

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk sosial berarti manusia dituntut untuk saling mengadakan interaksi dengan individu lain dalam kehidupannya, sejak individu membentuk pribadinya, pada usia kurang lebih 5 atau 6 tahun hingga meninggal dunia, dimanapun individu itu berada. Hal inilah yang menyebabkan tidak mungkin terjadi bahwa manusia sebagai makhluk sosial dapat hidup sendirian di tengah-tengah pergaulan manusia (Gerungan, 2010).

Sebagai makhluk sosial, manusia bisa berkembang dan bertahan hidup melalui kerja sama dengan orang lain. Oleh karena itu, diperlukan kecakapan dan kemampuan untuk dapat bergaul dan diterima dengan baik di lingkungan tempat mereka berada, begitu juga ketika seseorang memasuki lingkungan baru yang sama sekali belum pernah dilalui sebelumnya. Berdasarkan perbedaan lingkungan yang baru ini, individu akan mengalami *culture shock* (gegar budaya) dalam menghadapi lingkungan yang berbeda ini. *Culture shock* merupakan tuntutan penyesuaian yang dialami individu pada level kognitif, emosional, sosial dan psikologi ketika individu ditempatkan dalam budaya yang berbeda. Ketika kali pertama mereka melakukan interaksi di lingkungan yang berbeda tersebut, biasanya individu merasa aneh dan berbeda dengan yang lainnya (Munir, 2016).

Culture shock bisa terjadi dalam berbagai lingkungan, salah satunya dalam lingkungan perguruan tinggi. Dimana terdapat banyak mahasiswa

tingkat pertama yang masih membutuhkan proses penyesuaian diri. Menurut Ruben (Morissan, 2013) *culture shock* terjadi karena kesulitan yang dialami mahasiswa tingkat pertama dalam menghadapi situasi baru dan menimbulkan gejala seperti marah, rasa frustrasi serta kecemasan sosial yang berlebihan dan biasanya mahasiswa tingkat pertama yang mengalami *culture shock* lambat laun akan mengalami kesadaran diri serta perubahan sosial didalam dirinya saat melakukan penyesuaian diri terhadap budaya dan lingkungan baru.

Penyesuaian diri sebagai suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan perbuatan individu dalam upaya memenuhi kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik secara sukses serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana seseorang tinggal (Schneiders dalam Tusilawati & Nuraini, 2016). Adapula masalah yang timbul dari perpindahan ke tempat masyarakat baru, berarti kehilangan teman lama dan menuntut untuk mencari teman baru. Banyak orang yang mengalami kesulitan dalam membentuk persahabatan dengan hubungan sosial yang baru. Mungkin orang tersebut berhasil baik dalam hubungan di lingkungan yang lama, ketika pindah ke lingkungan yang baru, seseorang menjadi tidak dikenal dan tidak ada yang memperhatikan. Disini mereka dituntut untuk dapat lebih mampu menyesuaikan diri dengan masyarakat yang baru, sehingga mereka menjadi bagian dari masyarakat yang baru itu. Ketika memasuki lingkungan yang baru, seseorang akan merasa terkejut dengan keadaan yang belum pernah dijalani sebelumnya. Proses umum ini terjadi ketika seseorang beralih dari keadaan dimana seseorang sudah

terbiasa (*familiar setting*) pada keadaan yang asing baginya (Toomey dalam Munir, 2016).

Penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri, dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan, dan emosi negatif yang lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien dapat dihilangkan (Kartono, 2008). Penyesuaian diri merupakan suatu proses sepanjang hidup, manusia harus mampu menemukan, mengatasi tekanan dan tantangan hidup agar dapat mencapai pribadi sehat sekaligus mampu menyesuaikan diri dengan baik dilingkungan baru (Iflah & Lystiasari, 2013).

Salah satu bentuk penyesuaian diri dalam lingkungan perguruan tinggi merupakan suatu proses yang harus dilakukan oleh seluruh mahasiswa tingkat pertama di perguruan tinggi. Dalam proses penyesuaian diri ini, masalah yang kerap kali dijumpai dapat berupa masalah akademik maupun non-akademik. Masalah akademik yang sering dialami oleh para mahasiswa baru umumnya terkait dengan proses pembelajaran yang berbeda di sekolah dengan di kampus, materi pelajar yang sulit, menurunnya nilai IPK, hingga perasaan "salah jurusan". Selain masalah akademik, masalah lainnya yang dialami selama proses penyesuaian yaitu masalah dengan lingkungan sosial di perguruan tinggi (Nurfitriana, 2016).

Penyesuaian diri merupakan hal yang penting bagi mahasiswa baru, bila mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan belajarnya yang baru akan mengalami potensi terjadi banyak konflik dan fokus yang dihadapi

bukan hanya masalah akademik. Penyesuaian diri yang baik akan mampu mengendalikan diri sikap dan perilakunya, sehingga diharapkan akan dapat berinteraksi baik dengan lingkungan dan masyarakat yang dapat membuat mahasiswa dapat meminimalisir stres yang mungkin terjadi (Shanda & Fauziah, 2012).

Namun tidak semua mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan baik, banyak mahasiswa yang gagal dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan baru ini, sehingga tidak sedikit mahasiswa yang menjadi konsumen minuman yang memabukkan, pengedar  dan penyalahgunaan obat terlarang dikarenakan ketidak mampuan mereka dalam penyesuaian diri (Djuwarijah, 2005).

Menurut Hertati (2009) tidak semua mahasiswa tingkat pertama dapat menyesuaikan diri dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari sebagian mahasiswa yang merasa tidak nyaman dengan posisinya sebagai mahasiswa tingkat pertama, kemudian menimbulkan berbagai hambatan dalam penyesuaian diri serta sosialisasi dengan lingkungan baru, dimana mahasiswa kesulitan dalam memilih teman baru, tidak cocok dengan lingkungan dan teman baru di kampus dan lingkungan belajar yang berbeda pada saat di SMA dan perguruan tinggi. Menurut Balmer (dalam Seswita 2013), kebiasaan-kebiasaan baru yang ditemui di lingkungan yang baru dapat menyebabkan tekanan dan berakibat pada kompetensi akademik karena mengalami kegagalan dan tidak mampu mengatasi ketidak nyamanannya dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru dan bahkan sampai memutuskan untuk berhenti kuliah.

Menurut Astin (Santrock 2008), berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 3000 mahasiswa baru di 500 Universitas berbagai belahan dunia mengatakan bahwa mahasiswa baru di Universitas tampaknya lebih banyak mengalami tekanan dan depresi dari pada di masa lalu. Ketakutan akan kegagalan seringkali menjadi alasan terjadinya stres dan depresi di antara mahasiswa. Mahasiswa yang kurang berhasil dalam menyelaraskan diri dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya seringkali membuat pola-pola perilaku yang keliru (*maladjustment*). Hal ini juga terjadi di kota Malang dimana polisi menangkap 41 orang kurir serta pengedar narkoba yang mana 7 dari mereka berstatus mahasiswa (Denny, 2017).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan terhadap beberapa mahasiswa tingkat pertama Universitas Buana Perjuangan Karawang tahun ajaran 2019/2020 didapatkan data bahwa mahasiswa tingkat pertama mengalami perasaan yang bercampur aduk seperti senang, tertantang, bingung, peduli diri sendiri dan kaget dengan metode pembelajaran serta lingkungan baru di kampus yang sangat berbeda dengan metode pembelajaran di masa sekolah sebelumnya. Dari enam mahasiswa yang diwawancarai empat diantaranya mengalami kesulitan dalam mendapatkan teman, dan dua diantara mereka merasa mudah mencari teman. Selain itu mereka juga mengaku sulit untuk mencari teman dalam mengerjakan tugas kelompok, sehingga pada akhirnya mahasiswa tersebut mengerjakan tugas kelompok itu secara individu.

Menurut Fatimah (2006) terdapat beberapa faktor penyesuaian diri, salah satunya yaitu perkembangan dan kematangan. Sesuai dengan hukum

perkembangan, tingkat kematangan yang dicapai individu berbeda-beda, sehingga pola-pola penyesuaian dirinya juga akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya. Selain itu, hubungan antara penyesuaian dan perkembangan dapat berbeda-beda menurut jenis aspek perkembangan dan kematangan yang dicapai. Kondisi-kondisi perkembangan dan kematangan mempengaruhi setiap aspek kepribadian individu, seperti emosional, sosial, moral, keagamaan, dan intelektual. Menurut Yusuf dan Sugandhi (2011) mengungkapkan bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan untuk dapat bersikap toleran, merasa nyaman, mempunyai kontrol diri, perasaan untuk menerima diri sendiri dan orang lain, serta mampu menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif. Hal serupa juga diungkapkan Sutirna (2014) bahwa kematangan emosi berkaitan dengan penyesuaian diri. Kematangan emosi merupakan aspek yang sangat dekat dengan kepribadian. Bentuk kepribadian ini akan dibawa individu dalam kehidupan sehari-hari dan lingkungannya. Individu dapat dikatakan telah matang emosinya apabila telah dapat berpikir secara objektif. Kematangan emosi merupakan ekspresi emosi yang bersifat konstruktif dan interaktif.

Individu yang telah mencapai kematangan emosi ditandai oleh adanya kemampuan dalam mengontrol emosi, mampu berpikir realistis, memahami diri sendiri, dan mampu menempatkan emosi di saat dan tempat yang tepat. Sejalan dengan bertambahnya kematangan emosi seseorang maka akan berkuranglah emosi negatif. Bentuk-bentuk emosi positif seperti rasa sayang, suka, dan cinta akan berkembang jadi lebih baik. Perkembangan bentuk emosi

yang positif tersebut memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan dengan menerima dan membagikan kasih sayang untuk diri sendiri maupun orang lain. Untuk mencapai kematangan emosi, mahasiswa baru harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional. Adapun caranya adalah membicarakan berbagai masalah pribadinya dengan orang lain ataupun teman sebayanya (Hurlock dalam Susilowati, 2013).

Dalam penelitian Ramadhan (2010) menyatakan bahwa seorang individu yang telah matang secara emosi, maka individu tersebut mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan dapat dikatakan bahwa kematangan emosi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sharma (2012) terkait penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama kurang dewasa secara emosional, serta mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri secara emosional dan sosial terhadap tuntutan perubahan lingkungan dan menghadapi kesulitan akademisi dibandingkan mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2019) bahwa terdapat pengaruh positif antara kematangan emosi terhadap penyesuaian diri yang artinya semakin tinggi kematangan emosi pada subjek maka akan semakin tinggi pula penyesuaian dirinya dengan lingkungan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai pengaruh kematangan emosi terhadap

penyesuaian diri mahasiswa Tingkat Pertama di Universitas Buana Perjuangan Karawang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh kematangan emosi terhadap penyesuaian diri mahasiswa tingkat pertama di Universitas Buana Perjuangan Karawang tahun ajaran 2019/2020?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kematangan emosi terhadap penyesuaian diri mahasiswa tingkat pertama di Universitas Buana Perjuangan Karawang tahun angkatan 2019/2020.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Berikut adalah paparan manfaat penelitian :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dalam bidang psikologi, terutama mengenai pengaruh kematangan emosi dan penyesuaian diri mahasiswa tingkat pertama. Selain itu hasil dari penelitian ini, diharapkan dapat membantu menyediakan referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik pada bidang yang sama.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi dan masukan bagi para pendidik, bagi pihak instansi untuk mengedukasi mahasiswa agar mampu dengan mudah menyesuaikan dirinya.



