

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat seseorang bertransisi dari jenjang SMA ke perguruan tinggi, proses penyesuaian ini mampu menjadi tantangan yang cukup berat bagi sebagian mahasiswa (Rasyid & Chusairi, 2021). Chinckering dan Schlosberg (dalam Maulina & Sari, 2018) menyatakan bahwa mahasiswa yang baru menyelesaikan pendidikan menengah atas dan memasuki dunia perkuliahan sering kali menghadapi kesulitan dalam beradaptasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri pada mahasiswa baru berada pada kategori sedang. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Budiarto et al. (2021) 93,1%, Rasyid dan Chusairi (2021) 36%, dan Imania et al. (2019) 49,4%. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwasannya masih banyak mahasiswa baru yang belum sepenuhnya mampu menyesuaikan diri secara optimal. Haber dan Runyon (1984) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai dinamika berkelanjutan yang senantiasa terjadi sepanjang hidup seseorang, situasi kehidupan selalu berubah-ubah, mereka akan selalu mengubah tujuan mereka seiring dengan perubahan kondisi lingkungannya.

Penulis melakukan pra penelitian melalui wawancara terstruktur pada bulan Oktober 2024 dengan lima mahasiswa baru tahun 2024/2025 Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa dari lima mahasiswa yang diwawancarai, empat di antaranya mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, sementara satu diantaranya dapat menyesuaikan diri dengan baik. Mereka yang mengalami kesulitan adaptasi diri mengungkapkan bahwa di

perkuliahan tidak sesuai dengan ekspektasi, kurangnya motivasi, merasakan stres dan tekanan akibat beban tugas serta jadwal perkuliahan yang padat, minimnya komunikasi antar teman karena sifat individualis dan selektif, enggan berpartisipasi dalam kelompok belajar atau organisasi sehingga tidak aktif dalam kegiatan kampus, sering merasa kurang percaya diri atau takut dengan penilaian buruk dari orang lain, dan beberapa kali mereka absen dalam perkuliahan karena merasa lelah, bingung, serta menganggap dirinya tidak mampu atau gagal.

Berdasarkan Widyasri dan Heng (2022), kemampuan beradaptasi sangat krusial bagi mahasiswa baru guna menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan lingkungan mereka agar dapat menjalani perkuliahan dengan optimal. Masuk ke dunia kampus membawa perubahan signifikan bagi mahasiswa baru karena mereka akan menemui berbagai peluang dan rintangan dalam kehidupan akademis. Masa depan yang akan mereka hadapi tentu memerlukan keterampilan beradaptasi. Jika mahasiswa baru tidak dapat beradaptasi dengan baik dan cepat terhadap lingkungan baru mereka, maka ini akan mempengaruhi proses belajar serta perkembangan psikologis mereka (Imania et al., 2019). Rosiana (dalam Oetomo et al., 2017) juga mengungkapkan dampak negatif yang akan dialami, seperti sikap pesimis terhadap kemampuannya serta penurunan kondisi kesehatan. Selain itu, menurut Elias et al. (dalam Oetomo et al., 2017) menyatakan bahwa dampak negatif tersebut juga dapat memengaruhi prestasi akademiknya, seperti hasil ujian yang di bawah harapan dan keinginan untuk meninggalkan kampus.

Berbagai faktor yang memengaruhi penyesuaian diri individu oleh Schneiders (dalam Wilantika et al., 2022) mencakup keadaan fisik (genetik, kesehatan dan penyakit, otot, kelenjar, fungsi sistem saraf), kematangan dan perkembangan

(emosional, moral, sosial, serta intelektual), aspek psikologis (pembelajaran, pengalaman, pengkondisian, pengendalian diri, frustrasi, dan konflik), budaya (termasuk agama, yang dipengaruhi oleh nilai, norma, dan tradisi di sekitarnya), serta keadaan lingkungan (lingkungan keluarga serta lingkungan sekitar atau tetangga).

Situasi keluarga serta masyarakat yang berkontribusi dalam menyumbang dukungan dapat diartikan bahwasannya lingkungan berfungsi sebagai sumber dukungan sosial (Wilantika et al., 2022). Dukungan sosial adalah satu diantara faktor luar dalam adaptasi yang mampu berdampak pada kesuksesan mahasiswa baru dalam beradaptasi di lingkungan yang baru (Nuraini et al., 2021). Johnson dan Johnson (dalam Wilantika et al., 2022) berpendapat bahwasannya lingkungan berfungsi sebagai sumber dukungan sosial yang dapat memengaruhi individu guna beradaptasi lebih terarah.

Beberapa studi sebelumnya telah membahas kaitan antara dukungan sosial serta penyesuaian diri. Studi oleh Imaidah (2022) mengungkapkan bahwasannya ditemukan hubungan positif signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di pondok pesantren X. Variabel dukungan sosial memberikan kontribusi senilai 48% atas penyesuaian diri. Selanjutnya, penelitian oleh Nishfi dan Handayani (2021) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada siswa di SMA Pondok Modern Selamat 2 Batang. Variabel dukungan sosial dan penyesuaian diri memberikan kontribusi senilai 26,4%. Selain itu, studi yang direalisasikan oleh Putri et al. (2022) mengindikasikan hubungan signifikan yang positif antara dukungan sosial serta penyesuaian diri siswa kelas X di SMA *Lab School* PGRI

Semarang. Variabel dukungan sosial yang berkaitan dengan penyesuaian diri menyumbang sebesar 14,2%.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang diadakan oleh Nishfi dan Handayani (2021), Imaidah (2022) memanfaatkan populasi santri, sementara penelitian oleh Putri et al. (2022) memanfaatkan populasi siswa. Dengan demikian, penulis berkeinginan untuk menyelidiki kembali hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada populasi yang berbeda, yaitu dengan memanfaatkan populasi mahasiswa baru. Selanjutnya, kebaruan yang dihadirkan dalam penelitian ini berada pada lokasi penelitian. Penulis menetapkan mahasiswa baru tahun 2024/2025 Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan penulis melalui wawancara terstruktur kepada lima mahasiswa baru tahun 2024/2025 Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, di mana empat dari mereka menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dan satu di antaranya berhasil beradaptasi dengan baik.

Berlandaskan atas penjabaran latar belakang, peneliti bermaksud untuk merealisasikan sebuah penelitian berjudul "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan guna mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat atas penelitian ini dikategorikan ke dalam dua jenis, yakni sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi landasan atau dasar bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian serupa untuk meningkatkan penyesuaian diri pada mahasiswa baru.

2. Manfaat Praktis

Harapannya, penelitian ini mampu menyumbang gagasan atau ide kepada pihak kampus dalam upaya memberikan bantuan kepada mahasiswa baru agar meningkatkan penyesuaian diri.