

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setelah resmi lulus dari sekolah menengah atas, sebagian besar dari remaja biasanya memilih segera kerja atau lanjut ke perguruan tinggi. Ketika remaja memilih untuk melanjutkan pendidikannya atau berkuliah, posisinya akan berubah. Seorang mahasiswa baru bertemu dan berkenalan dengan mahasiswa lainnya, membentuk kelompok pertemanan dan merasa nyaman sebab menemukan teman yang berada dalam kondisi yang sama yaitu awam atas lingkungan pendidikan baru yang dijalani.

Transformasi status kesiswaan menjadi kemahasiswaan membawa perubahan nilai pada individu sebab perguruan tinggi memberikan keleluasaan individu dalam mengeksplorasi pengalaman dan menjalin koneksi sosial yang meluas dengan orang lain dari segala umur (Hurlock, 2016a). Nilai-nilai ini juga merupakan nilai yang dipandang melalui perspektif dewasa (Hurlock, 2016a). Perubahan ini tentunya berdampak pada perubahan psikososial anak, mengingat seseorang yang baru menyandang status mahasiswa umumnya berusia 18 tahun (Rase dkk., 2021). Hurlock, (1991) menunjukkan bagaimana penyesuaian diri seseorang terhadap pola hidup baru dan konvensi masyarakat membentuk masa dewasa awal, yang terkadang disebut sebagai fase transisi antara usia 18 dan 40 tahun.

Bagi mahasiswa baru, beberapa hari pertama di perguruan tinggi bisa jadi mendebarkan sekaligus menegangkan. Santrock (2003), menyatakan bahwa individu yang berada dalam masa transisi ke jenjang Perguruan Tinggi mengalami pengalaman-pengalaman baru yang disebabkan oleh struktur sekolah dengan ciri lebih luas serta ragam yang menyebabkannya memiliki peluang lebih banyak untuk menjalin relasi sosial dengan teman seusianya dengan variasi daerah serta latar belakang yang berbeda-beda. Fase ini juga meliputi adanya peningkatan fokus terhadap pencapaian serta prestasi personal (Santrock, 2003). Transisi tersebut menyebabkan perubahan yang sangat besar bagi individu, selain sistem pendidikan dan cara belajar yang berubah, kehidupan pribadi pun mulai berubah. Semua mahasiswa tahun pertama harus dapat secara efektif menanggapi perubahan ini untuk menumbuhkan pola pikir yang tangguh dan menyelesaikan gelar mereka.

Ali & Asrori (2006) berpendapat bahwa proses penyesuaian diri melibatkan reaksi perilaku dan mental dalam upaya untuk menguasai dan menyelesaikan serta menguasai ketegangan, frustrasi, kebutuhan internal, dan konflik dengan mempertimbangkan norma atau tuntutan lingkungan. Situasi dalam kehidupan selalu berubah sehingga seseorang diharapkan mampu menyesuaikan dengan adanya perubahan itu. Pada teori penyesuaian diri selaku sebuah proses, tingkat efektivitas penyesuaian diri dapat dinilai melalui kemampuan individu menghadapi lingkungan berubah secara konstan (Walgito, 2010). Penyesuaian diri merupakan sesuatu yang individu laksanakan dalam usaha untuk membina keselarasan dengan lingkungan sehingga menghindarkan individu dari emosi-emosi serta respons negatif (Sandha dkk., 2012). Sunaryo (2004), mengutarakan bahwa penyesuaian

diri memberikan kemampuan bagi individu untuk terus berkembang dan berubah untuk menyesuaikan diri terhadap situasi-situasi yang terjadi dalam lingkup sosialnya, maupun membuat perubahan pada lingkungan sekitarnya sesuai dengan keinginannya.

Saat mahasiswa baru mendapati dirinya berada pada lingkungan yang asing, beberapa diantara mereka mengalami *culture shock*. Indrianie (2012) menjelaskan bahwa adanya *culture shock* ini dapat menimbulkan emosi negatif seperti stres dan ketegangan ketika individu dihadapi situasi yang asing, seperti perbedaan dalam penggunaan bahasa, gaya berpakaian, makanan, interaksi sosial, iklim, etika, dan pengalaman lainnya yang berbeda. Sistem pembelajaran yang berbeda di sekolah menengah atas (SMA) dengan sistem pembelajaran di perkuliahan mengharuskan mahasiswa mengembangkan beberapa kompetensi baru (Fritzgerald, 2004). Ketidak mampuan mahasiswa dalam menguasai kompetensi dapat berkembang menjadi permasalahan baru dan memiliki potensi dalam munculnya faktor pemicu stres (Ambarwati dkk., 2017).

Bagi beberapa mahasiswa baru, salah satu masalah kemandirian adalah memulai hidup sendiri dan jauh dari orang tua dan keluarga dekat. Mereka akan memulai hidup sendiri di tempat tinggal baru mereka, menggantikan hari-hari sebelumnya dimana mereka tinggal bersama keluarga. Mahasiswa baru yang merantau ini mengalami stres dan tekanan dikarenakan hubungan dengan orang tua mereka berubah saat mereka dewasa (Mudore dalam Al-Qaisy, 2010). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Shafira (2015), sebanyak 56,6% mahasiswa baru merasa sedih, kesepian, juga takut saat pertama kali harus tinggal jauh dari orang

tua, dikarenakan adanya tuntutan penyesuaian diri dengan lingkungan baru, perbedaan budaya, dan tanggung jawab dalam mengatur hidup secara mandiri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Al Barra (2023) juga mengungkap bahwa lebih dari setengah mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro mengalami tingkat stres yang tinggi dikarenakan kurang mampu dalam mengimbangkan kebutuhan diri dan menyesuaikan diri.

Kemunculan emosi-emosi negatif, kecemasan tinggi, stres tinggi, ketidakpuasan, serta keluhan terhadap kondisi yang dialami merupakan tanda-tanda yang ditemui pada individu dengan penyesuaian diri yang buruk (Fatimah, 2006). Mereka yang mampu menyesuaikan diri secara efektif pada lingkungannya adalah mereka yang mampu memenuhi kebutuhannya sendiri hingga terpenuhi dan menjalani kehidupan yang bebas dari rasa frustrasi, stress, dan juga konflik. Meski begitu gangguan dapat muncul dalam konteks penyesuaian diri ketika individu kesulitan dalam mengatasi serta menyelesaikan masalah yang dihadapinya sehingga timbul suatu respons serta reaksi tidak efektif yang membawanya pada situasi penuh emosi yang bergejolak serta kondisi yang sarat akan kepuasan. Hal ini memunculkan suatu pandangan bahwa frekuensi hambatan yang muncul dalam penyesuaian individu yang mencerminkan kesulitan seseorang dalam penyesuaian dirinya yang menjadi parameter atas baik maupun buruknya penyesuaian diri pada individu (Schneiders, 1964).

Status mahasiswa baru lantas tidak menghindarkan individu dari berbagai macam tantangan yang menyertainya pada masa transisi. Arkoff, (dalam Mamesah & Kusumiati, 2019), menyatakan bahwa penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi

memberikan gambaran atas keberhasilannya dalam melampaui tuntutan-tuntutan yang memberikan dampak besar atas perkembangannya sebagai seorang individu. Dalam kata lain penyesuaian diri pada mahasiswa baru direfleksikan oleh kemampuannya dalam meraih gelar dari kelulusannya. Kemampuan akademis, sosial, emosional, dan dedikasi pada kampus berkorelasi erat dengan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri ke kehidupan perkuliahan (Baker & Siryk, 1984).

Salah satu hal penting untuk membantu mahasiswa baru pada hal beradaptasi dengan kehidupan perkuliahan adalah penyesuaian diri. Kemampuan individu yang berbeda-beda dalam menyesuaikan diri berdampak terhadap waktu yang berbeda-beda bagi mahasiswa untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan kampus (Ghufron & Risnawati, 2010). Penelitian yang dilakukan Mamesah & Kusumiati (2019), pada 51 mahasiswa baru Universitas Kristen Satya Wacana dengan usia 18-20 tahun menunjukkan bahwa 63,78% mahasiswa baru memiliki penyesuaian diri dengan kategori sedang. Selain itu, kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan atmosfer akademik universitas sangat dipengaruhi oleh kepercayaan diri dan keahlian mereka dalam menjalankan tanggung jawab dan tugas yang mereka emban selama menjadi mahasiswa.

Wawancara awal yang dilaksanakan peneliti pada tiga mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2023 menghasilkan temuan sebagai berikut, satu di antara mahasiswa menyatakan bahwa lebih mudah beradaptasi di tingkat perguruan tinggi dibanding dengan ketika di tingkat SMA. Ini dapat terjadi sebab pada tingkat SMA terdapat banyak peraturan, tetapi pada tingkat universitas terdapat lebih sedikit peraturan dan lebih banyak kebebasan, seperti tidak perlu

memakai seragam dan dapat memilih hal-hal yang menarik minat di lingkup perkuliahan. Sedangkan dua mahasiswa yang lain menyatakan bahwa proses adaptasi di tingkat perguruan tinggi lebih sulit dibandingkan dengan ketika masih sekolah. Hal tersebut disebabkan karena kedua mahasiswa tersebut berasal dari provinsi lain sehingga harus menyesuaikan dengan kondisi cuaca, air, adat istiadat, tata krama, gaya hidup, makanan, dan juga lingkungan yang saat ini baru ditinggali. Dengan menjadi mahasiswa rantauan mengharuskan jauh dari keluarga (orang tua), dari yang awalnya tinggal bersama orang tua saat ini harus mandiri dan mengambil keputusan sendiri. Tidak jarang mahasiswa tersebut merasa tertekan, dan cemas dengan kehidupan yang dijalannya sekarang.

Penyesuaian diri merupakan permasalahan yang kerap kali dihadapi oleh mahasiswa tingkat pertama. Tantangan-tantangan yang terkait dalam masa transisi terhadap perguruan tinggi merupakan tantangan yang tidak dielakkan terjadi pada seluruh mahasiswa terlepas dari tingkat pendidikan maupun asal (Hutapea, 2014). Tantangan-tantangan yang muncul pada masa transisi ini di antaranya meliputi kesulitan menghadapi perubahan pada lingkungan baru, jauh dari keluarga yang mengakibatkan kesepian dan perasaan sedih, konflik antar pribadi, tekanan akademik, dan masalah finansial.

Penelitian Wismasari & Sanyata, (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa dihadapkan pada hambatan waktu, penurunan efikasi diri, kompetisi keuntungan, peningkatan kesehatan, dan waktu luang. Masalah-masalah ini jika tidak mampu diatasi oleh mahasiswa maka akan mengganggu keefektifan kehidupan mahasiswa. Kemunculan permasalahan tersebut berimplikasi pada kesulitan dalam

menyesuaikan diri di lingkungan kampus. Kartono (2000), mengungkapkan bahwa stres serta cemas terhadap hidup adalah suatu hal yang normal untuk terjadi, namun harus ditangani dengan pengembangan penyesuaian diri yang baik sebab dampaknya yang negatif apabila dibiarkan begitu saja.

Kumalasari & Ahyani (2012), berpendapat mengenai akibat dari penyesuaian diri, yaitu menimbulkan tuntutan bagi mahasiswa baru untuk berinteraksi dalam kadar yang sesuai dengan lingkungan sekitarnya untuk meningkatkan kepuasannya terhadap diri serta lingkungan. Ghufroon & Risnawita (2010) menyatakan bahwa dalam konteks yang lebih luas terdapat dua faktor yang memengaruhi penyesuaian diri dengan keterangan lebih lanjut meliputi adanya faktor internal (keadaan fisik, kebutuhan psikis, emosional, kematangan intelektual, emosional, motivasi, dan juga keadaan mental) serta faktor eksternal (keluarga, lingkungan rumah, institusi pendidikan, serta masyarakat). Sementara itu, menurut Soeparwoto dkk., (dalam Monazah, 2020) faktor eksternal yang memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri meliputi komponen masyarakat, kelompok sebaya, orang tua, hingga anggota keluarga lain.

Dalam upayanya untuk mewujudkan tujuan hidupnya, manusia selalu membutuhkan untuk membentuk hubungan dan melakukan interaksi dengan individu lain. Kehadiran orang lain dapat meringankan beban masalah dan membantunya dalam menyesuaikan diri. Individu yang memiliki hubungan khusus atau sentimental, seperti keluarga dan teman, akan memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa terkait kemampuannya menyesuaikan diri ke kehidupan perkuliahan (Rahmani, 2019).

Ikatan orang tua-anak yang terbentuk pada masa-masa awal kehidupan individu merupakan komponen yang berdampak besar terhadap perkembangan hubungan individu sepanjang hidupnya (Upton & Rikard, 2012). Appleyard & Berlin (2007), menyatakan bahwa pada masa awal kehidupan anak membentuk kelekatan terhadap orang tuanya. Setelah itu, ikatan ini terus berkembang sesuai dengan hasil interaksi orang tua dan anak (Appleyard & Berlin, 2007). Kelekatan atau *attachment* merupakan konsep psikologis dengan pendefisian, yaitu hubungan emosional yang mendalam yang dibentuk oleh seorang anak dengan orang-orang yang memainkan peran unik dalam hidup mereka, yaitu orang tua (Dearing dkk., 2006).

Santrock (2002), menjelaskan bahwa *attachment* merujuk pada relasi yang terjadi antara dua individu dengan perasaan intens antara keduanya dan diikuti oleh partisipasi kedua individu dalam kegiatan bersama sebagai langkah pelestarian hubungan yang terbentuk. *Attachment* atau kelekatan merujuk terhadap hubungan emosional kuat yang terbentuk antara individu dalam masa awal kehidupan dengan pengasuhnya. Dalam hal ini, kelekatan atau *attachment* merupakan ikatan yang terbentuk pada tahap *trust versus mistrust* dalam teori tahapan perkembangan psikososial Erikson. Erikson (2010), menjabarkan adanya peran kenyamanan fisik terhadap tumbuhnya kepercayaan versus ketidakpercayaan (*trust vs mistrust*) dalam perkembangan individu pada satu tahun pertama kehidupan. *Trust* terbentuk saat kebutuhan dasar individu dalam fase bayi yang meliputi rasa nyaman, makan, serta rasa hangat dapat terpenuhi dengan baik. Sebaliknya, *mistrust* terbentuk apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi dengan baik dalam waktu yang cepat. Hal ini

kemudian menimbulkan pandangan bahwa komponen kepercayaan atau *trust* yang terbentuk dengan pengasuhnya merupakan prediktor yang baik untuk mengidentifikasi terbentuknya kelekatan yang aman terhadap pengasuh. Anak dengan kelekatan aman atau *secure attachment* merupakan anak yang mampu menjadikan pengasuhnya sebagai landasan baginya untuk menjelajahi lingkungannya (Santrock, 2012).

Bowlby (1982) melalui pendekatan etologis, berhipotesis mengenai mekanisme bawaan dimana perilaku pengasuh tertentu akan menciptakan dasar emosional yang aman bagi anak dan model kerja kognitif yang hadir dalam hubungan di masa depan. Bretherton & Munholland (2008), menjelaskan bahwa model kerja internal merupakan modal penting dari kepribadian individu yang berfungsi sebagai navigasi untuk semua hubungan dekatnya di masa depan. Dasar emosional yang aman akan menjadi landasan untuk mengeksplorasi lingkungan. *Secure attachment* dikaitkan dengan pengasuhan yang responsif terhadap perilaku dan kebutuhan anak. Hal ini mengakibatkan anak memperoleh pengetahuan bahwa orang lain dapat diandalkan untuk memberikan pengasuhan yang diperlukan, bahwa pengasuh adalah individu yang waspada dan akomodatif. Dalam hubungan dengan orang lain, anak dengan kelekatan yang aman (*secure attachment*) menunjukkan kepercayaan diri emosional dibandingkan gaya kelekatan lainnya. Anak dengan *secure attachment* dengan orang tua mampu menyesuaikan diri dengan baik (Laible, 2007), memiliki penghargaan diri yang positif (Dhal, 2007), dan kepuasan hidupnya lebih baik (Ma & Huebner, 2008).

Perkembangan model kerja mental yang positif ini lantas berakibat pula terhadap perkembangan individu dalam konteks kompetensi sosial serta hubungan romantis yang dapat saling mempercayai. Hal ini termanifestasi dalam karakteristik individu yang mampu mengembangkan rasa percaya saat membina hubungan dengan individu lain, mampu mengembangkan konsep diri positif, menunjukkan kenyamanan dalam membuka dirinya untuk bercerita atas perasaannya terhadap individu lain, serta menunjukkan kepedulian terhadap individu lain terlepas dari apa pun (Korver-Nieberg dkk., 2015).

Cassidy & Shaver (1999); Korver-Nieberg dkk., (2015), mendefinisikan kelekatan aman sebagai kondisi individu yang tidak mempermasalahkan minimnya atensi maupun kehadiran pengasuh dalam hidupnya. Rasa aman yang berkembang pada keterkaitan yang dipunyai antara orang tua dan anak merupakan tanda penting dan menentukan kemampuan orang tua untuk menjalankan perannya sebagai penyedia kenyamanan dan keamanan yang dapat diandalkan bagi anak-anak mereka selama masa-masa kritis ketika pemenuhan kebutuhan tersebut menjadi sangat mendesak. Lebih lanjut, kelekatan atau *secure attachment* akan terbangun dengan baik ketika kebutuhan ini terpenuhi diiringi dengan adanya kehangatan, konsistensi, serta respons yang tepat dan cepat yang didapatkannya dari orang tua sebagai/dan pengasuhnya. Kelekatan aman yang terbentuk dengan baik pada masa kanak-kanak berdampak secara positif terhadap perkembangan fungsi otak, sebaliknya kelekatan tidak aman menimbulkan risiko atas kecenderungannya terhadap kemunculan psikopatologi dalam diri individu (Malekpour, 2007).

Gunarsa & Gunarsah (2008) berpendapat tentang penyesuaian diri yang baik tumbuh dari berkembangnya kelekatan yang aman terhadap figur pengasuh, yaitu orang tua. Didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Rifhany (2019) terhadap mahasiswa perantau di sebuah universitas Malaysia, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *secure attachment* dengan penyesuaian diri. Hal ini berarti tingginya *secure attachment* atau kelekatan aman yang terbentuk pada diri individu akan berdampak terhadap tingginya penyesuaian diri dalam diri individu dan berlaku sebaliknya. Senada dengan temuan Krisjayanti (2019) yang menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara kelekatan *secure* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Universitas Sanata Dharma.

Disisi lain, Midyani (2016) melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh gaya kelekatan terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat pertama Universitas Pamulang. Penelitian ini menemukan bahwa ada pengaruh yang substansial antara kelekatan menghindar (*avoidant*), *neuroticism*, dan juga gaya kelekatan cemas (*anxiety*) dengan penyesuaian diri. Sementara itu, tidak ditemukan adanya pengaruh antara *agreeableness*, *openness to experience*, *extraversion*, *conscientiousness*, dan gaya kelekatan aman (*secure*) dengan penyesuaian diri. Irvani (2017) mengonfirmasi hal tersebut bahwa tidak adanya hubungan antara kelekatan dengan penyesuaian diri pada anak kembar.

Berdasarkan pada berbagai temuan dari penelitian yang sudah disajikan diatas, diketahui bahwa masih adanya kontradiksi diantara penelitian-penelitian tersebut. Menilik dari perbedaan tersebut, menjadi daya tarik peneliti untuk

mengetahui hubungan antara *secure attachment* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru rantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Proses transisi yang individu alami sebagai mahasiswa baru merupakan suatu proses yang tidak luput dari tantangan. Penyesuaian diri merupakan permasalahan yang kerap kali dihadapi oleh mahasiswa tingkat pertama karena tidak semua mahasiswa mampu menyesuaikan diri secara langsung dengan kehidupan perkuliahan. Apabila kondisi tersebut tidak segera diatasi maka mahasiswa akan kesulitan menghadapi perubahan pada lingkungan kampus, jauh dari keluarga yang mengakibatkan kesepian dan perasaan sedih, konflik antar pribadi, tekanan akademik, dan masalah finansial. Kondisi yang lebih mengkhawatirkan ketika mahasiswa sebagai individu yang berada di kehidupan baru justru tidak mampu menyesuaikan diri, seperti individu tersebut akan menutup diri dengan lingkungan sosial, dan memilih menghabiskan waktu dikamar seorang diri.

Dengan didapatkannya permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *secure attachment* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru rantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan antara *Secure Attachment* dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Rantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?” yang didasari oleh adanya latar belakang di atas.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dengan mendalam mengenai hubungan antara *secure attachment* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru rantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang berjudul “Hubungan antara *Secure Attachment* dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Rantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro” ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam bidang psikologi dalam menambah wawasan terkait *secure attachment*, serta hubungannya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru rantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Dengan adanya temuan penelitian ini, diharapkan dapat digunakan sebagai informasi terkait kondisi penyesuaian diri, serta komponen yang diperlukan untuk meningkatkan penyesuaian diri, sehingga mahasiswa mampu menjalani proses pendidikan dengan baik hingga lulus.

b. Bagi masyarakat dan keluarga

Dengan adanya temuan penelitian ini, peneliti mengharapkan pembaca mampu mendapatkan informasi, serta wawasan bagi masyarakat dan keluarga terkait penyesuaian diri mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Diharapkan orang tua terus memberikan dukungan, *support*, dan perhatian sehingga dapat meningkatkan penyesuaian diri anaknya.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Dengan adanya temuan penelitian ini, diharapkan dapat menggambarkan dan menginformasikan mengenai penyesuaian diri pada mahasiswa baru, terutama bagi peneliti lainnya yang berminat melakukan penelitian mengenai penyesuaian diri pada mahasiswa baru.