

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Individu sebagai makhluk hidup senantiasa berinteraksi dengan dirinya, orang lain, dan lingkungannya guna memenuhi kebutuhan hidup. Ketika berinteraksi, individu dihadapkan pada tuntutan-tuntutan, baik dari dalam dirinya, dari orang lain, maupun dari lingkungannya.

Manusia adalah makhluk sosial yang selalu menjadi bagian dari lingkungan tertentu. Di lingkungan manapun individu berada, ia akan berhadapan dengan harapan dan tuntutan tertentu dari lingkungan yang harus dipenuhinya.¹

Manusia selalu membutuhkan fase untuk beradaptasi dengan lingkungan dalam memasuki lingkungan baru. Berhasil tidaknya fase beradaptasi tersebut sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain adalah pengalaman, kemampuan menyesuaikan diri, hingga budaya lingkungan baru yang mendukung bagi individu yang bersangkutan untuk mampu beradaptasi. Demikian pula dalam dunia akademis. Seorang anak yang baru masuk sekolah memerlukan fase beradaptasi dengan lingkungan sekolah barunya agar anak dapat bersatu dengan lingkungan sekolah baru tersebut, yang nantinya dapat berpengaruh terhadap prestasi akademiknya.

¹ Hendriati. *Psikologi Perkembangan (pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja)*, Bandung: Refika Aditama, 2009 Hal. 146

Terdapat empat jenis hubungan antara individu dengan lingkungannya. Individu dapat bertentangan dengan lingkungan, individu dapat menggunakan lingkungannya, individu dapat berpartisipasi dengan lingkungannya, dan individu dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya.²

Pengertian luas tentang penyesuaian terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya. Individu tidak hanya dituntut mengubah kelakuannya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya dari dalam dan keadaan di luar, dalam lingkungan di mana dia hidup, akan tetapi juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan adanya orang lain dan macam-macam kegiatan mereka. Jika mereka ingin menyesuaikan, maka hal itu menuntut adanya penyesuaian antara keinginan masing-masingnya dengan suasana lingkungan sosial tempat mereka bekerja.³

Penyesuaian diri pada prinsipnya adalah suatu prinsip yang mencakup respon mental dan tingkahlaku, yang mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan di mana ia tinggal.⁴

² Gerungan, *Psikologi Sosial*, Bandung: Refika Aditama, 2004, hal. 59

³ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2010 hal. 191

⁴ *Ibid*, hal 192

Tingkah laku penyesuaian diri diawali dengan *stress*, yaitu suatu keadaan di mana lingkungan mengancam, membahayakan keberadaan, kesejahteraan dan kenyamanan diri seseorang.⁵ Setiap individu memberikan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi tertentu sesuai dengan proses pendekatan yang digunakannya. Seseorang mungkin dapat beraksi tanpa adanya beban, tetapi orang lain mungkin menganggapnya sebagai situasi yang membebani atau mengancamnya. Adanya perbedaan tersebut berkaitan erat dengan bagaimana seseorang mempersepsi, menilai dan mengevaluasi situasi yang dihadapinya. Persepsi, penilaian dan evaluasi terhadap realitas inilah yang disebut sebagai realitas individu.

Individu akan memberikan reaksi yang berbeda-beda untuk mengatasi *stress*. Dewasa ini proses *coping* terhadap *stress* menjadi pedoman untuk mengerti reaksi stress. *Coping* adalah suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stress*.⁶

Perilaku *coping* merupakan perilaku yang digunakan untuk mengurangi kegugupan akibat kekecewaan terhadap konflik motivasional.⁷ Perilaku *coping* dianggap sebagai penyeimbang yang dapat membantu individu dalam melakukan penyesuaian psikis maupun sosial.⁸

⁵ *Ibid*, hal 193

⁶ Cohen & Lazarus, 1983, Lazarus & Folkman, 1984, Sarafino, 1990, Taylor, 1991

⁷ Kartono, 1987 hal: 488

⁸ Lazarus dalam Isundariyana, 2005

Tidak ada satupun metode yang dapat digunakan untuk semua situasi stress. Tidak ada strategi *coping* yang paling berhasil. Strategi *coping* yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis *stress* dan situasi.⁹ Keberhasilan *coping* lebih tergantung pada penggabungan strategi *coping* yang sesuai dengan ciri masing-masing kejadian yang penuh *stress*, dari pada mencoba menemukan satu strategi *coping* yang paling berhasil.¹⁰

Mahasiswa merupakan kelompok cendekiawan dalam hal akademik yang diharapkan menjadi *agent of change* dalam segala hal. Berbekal ilmu pengetahuan yang dimilikinya, mahasiswa dituntut untuk dapat mengaplikasikan pengetahuannya dalam hal nyata di masyarakat. Dengan demikian, terjalin hubungan yang positif antara mahasiswa dengan bekal ilmunya yang diperoleh di bangku universitas dengan masyarakat umum yang berperan sebagai wadah yang menyerap dan menerima bentuk nyata aplikasi ilmu pengetahuan.

Ketika seseorang menjadi seorang mahasiswa di suatu Universitas, fase tersebut merupakan suatu fase peralihan yang memiliki banyak kemungkinan yang dapat terjadi. Salah satunya adalah kemungkinan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan universitas yang memiliki banyak perbedaan kultur dan dinamika dengan lingkungan sekolah. Hal ini disebabkan adanya beberapa kendala yang dialami oleh para mahasiswa ketika pertama kali mereka masuk di lingkungan baru yang sangat berbeda

⁹ Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: PT Grasindo, 1994, hal. 146

¹⁰ *Ibid*, hal 146

dari lingkungan yang mereka hadapi sebelumnya. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, hampir sebagian besar mahasiswa baru membutuhkan waktu untuk dapat menyesuaikan diri dengan pola yang ada di perguruan tinggi, terutama dalam hal proses pembelajaran.

Hasil wawancara pada studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 4 mahasiswa baru menunjukkan adanya permasalahan penyesuaian diri yang berbeda diantara mereka.¹¹

Subyek yang pertama sebelum ke perguruan tinggi subyek tinggal di pesantren. Problem yang dialami subyek adalah ketika beradaptasi dengan keadaan teman-teman di kamar dan di kelas PKPBA, karena menurut subyek teman-teman di kamar sifatnya egois, sedangkan di PKPBA subyek kurang bisa menyesuaikan diri karena subyek merasa kurang cocok dengan tingkat kemampuan bahasa Arab teman-teman di kelasnya.

Subyek yang ke dua sebelum masuk perguruan tinggi subyek sudah tinggal di pesantren. Permasalahan yang dialami subyek dalam menyelesaikan permasalahan dalam menyesuaikan diri selalu diselesaikan dengan rasa senang hati, sehingga dapat diselesaikan dengan baik. Subyek kurang bisa menyesuaikan dengan cuaca, karena di Malang terlalu dingin menurut subyek, tapi itu semua bisa teratasi dan tidak sampai mengganggu aktifitasnya.

Subyek yang ke tiga sebelum masuk perguruan tinggi subyek tidak pernah tinggal di pesantren. Permasalahan yang dialami subyek adalah

¹¹ Wawancara mahasiswa baru dilakukan pada tanggal 8 februari 2011

disaat pertama kali tinggal di ma'had. Hal yang paling sulit bagi subyek adalah pergaulan di lingkungan agar tidak salah dalam bergaul dengan teman-teman.

Subyek ke empat sebelum masuk perguruan tinggi subyek pernah tinggal di pesantren. Subyek mengalami permasalahan dalam menyesuaikan diri di ma'had karena subyek sering merasa minder dengan teman - teman yang pintar, sehingga subyek malu untuk mengenal, tapi itu semua bisa dijalani subyek tanpa mengganggu kegiatan-kegiatannya.

Berdasarkan hasil wawancara awal dari 4 subyek, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri bergantung pada pengalaman baru, situasi dan kondisi lingkungannya, serta bagaimana cara seseorang mengambil cara untuk mengatasi masalah-masalah dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya. Waktu yang ditempuh mahasiswa baru untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya sangat bervariasi. Setiap individu berbeda-beda dalam menjalani proses penyesuaian diri, ada individu yang cepat beradaptasi dan ada individu yang lama beradaptasi dengan lingkungan barunya, semua tergantung individu yang menyikapi permasalahan-permasalahan dalam penyesuaian diri.

Alamsyah menyatakan bahwa budaya dan sistem pada sekolah menengah atas masih seperti budaya pada sekolah dasar.¹² Apa yang dilakukan oleh tiap siswa memiliki aturan yang jelas dan detail sehingga peran inisiatif siswa menjadi kurang berkembang. Segalanya sudah diatur

¹² Alamsyah, *Wajah Pendidikan di Indonesia*, Yogyakarta: Tigaraksa Press, 2006

dalam sistem mulai dari waktu sekolah, seragam sekolah, hingga mata pelajaran yang ditempuh selama siswa bersekolah. Kemampuan siswa dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan yang berbeda dari lingkungan sekolah akan terhambat. Dari serangkaian perbedaan kultur, cara belajar, waktu belajar serta dinamika kegiatan tersebut, mahasiswa baru yang berasal dari berbagai sekolah umum dengan budaya belajar mengajar yang ada di sekolah umum, serta perbedaan system pengajaran sebelumnya, membutuhkan suatu penyesuaian diri untuk dapat beradaptasi. Selain kemampuan menyesuaikan diri yang dibutuhkan, pilihan strategi *coping* yang tepat juga mendukung agar mahasiswa baru dapat beradaptasi dengan lingkungan, aturan serta kegiatan yang ada di universitas sebagai tempat mereka belajar.

Strategi *coping* yang lebih banyak dipilih mahasiswa adalah strategi *problem focused coping*. Hasil wawancara di atas sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman, *problem focused coping* merupakan strategi yang bersifat eksternal. Dalam *problem focused coping* orientasi utamanya adalah mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan - keterampilan baru dalam rangka mengurangi *stress* yang dihadapi atau dirasakan.

Penelitian-penelitian selama ini terkait penyesuaian diri dan strategi *coping* dapat mendukung dalam penelitian ini. Dalam penelitian Zalfa yang bertemakan hubungan antara tingkat religiusitas dengan strategi *coping* santri menunjukkan bahwa religiusitas merupakan salah satu faktor yang

menjadi sumber *coping*. Faktor-faktornya adalah materi, fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Hasil analisis pengujian hubungan antara tingkat religiusitas dengan strategi *coping* santri, yang pertama menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan *problem focused coping*. Sedangkan pada pengujian yang ke dua menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan *emotion focused coping*.¹³

Dalam penelitian Erna yang bertemakan hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri, dimana semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional remaja maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian dirinya, di sisi lain menemukan bahwa rata-rata mahasiswa fakultas psikologi memiliki tingkat kecerdasan emosional sedang atau menengah sehingga tingkat penyesuaian diri mereka juga bertaraf sedang atau menengah.¹⁴

Dalam penelitian Fatichah dan Haris yang melakukan penelitian tentang pengaruh strategi *coping* terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. Hipotesis menyatakan bahwa ada pengaruh strategi *coping* yang dipilih terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru, diterima. Sedangkan hipotesis yang menyatakan tidak terdapat pengaruh strategi *coping* yang dipilih

¹³ Zalfa, *Hubungan antara tingkat religiusitas dengan strategi coping pada santri*, Malang: UIN, 2009, Hal. 67-72

¹⁴ Erna, *Hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang*, Malang: UIN, 2006, Hal. 78-81

terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru, ditolak. Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa nilai *problem focused coping* lebih tinggi dari pada nilai pada *emotion focused coping*.¹⁵

Hasil dari penelitian-penelitian terdahulu yang membahas tentang strategi *coping* seperti penelitian Zalfa yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan *problem focused coping*. Penelitian Fatichah dan Haris yang menyatakan ada pengaruh strategi *coping* yang dipilih terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru, dari hasil analisis data ditemukan bahwa nilai *problem focused coping* lebih tinggi dari pada nilai *emotion focused coping*. Kesimpulan dari beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *problem focused coping* lebih banyak digunakan oleh subyek untuk menyelesaikan permasalahan. Hasil pada penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, pada penelitian ini menunjukkan bahwa strategi *coping* jenis *emotion focused coping* lebih tinggi dari *problem focused coping*.

Pada penelitian ini jenis strategi *coping emotion focused coping* lebih banyak di pilih, karena subyek memilih menghindar dari peraturan ma'had yang menurutnya berbeda dengan lingkungan sebelumnya. Peraturan-peraturan di ma'had menurut subyek memberatkan, karena semakin banyaknya tugas-tugas kuliah subyek merasa waktunya kurang dalam menyelesaikannya. Ma'had juga mempunyai batas-batas waktu, dan peraturan-peraturan yang lain. Subyek yang memilih *emotion focused*

¹⁵ Fatichah dan Haris, *pengaruh strategi coping terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru*, jurnal vol.6, universitas paramadina, 2009, hal. 18

coping bukan berarti tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, karena subyek sudah memilih strategi coping yang sesuai dengan masalahnya. Strategi *coping* jenis *problem focused coping* juga ada sebagian subyek yang memilihnya. Subyek yang memilih *problem focused coping* lebih memahami dengan peraturan-peraturan di ma'had. Subyek merasa nyaman dengan lingkungan ma'had dan peraturan-peraturan yang ada. Subyek yang memilih *problem focused coping* mampu menyesuaikan diri dengan baik. Bertolak dari masalah yang ditemui di lapangan dan hasil peneliti sebelumnya, peneliti tertarik mengkaji lebih lanjut melalui penelitian mengenai “ Hubungan Strategi *Coping* Dengan Penyesuaiaan Diri Mahasiswa Baru di Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim”.

B. Rumusan Masalah

1. Jenis strategi *coping* apa yang dipilih mahasiswa baru di ma'had Sunan Ampel Al- Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim?
2. Bagaimana tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru di ma'had Sunan Ampel Al- Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim?
3. Bagaimana hubungan strategi *coping* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru di ma'had Sunan Ampel Al- Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui jenis *coping* mahasiswa baru di ma'had Sunan Ampel Al- Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
2. Untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru di ma'had Sunan Ampel Al- Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
3. Untuk mengetahui hubungan strategi *coping* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru di ma'had Sunan Ampel Al- Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi peneliti dan khalayak intelektual pada umumnya, bagi pengembangan keilmuan baik dari aspek teoritis maupun praktis, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi bagi pengembangan Ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Perkembangan dan Psikologi Klinis, terutama mengenai strategi *coping* dan penyesuaian diri.

Memberikan kontribusi mengenai teori yang dikemukakan oleh Greenglass (2006), Mengenai pengertian perilaku coping yaitu suatu cara yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat menekan atau mengancam baik fisik maupun psikis

dalam konteks penyesuaian diri pada mahasiswa baru, strategi *coping* terhadap perbedaan lingkungan menjadi ukuran dan pertimbangan yang akan dilakukan dalam rangka adaptif dengan lingkungan yang baru tersebut. Strategi *coping* adalah suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat menekan atau mengancam baik fisik maupun psikis yang diprediksi akan dapat membebani dan melampaui kemampuan dan ketahanan individu yang bersangkutan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lembaga

Penelitian ini bermanfaat untuk dijadikan pedoman agar lebih memperhatikan mahasiswa dan dapat memberikan bimbingan. Khususnya terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru yang dapat dipengaruhi dengan strategi *coping*.

b. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan dalam penelitian-penelitian yang akan datang.

c. Bagi Penulis

Penulis dapat mempelajari lebih dalam pengaruh strategi *coping* terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru.

