

MODEL-MODEL PROSES PENYESUAIAN DIRI DI BIDANG AKADEMIK MAHASISWA BKI SEMESTER II ANGKATAN 2014 IAIN MATARAM

Etty Setiawati

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Institut Agama Islam Negeri IAIN Mataram

Abstrak

Penyesuaian diri merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Individu yang tidak dapat melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan yang ada, maka akan rentan dengan sikap maladaptive, sedangkan individu yang bisa melakukan penyesuaian diri akan cenderung bersikap adaptif atau mampu melakukan proses penyesuaian diri dengan normal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk-bentuk, langkah-langkah dan proses penyesuaian diri mahasiswa dalam belajar. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: 1) bentuk-bentuk penyesuaian diri mahasiswa antara lain penyesuaian diri adaptasi, konformitas dan penguasaan, 2) langkah-langkah penyesuaian diri ditunjukkan dengan mampu menghadapi masalah secara langsung, melakukan eksplorasi, trial and error dengan mencari pengganti dan belajar, 3) model-model proses penyesuaian diri dalam belajar ditunjukkan dengan sikap kemampuan mahasiswa menerima dan menilai kenyataan lingkungan diluar dirinya secara objektif, bertindak sesuai dengan potensi yang dimiliki, bertindak secara dinamis, luwes dan tidak kaku, bertindak dengan potensi-potensi positif yang layak dikembangkan, memiliki rasa hormat terhadap sesama, bertindak secara terbuka, bertindak sesuai dengan norma yang berlaku, dan memiliki rasa percaya diri terhadap diri sendiri dan lingkungannya.

Kata Kunci: *Proses Penyesuaian Diri, Bidang Akademik*

A. Pendahuluan

Penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam kehidupan manusia. Begitu pentingnya hal ini sampai-sampai dalam berbagai literatur, kita kerap menemui ungkapan-ungkapan seperti “Hidup manusia sejak lahir sampai mati tidak lain adalah penyesuaian diri”. Dalam lapangan psikologi klinis pun sering kita temui berbagai pernyataan para ahli yang menyebutkan bahwa kelainan-kelainan kepribadian tidak lain adalah kelainan-kelainan penyesuaian diri. Oleh karena itu, tidaklah heran jika untuk menunjukkan kelainan-kelainan kepribadian seseorang, sering dikemukakan istilah “maladjustment”, yang artinya tidak ada penyesuaian atau tidak punya kemampuan menyesuaikan diri. Jadi, misalnya seorang anak yang mengalami hambatan-hambatan emosional sehingga ia menjadi nakal, anak itu sering disebut *maladjusted child*.¹

Individu yang sedang belajar di perguruan tinggi, khususnya yang berada pada semester II yang menjadi fokus peneliti adalah berusia sembilan belas hingga dua puluh dua tahun dan berada pada masa remaja akhir atau dewasa awal. Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-

kira berumur 40 tahun. Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri. Faktor yang mempengaruhi perilaku dalam penyesuaian diri dapat digolongkan ke dalam faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal bersumber dari dalam diri mahasiswa, seperti perhatian, kecerdasan, motivasi, sikap, berpikir, ingatan, penyesuaian diri, minat, bakat, serta kepribadian. Faktor eksternal meliputi masyarakat, keluarga, dan sekolah.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 15 desember 2014 bahwa permasalahan yang dirisihkan terjadi pada mahasiswa BKI Semester II Angkatan 2014IAIN Mataram, salah satunya adalah dalam bidang akademik yakni kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru mereka seperti berhadapan dengan beban-beban tugas yang semakin banyak, berhadapan dengan mata kuliah baru, teman-teman baru, peraturan-peraturan baru yang ada di lingkungan kampus, referensi yang tersedia, dan sebagainya. Karena mereka baru awal berada di semester I dan menempuh ke semester II dengan masih banyak kekurangan ilmu pengetahuan yang mereka dapatkan selama dibangku SMA dulu.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) bentuk penyesuaian diri pada mahasiswa BKI

¹Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung: Pustaka Setia, 2003), 523.

Semester II IAIN Mataram, 2) langkah-langkah apa saja yang dilakukan oleh mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri, dan 3) model proses penyesuaian diri mahasiswa dalam belajar.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian mengungkapkan segala hal dari kegiatan penelitian yang meliputi tempat dan waktu, variabel-variabel penelitian yang mencakup konsep dan indikatornya, populasi dan teknik sampling, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data. Seluruh penentuan metode penelitian ini harus sesuai dengan tujuan penelitian itu sendiri. Adapun sumber dan jenis data yang diperlukan guna penelitian adalah data primer yang diperoleh melalui observasi dan wawancara serta data sekunder.²

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah mahasiswa BKI Semester II Angkatan 2014 IAIN Mataram. Penelitian ini dilakukan di kampus I Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Mataram pada mahasiswa BKI Semester II Angkatan 2014 IAIN Mataram. Dalam penelitian ini, sumber dan jenis data ditentukan secara *purposive sampling*, dimana sampel diambil tidak secara acak, tapi ditentukan oleh peneliti, yang dimana

dalam *purposive sample* ini peneliti akan meneliti mahasiswa BKI Semester II yang terbagi dalam empat kelas (rombel) yakni yang ditetapkan di masing-masing kelas sebanyak 3-4 orang ditentukan secara *purposive sampling* yang dengan mempertimbangkan tercapainya tujuan penelitian.³

Selanjutnya, dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi dan wawancara. Kegiatan observasi meliputi melakukan pencatatan secara sistematis kejadian-kejadian, perilaku, obyek-obyek yang dilihat dan hal-hal lain yang diperlukan dalam mendukung penelitian yang sedang dilakukan. Salah satu peranan pokok dalam melakukan observasi ialah untuk menemukan interaksi yang kompleks dengan latar belakang sosial yang alami.⁴ Sedangkan dalam penelitian ini teknik wawancara yang dilakukan oleh peneliti adalah *snowball* (bola salju), yaitu merupakan teknik sampling yang banyak dipakai ketika peneliti tidak banyak tahu tentang populasi penelitiannya. Peneliti hanya tahu satu atau dua orang yang berdasarkan penilaian bisa dijadikan sampel, karena peneliti menginginkan lebih banyak lagi, lalu peneliti minta kepada

³Joko Subagyo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), 31.

⁴Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), 22.

²Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), 16.

sampel pertama untuk menunjukkan orang lain yang kira-kira bisa dijadikan sampel.⁵

Adapun dalam melakukan analisis data, peneliti menggunakan analisa data kualitatif Bogdan dan Biklen, yaitu upaya yang dilakukan peneliti dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceriterakan kepada orang lain.⁶ Dalam penelitian ini, data yang akan diperoleh adalah data tentang model-model penyesuaian diri di bidang akademik mahasiswa BKI Semester II Angkatan 2013 IAIN Mataram.

C. Temuan Penelitian

Setelah diadakan observasi dan wawancara, beberapa hasil temuan peneliti di lapangan terkait dengan bentuk penyesuaian diri pada mahasiswa BKI Semester II IAIN Mataram antara lain merupakan bentuk penyesuaian diri sebagai adaptasi, konformitas, dan penguasaan. Penyesuaian diri dalam hal ini tidak hanya diartikan sebagai usaha untuk mempertahankan diri

secara fisik tetapi juga secara psikis, yakni kemampuan individu untuk selaras dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya.

Adapun beberapa diantaranya hasil observasi peneliti di lapangan dengan beberapa mahasiswa semester II jurusan BKI IAIN Mataram menunjukkan bahwa terkait dengan bentuk penyesuaian dirinya lebih mengarah kepada bentuk penyesuaian diri adaptasi yang ditunjukkan dengan sikap mampu bergaul baik dengan teman-temannya, serta terkait referensi yang kurang memadai di kampus.⁷ Hal tersebut menjadi salah satu kendala bagi mahasiswa BKI Semester II yang terkait dengan pengeroaan tugas-tugas kuliah, tetapi satu sisi mereka mencoba untuk mencari solusi yang tepat, yaitu dengan mencari referensi lain. Kemudian kesulitan dalam hal bekerjasama dengan teman-teman sekelas ketika ada tugas kelompok, karena pada mahasiswa ini mereka merasa belum terlalu dekat/belum sepenuhnya saling mengenal satu sama lain sehingga kadang timbul rasa malu dan enggan untuk bisa bekerjasama dengan teman yang lain, tetapi dengan seiring berjalannya waktu mereka berusaha keras untuk mampu bekerjasama dengan teman lain.

⁵ Joko Subagyo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), 31.

⁶ Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), 248.

⁷ Haris Munandar, *Observasi*, Kampus I IAIN Mataram, 14 Maret 2015.

Ada juga mahasiswa yang memiliki mental pemalu dan kadang merasa sulit untuk bergaul dengan teman kelasnya, jadi tidak sedikit pula yang cenderung melakukan apa-apa di kampus sendiri. Seperti contohnya ketika mahasiswa mendapatkan kesulitan dalam belajar terkait dengan mata kuliah yang sulit menurutnya mereka lebih cenderung mencaritahu dan mengerjakannya sendiri dan ketika tidak mampu sendiri maka mereka berusaha bertanya kepada teman yang lebih bisa.

Tidak hanya itu, mahasiswa juga merasa masih sulit beradaptasi dengan lingkungan kampus, seperti dosen dan juga bagian akademiknya. Contohnya seperti kadang adanya *miss communication* dengan dosen terhadap penyampaian materi kuliah yang sedikit sulit untuk dipahami oleh mahasiswa, namun mahasiswa takut/malu mengkomunikasikannya langsung dengan dosen. Terkait dengan dibagian akademik yang mengurus segala macam bentuk kebutuhan mahasiswa, kadang mahasiswa merasa kurang mendapatkan informasi diluar kelas, seperti contohnya dalam segala bentuk pengumuman penting, berkas-berkas keperluan akademik dan sebagainya. Namun dibalik kesulitan tersebut mahasiswa masih ada usahanya untuk bisa mendapatkan informasi terkait akademiknya. Ada juga bentuk lain

dari penyesuaian diri mahasiswa terkait dengan akademiknya, yaitu bentuk penyesuaian diri sebagai konformitas (*conformity*).

Penyesuaian diri konformitas ini lebih ditekankan kepada kemampuan menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku baik secara moral, sosial maupun emosional yang dimana dalam sudut pandang ini mahasiswa selalu diarahkan kepada tuntutan konformitas dan terancamkan tertolak dirinya manakala perilakunya itu tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku dilingkungan dimana mahasiswa itu berada.⁸

Menjalin hubungan yang baik dengan teman maupun dosen merupakan salah satu dari bentuk norma sosial yang baik, serta salah satu bentuk dari mentaati segala peraturan yang berlaku di kelas maupun di luar kelas dan juga bagaimana menjaga hubungan emosional yang baik dengan orang lain. Selanjutnya, terkait dengan mahasiswa yang masih suka menunda-nunda tugas kuliah yang diberikan oleh dosen dan dikerjakan ketika *deadline* itu juga merupakan salah satu bentuk aturan yang harus ditaati oleh mahasiswa dengan dosennya.

Bentuk penyesuaian diri yang terakhir adalah bentuk penyesuaian

⁸Moh. Surya, *Psikologi Guru Konsep dan Aplikasinya*, (Bandung:Alfabeta, 2013), 183.

diri sebagai penguasaan (*mastery*). Penyesuaian diri dalam hal ini yang dimaksud adalah kemampuan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah. Hal itu juga berarti penguasaan dalam memiliki kekuatan-kekuatan terhadap lingkungan, yaitu kemampuan menyesuaikan diri dengan realitas berdasarkan cara-cara yang baik, akurat, sehat dan mampu bekerjasama dengan orang lain secara efektif dan efisien.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dilapangan dengan mahasiswa BKI Semester II dalam hal ini mahasiswa dianggap cenderung masih mampu untuk mengendalikan kemampuan dan mengembangkan dirinya sesuai dengan dorongan, emosi dan kebiasaan yang terkendali dan terarah meskipun kadang mahasiswa masih menemukan hambatan tertentu tetapi mahasiswa masih bisa melewatkinya. Mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri sebagai bentuk penguasaan tentunya diharapkan dapat mendorong dirinya sendiri untuk berprestasi dengan segala macam bentuk pelajaran yang dapat dijadikan sebagai ukuran untuk berprestasi. Menurut peneliti sendiri, masih ada banyak mahasiswa yang mampu melakukan penyesuaian diri

secara baik, namun demikian ada juga beberapa hambatan yang masih cenderung dalam penyesuaian dirinya.

Tidak selamanya individu berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, karena kadang ada rintangan-rintangan tertentu yang menyebabkan tidak berhasil melakukan penyesuaian diri. Rintangan-rintangan itu mungkin terdapat dalam dirinya atau mungkin di luar dirinya. Jika berhasil melakukan penyesuaian diri, maka ia akan merasa puas dan bahagia. Akan tetapi sebaliknya jika gagal maka ia akan merasakan kekecewaan dan ketidakpuasan.⁹

D. Hasil Penelitian

Penyesuaian diri merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan dimana mereka berada, karena dalam rentan kehidupan manusia penyesuaian diri itu terus berlanjut seiring dengan perkembangan zaman yang menjadikan manusia harus mampu melakukan penyesuaian diri baik terhadap dirinya sendiri ataupun terhadap lingkungan sekitarnya. Jika dilihat dari fakta di lapangan, menurut hasil observasi dan wawancara dengan beberapa mahasiswa semester II jurusan BKI IAIN Mataram lebih

mengarah kepada bagaimana mahasiswa berhadapan/menghadapi lingkungan baru mereka, yakni masuk sebagai mahasiswa semester II di tahun pertama perguruan tinggi tentunya akan berhadapan dengan lingkungan baru dan tugas-tugas/mata kuliah baru (akademik). Mahasiswa BKI Semester II ini harus mampu beradaptasi dengan lingkungan kampus, baik dengan teman-teman, dosen, mata pelajaran (akademik), suasana psikologis baru yang dapat mempengaruhi psikis mahasiswa dan seluruh elemen-elemen kampus guna di dalam memudahkan mahasiswa untuk mengenali lingkungan belajarnya.

Pendapat dari mahasiswa ini berkaitan erat dengan teori adaptasi (*adaptation*), yakni sangat relevan terhadap permasalahan yang dihadapi mahasiswa namun kembali lagi kepada teori adaptasi ini bahwa kemampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya tidak terlepas dari kemampuan penyesuaian diri yang normal. Berbagai macam bentuk kesulitan yang dihadapi mahasiswa namun tidak menjadi kendala yang berarti dalam proses penyesuaian diri mahasiswa sebagai adaptasi ini. Terlihat dari hasil observasi dan wawancara peneliti terhadap mahasiswa yang

cenderung melakukan penyesuaian diri secara normal.

Melihat dari hasil observasi dan wawancara dengan beberapa mahasiswa terkait menjalani ketentuan yang berlaku dari dosen saat di kelas dengan seluruh mahasiswa saat berada di luar kelas juga dalam bentuk mentaati segala peraturan dan tata tertib yang berlaku di kampus itu merupakan hal yang sangat penting menurut mereka. Menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan kampus sangat penting adanya bagi mahasiswa yang masih dalam tahap pengenalan dan penyesuaian dirinya dengan lingkungan di sekitarnya (kampus). Dalam hal lain juga mahasiswa dikatakan sudah mampu melakukan bentuk penyesuaian diri karena kemampuannya untuk introspeksi diri untuk mengerjakan tugas-tugas kuliahnya sehingga tugas-tugas tersebut tidak terbengkalai. Dalam hal tersebut, lebih mengacu kepada emosionalnya, karena ketika mahasiswa merasa bertentangan dengan dirinya sendiri, maka disana letak emosionalnya mendapat penekanan. Terkait dengan penundaan tugas-tugas kuliah dan dikerjakan ketika *deadline* ini semua merupakan salah satu bentuk aturan yang harus ditaati oleh mahasiswa terhadap dosenya juga terhadap tugas belajarnya di kampus.

Dari keseluruhan sikap dan perilaku yang ditunjukkan oleh mahasiswa diatas lebih cenderung sebagai bentuk penyesuaian diri konformitas (*conformity*) sesuai dengan teorinya Schneiders, sebab penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas ini lebih mengarah kepada bentuk perilaku baik secara moral, sosial maupun emosional sama seperti yang ditunjukkan oleh beberapa mahasiswa tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan seperti yang diungkapkan oleh narasumber bahwa mahasiswa tersebut pernah berbeda pendapat dengan temannya di kelas ketika diskusi sedang berlangsung yang diakibatkan ada salah satu teman yang tidak bisa sepenuhnya menerima tanggapannya. Hampir perdebatan tersebut mengarah kepada percek-cokan adu mulut, tetapi mahasiswa tersebut kemudian berusaha menjelaskannya dengan ringan lagi sehingga mungkin dia sedikit mengerti dengan apa yang dijelaskan mahasiswa tersebut. Mahasiswa tersebut berkata jika dia salah maka salah, dan jika dia benar maka benar.¹⁰

Dalam hal ini mahasiswa sudah dikatakan mampu untuk melakukan penguasaan dalam mengembangkan dirinya sendiri sehingga dorongan emosinya menjadi terkendali. Fakta di

lapangan inilah yang membuat peneliti memasukkan beberapa mahasiswa tersebut yang dianggap mampu melakukan bentuk penyesuaian diri sebagai penguasaan (*mastery*). Bentuk penyesuaian diri ini sudah mampu dilakukan oleh mahasiswa, karena berusaha agar penguasaan emosinya lebih berkembang lagi terhadap perdebatan itu. Penyesuaian diri pada mahasiswa BKI Semester II Angkatan 2014 IAIN Mataram terkait dengan hal ini sudah cukup baik, meskipun ada beberapa dari mahasiswa yang masih cenderung kurang dalam penyesuaian dirinya di bidang akademiknya, karena adanya mahasiswa yang memang tidak bisa bekerjasama dengan teman kelasnya, serta dengan lingkungan yang masih baru mahasiswa merasa sedikit sulit untuk melakukan penyesuaian dengan lingkungan barunya, sehingga dalam pengembangan dirinya mahasiswa masih menemui hambatan-hambatan yang berlaku.

Tetapi tidak bagi mahasiswa yang sebagian besar sudah cukup baik di dalam penyesuaian diri akademiknya, karena mampu merespon gejala-gejala stres, frustasi dengan baik. Mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri sebagai bentuk penguasaan tentunya diharapkan dapat mendorong dirinya sendiri untuk berprestasi di kelas dengan segala macam bentuk pelajaran yang

dapat dijadikan sebagai ukuran untuk berprestasi, kemudian harus memiliki emosi yang terkendali terhadap apapun bentuk kendala/hambatan yang mungkin saja mahasiswa temukan di dalam proses perkuliahan baik itu tentang semua yang menyangkut di dalam kelas maupun di luar kelas. Kebiasaan akan menjadi terkendali dan terarah saat mahasiswa berada di lingkungan kampus ataupun di lingkungan masyarakatnya, sehingga setidaknya proses penyesuaian diri mahasiswa tersebut akan menjadi mudah dan tentunya bisa berdampak baik bagi prestasi belajarnya di kelas.

E. Penutup

Berdasarkan hasil temuan peneliti di lapangan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa bentuk-bentuk penyesuaian diri akademik mahasiswa BKI Semester II adalah bentuk penyesuaian diri sebagai adaptasi (lingkungan fisik), konformitas (norma yang berlaku di kampus), dan penguasaan (mampu mengembangkan potensi-potensi yang ada pada dirinya secara baik, sehat dan efisien). Sedangkan langkah-langkah penyesuaian diri akademik mahasiswa lebih mengarah kepada

langkah penyesuaian diri yang normal, yaitu ditunjukkan dengan kemampuan mahasiswa menghadapi masalah secara langsung baik itu yang berkaitan dengan segala hal di kampus, mampu melakukan eksplorasi terhadap kemampuan yang dimilikinya, *trial and error* atau coba-coba saat mahasiswa mengupayakan bentuk belajar yang efektif bagi dirinya sendiri maka mereka akan mengupayakan segala macam hal untuk mendukung itu semua dan sebagainya.

Daftar Pustaka

- Moleong, J., Lexy, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013)
- Sarwono, Jonathan, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006)
- Sobur, Alex, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003)
- Subagyo, Joko, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2011).
- Surya, Moh., *Psikologi Guru: Konsep dan Aplikasi*, (Bandung: Alfabeta, 2013)