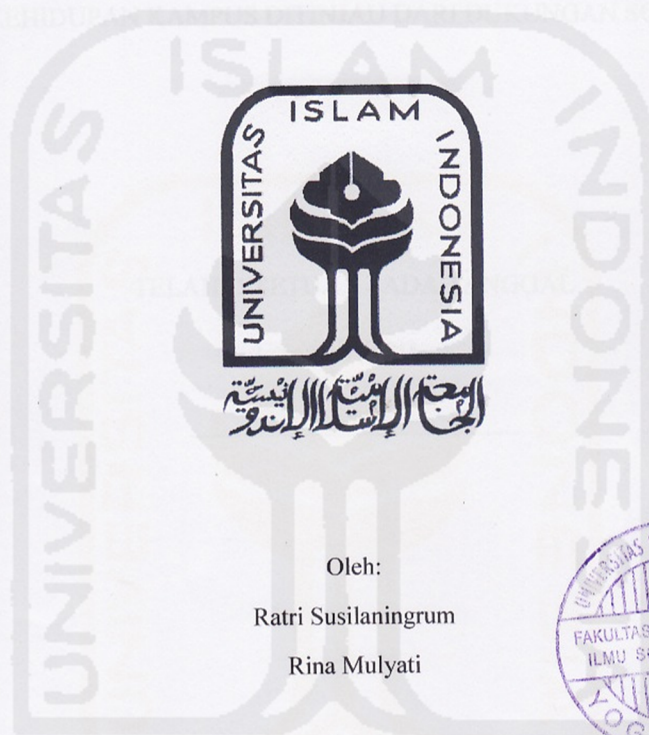


NASKAH PUBLIKASI
PENYESUIAN DIRI MAHASISWA BARU DITINJAU DARI
DUKUNGAN SOSIAL



Oleh:

Ratri Susilaningrum

Rina Mulyati



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA

2014

NASKAH PUBLIKASI

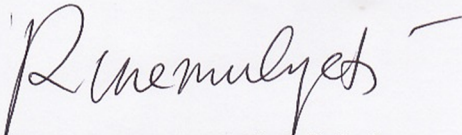
PENYESUIAN DIRI MAHASISWA BARU (ANGKATAN 2013) DENGAN
KEHIDUPAN KAMPUS DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL



TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL

17 NOV 2014

Dosen Pembimbing Utama


(Rina Mulyati, S. Psi., M. Si., Psikolog)

NEW STUDENT'S SELF ADJUSTMENT VIEWED SOCIAL SUPPORT

Ratri Susilaningrum

Rina Mulyati

ABSTRACT

This study aimed to test whether there is a relationship between social support and adjustment to new students. The hypothesis of this study is that there is a positive relationship between social support adjustment to the new students. Subjects in this research are 2013 batch students from several Universities who had undergone at least one semester. The number of the subjects are 132, made up of 54 men and 78 women aged 17-21 years susceptible. The scale used in this study is twofold scale adjustment adapted and modified based on the aspect of Baker & Siryk (Splichal, 2009; Crede & Niehorster, 2011) as well as the social support scale adapted based on aspects of Cohen & Hober (1983). The results of the analysis using the techniques of Spearman Product Moment showed that there significant relationship between social support adjustments with the freshmen class of 2013 with a correlation coefficient r of 0. 619 and $p = 0.000$ ($p < 0:01$). However, the research results apply only to the subject of this study, because the analysis is non-parametric analysis.

Keywords: Personal Adjustment, Social Support

PENGANTAR

Perguruan tinggi merupakan harapan bagi sebagian besar siswa, hal ini baru bagi siswa yang telah dinyatakan lulus dari bangku Sekolah Menengah Atas. Karakteristik Perguruan tinggi berbeda jauh dengan bangku Sekolah Menengah Atas, sehingga memiliki tuntutan yang berbeda. Tuntutan dalam Perguruan tinggi lebih melibatkan struktur yang lebih besar, serta lebih berfokus pada prestasi dan cara pencapaiannya (Rosiana, 2011).

Peran sebagai mahasiswa baru, menuntut individu lebih mandiri dan memiliki mental yang kuat. Hal ini penting untuk menghadapi tututan serta tantangan yang berada di Perguruan Tinggi. Hampir semua tugas yang diberikan dosen harus dikerjakan sendiri. Tuntutan untuk bertanggungjawab secara pribadi atas proses dan hasil pembelajaran. Mahasiswa tidak bisa selamanya mengandalkan dosen untuk memperoleh materi-materi perkuliahan. Dosen hanya berperan sebagai fasilitator bukan narasumber, sehingga mahasiswa dituntut untuk dapat lebih proaktif. Mahasiswa harus dapat cepat beradaptasi dengan kondisi tersebut (Yulia, 2010).

Brouwer (Siswanto, 2007) mencatat beberapa perubahan yang harus diperhatikan oleh mahasiswa baru ketika memasuki Perguruan Tinggi terkait dengan penyesuaian diri, status dan situasi yang baru yakni, proses kegiatan belajar mengajar di Perguruan Tinggi, Perguruan Tinggi yang jauh dari daerah asal dan pengaturan waktu. Kegagalan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut dapat menimbulkan tekanan mental bagi mahasiswa.

Berbagai permasalahan yang muncul ketika mahasiswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik, antara lain tidak nyaman dengan lingkungan baru, tidak konsentrasi ketika mengikuti perkuliahan dan merasa tidak punya teman. Perubahan ini terkadang mengakibatkan mahasiswa baru merasa tertekan dan cemas sehingga mempengaruhi prestasi akademiknya di tempat perkuliahan yang baru (Siswanto, 2007).

Penyesuaian diri merupakan hal yang penting ketika seorang mahasiswa memasuki lingkungan baru, agar dapat melewati dengan baik ketika harus menyesuaikan diri, seorang mahasiswa baru membutuhkan dukungan sosial. Seperti halnya yang di dapat melalui hasil wawancara, Agar dapat menyesuaikan diri dengan baik, individu membutuhkan dukungan sosial dari berbagai pihak. Hasil wawancara yang dilakukan menemukan bahwa, subjek tidak terlalu kesulitan menyesuaikan diri di kampus yang baru karena sejak awal subjek mengikuti agenda kegiatan kampus seperti, kegiatan ospek yang mengajak mahasiswa baru mengenal lingkungan kampus. Melalui ospek tersebut subjek memiliki informasi yang cukup untuk mengenal lingkungan sekitar kampus sehingga, dapat dengan mudah memperoleh teman baru. Subjek mendapatkan dukungan yang baik dan positif dari kedua orang tua dan kakak subjek.

Dukungan sosial menurut Rook (Smet, 1994) adalah salah satu fungsi pertalian atau ikatan sosial. Ritter (Smet, 1994) menyatakan bahwa, segi-segi fungsional terdiri atas dukungan emosional yakni mendorong adanya ungkapan perasaan, pemberian nasehat atau informasi serta pemberian bantuan material. Hal

ini sesuai dengan apa yang telah diperoleh subjek ketika harus menyesuaikan diri di kampus baru, subjek mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang sekitar.

Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu adakah peran dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru angkatan 2013.

Manfaat dari penelitian ini dapat memberikan andil terhadap perkembangan ilmu pengetahuan (manfaat teoritis) dan kehidupan nyata (manfaat praktis).

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang berarti pada perkembangan ilmu psikologi khususnya Psikologi Pendidikan, Psikologi Sosial dan Psikologi Klinis dengan memberikan tambahan data hasil penelitian kuantitatif tentang dukungan sosial dan penyesuaian diri.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan gambaran kepada mahasiswa baru tentang penyesuaian diri dan memberikan informasi kepada masyarakat tentang pentingnya dukungan sosial terhadap mahasiswa baru. Selain itu penelitian ini dapat menjadi referensi peneliti-peneliti lain yang ingin mengetahui lebih dalam tentang dukungan sosial dan penyesuaian diri.

TINJAUAN PUSTAKA

Penyesuaian diri menurut Schneider (1964) merupakan suatu proses yang meliputi respon-respon mental, tingkah laku dan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami dalam diri individu. Penyesuaian diri juga merupakan usaha individu untuk dapat

menyelesaikan konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam diri seorang individu, sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan antara diri sendiri dengan lingkungan individu tersebut. Agustiani (2006) menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara seorang individu untuk bereaksi terhadap suatu tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapi individu tersebut.

Tyson (Semiun, 2006) menyebutkan hal-hal seperti kemampuan untuk beradaptasi, kemampuan berafeksi, kehidupan yang seimbang, kemampuan untuk mengambil keuntungan dari pengalaman, toleransi terhadap frustrasi, humor, sikap yang tidak ekstrem dan objektivitas. Menurut Baker dan Siryk (Crede & Niehorster, 2011) penyesuaian terhadap perguruan tinggi adalah bagaimana kesejahteraan seorang mahasiswa yang berhubungan dalam hal akademik, sosial, stabilitas emosi dan komitmen terhadap institusi.

Dukungan sosial secara umum dapat didefinisikan sebagai ketersediaan dan kemampuan bahwa seseorang mendapatkan pertolongan dari orang lain. Orang-orang percaya bahwa mereka memiliki jaringan sosial komunikasi dan memiliki kewajiban untuk saling mendukung Colb (Barmola dkk, 2012). Dukungan sosial juga dapat didefinisikan sebagai jaringan yang tersedia untuk dapat dipanggil ketika dibutuhkan dan menawarkan suatu bantuan Bowlby (Barmola dkk, 2012). Cohen & Harber (1983: Niven, 2000) menjelaskan bahwa jaringan sosial memberikan “efek penyangga” terhadap kejadian-kejadian yang penuh stress, sehingga dukungan sosial tersebut dapat menurunkan ataupun mencegah stress. Dukungan sosial dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang

terjadi atau yang dilakukan individu dalam menjalin hubungan dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan.

METODE PENELITIAN

Proses pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan kedua skala yaitu skala Penyesuaian Diri dan Skala Dukungan Sosial yang diadaptasi dari alat ukur yang sudah ada sebelumnya, kepada setiap mahasiswa baru dengan instruksi yang telah dicantumkan pada petunjuk pengisian yang sudah ada dalam skala tersebut. skala disebarakan dibeberapa fakultas yang berada di UII dan beberapa fakultas di Universitas lain. Peneliti menyebarkan 160 angket dan yang dapat dianalisis hanya 132.

Berdasarkan hasil analisis terhadap data penelitian untuk masing masing skala. Rangkuman deskripsi data subjek dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 *Deskripsi Data Penelitian Penyesuaian Diri*

Variabel	Empirik				Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Penyesuaian Diri	2.39	3.88	3.00	0.31	1	4	2.5	0.5

Tabel 2 *Deskripsi Data Penelitian Dukungan Sosial*

Variabel	Empirik				Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Dukungan Sosial	1.28	4.00	3.05	0.48	1	4	2.5	0.5

Uji Asumsi

Peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji asumsi merupakan syarat untuk melakukan uji hipotesis dengan korelasi *Product Moment Pearson*. Pengujian asumsi ini dilakukan dengan bantuan program statistik SPSS *version 16.0 for windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data dalam penelitian ini termasuk normal. Analisis uji normalitas menggunakan bantuan *SPSS for Windowa version 16.0*. Adapun hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-S	p	Keterangan
Penyesuaian Diri	0.065	0.200	Normal
Dukungan Sosial	0.079	0.043	Tidak Normal

Variabel dikatakan normal apabila memiliki nilai $p > 0.05$. Hasil uji normalitas variabel penyesuaian diri dengan variabel dukungan sosial memiliki koefisien K-S = 0.065 dengan nilai $p = 0.200$ ($p > 0.05$) sehingga sebaran data untuk variabel dukungan sosial adalah normal. Namun, untuk variabel dukungan sosial memiliki koefisien K-S = 0.079 dengan nilai $p = 0.043$ ($p < 0.05$) sehingga sebaran data tersebut dikatakan tidak normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara variabel tergantung dengan variabel bebas dalam penelitian ini. Untuk uji linieritas peneliti juga menggunakan bantuan *SPSS for windows versi 16.0*. adapun hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4
Uji Linieritas

Variabel	F	p	Keterangan
Penyesuaian Diri* Dukungan Sosial	74.056	0.000	Linear

Suatu data dikatakan linier apabila memiliki nilai $p < 0.05$. hasil uji linieritas antara variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial adalah linier dengan nilai $F = 74.056$ dan $p = 0.000$, sehingga dapat dikatakan bahwa hasilnya linier.

c. Hasil Uji Hipotesis

Peneliti mengajukan hipotesis bahwa adahubungan positif antara penyesuaian diri dengan dukungan sosial pada mahasiswa baru dalam kehidupan kampus. Awalnya, untuk membuktikan apakah terdapat hubungan atau tidak maka peneliti melakukan uji korelasi *Product Moment* dari *pearson* dengan bantuan *SPSS for Windows versi 16.0*, namun salah satu uji asumsi dalam penelitian ini tidak terpenuhi yaitu adanya variabel dukungan sosial yang memiliki sebaran data tidak normal, mak peneliti menggunakan uji korelasi dengan pendekatan *spearman*. Adapun hasil dari uji hipotesis dalam penelitian ini dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 5
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	p	Keterangan
Penyesuaian Diri* Dukungan Sosial	0.619	0.000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.619 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Dapat diartikan bahwa variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial memiliki hubungan yang positif dengan sumbangan sebesar 61.9 % terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru.

d. Analisis Tambahan

Uji beda dilakukan untuk menguji adakah perbedaan yang signifikan antara keempat aspek penyesuaian diri dalam penelitian ini. Untuk uji beda peneliti juga menggunakan bantuan *SPSS for windows versi 16.0*, adapun hasil uji beda dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6
Hasil Uji Beda

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
academicadj	105.749	131	.000	3.02424	2.9677	3.0808
socialadj	114.412	131	.000	3.10119	3.0476	3.1548
personalemotionaladj	65.517	131	.000	2.74432	2.6615	2.8272
intitutionalattachmentadj	77.330	131	.000	3.15368	3.0730	3.2344

Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dari masing-masing aspek dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Perbedaan tersebut diketahui dengan nilai mean yakni, aspek tertinggi dari penyesuain diri

diperoleh *institutional attachment* dengan nilai mean 3.15 dan paling terendah diperoleh *personal – emotional adjustment* dengan nilai mean 2.74.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru angkatan 2013. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan dengan teknik korelasi *Spearman's Rho* didapatkan hasil koefisien korelasi 0.000. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru angkatan 2013 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa baru maka akan semakin tinggi penyesuaian diri yang dapat dilakukan oleh seorang individu, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa baru maka akan semakin rendah penyesuaian diri yang dapat dilakukan oleh seorang mahasiswa baru.

Menurut Rook (Smet, 1994) dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial. Ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, merasa diperhatikan, dicintai dan timbul rasa percaya diri (Kumalasari & Ahyani, 2012).

Penyesuaian diri pada mahasiswa baru dengan lingkungan di sekitarnya merupakan hal yang sangat penting. Menurut Agustiani (2006) penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara seorang individu untuk bereaksi terhadap suatu tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang tengah dihadapi. Hal tersebut membuat mahasiswa baru membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa, mayoritas subjek penelitian berada pada kategori sedang, yakni penyesuaian diri dengan presentasi 42.42 % sebanyak 56 subjek dan dukungan sosial dengan presentasi 51.52 % sebanyak 68 subjek. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial mempengaruhi sikap penyesuaian diri pada seseorang. Hal ini dapat dilihat melalui hasil presentase yang diperoleh yakni sebesar 61.9 %. Presentase tersebut berarti bahwa, sumbangan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri cukup besar dan berpengaruh. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa maka semakin tinggi juga penyesuaian diri yang dapat dilakukan oleh mahasiswa baru. Ketika seorang individu mendapatkan dukungan sosial, individu tersebut akan merasa disayangi, dihargai, diperhatikan dan dipercaya, beberapa aspek tersebut yang nantinya akan mempermudah seorang mahasiswa baru untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Begitu juga sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang didapat maka semakin rendah ataupun sulit bagi seorang individu untuk menyesuaikan diri, sehingga tidak dipungkiri dapat menimbulkan rasa takut, cemas dan tertekan kemudian menimbulkan gejala frustrasi.

Meskipun demikian penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan, disebabkan adanya hal-hal yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti. Hal-hal yang tidak dapat di kontrol oleh peneliti antara lain tempat pengambilan data yang kurang nyaman bagi responden, terlalu gaduh, ketidak seriusan dalam mengisi skala atau ketidak jujuran dalam mengisi angket. Hal tersebut dikenal dengan sebutan *semantic error* sehingga terjadi bias yang mempengaruhi pengukuran secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif dan sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan dukungan sosial pada mahasiswa baru. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa baru maka semakin baik penyesuaian diri yang dapat dilakukan oleh mahasiswa baru tersebut. sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa baru maka semakin rendah tingkat penyesuaian dirinya. Namun, penelitian ini hanya berlaku untuk subjek ataupun responden mahasiswa baru yang menjadi sampel dalam penelitian ini, karena salah satu variabel memiliki sebaran data yang tidak normal.

SARAN

Melalui penelitian ini diharapkan mahasiswa baru dapat mengerti akan pentingnya penyesuaian diri ketika memasuki lingkungan yang baru dan dapat mengambil nilai-nilai yang positif seperti dapat mengelola emosi dengan baik ketika situasi yang datang tidak sesuai dengan yang diharapkan, mampu

bertanggung jawab dan mampu menempatkan diri sebagai mana mestinya, sehingga mahasiswa baru dapat dengan mudah menyesuaikan diri dan mampu mengembangkan kepribadian pada diri serta potensi yang ada secara optimal.

Orang tua, teman sebaya, kerabat dekat dan dosen diharapkan mengerti akan pentingnya dukungan sosial bagi mahasiswa baru, sehingga ketika mahasiswa memasuki lingkungan Perguruan Tinggi yang baru tidak merasakan kesepian, kecemasan dan stres ketika harus menghadapi tuntutan dan tekanan yang akan dihadapi nantinya. Melalui dukungan sosial tersebut yang diperoleh dari orang-orang terdekat diharapkan mahasiswa baru dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Melihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan, serta dengan memperhatikan beberapa kendala yang peneliti hadapi di lapangan, diharapkan untuk peneliti selanjutnya yang tertarik dengan variabel yang sama ataupun subjek yang sama bisa lebih mencermati kembali permasalahan apa yang sebenarnya dihadapi oleh mahasiswa baru, fakta-fakta apa saja yang memang dapat ditemukan di lapangan dan hal apa saja yang dibutuhkan mahasiswa baru ketika menghadapi lingkungan baru. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan temuan lapangan terlebih dahulu sebelum melaksanakan penelitian dan menambah beberapa referensi yang dibutuhkan seperti buku, jurnal dan alat ukur yang sesuai untuk digunakan. Peneliti selanjutnya juga dapat memilih variabel yang lebih beragam dan memilih subjek yang lebih spesifik mulai dari usia, jurusan / fakultas, Universitas dan jenis kelamin.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. 2006. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Barmola, K. C. dkk. 2012. Social Support and Adjustment of Student. *Jurnal of Social Science Internasional*, vol. 28, no. 2. Pp 303-317
- Cohen, S. And Hoberman, H. M. 1983. Positive Events and Social Support as Buffers of Life Change Stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 2, pp. 99-125.
- Crede, M. and Niehorster, S. 2011. Adjustment to College as Measured by The Student Adaption to College Questionnaire: A Quantitatif Review of Its Structure and Relationships with Correlates and Consequences. *Education Psychology Rev (2012) 24: 133-165*.
- Kumalasari, F & Ahyani, LN. 2012. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur Vol. 1 No. 1*.
- Rosiana, D. 2011. Penyesuaian Akademis Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jurnal Vol. 2, No. 1*.
- Semiun, Y. 2006. *Kesehatan Mental 1: Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental Serat Teori-teori yang Terkait*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Schneiders. 1964. *Personal Adjustment And Mental Hygiene*. New York: Holt Rinehart Winston.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Off Set Yogyakarta
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Yulia, Y. V. 2010. Efektivitas Pelatihan AMT (Achievement Motivation Training) Dengan Pendekatan Spiritual Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Mahasiswa Tingkat Awal Dalam Penyesuaian Akademik. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri.