

**PERBEDAAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA TAHUN PERTAMA PADA FAKULTAS SOSIAL, HUMANIORA DAN SENI DENGAN FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN DI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

Millen Wanda Seffila

Prodi Psikologi Universitas Sahid Surakarta

millenwandaseffila@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan di Universitas Sahid Surakarta pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni dengan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni dengan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan di Universitas Sahid Surakarta. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini seluruh mahasiswa tahun pertama Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni dengan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan di Universitas Sahid Surakarta dengan sampel 35 mahasiswa dari masing-masing fakultas. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara pengambilan sampel secara acak. Alat analisis yang digunakan dalam penelitian adalah validitas, reliabilitas dan uji  $t_{test}$ . Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni dengan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan di Universitas Sahid Surakarta.

*Kata kunci: penyesuaian diri, mahasiswa*

**ABSTRACT**

*This research was conducted at Sahid University, Surakarta, on first year students from the Faculty of Social, Humanities and Arts and the Faculty of Science, Technology and Health, with the aim of finding out the differences in adjustment between students from the Faculty of Social, Humanities and Arts and Science, Technology and Health at Sahid University, Surakarta. This research method uses quantitative research methods. The population in this study were all first year students from the Faculty of Social, Humanities and Arts with the Faculty of Science, Technology and Health at Sahid University, Surakarta with a sample of 35 students from each faculty. The sampling technique was carried out by random sampling. The analytical tools used in the research are validity, reliability and  $t$ -test. The results of the research show that there are differences in the adjustment of first year students from the Faculty of Social, Humanities and Arts and the Faculty of Science, Technology and Health at Sahid University, Surakarta.*

*Key words: adjustment, students*

## PENDAHULUAN

Penyesuaian diri menjadi sebuah permasalahan umum yang sering ditemui pada mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa Universitas Sahid Surakarta tidak hanya berasal dari Pulau Jawa saja tetapi ada juga yang berasal dari luar Pulau Jawa seperti Kalimantan, Sulawesi, Sumatra yang dimana budaya, adat istiadat, dan karakter orangnya yang berbeda, semua itu juga membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Hampir seluruhnya berkaitan dengan penyesuaian pada situasi, dan lingkungan baru di perguruan tinggi. Penyesuaian diri tidak mudah dilakukan pada remaja yang merupakan masa transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional dengan rentang usia antara 13-17 tahun (Hurlock, 1999). Perubahan tersebut mengharuskan remaja untuk melakukan penyesuaian dirinya sendiri maupun sosial. Remaja dituntut untuk membangun komunikasi baik dengan teman sebaya di sekolah maupun diluar sekolah (Aristya & Anizar, 2018). Penyesuaian diri adalah proses yang meliputi respon mental dan perilaku yang merupakan usaha individu untuk mengatasi dan menguasai kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, frustasi dan konflik-konflik, agar terdapat keselarasan antara tuntutan dari dalam dirinya dengan tuntutan atau harapan dari lingkungan di tempat dia tinggal menurut Schneiders (Agustian, 2009). Menurut Schneiders (2008), individu dengan penyesuaian diri yang tinggi memiliki ciri-ciri antara lain mampu beradaptasi, mampu berusaha mempertahankan diri secara fisik, mampu menguasai dorongan emosi, perilakunya menjadi terkendali dan terarah, motivasi tinggi dan sikapnya berdasarkan realitas. Sedangkan, individu dikatakan tidak mampu menyesuaikan diri apabila perasaan sedih, kecewa atau rasa putus asa berkembang dan mempengaruhi fungsi-fungsi fisiologi serta psikologisnya. Penelitian Saniskoro dan Akmal (2017) menghasilkan kesimpulan bahwa penyesuaian diri berperan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Artinya, apabila mahasiswa mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, maka dapat menurunkan stres akademiknya. Sebaliknya, jika mahasiswa tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan maka akan meningkatkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Menurut Fatimah (2006) penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Asrori (2005) mendefinisikan bahwa penyesuaian diri sebagai suatu proses yang mencakup respon respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada. Menurut Gunarsa (2004), penyesuaian diri adalah subjek yang mampu menyesuaikan diri kepada umum atau kelompoknya dan orang tersebut memperlihatkan sikap dan perilaku yang menyenangkan, berarti orang tersebut diterima oleh kelompok dan lingkungannya.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah usaha seorang individu untuk dapat berinteraksi dan berbaur dengan lingkungannya agar tercipta suatu keselarasan.

Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Fatimah (2006) terdapat dua yaitu:

1. Penyesuaian Pribadi

Kemampuan individu untuk menerima diri sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara diri dan lingkungan sekitar. Individu sepenuhnya sadar akan dirinya, menyadari kekurangan dan kelebihan, serta mampu berperilaku sesuai dengan kondisi diri.

## 2. Penyesuaian Sosial

Terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan individu lain. Hubungan sosial mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggal, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat luas. Agar individu dapat melakukan penyesuaian sosial, individu harus mematuhi norma-norma dan peraturan sosial di masyarakat.

Menurut Schneiders (1964), faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu dapat dikatakan sama dengan faktor-faktor yang mempengaruhi dan mengatur kepribadian. Faktor-faktor ini menentukan proses penyesuaian diri. Faktor-faktor ini dapat digolongkan sebagai berikut:

### 1. Keadaan Fisik

Kondisi fisik seorang individu dapat mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan sistem kekebalan tubuh dapat menjadi faktor penunjang kelancaran individu dalam melakukan penyesuaian diri. Kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu mencakup hereditas, konstitusi fisik, sistem saraf, kelenjar dan otot, ataupun penyakit.

### 2. Perkembangan dan Kematangan

Pada setiap tahap perkembangan seorang individu akan melakukan penyesuaian diri yang berbeda-beda menurut kondisi saat itu, hal tersebut dikarenakan kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral dan emosi yang mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri. Perkembangan dan kematangan yang dimaksud mencakup kematangan intelektual, kematangan sosial, kematangan moral, dan emosional.

### 3. Keadaan Psikologis

Keadaan mental yang sehat dapat menciptakan penyesuaian diri yang baik pada individu. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan yang didapatkannya dari lingkungan. Faktor psikologis pada individu mencakup pengalaman, perasaan, belajar, kebiasaan, self determination, frustrasi, dan konflik.

### 4. Keadaan Lingkungan

Keadaan lingkungan yang damai, tenteram, penuh penerimaan dan dukungan, serta mampu memberi perlindungan merupakan lingkungan yang dapat memperlancar proses penyesuaian diri pada individu. Faktor lingkungan mencakup lingkungan keluarga, rumah, dan lingkungan belajar (kampus).

### 5. Tingkat Religiusitas dan Kebudayaan

Religiusitas dapat memberikan suasana psikologis yang digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lain, karena religiusitas memberi nilai dan keyakinan pada individu untuk memiliki arti, tujuan, dan stabilitas dalam hidup. Begitupun dengan

kebudayaan pada suatu masyarakat yang merupakan faktor yang mempengaruhi watak dan perilaku individu dalam bersikap.

Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa yang pada umum berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa.

Mahasiswa adalah makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai makhluk individu mahasiswa mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, mahasiswa tidak bisa hidup sendiri, selalu membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya, oleh karena mahasiswa juga disebut sebagai makhluk sosial. Berinteraksi dengan orang lain tidak jarang muncul perbedaan pendapat yang memicu konflik antar individu. Selain itu, kebutuhan-kebutuhan akan bertambah seiring dengan perkembangan seorang individu. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama pada Fakultas Sosial, Humaniora, dan Seni dengan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan di Universitas Sahid Surakarta.

### **Metode**

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dengan jenis penelitian studi komparasi. Menurut Sugiono (2014), desain penelitian komparasi merupakan penelitian yang membandingkan satu keadaan atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda atau waktu yang berbeda.

### **Populasi & Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa mahasiswa tahun pertama fakultas sosial, humaniora dan seni dengan fakultas sains, teknologi dan kesehatan universitas sahid surakarta. Sedangkan sampel dalam penelitian dalam penelitian ini adalah 35 mahasiswa tahun pertama dari fakultas sosial, humaniora dan seni dan 35 mahasiswa tahun pertama dari fakultas sains, teknologi dan kesehatan universitas sahid surakarta. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling yaitu teknik pengambilan sample secara acak.

### **Hasil dan Pembahasan**

Responden dalam penelitian ini berjumlah 70 orang. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sejumlah 53 orang. Sedangkan responden laki-laki berjumlah 17 orang.

**Group Statistics**

	Mahasiswa	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
		n			Mean
Total_Penyeluaran	FSHS	35	86.88	14.836	2.346
	FSTK	35	76.85	15.827	2.502
Diri_Mahasiswa_Tahun_Pertama					

Independent Samples Test										
Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tail)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	Difference
Total_Penyesuaian	Equal variance assumed	.267	.607	2.923	68	.005	10.02	3.430	3.196	16.854
Diri_Mahasiswa	Equal variance assumed						5			
_Tahun_Pertama	Equal variance not assumed		2.923	67.666	.005	10.02	3.430	3.196	16.854	

Berdasarkan hasil analisis uji t test, penyesuaian diri mahasiswa menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $2.923 > t_{tabel}$  sebesar 1.994 atau nilai Sig. sebesar  $0.607 > 0.05$ . Dari hasil ini berarti  $H_0$  ditolak, artinya ada perbedaan penyesuaian diri antara mahasiswa Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni dengan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan. Sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyebutkan bahwa "terdapat perbedaan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni dengan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan di Universitas Sahid Surakarta" dalam penelitian ini dapat diterima.

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan adanya perbedaan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni dengan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan di Universitas Sahid Surakarta. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pusvitasisari & Jayanti (2020), yang menyatakan bahwa adanya perbedaan penyesuaian diri pada mahasiswa aktif tahun pertama.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses psikologis individu yang berupaya untuk berinteraksi dan berbaur dengan lingkungannya, dengan tujuan menciptakan keselarasan. Penyesuaian diri sangatlah penting bagi semua orang khususnya pada remaja awal yang akan memasuki dunia perkuliahan. Hal ini mencakup perubahan besar dalam kehidupan mereka, termasuk transisi dari lingkungan sekolah menengah ke perguruan tinggi. Penyesuaian diri yang efektif dapat membantu mahasiswa dalam membangun hubungan sosial, mengatasi tantangan baru, dan mencapai keberhasilan akademis maupun non-akademis. Penyesuaian diri dapat memberikan manfaat pada mahasiswa tahun pertama diantaranya (1) penyesuaian diri yang baik dapat meningkatkan performa akademis mahasiswa; (2) penyesuaian diri yang positif dapat membantu mengelola stres dan tekanan guna menjaga kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental; dan (3) dapat membantu meningkatkan kemampuan berinteraksi sehingga memungkinkan terjalannya hubungan yang positif dengan sesama mahasiswa dan lingkungan kampus.

Kesulitan untuk melakukan penyesuaian diri tersebut bisa menimbulkan kebingungan, kecemasan, ketakutan dan frustasi bagi individu dalam masyarakat, bahkan menimbulkan konflik diri maupun konflik antar pribadi dan gangguan-gangguan emosional yang akan mudah menjadi tempat bertumbuhnya penyakit-penyakit mental. Penyesuaian diri memiliki karakteristik yang dapat diamati. Karakteristik penyesuaian diri dapat dibedakan menjadi penyesuaian diri positif (normal) dan penyesuaian diri negatif (abnormal). Tidak selamanya individu berhasil melakukan penyesuaian diri, karena terkadang ada rintangan-rintangan tertentu yang menyebabkan individu tidak berhasil melakukan penyesuaian diri. Ada individu-individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif, namun ada pula individu-individu yang melakukan penyesuaian diri yang salah (Sunarto & Hartono, 2006). Agar dapat menyesuaikan diri dengan baik maka diperlukan perubahan persepsi bahwa kehidupan akademik di kampus bukan sebuah beban tapi tantangan, relasi pertemanan yang baik sehingga mampu menghasilkan dukungan sosial dalam menjalani kehidupan akademik dan non-akademik, pengelolaan diri yang meliputi mengatur tujuan, target, dan proses belajar teratur, dan keterbukaan terhadap keragaman.

## PENUTUP

Kesimpulan : Adanya perbedaan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama pada Fakultas Sosial, Humaniora, dan Seni dengan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan di Universitas Sahid Surakarta.

Saran : Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama pada Fakultas Sosial, Humaniora, dan Seni dengan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan di Universitas Sahid Surakarta.



## DAFTAR PUSTAKA

- Andiani, E. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Santriwati Kelas VII MTs Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Sukoharjo. Skripsi Universitas Sahid Surakarta.
- Doni, R.P.W. (2019). Perbedaan Motivasi Belajar Pada Siswa Pelayaran Di Pt. Java Princessha Surakarta Dengan Pt. Ratu Oceania Jogja. Skripsi Universitas Sahid Surakarta.
- Erindana, F.U., Nashori, H.F., & Tasaufi, M.N. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI vol. 4, No.1
- Hulukati,W., & Djibrin, Moh. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. Bikotetik vol. 2, No. 1
- Kumalasari, F. & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. Jurnal Psikologi Pitutur vol. 1, No. 1
- Maimunah, Siela. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri. Psikoborneo 8 (2).
- Lukmandar, R.I. (2016). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Perantauan di Universitas Sahid Surakarta. Skripsi Universitas Sahid Surakarta.
- Pusvitasisari, P & Arini, M.J. (2020). Penyesuaian Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Strategi Stres. Motiva: Jurnal Psikologi Vol. 3, No. 1
- Rahayu, M. N. M. & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. Jurnal Psikologi Sains dan Profesi vol. 4, No. 2
- Rosydi, R. & Dwi, D. S. E. (2020). Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Disabilitas. PSIMPHONI vol. 1, No. 1
- Saputro, Y. A. & Rini S. (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X. Philanthropy: Journal of Psychology vol. 5, No. 1