

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah salah satu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan baik secara fisik, sosial, pendidikan atau intelektual. Khususnya remaja akhir yang mengalami masa transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi. Masa transisi adalah masa dimana seseorang melibatkan masalah sosial dan psikologis dalam menghadapi hal-hal yang baru bagi dirinya. Dari masa peralihan tersebut mereka akan menghadapi beberapa perubahan seperti pelajaran yang semakin sulit sesuai dengan mata kuliah yang dipilih, bertemu dengan teman-teman baru dari berbagai daerah sehingga mereka harus bisa menyesuaikan diri dengan orang baru, serta mampu mengontrol perilaku agar dapat diterima oleh lingkungan yang baru. Perubahan tersebut mengharuskan remaja menyesuaikan dengan dirinya sendiri yang menjelaskan bahwa self-efficacy merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi.

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam memenuhi dorongan atau kebutuhan dan mencapai ketentraman batin dalam hubungannya dengan lingkungan sekitar. Ciri-ciri seseorang mampu menyesuaikan diri dengan baik adalah memiliki persepsi yang baik yaitu mampu memahami atau menyamakan persepsi dengan orang lain, memiliki gambaran positif tentang dirinya dengan kata lain kepercayaan diri sangat diperlukan untuk proses penyesuaian diri, kemampuan untuk mengekspresikan perasaan

mampu mengontrol emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi, relasi interpersonal yang baik mampu melakukan penyesuaian diri didalam masyarakat dengan baik sehingga kehadirannya dapat diterima oleh masyarakat (Suroso, 2014).

Namun kenyataannya tidak semua remaja dapat menyesuaikan diri dengan mudah, bagi beberapa remaja masa transisi menjadi penyebab munculnya berbagai masalah karena dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Peran yang baru sangat dibutuhkan ketika individu berada dalam lingkungan yang baru, bertemu dengan orang baru, belajar hal baru, dan karena itulah mereka akan memiliki tuntutan yang baru. Individu harus mengembangkan identitas dalam berbagai bidang untuk mencapai keberhasilan (Celikkaleli, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa baru di Universitas X di Jakarta, menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa yang merasa khawatir dan gagal ketika dihadapkan oleh tuntutan tugasnya, mahasiswa merasa tidak yakin dengan kemampuannya, serta panik dalam menghadapi tugas yang banyak. Selain itu, masih terbatasnya teman yang dimiliki membuat mahasiswa baru kesulitan dalam memperoleh informasi yang dibutuhkan (Rozali, 2015).

Mahasiswa mengalami perubahan sistem belajar mengajar, serta tuntutan tugas yang lebih sulit, semenjak masuk masa perkuliahan dibandingkan dengan masa SMA. Kejadian di lapangan ini, menunjukkan bahwa mahasiswa benar-benar mengalami perubahan yang jauh berbeda saat menjalani perkuliahan di perguruan tinggi, dan dibutuhkan kesiapan untuk menyesuaikan diri agar tidak ketinggalan pelajaran. Upaya penyesuaian diri yang dilakukan adalah menerima kekurangan dan meningkatkan potensi dirinya untuk mengatasi kekurangan, serta berusaha

memandang realitas secara objektif, karena subjek merasa dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas belajar serta harapan (Pratitis, 2012).

Hal atau situasi pertama yang dijumpai mahasiswa pendatang adalah lingkungan sosial baru, bertemu dan bergaul dengan orang yang belum dikenalnya dengan latar belakang yang berbeda serta watak dan kebiasaan yang berbeda pula dan mungkin berbeda jauh dengan lingkungan yang pernah dijumpai ketika masih tinggal dengan orang tuanya, misalnya teman baru, kebudayaan yang berbeda, status sosial ekonomi yang berbeda dan lain sebagainya. Tidak sedikit dalam pergaulan tersebut sering muncul gesekan-gesekan akibat ketidaksesuaian budaya antara pendatang dan masyarakat sekitar sehingga mengakibatkan berbagai konflik. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya ketidakmampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Lingkungan baru merupakan sebuah stimulus bagi seseorang yang terkadang mampu menjadi salah satu penyebab hambatan dalam penyesuaian diri. Begitu pula halnya dengan mahasiswa baru mengenal lingkungan perguruan tinggi, dimana lingkungan ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan SMA (Gerungan, 2006).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 10 Januari 2018 di hall selatan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, didapat hasil bahwa 5 responden mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru pada awal semester hal ini sesuai dengan jawaban subjek "...ya kita kalau dapat tugas langsung dikerjakan aja mbak biar ngga lupa tugasnya apa terus bisa dikumpul tepat waktu...". Subjek lain menambahkan "...kalau tugasnya sudah selesai bisa lanjut aktivitas di organisasi jadi tidak mengganggu kuliah...".

Dari beberapa jawaban yang disampaikan oleh subjek merupakan indikator penyesuaian diri yang baik.

Namun, 5 responden lain mengaku mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan baru. Mereka merasa banyaknya tugas kuliah menjadi salah satu kesulitan dalam mengikuti proses perkuliahan, beradaptasi dengan lingkungan baru dan juga tuntutan untuk mandiri dalam menyiapkan segala kebutuhannya. Hal ini sesuai dengan jawaban subjek “...materi kuliah banyak banget mbak banyak teori beda sama waktu SMA terus tugasnya juga banyak kadang belum paham materi jadi bingung mau ngerjain tugasnya gimana”. Subjek lain menambahkan ” Kalau saya juga hampir sama gitu mbak tapi tambah lagi sekarang kan ngekost ya jadi keperluan disiapin sendiri terus temen kost juga g sama jurusanannya jadi susah mau beradaptasi ”. Dari beberapa jawaban yang disampaikan oleh subjek dapat disimpulkan bahwa beberapa subjek merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri.

Dalam penyesuaian diri yang baik terdapat hal-hal yang mempengaruhi seperti mengontrol perilaku, lingkungan, pikiran serta perasaan. Ketika seseorang merasa mampu mengontrol lingkungan sekitar dan mampu menyesuaikan dengan pikiran dan emosi individu akan merasa lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup, membangun relasi yang sehat, dan mencapai kepuasan diri dan pikiran yang damai. Kemampuan untuk mengontrol atau penguasaan seseorang, penyesuaian diri yang baik akan sulit untuk dicapai tanpa adanya keyakinan diri (*self-efficacy*) (Suprapti, 2014).

Pada masa transisi mahasiswa baru dituntut untuk memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan baru yang belum pernah dirasakan sebelumnya. Dalam hal ini salah satu faktor yang mendukung keberhasilan mereka adalah keyakinan dalam diri untuk menghadapi tuntutan-tuntutan baru tersebut (Suprpti, 2014). Keyakinan dalam diri untuk menghadapi segala tuntutan yang baru sering disebut dengan efikasi diri. *Self-efficacy* sendiri mengacu pada kepercayaan pada kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tugas tertentu. Keyakinan *self-efficacy* menentukan bagaimana perasaan seseorang dan cara berfikir untuk bisa termotivasi bagaimana individu akan bertindak dan berperilaku. Keyakinan dapat mempengaruhi individu untuk mencapai hasil yang diinginkan dengan maksimal (Alqurashi, 2016). Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan memilih tugas yang lebih menantang, mereka akan menetapkan tujuan mereka sendiri yang lebih tinggi.

Orang yang memiliki efikasi diri yang baik akan membantu penyesuaian diri dalam mengorganisasikan dan menyelesaikan tugas dan tuntutan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan dalam segala bentuk dan tingkat kesulitannya (Purnamasari, 2011).

Mahasiswa pada tahun pertama yang merasa mampu mengatasi tantangan perguruan tinggi akan lebih mendalam pada proses belajar serta berbagai pengalaman yang ada di perguruan tinggi. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi akan menghadapi tugas, persoalan, dan aktivitas dengan penuh semangat dan tidak mudah menyerah, dapat memotivasi dirinya secara kognitif untuk bertindak lebih persistensi dan terarah, dapat menggunakan pengetahuan dan keterampilan

yang dimiliki secara efisien, mengembangkan keyakinan untuk mencoba hal-hal baru, dan juga lebih mungkin untuk lulus (Schreiner, 2009). Berbeda halnya dengan mahasiswa yang kurang memiliki kecenderungan keyakinan bahwa ia mampu melakukan sesuatu. Mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah memiliki kecenderungan menghindari tantangan, melihat tuntutan lebih sebagai ancaman, kurang berusaha, dan cenderung melakukan prokrastinasi (Bandura, 1997)

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui penyesuaian diri ditinjau dari *self-efficacy* pada mahasiswa baru.

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyesuaian diri ditinjau dari *self-efficacy* pada mahasiswa baru.

B. Manfaat Penelitian

1. Subyek

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan efikasi diri untuk membantu penyesuaian diri pada lingkungan baru.

2. Perguruan Tinggi

Dapat dijadikan rujukan guna mengambil langkah atau tindakan pembinaan untuk mahasiswa baru sehingga mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan baru dengan baik.

3. Peneliti

Dapat memberikan informasi dan berfungsi sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian baru yang lebih relevan dalam bidang Psikologi, khususnya Psikologi Sosial.