

## PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING MELALUI LAYANAN INFORMASI DALAM MEMBANTU PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU

Salmiwati

salmiwati@gmail.com

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

**Abstrack:** Mahasiswa baru di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang ketika memasuki lingkungan kampus adalah beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Adaptasi ini merupakan cara untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru dimasukinya terutama dalam hal penyesuaian sosial dan penyesuaian akademik. Melalui penyesuaian ini para mahasiswa memperoleh pemuasan akan kebutuhannya di kampus. Hal ini menjadi peluang untuk bimbingan konseling untuk bisa membantu mahasiswa dalam penyesuaian diri, baik dengan lingkungan maupun dengan perkuliahan. Khususnya layanan informasi yang akan memberikan bantuan bagi mahasiswa baru.

**Kata kunci:** penyesuaian diri, layanan informasi

### A. PENDAHULUAN

Allah SWT telah menciptakan manusia didunia ini dengan bersuku-suku dan berbangsa-bangsa yang tujuannya adalah untuk saling mengenal. Allah ciptakan manusia di bumi dengan perbedaan antara satu dengan lainnya. Secara detail perbedaan yang disampaikan adalah perbedaan suku dan bangsa. Dari perbedaan suku dan bangsa tersebut, sudah tentu terdapat ragam perbedaan yang sangat kontras antara satu suku dengan suku lainnya, antara satu bangsa dengan bangsa lainnya. Perbedaan ini merupakan kekayaan yang menjadi ciri khas manusia dibanding dengan makhluk ciptaan Tuhan lainnya.

Di dalam lembaga pendidikan formal mulai dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, sampai Perguruan Tinggi individu memerlukan interaksi dengan individu lain, individu dituntut untuk cerdas dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang terdiri atas perbedaan-perbedaan dengan

individu lainnya. Setiap jenjang pendidikan memiliki perbedaan, maka cara penyesuaian diri yang dilakukan juga berbeda. Penyesuaian diri pada jenjang Sekolah Menengah Atas berbeda dengan penyesuaian diri pada jenjang Perguruan Tinggi.

Di samping itu, perubahan lain juga terjadi pada pola hubungan antara pendidik dan peserta didik. Pola hubungan dosen dan mahasiswa sangat berbeda bila dibandingkan dengan pola hubungan guru dan siswa, dialog langsung pada tingkat-tingkat awal jarang dilakukan di ruangan yang jumlah mahasiswanya besar. Perhatian dosen juga lebih sedikit dibandingkan dengan perhatian guru ke siswanya.

Dengan banyaknya berbagai perbedaan tersebut, belajar di perguruan tinggi membutuhkan penyesuaian yang lebih, terutama bagi mahasiswa tahun pertama, sebagaimana pendapat Winkel dan Sri Hastuti bahwa, "Mahasiswa di tahun pertamanya berada di perguruan tinggi harus dapat menyesuaikan diri dengan pola kehidupan di dalam dan di luar kampus, baik

penyesuaian terhadap masalah akademik maupun terhadap masalah non akademik.”

Satu hal yang pasti menjadi perhatian mahasiswa baru di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang ketika memasuki lingkungan kampus adalah beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Adaptasi ini merupakan cara untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru dimasukinya terutama dalam hal penyesuaian sosial dan penyesuaian akademik. Melalui penyesuaian ini para mahasiswa memperoleh pemuasan akan kebutuhannya di kampus. Hal ini menjadi peluang untuk bimbingan konseling untuk bisa membantu mahasiswa dalam penyesuaian diri, baik dengan lingkungan maupun dengan perkuliahan.

## B. PEMBAHASAN

Perguruan tinggi merupakan salah satu jenjang satuan pendidikan formal yang diselenggarakan setelah Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA), yang memiliki tujuan untuk pengajaran, penelitian, dan pengabdian pada masyarakat atau lebih dikenal dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi (Undang-undang No. 20 tahun 2003). Dari isi Undang-undang tersebut, tujuan pendidikan di perguruan tinggi jauh lebih kompleks dibanding dengan pendidikan dasar, dan menengah, sebagaimana pendapat Santrock mengemukakan bahwa:

*“The transition from high school to college involves a move to a large, more impersonal school structure, interaction with peers from more diverse geographical and some times more diverse ettnic backgrounds, and increased focus*

*on achievement and performance and their assessment.”*

Kutipan di atas dimaknai bahwa perguruan tinggi melibatkan suatu perpindahan menuju struktur yang lebih besar, lebih impersonal, dan melibatkan interaksi dengan teman sebaya yang lebih beragam baik dari segi latar belakang geografis maupun dari segi etnis, serta bertambahnya tekanan untuk mencapai prestasi, unjuk kerja dan nilai-nilai yang baik.

Menurut Singgih Gunarsa umumnya permasalahan penyesuaian diri di sekolah timbul ketika seseorang memasuki jenjang sekolah yang baru, seperti perguruan tinggi. Bahkan Bimo Walgito mengemukakan bahwa pendidikan di perguruan tinggi sangat berbeda dengan di sekolah menengah, yang membutuhkan sikap proaktif, tidak hanya sekedar menunggu. Menurut Sunarto (2006:221) pengertian penyesuaian diri adalah :

1. Penyesuaian dapat juga diartikan sebagai konformitas yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip
2. Penyesuaian dapat diartikan sebagai penguasaan yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasikan respon-respon sedemikian rupa sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi secara efisien. Individu memiliki kemampuan menghadapi realitas

hidup dengan cara yang memenuhi syarat.

3. Penyesuaian dapat diartikan sebagai penguasaan dan kematangan emosional, maksudnya ialah secara positif memiliki respon emosional yang tepat dalam setiap situasi.

Kegagalan yang akan terjadi jika tidak mampu menyesuaikan diri akan menimbulkan bahaya seperti tidak bertanggung jawab, dan mengabaikan pelajaran, sikap sangat agresif dan sangat yakin pada diri sendiri, perasaan tidak aman, merasa ingin pulang jika berada jauh dari lingkungan yang tidak dikenal, dan perasaan menyerah.

Bahaya lain yang dapat ditimbulkan adalah terlalu banyak berkhayal untuk mengimbangi ketidakpuasannya, mundur ke tingkat perilaku yang sebelumnya, dan menggunakan mekanisme pertahanan seperti rasionalisasi, proyeksi, berkhayal, dan pemindahan. Secara umum permasalahan penyesuaian diri yang dialami oleh mahasiswa di perguruan tinggi sering kali dikaitkan dengan adanya perbedaan sifat pendidikan antara sekolah menengah dengan perguruan tinggi, hubungan sosial, masalah ekonomi, dan pemilihan bidang jurusan oleh karena itu mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut.

Salah satu tugas perkembangan remaja yang harus dicapai adalah berkaitan dengan hubungan sosial. Havighurst (dalam Yusuf, 2006:74)

mengemukakan tugas perkembangan sosial pada masa remaja yaitu :

1. Mencapai hubungan sosial yang lebih matang dengan teman-teman sebaya, baik dengan teman sejenis dengan maupun lawan jenis.
2. Mencapai peran sosial sebagai pria atau wanita artinya dapat menerima peranan masing-masing sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masyarakat.
3. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial yang berlaku di dalam masyarakat

Keberhasilan remaja dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan di atas mengantarkannya ke dalam suatu kondisi penyesuaian sosial yang baik sehingga remaja yang bersangkutan dapat merasa bahagia, harmonis, dan dapat menjadi orang yang produktif. Namun, apabila gagal dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan tersebut maka remaja akan mengalami ketidakbahagiaan atau kesulitan dalam kehidupannya. Oleh sebab itu, ini menjadi tantangan bagi mahasiswa untuk dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Schneiders (1964:122) adalah :

1. *Physical conditions and determinants, including heredity, physical construction, the nervous, glandular, and muscular system, health, illness, and so forth.*

2. *Development and maturation, particularly intellectual, social, moral, and emotional maturation.*
3. *Psychological determinants, including experiences, learning, conditioning, self-determination, frustration, and conflict.*
4. *Environmental conditions, particularly the home, family, and school.*
5. *Cultural determinants, including religion.*

Dari pernyataan tersebut dapat diambil makna, faktor penyesuaian diri menurut Schneiders adalah:

1. Keadaan fisik dan faktor-faktor penentu, termasuk faktor keturunan, konstruksi fisik, gugup, glandular, dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dan lain sebagainya
2. Perkembangan dan kematangan, khususnya bagian intelektual, sosial, moral, dan emosional pematangan
3. Keadaan psikologis, termasuk pengalaman, belajar, Ruang (AC), penentuan nasib sendiri, frustration, dan konflik
4. Kondisi lingkungan, terutama rumah, keluarga, dan sekolah
5. Kebudayaan, termasuk di dalamnya adalah agama

### **Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Melalui Layanan Informasi**

Penyesuaian diri dalam belajar atau penyesuaian akademik merupakan kemampuan seseorang (mahasiswa) dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan perkuliahan. Dalam proses penyesuaian tersebut

ada beberapa hal yang perlu dipenuhi oleh seorang pelajar yaitu: sikap dan motivasi terhadap tugas akademik, aplikasi (sejauh mana motivasi ditunjukkan dalam usaha akademik untuk mencapai kesuksesan mahasiswa dalam belajar, pencapaian prestasi akademik yang baik.

Menurut Prayitno (2007:3) dalam menjalani masa studinya, mahasiswa yang dianggap mampu atau sukses dalam belajarnya, ditandai dengan kesuksesan mahasiswa dalam ketiga aspek berikut yaitu: 1) sukses akademik, ditandai dengan Indeks Prestasi (IP) tinggi, menamatkan studi tepat waktu bahkan lebih cepat, dan terkuasainya kompetensi utama minimal yang diwujudkan atau dilaksanakan dalam bentuk teori-praktik dan praktik-teori. 2) sukses persiapan karir, ditandai oleh memiliki keterampilan dalam pilihan karir sesuai dengan program studi yang dijalannya dan memahami prospek karir yang meliputi informasi karir, dan masa tunggu sehingga mereka dapat memantapkan diri untuk menjalani karir yang akan dimasuki setelah menamatkan pendidikan atau studinya. Selanjutnya 3) sukses sosial-kemasyarakatan, ditandai oleh hubungan yang harmonis antara mahasiswa dengan seluruh warga kampus, dan masyarakat umumnya, baik menyangkut hubungan antar pribadi, maupun hubungan dengan kelompok serta organisasi yang ada di dalam kampus dan di luar kampus.

Menurut Prayitno, dkk (2002:10) dalam sistem kredit semester ada tiga bentuk kegiatan yang harus dilakukan mahasiswa yaitu, 1) Mengikuti perkuliahan tatap muka terjadwal yang

berlangsung 16-17 kali pertemuan dalam satu semester, 2) Mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, dan 3) Kegiatan belajar mandiri. Di samping itu, perubahan lain juga terjadi pada pola hubungan antara pendidik dan peserta didik, pola hubungan dosen dan mahasiswa sangat berbeda bila dibandingkan dengan pola hubungan guru dan siswa, dialog langsung pada tingkat-tingkat awal jarang dilakukan di ruangan yang jumlah mahasiswanya besar. Perhatian dosen juga lebih sedikit dibandingkan dengan perhatian guru ke siswanya

Sebagaimana peserta didik pada tingkat dasar, dan menengah, peserta didik pada pendidikan tinggi, atau lebih dikenal dengan sebutan mahasiswa, juga tidak terlepas dari berbagai permasalahan dan hambatan dalam menjalani proses pendidikannya, oleh sebab itu kehadiran bimbingan dan konseling sangat diharapkan untuk membantu mahasiswa dalam menjalani proses pendidikannya, terutama pada mahasiswa tahun pertama. Sebagaimana pendapat Winkel dan Sri Hastuti, (2006:155) setiap mahasiswa dalam kehidupan pada dasarnya tidak lepas dari kesulitan-kesulitan. Bahwa kenyataannya tidak semua mahasiswa mampu memecahkan kesulitannya sendiri. Mahasiswa yang tidak mampu memecahkan kesulitannya perlu mendapatkan bantuan orang lain. Bantuan yang dimaksud salah satunya adalah melalui pelayanan bimbingan dan konseling.

Bagi mahasiswa tahun pertama belajar di perguruan tinggi membutuhkan penyesuaian diri yang lebih, karena di tahun-tahun

pertama belajar di perguruan tinggi, banyak kondisi-kondisi baru yang dihadapi oleh mahasiswa, mulai dari lingkungan kampus yang jauh lebih kompleks di bandingkan dengan di sekolah menengah, proses administrasi yang harus dilakukan sebelum perkuliahan berlangsung, dan mengikuti proses perkuliahan. Semua proses ini akan berjalan dengan baik, jika mahasiswa bisa melakukan penyesuaian diri dengan baik. Dalam proses penyesuaian tersebut banyak kendala atau hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa, dalam hal ini Pembimbing Akademik dan bimbingan dan konseling berperan dalam membantu penyesuaian diri mahasiswa dalam menjalani proses belajarnya di perguruan tinggi.

Dalam proses pelayanan bimbingan di perguruan tinggi, ada beberapa aspek yang berkaitan dengan proses tersebut, yaitu:

- 1) Periode atau masa ideal mahasiswa menjalani proses belajar di perguruan tinggi berada pada rentangan umur 18/19 tahun sampai 24/25 Tahun.
- 2) Pola dasar bimbingan sebaiknya diikuti adalah pola generalis untuk sejumlah kegiatan bimbingan tertentu, misalnya orientasi studi, perkenalan dengan cara belajar mandiri, pembahasan tantangan bagi mahasiswa sebagai manusia pembangunan, pertemuan untuk mendiskusikan hal-hal yang berkaitan dengan pergaulan dan hubungan antara jenis kelamin.
- 3) Komponen bimbingan yang diutamakan ialah layanan konseling sepanjang studi.

- 4) Bentuk bimbingan yang diutamakan tergantung dari layanan bimbingan yang diberikan.
- 5) Tenaga bimbingan yang dilibatkan dalam pelayanan bimbingan tergantung dari luasnya pelayanan bimbingan yang terdapat di perguruan tinggi tertentu. Secara ideal terdapat biro bimbingan dan konseling atau pusat bimbingan, yaitu suatu lembaga yang berada di atas tingkat fakultas dan bertanggung jawab langsung kepada Pembantu Rektor Bidang Kemahasiswaan (Winkel dan Sri Hastuti 2006:156-159). Jika pelayanan bimbingan masih terbatas, maka peran masing-masing penasehat akademik perlu diintensifkan, sehingga mahasiswa memiliki tempat untuk membicarakan berbagai persoalan yang dialaminya, baik persoalan akademik, maupun non-akademik.

Menurut Achmad Juntika Nurihsan (2006:29) "Bimbingan mahasiswa merupakan usaha untuk membantu mahasiswa mengembangkan dirinya dan mengatasi problem-problem akademik, serta problem sosial pribadi yang berpengaruh terhadap perkembangan akademik mereka". Bimbingan mahasiswa ini meliputi layanan bimbingan akademik yang diberikan oleh dosen-dosen pembimbing akademik pada tingkat jurusan atau program studi, dan bimbingan sosial-pribadi yang diberikan oleh tim bimbingan konseling pada tingkat jurusan atau program studi, fakultas, dan Universitas.

Fungsi dari bimbingan mahasiswa adalah untuk pengenalan dan pemahaman yang lebih mendalam tentang kondisi, potensi, dan karakteristik mahasiswa, membantu menyesuaikan diri dengan kehidupan di perguruan tinggi, membantu mengatasi problem-problem akademik dan problem sosial-pribadi yang berpengaruh terhadap perkembangan akademik mahasiswa.

Selanjutnya tujuan dari Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi tidak berbeda dengan tujuan pelayanan bimbingan di jenjang pendidikan di bawahnya, yaitu supaya manusia muda mampu mengatur hidupnya sendiri, mengembangkan kepribadiannya sesuai dengan potensi-potensi yang dimiliki, menjamin taraf kesehatan mental yang wajar, mengintegrasikan studinya dalam pola kehidupan sehari-hari dan merencanakan masa depannya. Menurut Achmad Juntika Nurihsan (2006:29) tujuan dari bimbingan di perguruan tinggi adalah agar mahasiswa mampu:

- 1) Memilih program studi, kosentarsi pilihan mata kuliah yang sesuai dengan bakat dan minatnya serta cita-cita.
- 2) Menyelesaikan perkuliahan dan segala tuntutan perkuliah tepat pada waktunya.
- 3) Memperoleh prestasi belajar yang sesuai dengan kemampuan mereka.
- 4) Membina hubungan sosial dengan sesama mahasiswa dan dosen dengan baik.
- 5) Memilih sikap dan kesiapan profesional.
- 6) Memiliki pandangan yang realistis tentang diri dan

lingkungannya dalam upaya menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Menurut Poerwadinata kesulitan mahasiswa dalam penyesuaian diri bisa disebabkan oleh faktor-faktor sebagai berikut:

1. Faktor *Internal* (faktor yang berasal dari dalam diri individu). Misalnya kemampuan intelektual, kebutuhan-kebutuhan, motivasi, perasaan, kesulitan dalam menyesuaikan diri dan keadaan pribadi secara keseluruhan.
2. Faktor *Eksternal* (faktor yang berasal di luar diri individu), baik itu yang terkait dengan latar belakang keluarga mahasiswa yang beranekaragam, kondisi lingkungan keluarga, status ekonomi yang berbeda-beda, kondisi yang canggung karena berada jauh dari keluarga, sikap ragu dan rasa ketergantungan dengan orang-orang yang selama ini melindungi, bahkan sikap yang terkesan tidak mandiri.
3. Faktor *Akademik*. Mahasiswa tahun pertama juga harus menyesuaikan diri dengan iklim belajar di perguruan tinggi, proses perkuliahan, materi kuliah, dan jadwal kuliah, proses sosialisasi dengan teman, aturan-aturan yang berlaku, sampai pada masalah tempat tinggal.

Dengan adanya kesulitan mahasiswa dalam menyesuaikan diri diperguruan tinggi, dibutuhkan layanan yang tepat agar mahasiswa tidak mengalami kesulitan nantinya. Bimbingan dan konseling memiliki 9 layanan yaitu: layanan

orientasi. Layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi dan layanan mediasi. Salah satu layanan yang dirasa tepat untuk membantu mahasiswa dalam penyesuaian dirinya yaitu pemberian layanan informasi.

Ada tiga alasan utama mengapa pemberian layanan informasi perlu diselenggarakan. *Pertama*, membekali peserta didik berbagai pengetahuan tentang lingkungan yang diperlukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi berkenaan dengan lingkungan sekitar, pendidikan, jabatan, maupun sosial budaya. Dalam masyarakat yang serba majemuk dan semakin kompleks, pengambilan keputusan yang dapat dipertanggungjawabkan sebagian besar terletak ditangan peserta didik itu sendiri. Dalam hal ini, layanan informasi berusaha merangsang peserta didik untuk dapat secara kritis mempelajari berbagai informasi terkait dengan hajat hidup dan perkembangannya.

*Kedua*, memungkinkan peserta didik dapat menentukan arah hidupnya "ke mana dia ingin pergi". Syarat dasar untuk dapat menentukan arah hidup adalah apabila ia mengetahui (informasi) apa yang harus dilakukan serta bagaimana bertindak secara kreatif dan dinamis berdasarkan atas informasi-informasi yang ada itu. Dengan kata lain berdasarkan informasi yang

diberikan itu peserta didik diharapkan dapat membuat rencana-rencana dan keputusan tentang masa depannya serta bertanggung jawab atas rencana dan keputusan yang dibuatnya itu dan *ketiga* setiap peserta didik adalah unik. Keunikan itu akan membawakan pola-pola pengambilan keputusan dan bertindak yang berbeda-beda disesuaikan dengan aspek-aspek kepribadian masing-masing peserta didik. Pertemuan antara keunikan peserta didik dan variasi kondisi yang ada di lingkungan masyarakat yang lebih luas, dapat menciptakan berbagai kondisi baru baik bagi peserta didik yang bersangkutan maupun bagi masyarakat, yang semuanya itu sesuai dengan keinginan peserta didik dan lingkungannya. Dengan demikian akan terciptalah dinamika perkembangan peserta didik dan lingkungan berdasarkan potensi positif yang ada pada diri peserta didik dan lingkungannya.

Dengan ketiga alasan itu, layanan informasi merupakan kebutuhan yang amat tinggi tingkatannya. lebih-lebih apabila diingat bahwa "masa depan adalah abad informasi", maka barang siapa yang tidak memperoleh informasi, maka ia akan tertinggal dan akan kehilangan masa depan. Sebagaimana telah diisaratkan di atas, jenis dan jumlah informasi tidak terbatas. Namun, khususnya dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling, hanya akan dibicarakan tiga jenis informasi, yaitu (a) informasi pendidikan, (b)

informasi jabatan, dan {c} informasi sosial-budaya.

Dalam proses penyesuaian diri mahasiswa tidak terlepas dari usaha agar tercapai penyesuaian diri yang baik. Gunarsa (1987:8) mengemukakan, untuk mendapat penyesuaian yang wajar seseorang harus belajar tahap demi tahap dengan mengikuti petunjuk dan bimbingan sebagai berikut:

1. Prinsip realitas  
Azaz pertama dalam pembentukan penyesuaian diri yakni harus realitas. Dalam setiap menghadapi persoalan seseorang harus mengenal faktor yang saling berhubungan, menyadari apa masalahnya dan menjalankan rencana pemecahan persoalan.
2. Menerima kecemasan  
Sedapat mungkin kecemasan itu disadari sebagai suatu yang tidak dihindari, supaya dapat dibentuk sikap yang toleran. Sikap toleran ini akan mengurangi pengaruh dan akibat-akibat negatif.
3. Tidak memakai mekanisme pertahanan  
Dengan melihat tingkah laku sendiri dan orang lain, maka akan ditemukan berbagai mekanisme pertahanan, dengan menyadari adanya mekanisme pertahanan itu maka pertahanan dan cara memperbaiki penyesuaian diri dengan mengurangi mekanisme pertahanan diri sendiri.
4. Mengerti motif-motif  
Kebanyakan motif-motif dan tujuan diperoleh



melalui latihan kecuali motif atau kebutuhan dasar fisiologis, walaupun latihan dalam pembentukan motif berlangsung lama, namun dengan usaha dan latihan motif-motif dan tujuan itu masih dapat diubah dan dihalangi.

Penyesuaian diri yang baik dapat terwujud bila individu menyadari siapa dirinya dan bagaimana ia harus berperilaku yang sesuai dengan kondisi yang sedang dihadapinya. Adapun ciri-ciri individu yang mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik menurut Derajat (1993:26) adalah :

1. Tidak menunjukkan ketegangan emosi
2. Dapat memberikan keakraban dan bekerjasama dengan orang lain
3. Mampu dalam belajar dan cakap dalam bekerja
4. Empati dan penuh tanggung jawab
5. Punya tujuan terarah dan jelas
6. Bersikap realistik dan objektif
7. Memiliki pertimbangan rasional dan menghargai pengalaman
8. Memiliki ketenangan jiwa dalam menghadapi halangan dan rintangan

Schneiders (1964:73) memberikan kriteria individu dengan penyesuaian diri yang baik, yaitu sebagai berikut :

1. Memiliki pengetahuan tentang kekurangan dan kelebihan
2. Objektivitas diri dan penerimaan diri
3. Kontrol dan pengembangan diri
4. Integrasi pribadi yang baik
5. Adanya tujuan dan arah yang jelas dari perbuatannya
6. Adanya perspektif, skala nilai, filsafat hidup yang kuat
7. Mempunyai rasa humor
8. Mempunyai rasa tanggung jawab
9. Menunjukkan kematangan respon
10. Adanya perkembangan kebiasaan yang baik
11. Adanya adaptabilitas
12. Bebas dari respon-respon yang cacat
13. Memiliki kemampuan bekerja sama dan menaruh minat terhadap orang lain
14. Memiliki minat yang besar dalam bekerja dan bermain
15. Adanya kepuasan dalam bekerja dan bermain
16. Memiliki orientasi yang kuat terhadap realitas

Penyesuaian diri dapat berlaku secara positif ataupun sebaliknya yang pada prinsipnya didasari oleh sikap dan pandangannya terhadap individu dan lingkungannya. Apabila ciri-ciri di atas telah

dimiliki oleh mahasiswa dalam kehidupannya, terkhusus dalam kehidupan di lingkungan perguruan tinggi maka penyesuaian diri yang baik akan tercapai sehingga terjadi hubungan yang serasi antara dirinya dan lingkungannya dengan menunjukkan perilaku normal dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

Untuk penyesuaian terhadap masalah non akademik, meliputi: kemampuan dalam menghadapi kesulitan terkait dengan biaya pendidikan, kekurangan dalam fasilitas belajar, makanan yang bergizi, ketegangan dalam bergaul dengan teman, misalnya ditempat kos, masalah penyesuaian dengan pacar, dan masalah-masalah lainnya. Di samping kondisi-kondisi di atas, ada beberapa kondisi yang terkait dengan penyesuaian mahasiswa dalam belajar di perguruan tinggi, berdasarkan kutipan dalam buku Materi Pengenalan Kehidupan Kampus Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang (2011:63) kondisi-kondisi yang membutuhkan penyesuaian bagi mahasiswa adalah sebagai berikut:

- a. Perkuliahan dengan sistem kredit semester  
Kegiatan belajar di perguruan tinggi dilaksanakan berdasarkan sistem kredit semester (SKS).
- b. Proses sebelum perkuliahan  
Ada beberapa hal yang harus dipersiapkan oleh

mahasiswa sebelum perkuliahan, yaitu:

- 1) Menghimpun silabus perkuliahan  
Silabus perkuliahan merupakan pedoman bagi dosen dan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan untuk satu semester. Silabus memuat kompetensi yang hendak dicapai, pokok bahasan/ materi perkuliahan, kegiatan pembelajaran yang dilakukan, sistem evaluasi serta sumber materi (buku-buku bacaan). Silabus ini biasanya disampaikan oleh dosen pada perkuliahan pertama atau oleh staf jurusan yang bersangkutan.

- 2) Menguasai bahasa.  
Buku-buku dan jurnal yang digunakan dosen dalam perkuliahan di perguruan tinggi tidak selalu tersedia dalam bahasa Indonesia. Sebagian buku-buku tersebut ada yang berbahasa Inggris atau bahasa asing lainnya, menuntut mahasiswa mempelajarinya dengan baik. Penguasaan bahasa asing dapat dilakukan melalui kursus, serta aktif mencoba berbicara dengan orang lain yang menguasai bahasa tersebut. Televisi, surat kabar bahkan novel ilmiah juga dapat digunakan menambah perbendaharaan kata. Di samping menguasai

bahasa asing, mahasiswa dituntut menguasai bahasa Indonesia secara lisan maupun tulisan dengan baik, karena kegiatan perkuliahan sebagian besar menggunakan bahasa Indonesia.

3) Memahami buku panduan

Mendaftar ulang tiap semester di Universitas mengikuti tata cara tersendiri, melalui proses pengisian kartu rencana studi (KRS). Mahasiswa akan sukses menjalani studinya di perguruan tinggi apabila sejak awal mengetahui apa saja mata kuliah wajib dan pilihan yang harus diikuti serta persyaratannya. Setiap jurusan sejak dari awal telah memberitahukan kepada mahasiswa mata kuliah tersebut, yang pemilihan lebih lanjut dibantu oleh dosen Pembimbing Akademik (PA), serta dosen lainnya di jurusan yang bersangkutan.

Beberapa hal yang perlu dipertimbangkan mahasiswa dalam menyusun rencana studi, yaitu :

- a) Pelajari terlebih dahulu dengan cermat kurikulum jurusan atau program yang diikuti
- b) Identifikasi status setiap mata kuliah, apakah mata kuliah wajib, pilihan atau prasyarat.

c) Susun rencana studi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

d) Jangan mengambil beban studi atau matakuliah terlalu banyak untuk satu semester.

4) Membaca buku teks

Kegiatan pembelajaran di perguruan tinggi lebih banyak bersandar kepada buku teks dan sumber bacaan lainnya. Dilihat dari waktu pembelajaran, tatap muka dengan dosen saat mengikuti perkuliahan bobotnya lebih kurang 20%. Untuk itu membaca buku, jurnal, dan diktat merupakan suatu keharusan bagi mahasiswa, yang termasuk dalam rangkaian kegiatan belajar mandiri.

5) Penyusunan rencana belajar.

Keberhasilan dalam menjalani perkuliahan di perguruan tinggi tiap semester tidak terlepas dari rencana belajar yang sudah disusun mahasiswa sebelumnya. Penyusunan rencana belajar bermanfaat sebagai, a) pedoman dan penuntun dalam belajar secara teratur dan sistematis, b) pendorong dalam belajar, c) alat bantu dalam belajar, d) pengontrol, menilai dan memeriksa sampai dimana tujuan belajar dicapai.

6) Menguasai keterampilan pendukung

Penyelesaian tugas-tugas tidak jarang dilakukan mahasiswa dengan memanfaatkan teknologi komputer. Sebelum dan selama proses perkuliahan berlangsung diharapkan

mahasiswa menguasai berbagai program sederhana yang mendukung penyelesaian tugas-tugas perkuliahan. Di samping penguasaan komputer, mahasiswa diharapkan juga mempunyai keterampilan dalam mengakses informasi melalui internet.

Belajar di perguruan tinggi menuntut kemandirian, keuletan, ketekunan serta kedisiplinan mahasiswa dan berbeda dengan belajar di sekolah menengah. Keberhasilan mahasiswa menyelesaikan studinya ditentukan oleh kemampuan pribadi dalam mengikuti dan lulus untuk setiap matakuliah yang telah diprogramkan masing-masing fakultas dan jurusan. Keberhasilan mengikuti perkuliahan sangat ditentukan oleh minat dan kesungguhan mahasiswa mengikuti perkuliahan. Sebagian mahasiswa gagal dalam suatu matakuliah karena tidak diiringi oleh minat dan motivasi yang tinggi untuk itu. Persiapan yang harus dilakukan mahasiswa mengikuti perkuliahan, diantaranya adalah :

- 1) Kehadiran waktu kuliah
- 2) Tempat duduk dalam ruangan kuliah
- 3) Membuat catatan
- 4) Mempelajari buku

Dari uraian di atas, bias dipahami bahwa penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama terhadap proses belajar di perguruan tinggi terkait

dengan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Mampu untuk menyesuaikan diri dengan pilihan jurusan yang ditempati, mengembangkan sikap positif terhadap pilihan jurusan yang di tempati dan mata kuliah yang diikuti.
- 2) Mampu mengikuti sistem perkuliahan di perguruan tinggi dengan baik, berkenaan dengan perkuliahan tatap muka terjadwal, penyelesaian tugas-tugas terstruktur, dan kegiatan belajar mandiri.
- 3) Mampu membina hubungan interpersonal yang baik, dengan dosen, teman sesama mahasiswa, serta dengan karyawan-karyawati atau staf administrasi yang ada.
- 4) Mampu dalam menggunakan serta memanfaatkan sarana dan prasarana atau fasilitas kampus.
- 5) Mampu untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstra yang menunjang perkuliahan.
- 6) Mampu untuk mematuhi aturan yang berlaku terkait dengan proses belajar di perguruan tinggi.

Bimbingan mahasiswa akan terlaksana dengan baik, jika tiap-tiap pihak berperan dalam membantu mahasiswa untuk mengembangkan segenap potensi yang dimilikinya, serta mampu mengentaskan segala persoalan

yang dialami, baik menyakut persoalan pribadi, dan penyesuaian diri.

Bimbingan dan konseling merupakan upaya pemberian bantuan untuk mewujudkan perkembangan manusia secara optimal pada setiap tahap perkembangannya, membantu klien menemukan pribadinya dan dapat diterima oleh lingkungannya. Oleh sebab itu, hubungan yang baik antara konselor, senior, dan mahasiswa tahun pertama sangat membantu dalam penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama. Untuk itu, sebagai masukan kepada UPBK UIN Imam Bonjol Padang dalam pembuatan program untuk mahasiswa tahun pertama agar seluruh mahasiswa tahun pertama pada setiap tahun mampu menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungan perguruan tinggi.

#### D. Kesimpulan

Memasuki lingkungan yang baru bagi mahasiswa membutuhkan penyesuaian baik penyesuaian terhadap peraturan universitas, sistem perkuliahan, dan dosen teman-temannya. Jika mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri secara tepat maka akan banyak mengalami kendala nantinya. Dan layanan informasi sebagai salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling dirasa tepat dalam membantu mahasiswa tahun pertama untuk menyesuaikan diri diperguruan tinggi khususnya Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

#### E. DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Juntika Nurihsan. 2006. *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refina Aditama.
- Bimo Walgito, 1981, *Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*, Yogyakarta:Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM
- Hurlock, E.B. 1997. *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo.Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Poerwadinata, 2010, *Penyesuaian Diri dengan Proses Belajar yang ada dalam Mengatasi Kesusulitan yang ditemui Oleh Mahasiswa dalam Belajar*, (Jurnal Psikologi).
- Prayitno & Eerman Amti, 2004, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta Rineka Cipta.
- Prayitno, Alizamar, Taufik, Syahril, dan Elida Prayitno. 2002.*Seri Latihan Keterampilan Belajar*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.Proyek Peningkatan Manajemen Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional
- Santrock J, 2009, *Adolescence*, Penerjemah Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih, Seventh Edition, Jakarta: Erlangga.

Singgih D. Gunarsa, 1981,  
*Psikologi Perkembangan  
Anak dan Remaja*, (Jakarta:  
BPK Gunung Mulia.

Winkel dan Sri Hastuti. 2006,  
*Bimbingan dan Konseling  
di Institusi Pendidikan*,  
Jakarta: PT. Grasindo.

Winkel dan Sri Hastuti. 2006.  
*Bimbingan dan Konseling  
di Institusi Pendidikan*.  
Jakarta: PT. Grasindo.