-Adjustment, First Year Students***

**PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu cara individu melakukan proses pembelajaran, bimbingan, serta latihan. Bab 6 pasal 14 UU No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa pendidikan formal adalah 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. Pendidikan tinggi merupakan sarana pendidikan yaitu universitas, komponen dari universitas yang menunjang sistem pendidikan ialah mahasiswa.

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 hal nya 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).

Bagi para peserta didik yang telah berada pada studi yang lebih tinggi tidak cukup siap dalam menghadapi tuntutan atau tantangan pada tingkat universitas karena individu tidak mampu dalam meregulasi diri dalam proses pembelajaran (Valle,dkk. 200). 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 kebertahanan 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 frustasi. 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 frustasi – frustasi secara efisien.

Scheneiders (1964) berpendapat bahwa terdapat tujuh aspek penyesuaian diri, yang 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 menyatakan bahwa terdapat sekitar 60 persen mahasiswa merasa belum dapat menyesuaiakan diri dengan tuntutan akademik yang ada dengan baik. Lingkungan perguruan tinggi akan membuat mahasiswa baru mengalami suatu perubahan dan menuntut mahasiswa untuk meyesuaikan dirinya dengan situasi yang ada. Tuntutan tersebut dapat menimbulkan berbagai macam permasalahan, salah satunya yaitu dapat membuat mahasiswa merasa stress (Handono dan Bashori, 2013).

Prilleltensky & Prilleltensky (2006) menyebutkan bahwa individu yang melakukan penyesuaian diri yang baik dapat ditandai dengan memiliki kesejahteraan psikologis 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, individu dengan penyesuaian diri yang tidak baik memiliki kesejahteraan psikologis yang negatif dalam hidupnya, maka individu akan merasa sepi dan depresi.

Sunarto dan Hartono (2013) menyebutkan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya (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),* frustasi dan konflik, (4) kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah, (5) penentu kultural, termasuk agama. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penentu psikologis yang termasuk didalamnya yaitu penentu diri *(self determination)* sebagai variabel yang mempengaruhi penyesuaian diri.

Sunarto dan Hartono (1999) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah determinasi diri. Vandebos (2008) berpendapat bahwa determinasi diri merupakan sikap mental yang ditandai dengan komitmen yang kuat untuk mencapai tujuan tertentu 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 mempertanggung jawabkan atas dua peran yang dijalankan, mampu menghadapi tantangan serta mampu berkomunikasi dengan baik di dua lingkungan (Imanuha, 2006).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan 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 penyesuaian diri. Sebaliknya, semakin rendah determinasi diri maka semakin rendah pula penyesuaian diri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara determinasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dan memperkaya kajian psikologi, khususnya pada bidang psikologi sosial klinis dan psikologi pendidikan terkait dengan determinasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama. Selain itu, diharapkan juga dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara determinasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta dan juga dapat memberikan manfaat bagi masyarakat terkait pentingnya penyesuaian diri dan peranannya dalam kehidupan.

Dalam penelitian ini, peneliti mengajukan hipotesis yaitu terdapat hubungan positif antara determinasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta. Semakin tinggi determinasi diri pada seseorang maka semakin tinggi pula penyesuaian diri. Sebaliknya, semakin rendah determinasi diri seseorang maka semakin rendah pula penyesuaian dirinya.

**METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan alat ukur berupa skala. Skala merupakan pertanyaan – pertanyaan yang dibuat dengan tujuan untuk memperoleh aspek yang diinginkan melalui jawaban subjek (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini, skala yang digunakan adalah Skala *Likert*. Pembuatan skala dalam penelitian ini menggunakan model Skala Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Penelitian ini terdiri atas dua skala yang digunakan peneliti untuk mengukur dua variabel penelitian, yaitu Skala Penyesuaian Diri dan Skala Determinasi Diri. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *snowball sampling*. Teknik *snowball sampling* merupakan suatu metode atau teknik penentuan sampel yang mula – mula jumlahnya kecil , kemudian membesar (Sugiyono, 2016). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode statistik korelasi *product moment* dari Pearson untuk mengetahui korelasi antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Analisis data dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions) for Windows*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara determinasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama berusia 18 – 21 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan menggunakan 89 subjek penelitian untuk pengambilan data. Hasil analisis *Product Moment* menunjukkan koefisien korelasi rxy = 0,657 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara determinasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi determinasi diri maka akan semakin tinggi tingkat penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah determinasi diri maka akan semakin rendah juga tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini dapat diterima.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa determinasi diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Menurut Sunarto dan Hartono (1999), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri seseorang, salah satunya adalah penentu psikologis. Dalam penelitian ini penentu psikologis secara spesifik mengacu pada penentu diri (*self determination*). Dalam hal ini, determinasi diri didefinisikan sebagai kemampuan atau sikap mental individu dengan adanya suatu komitmen yang kuat untuk mencapai tujuan hidup dengan menerima kekuatan serta keterbatasan yang ada pada dirinya. Berdasarkan 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.

Hasil analisis korelasi dalam penelitian ini memberikan informasi sumbangan efektif dari determinasi diri sebesar 43,2% terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta, sedangkan 56,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Adapun faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Sunarto dan Hartono (2013) diantaranya yaitu kondisi – kondisi fisik, perkembangan kematangan, lingkungan, kultural dan agama. Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara determinasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat determinasi diri maka akan semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah tingkat determinasi diri, maka akan semakin rendah pula tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa subjek memiliki tingkat penyesuaian diri dalam kategori sedang 39,3% (35 subjek) dan kategori tinggi 60,7% (54 subjek) dan tidak ada subjek yang masuk pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini mempunyai penyesuaian diri yang tinggi. Selanjutnya, subjek memiliki tingkat determinasi diri dalam kategori rendah 3,3% (3 subjek), kategori sedang 69,7% (62 subjek), dan kategori tinggi 27% (24 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini mempunyai determinasi diri yang sedang.

Dalam penelitian ini terdapat kelemahan dimana sebaran data subjek belum merata di tiap perguruan tinggi yang diambil, dimana Universitas Mercu Buana Yogyakarta menjadi perguruan tinggi yang memiliki sebaran subjek paling dominan dibandingkan dengan perguruan tinggi lainnya. Selain itu, peneliti juga hanya mengambil 14 perguruan tinggi yang dijadikan sasaran, disamping masih banyak perguruan tinggi lainnya yang tidak menjadi sampel dalam penelitian ini. Hal ini menyebabkan data yang diperoleh peneliti belum cukup mewakili subjek yang berasal dari perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta.

**KESIMPULAN**

Hasil analisis korelasi *Product Moment* diperoleh koefisien korelasi rxy = 0,657 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara determinasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta. Artinya semakin tinggi determinasi diri maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah tingkat determinasi diri maka akan semakin rendah pula tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta. Dalam penelitian ini diperoleh pula nilai koefisien determinasi diri sebesar 0,432 yang menunjukkan bahwa variabel determinasi diri memiliki kontribusi sebesar 43,2% terhadap variabel penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta dan sisanya sebesar 56,8% dipengarui oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini bahwa yaitu terdapat hubungan positif antara determinasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Daerah Istimewa Yogyakarta dinyatakan diterima.

Adapun saran yang diajukan dalam penelitian ini, bagi subjek penelitian diharapkan mempertahankan serta meningkatkan penyesuaian diri yang telah dimiliki, langkah yang dapat dilakukan adalah dengan mencari pengalaman yang lebih luas dilingkungan, bersifat lebih efektif dan mampu berfikir rasional, dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar agar tercipta pengalaman yang mmebentuk penyesuaian diri yang baik. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti faktor – faktor penyesuaian diri yang lain seperti kondisi – kondisi fisik, perkembangan kematangan, lingkungan, kultural dan agrama. Dan peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian sejenis diharapkan dapat melakukan pengambilan data dengan jumlah subjek yang lebih banyak.

**DAFTAR PUSTAKA**

Agran, Martin. (1997). Student Directed Learning : Teaching self – Determination Skills. *United States: Cole Publishing Company*

Astutik, W., Astuti, I., & Yusuf, A. (2016). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMA Islam Bawari Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. 5(4). 1 – 12

Azwar, Saifuddin. 2012a. Penyusunan Skala Psikologi. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Credé, M., & Niehorster, Sarah., (2012). Adjustment to College as Measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A Quantitative Review of its Structure and Relationships with Correlates and Consequences. *Educ Psychol Rev*. 24:133–165

Iflah., & Listyasari, W, D., (2013). Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. 2(1). 33 – 36

Irfan, M., & Suprapti, V. (2014). Hubungan Self – Efficacy dengan Penyesuaian Diri terhadap Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 38(3), 172-178

Iswara, R, W. (2016). Penerapan Konseling Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Patianrowo Tahun 2014/2015*. Jurnal BK UNESA*. 6(3). 1 – 7

Lusiana, A., (2019). Hubungan Antara Determinasi Diri dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII SMP ‘SK’ Jakarta Barat Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Psiko – Edukasi*.17. (1-14)

Maulina, B., Sari, D, R., (2018). Derajat Stress Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*. 4(1). 1-5

Munfarida, Y, I. (2017). Hubungan Determinasi Diri dengan Pengambilan Keputusan Karir pada Siswa SMAN 1 Tumpang Kabupaten Malang. (*Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*)

Nilamsari, G, A., Sugara, G, S., & Sulistiana, D. (2020). Analisis Determinasi Diri Remaja. *Jurnal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Reseacrh*. 4 (1). 20-33

Nilamsari, G, A. (2020). Profil Determinasi Diri pada Siswa dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. (*Skripsi, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*)

Purba, J. (2018). Hubungan antara Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa yang Tinggal di Tempat Kos. (*Skripsi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta*)

Papilaya, J, O., & Huliselan., (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*. 15(1). 56-63

Pemerintah Indonesia. 2003. *Undang – Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Lembaran Negara RI Tahun 2003 Nomor 20. Sekretariat Negara. Jakarta.

PJP. Ginting. (2017). Penyesuaian Diri Dalam Organisasi. Mpu Procuratio : *Jurnal Penelitian Manajemen*. 1(2). 219 – 225

Ramdhani, M, A., (2014). Lingkungan Pendidikan dalam Implementasi Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*. 8(1). 28-37

Ramdhani, S. (2020). Hubungan antara Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. (*Skripsi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta*)

Sa’diyah, H. (2015). Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Penyesuaian Diri Siswa – Siswi Kelas VII – VIII SMP NU Syamsuddin Malang. (*Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*)

Sandha, T., Hartati, S., & Fauziah, N. (2012). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama SMA Krista Mitra Semarang. *Jurnal Psikologi.* 1 (1). 47-82

Sasmita, I, A, G, H, D., & Rustika, I, M. (2015). Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Doker Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2(2). 280-289

Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Edisi Kesa. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Tekeng, S, N, Y., & Alsa, A., (2016). Peranan Kepuasan Kebutuhan Dasar Psikologis dan Orientasi Tujuan Mastery Approach terhadap Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Jurnal Psikologi*. 43(2). 85 – 106

Wardini, M., & Periantalo, J., (2019). Hubungan Determinasi Diri dan Kecerdasam Adversitas Terhadap Konflik Peran Ganda Ibu Bekerja Di Kota Jambi*. Jurnal Psikologi Jambi*. 4(1). 16-24

Wulandari, S., (2016). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria Jakarta. *Jurnal Psiko – Edukasi*. 14. 94-100