

Deskripsi Penyesuaian Diri Mahasiswa Selama Belajar Daring di Prodi BKPI FITK UIN Sumatera Utara Medan

Fauziah Nasution¹, Abdul Aziz Rusman²

1. Dosen Psikologi pada FITK UIN Sumatera Utara Medan, Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, kab. Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia, 23701, email: fauziahnasution@uinsu.ac.id
2. Dosen Psikologi pada FITK UIN Sumatera Utara Medan, Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, kab. Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia, 23701, email: abdulazizrusman@uinsu.ac.id

Info Artikel

Histori:

Submit : 17 Nov '21
Revisi : 22 Nov '21
Diterima : 03 Des '21

Kata Kunci:

Penyesuaian diri,
belajar daring

Abstrak

Penyesuaian diri adalah kecakapan yang dimiliki seseorang untuk dapat memahami, menerima, dan berkolaborasi dengan lingkungan secara objektif, positif, dan dinamis. Penelitian ini berupaya mendeskripsikan penyesuaian diri yang dimiliki oleh mahasiswa BKPI FITK UIN Sumatera Utara medan pada masa pandemic Covid-19. Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Sampel berjumlah 123 dari mahasiswa BKPI FITK UIN Sumatera Utara Medan. Instrumen yang digunakan adalah angket yang disebarakan melalui google form. Data dianalisis menggunakan statistic deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan diperoleh skor total 10,707, mean 87,05, median 87,00, mode 87, skor tertinggi 92, skor terendah 82, standar deviasi 2,74. Sebanyak 17 responden atau 13,82% berada pada skor rata-rata, sebanyak 54 responden atau 43,90% berada pada skor di atas rata-rata, dan sebanyak 52 responden atau 42,28% berada pada skor di bawah rata-rata.

PENDAHULUAN

Penyesuaian diri atau disebut *adjustment* merupakan suatu proses dalam mencari persamaan atau titik temu antara kondisi individu dengan lingkungannya. Dimana penyesuaian diri dapat dilakukan melalui suatu proses yang dinamis dengan tujuan untuk mengubah perilaku individu agar sesuai dengan tuntutan lingkungan yang pada gilirannya dapat mewujudkan hubungan yang harmonis (Mu'tadin, 2012).

Penyesuaian diri sebagai kompetensi individu yang diharapkan dalam interaksi sosial menjadi kebutuhan psikologis yang harus dimiliki oleh setiap individu agar dapat menikmati hidupnya secara individu dan juga secara

kelompok dengan lingkungannya, dengan tujuan dapat berpartisipasi dan berinteraksi secara harmonis dengan lingkungannya (Al-Khatib, 2012). Penyesuaian diri yang harus dimiliki oleh setiap individu atau mahasiswa di universitas dapat digambarkan melalui kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan lingkungan kampus yang dapat memberikan efek pada pertumbuhan pribadinya secara objektif, positif, dan dinamis (Vidyanindita & Arif, 2015).

Menurut Hurlock (2008) penyesuaian diri dapat dilihat melalui seberapa berfungsi seseorang dalam interaksi sosial di masyarakat yang dilakukan secara dinamis. Kartono (2008) penyesuaian diri juga dapat disebut sebagai upaya seseorang dalam mewujudkan suasana yang harmonis dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Sehingga dengan suasana harmonis tersebut seseorang terhindar dari konflik, buruk sangka, depresi, marah, iri, dengki, dendam dan berbagai penyakit lainnya.

Penyesuaian diri setidaknya dapat dipengaruhi melalui enam aspek Schneider (1964), yakni:

- a. Kontrol emosi, yaitu kemampuan seseorang dalam mengendalikan kondisi emosi untuk selalu stabil.
- b. Mekanisme pertahanan diri, yaitu kondisi dimana seseorang melakukan suatu sikap atau tindakan sebagai upaya untuk mempertahankan egonya.
- c. Frustrasi, yaitu kondisi dimana seseorang merasa tidak berdaya dan tidak memiliki harapan yang mengakibatkan sulit dalam mengorganisasikan kemampuan, mengadaptasi situasi, dan menyelesaikan permasalahan.
- d. Kemampuan berfikir rasional dan mengarahkan diri, yaitu kemampuan dalam mengorganisir pikiran dan menentukan sikap, serta mengarahkan diri untuk melakukan suatu tindakan yang tepat.
- e. Kemampuan belajar dari pengalaman, yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengamati, memahami, dan menyikapi setiap keadaan yang dialaminya sebagai pembelajaran yang berharga.
- f. Sikap realistis dan objektif, yaitu kemampuan dalam memahami dan menilai suatu fenomena secara realistis dan objektif. Sehingga dapat menanamkan sikap pada diri sendiri untuk selalu bersyukur dan menerima kenyataan.

Mahasiswa prodi BKPI FITK UIN Sumatera Utara adalah mahasiswa yang dipersiapkan sebagai guru BK di sekolah/madrasah. Kemampuan penyesuaian diri diharapkan dapat dimiliki oleh setiap mahasiswa BKPI FITK UIN Sumatera

Utara yang dipersiapkan menjadi guru BK yang nantinya akan menghadapi berbagai tipe dan karakter siswa. Selain itu, kemampuan penyesuaian diri juga menjadi salah satu aspek kesuksesan mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran yang berlangsung. Namun, selama pandemi covid-19 menyebabkan kurangnya interaksi langsung yang terjadi antara sesama mahasiswa dan juga dengan dosen. Hal ini mengakibatkan kurangnya kesempatan melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan, dimana sebagian besar mahasiswa adalah individu yang begitu lulus SLTA melanjutkan ke perguruan tinggi pada masa pandemi covid 19. Dimana selama pandemi Covid-19 pembelajaran masih dibatasi dan dilaksanakan secara daring, mengakibatkan mahasiswa baru pada dua tahun terakhir nyaris belum pernah ke kampus dan belum memahami budaya kampus secara langsung.

Pada artikel ini, peneliti berupaya mendeskripsikan penyesuaian diri yang dimiliki oleh mahasiswa prodi BKPI FITK UIN Sumatera Utara Medan selama melakukan pembelajaran daring [dalam jaringan].

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang berupaya mendeskripsikan secara kuantitatif tentang kondisi objektif suatu populasi penelitian yang dilakukan tanpa harus mengeneralisasikan pada populasi yang bukan bagian dari penelitian ini.

Populasi penelitian yang digunakan adalah seluruh mahasiswa prodi BKPI FITK UIN Sumatera Utara Medan pada semester ganjil tahun akademik 2021-2022. Instrumen penelitian adalah angket tentang penyesuaian diri. Teknik pengambilan data digunakan melalui penyebaran angket yang disusun menggunakan skala Likert dan disebarkan kepada sampel penelitian melalui google form. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskripsi yang terdiri dari mean, median, mode, dan persentase.

HASIL

Adapun hasil penelitian setelah dilakukan analisis terhadap data yang diperoleh melalui penyebaran angket menggunakan google form kepada 123 mahasiswa dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1: Deskripsi Data Penelitian Penyesuaian Diri Mahasiswa

Deksripsi	Skor
Rata-rata	87.05
Median	87.00
Mode	87
SD	2.746
Skor minimal	82
Skor maksimal	92
Skor total	10707

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui penyesuaian diri mahasiswa, diperoleh skor total 10,707, mean 87,05, median 87,00, mode 87, skor tertinggi 92, skor terendah 82, standar deviasi 2,74.

Kemudian, untuk mengetahui distribusi frekuensi penyesuaian diri mahasiswa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Data Variabel Penyesuaian Diri

X	f	fk	%f	%fk
91-92	16	16	13.01	13.01
89-90	22	38	17.89	30.89
88-88	16	54	13.01	43.90
87-87	17	71	13.82	57.72
86-86	15	86	12.20	69.92
85-85	12	98	9.76	79.67
83-84	19	117	15.45	95.12
≤ 82	6	123	4.88	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 17 responden atau 13,82% berada pada skor rata-rata, sebanyak 54 responden atau 43,90% berada pada skor di atas rata-rata, dan sebanyak 52 responden atau 42,28% berada pada skor di bawah rata-rata.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, diperoleh skor total 10,707, mean 87,05, median 87,00, mode 87, skor tertinggi 92, skor terendah 82, standar deviasi 2,74. Sebanyak 17 orang mahasiswa atau 13,82% berada pada skor rata-rata, sebanyak 54 orang mahasiswa atau 43,90% berada pada skor di atas rata-rata, dan sebanyak 52 orang mahasiswa atau 42,28% berada pada skor di bawah rata-rata.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri. Hal ini dapat dimaklumi karena sebagian besar mahasiswa merupakan mahasiswa baru yang mendaftar pada tahun 2020 dan tahun 2021. Dimana pada tahun tersebut adalah masa pandemic Covid-19 yang mengharuskan pembelajaran dilakukan secara daring. Sehingga, sebagian besar mahasiswa yang menjadi sampel penelitian ini adalah mahasiswa yang belum terbiasa dengan budaya kampus, dan bahkan ada yang belum pernah berkunjung ke kampus secara langsung diakibatkan oleh pandemic Covid-19.

Selain itu, menurut Fatimah (2006), penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal terdiri dari fisiologis, psikologis [persepsi, emosi, harga diri], faktor eksternal terdiri dari kematangan sosial, moral, lingkungan, agama, dan budaya. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri tersebut dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal (Soeparwoto, 2004), dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Faktor internal

- 1) Motif, adalah dorongan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan suatu tindakan.
- 2) Konsep diri, adalah pemahaman, penilaian, dan harapan seseorang tentang dirinya dan lingkungannya terkait dengan aspek fisik, psikis, prestasi, dan moral.
- 3) Persepsi, adalah proses pengamatan dan penilaian secara kognitif dan afektif yang dilakukan seseorang terhadap suatu objek yang pada gilirannya menjadi rujukan untuk melakukan suatu tindakan.
- 4) Intelegensi dan minat, adalah kemampuan dan kemauan dalam melakukan analisis terhadap suatu keadaan yang terjadi disekitarnya. Sehingga dengan analisis tersebut seseorang dapat merencanakan dan melakukan suatu tindakan yang tepat pada lingkungan.
- 5) Kepribadian, yaitu kondisi individu yang memungkinkan dirinya dapat secara terbuka atau menutup diri dari berinteraksi dengan lingkungannya.

b. Faktor eksternal

- 1) Keluarga, sebagai lembaga pendidikan pertama dan utama yang dilalui oleh setiap orang, keluarga menjadi salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi keterampilan individu dalam penyesuaian diri dengan lingkungan. Keluarga yang memberikan pola asuh demokratis dan tentunya

akan memberikan kemudahan bagi anak-anaknya dalam melakukan interaksi dan beradaptasi dengan lingkungan baru.

- 2) Lingkungan, yaitu lokasi dimana seseorang akan melakukan interaksi dan beradaptasi yang disebut sebagai lingkungan baru. Lingkungan yang memiliki budaya ramah, terbuka, dan senang mengapresiasi adalah lingkungan yang memungkinkan seseorang dengan mudah melakukan penyesuaian diri.
- 3) Teman sebaya, adalah kelompok orang-orang yang kecenderungannya memiliki usia relatif sama. Kelompok sebaya dapat berfungsi sebagai standar penilaian, pengawasan, dan perbandingan bagi seseorang. Teman sebaya yang dapat memberikan penilaian positif, mengawasi perilaku negatif, dan mengarahkan tindakan-tindakan positif memberikan kemudahan untuk melakukan penyesuaian diri.
- 4) Prasangka sosial, adalah pelabelan yang sudah melekat pada seseorang, hal ini dapat berlaku bagi kelompok tertentu, baik suku, agama, ras, daerah atau yang lainnya. Individu yang berasal dari kelompok tertentu yang sudah memiliki pelabelan negatif akan lebih sulit untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan baru.
- 5) Hukum dan norma, yaitu pemahaman, penilaian dan penerimaan terhadap nilai dan norma yang berlaku di lingkungan baru merupakan salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mudah atau sulit dalam melakukan penyesuaian diri.

Sementara, Hurlock (2008) menyebutkan ada empat faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, yaitu:

- 1) Teman sebaya, adalah kelompok orang-orang yang dijadikan sebagai standar penilaian dan penerimaan terhadap sikap dan perilaku yang ditampilkan. Sesama teman sebaya akan saling mempengaruhi terhadap sikap dan perilaku, dimana mereka saling mengamati dan saling meniru. Sehingga mereka sama-sama memahami tentang sikap dan perilaku yang dapat diterima atau ditolak.
- 2) Dosen, sebagai pendidik yang menjadi perhatian dan penilaian mahasiswa akan sikap dan perilaku yang ditampilkan terutama saat berinteraksi dengan mahasiswa menjadi faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri

mahasiswa. Dosen yang hangat, luwes, ramah, dan terbuka akan lebih mudah bagi mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri.

- 3) Peraturan, yaitu batasan-batasan perilaku dan sikap yang harus dilakukan atau harus ditinggalkan oleh mahasiswa. Peraturan tersebut harus memiliki kepastian dan kejelasan. Yakni, peraturan yang dapat berlaku bagi siapa pun tanpa memandang latar belakang mahasiswa. Dan peraturan yang dapat dipahami secara pasti dan jelas untuk dapat diaplikasikan bersama.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, menunjukkan bahwa selama masa pandemic covid-19 mahasiswa mengalami penyesuaian diri yang rendah. Hal ini dapat dimaklumi karena kurangnya aktivitas dan interaksi secara langsung yang dilakukan oleh mahasiswa. Baik antara sesama mahasiswa, dengan dosen, dan juga dengan lingkungan kampus secara umum.

Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membuat suasana yang interaktif antara sesama mahasiswa, juga dengan dosen termasuk dengan lingkungan kampus secara umum. Kegiatan tersebut dapat dilakukan melalui pembelajaran yang didesain menggunakan *blended learning*, sehingga dengan pembelajaran tersebut mahasiswa dapat memiliki kesempatan untuk berinteraksi secara langsung dengan sesama.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Khatib, S. A. (2012, 8 01). Exploring the Relationship among Loneliness, self esteem, self efficacy and gender in United Arab Emirates College Students. *Europe's Journal of Psychology*, pp. 159-181.
- Hurlock, E. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. (2008). *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.
- Mu'tadin. (2012, September 2012). *Keterampilan Sosial Remaja*. Retrieved from E-Psikologi: <http://www.e-psikologi.com/>
- Schneider, A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart and Witson.
- Soeparwoto. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Semarang: UPT MKK Unnes.
- Vidyanindita, A., & Arif, T. (2015, 03 01). Perbedaan Penyesuaian Diri Ditinjau dari Konsep Diri dan Tipe Kepribadian antara Mahasiswa Lokal dan Perantau di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Journal Psikologi*, pp. 1-8.