

PENDAHULUAN

Dilansir dalam WHO bahwa virus covid adalah jenis virus menular, virus baru ini menyebar pada akhir tahun 2019 yang menjadi wabah di seluruh dunia salah satunya di Indonesia. Wabah ini menyebabkan kematian ribuan orang. Kemudian dalam BBC News Indonesia, menjelaskan bahwa akibat adanya wabah covid-19 ini pemerintah memberlakukan kebijakan yaitu Pembatasan Sosial Berskala Besar, yang terdapat dalam Peraturan Menteri Kesehatan No 9 2020 aktivitas yang termasuk dilarang dalam suatu tempat/kota yang menerapkan PSBB yaitu diantaranya adalah, sekolah dan tempat kerja yang harus diliburkan, pembatasan dalam berbagai kegiatan seperti aktivitas keagamaan, aktivitas di wilayah serta tempat umum, aktivitas sosial dan budaya, transportasi, selain itu juga pemutusan aktivitas lain yang berfokus pada hal yang berkaitan dengan pertahanan serta keamanan (Wijaya, 2020). Dengan adanya kebijakan PSBB ini masyarakat dihimbau untuk tetap di rumah dalam melakukan segala aktivitasnya. Hal ini berakibat pada semua aspek kehidupan, salah satu diantaranya yaitu pada bidang pendidikan, sesuai dengan peraturan permenkes salah satu syarat suatu wilayah melakukan PSBB yaitu peliburan sekolah, dengan demikian terjadi adanya perubahan dalam metode belajar pada siswa maupun mahasiswa, kegiatan belajar mengajar berganti menjadi pembelajaran jarak jauh atau secara *online*.

Pembelajaran secara jarak jauh ini memunculkan berbagai kendala dalam pelaksanaannya seperti halnya kendala dalam proses belajar, proses belajar secara *online* ini di Indonesia khususnya menjadi awal yang baru, selain itu metode pembelajaran secara *online* sebelumnya belum pernah terukur keefektifannya karena belum pernah terjadi sebelumnya. Hal ini sangat meresahkan bagi siswa maupun mahasiswa yang tinggal di pedesaan terpencil dengan sinyal yang kurang mendukung (Aji, 2020). Pada masa pandemi ini diharapkan para siswa maupun mahasiswa dapat menyesuaikan diri yangmana seseorang berupaya dapat mengatasi ataupun mengendalikan kebutuhan dalam diri yang bermaksud agar mendapatkan kesesuaian diantara kehendak yang ada di lingkungan maupun tuntutan yang ada pada diri sendiri. Namun pada

kenyataannya, banyak mahasiswa yang mendapat hambatan dalam menyesuaikan diri dengan berbagai hal-hal baru yang mau tidak mau wajib diikuti dan diterapkan dalam masa pandemi ini (Fajriani, Yulizar, Bahri, & Bakar, 2020). Terdapat beberapa mahasiswa pada jurusan pendidikan ekonomi di Universitas Pamulang (UNPAM) ditemukan data yang ada bahwa terdapat beberapa kendala yang dialami dalam perkuliahan jarak jauh pada masa pandemi Covid-19. Kendala tersebut antara lain kendala internal merupakan keterampilan mahasiswa dalam mengoperasionalkan IT dan kemampuan mahasiswa dalam memahami subjek pelajaran. Adanya mahasiswa yang masih kurang terampil dalam hal teknologi yang sangat menghambat kelancaran perkuliahan (Hidayati, 2020). Fenomena tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa mahasiswa yang masih belum bisa beradaptasi dengan adanya pembelajaran jarak jauh/daring akibat dari wabah virus covid-19.

Berdasarkan hasil informasi yang diperoleh dalam Organisasi Pendidikan, Keilmuan, dan Kebudayaan PBB (UNESCO), kurang lebih terdapat 290,5 juta pelajar salah satunya mahasiswa di dunia yang kegiatan belajarnya terganggu karena dampak dari sekolah yang diliburkan karena pembelajaran secara tatap muka ditiadakan, adanya peraturan *physical distancing* hal ini menjadikannya acuan penerapan belajar dari jarak jauh atau *online*, pemanfaatan teknologi informasi yang berlangsung mendadak terjadi, dengan demikian adanya sebuah perubahan teknik dalam pembelajaran, oleh sebab itu kerap kali membuat mahasiswa belum siap, tentunya juga pada semua orang yang berada dalam rumah yang sama dengan pelajar termasuk orangtua, sementara itu tidak semua pelajar, siswa maupun mahasiswa terbiasa belajar secara dalam jaringan atau melalui *online* (Leuwol & Gaspersz, 2020). Cara belajar yang memakan waktu lama selama 1 sampai 3 jam menghadap layar laptop, membuat mahasiswa menghadapi banyak keluhan mulai dari stress kerja, sakit di beberapa bagian tubuh, kurang focus, dll. (Wajdi dalam Sobirin et al., 2020). Dilansir melalui voaindonesia.com, pembelajaran jarak jauh mengakibatkan frustrasi pada beberapa siswa. Azucena I Ramos merupakan salah satu siswa baru pada tingkat SMA, di Berkeley,

California. Adanya pandemi saat ini menyebabkan Azucena merasa tertekan untuk meraih prestasi akademik, pembelajaran jarak jauh membuat pembelajaran dilaksanakan secara online yang dilakukan di rumah. Azucena belajar melalui aplikasi Zoom selama 1-3 jam, selain itu juga mengerjakan berbagai pekerjaan rumah. Hal ini menjadikan semester yang sangat krusial bagi pelajar yang akan melanjutkan tingkat pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi yaitu perguruan tinggi, karena adanya kesulitan untuk berprestasi dalam keadaan pandemi. Dengan berbagai fenomena yang ada pada masa pandemi ini, proses penyesuaian diri sangatlah penting bagi mahasiswa, apabila penyesuaian diri mahasiswa baik, proses pembelajaran berjalan lancar, dengan hal ini prestasi akademik dapat dicapai dengan baik pula.

Satu dari beberapa peran perkembangan pada masa remaja yang paling sulit yaitu berkaitan dengan penyesuaian diri. Menurut Aziz (2016) penyesuaian diri merupakan sebagai proses bagaimana langkah seseorang dapat menyesuaikan diri dengan lingkup internal dan eksternalnya. Menurut Desmita (2010) penyesuaian diri (*adjustment*) merupakan sebuah langkah yang menyertakan respon mental serta perilaku, yangmana seseorang berupaya untuk berhasil menangani kebutuhan batin, ketegangan, frustrasi dan konflik, bertujuan mempengaruhi tingkat harmoni antara tuntutan batin dan lingkungan dimana ia tinggal. Dengan demikian menurut uraian-uraian diatas mengenai definisi penyesuaian diri, dapat ditarik kesimpulan definisi penyesuaian diri adalah cara individu beradaptasi dengan hal baru dengan adanya keselarasan antara kebutuhan dalam diri dan tuntutan yang ada dalam lingkungannya.

Penyesuaian diri yang baik sangat penting dilakukan oleh mahasiswa, berdasarkan Schneiders (1964) penyesuaian diri dapat dikatakan baik yaitu kemampuan adaptasi yang dapat dilihat dari ada tidaknya wawasan serta pandangan kepada diri sendiri dan orang lain, terdapat objektivitas dan penerimaan sosial, pengelolaan diri serta perkembangan diri yang baik, mempunyai maksud dan arah yang jelas, mempunyai sudut pandang, penilaian serta wawasan memadai terkait kehidupan, mempunyai rasa humor; mempunyai rasa tanggung jawab di kehidupan masyarakat, mempunyai

kecakapan dalam kerja kelompok dan adanya keinginan dengan individu yang lain, mempunyai keinginan tinggi untuk melaksanakan pekerjaan maupun bermain, mempunyai perkembangan dalam menjalan keseharian yang baik secara berkelanjutan, adanya adaptabilitas, mempunyai penyesuaian yang merujuk pada kenyataan sosial bermasyarakat (Estiane, 2015).

Menurut Schneider (1964), individu yang *well adjusted* atau mempunyai penyesuaian diri yang dapat dikatakan baik yaitu seseorang dengan segala keterbatasan, dan kemampuan yang dimiliki serta dengan gaya kepribadiannya, sudah belajar untuk merespon pada diri sendiri serta lingkungannya dengan cara dewasa, bermanfaat, efisien, dan memuaskan. Menurut Albert & Emmons (2002) terdapat 4 aspek dalam penyesuaian diri, yaitu aspek pengetahuan diri dan wawasan diri, aspek objektivitas diri serta penerimaan diri, aspek pengembangan diri serta pengendalian diri, dan aspek kepuasan (Hasanah & Usman, 2020). Menurut Desmita (2010) terdapat 4 aspek penyesuaian diri yang mencakup kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab.

1. Kematangan emosional terdapat aspek:
 - a. Keseimbangan emosi.
 - b. Keseimbangan suasana hidup berdampingan dengan orang lain.
 - c. Kapasitas diri dapat santai, senang, serta mengungkapkan kekesalan.
 - d. Perilaku maupun perasaan terhadap kecakapan serta kenyataan dari diri sendiri.
2. Kematangan intelektual terdapat aspek:
 - a. Kapasitas dalam mengetahui wawasan diri.
 - b. Kapasitas menyadari keberagaman orang lain
 - c. Kapasitas diri untuk menentukan keputusan.
 - d. Toleransi dan asertif untuk mengenal lingkungan.
3. Kematangan sosial terdapat aspek:
 - a. Keikutsertaan di segala kegiatan sosial.
 - b. Kemauan dalam bekerja sama.
 - c. Memiliki kapasitas dalam memimpin.

- d. Adanya perilaku menghargai.
 - e. Adanya hubungan yang akrab dalam menjalin pertemanan.
4. Tanggung jawab terhadap aspek:
- a. Perilaku yang bermanfaat untuk meningkatkan potensi diri.
 - b. Menentukan planning dan menjalankan secara fleksibel.
 - c. Adanya perilaku mementingkan orang lain daripada diri sendiri, empati, akrab dalam menjalin hubungan antar individu.
 - d. Menyadari terhadap sopan santun dan hidup jujur.
 - e. Memandang sebuah sikap dari sudut pandang akibat yang berdasar pada sistem nilai.
 - f. kapasitas berperilaku mandiri.

Adanya beberapa hal yang memiliki dampak dalam penyesuaian diri menurut Desmita (2010) faktor tersebut dapat ditinjau berdasar konsep psikogenik dan sosiopsikogenik. Psikogenik menjelaskan tentang penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh interaksi dalam masyarakat atau sosial seseorang, tentunya dalam hal membangun perkembangan psikologis, dengan demikian hal tersebut berhubungan pada kehidupan keluarga, yang berupa aspek-aspek berikut:

1. Ikatan orangtua-anak, dalam hal ini termasuk pada hubungan sosial yang ada pada keluarga, bagaimana hubungan yang ada dalam keluarga tersebut apakah bersifat demokratis atau otoriter
2. Suasana intelektual yang ada dalam rumah atau keluarga, hal ini menandakan terkait bagaimana keluarga memberikan fasilitas untuk perkembangan kecerdasan anak,
3. Suasana emosional keluarga hal ini mencakup pada sejauhmana kestabilan hubungan serta interaksi yang terjalin dalam keluarga

Kemudian pada sosiopsikogenik menyatakan bahwa penyesuaian diri ini dipengaruhi juga oleh lembaga masyarakat yang mana seorang berkecimpung di lembaga tersebut. Diantara berbagai masalah terpenting yang dialami oleh remaja dalam kesehariannya serta yang menjadi kendala dalam

penyesuaian diri yang baik adalah ikatan remaja dengan orang yang dewasa terutama ikatan dengan orangtua. Tahap penyesuaian diri serta perkembangan remaja sangatlah bergantung atas perilaku orangtua serta suasana psikologi maupun kondisi sosial dalam keluarga. Kemudian Schneider (1964) mengemukakan bahwa hal-hal yang dapat memengaruhi proses penyesuaian diri merupakan kondisi fisik, pertumbuhan serta maturitas, kondisi psikologis, lingkungan serta taraf keagamaan maupun budayanya. Salah satu faktor penyesuaian diri tersebut terdapat faktor kondisi lingkungan keadaan dimana seseorang tinggal, kondisi lingkungan yang dapat dikatakan baik yaitu kondisi yang mencakup, adanya kedamaian, ketentraman, rasa aman, adanya penuh penerimaan dan juga pengertian, serta dapat memberi kenyamanan ataupun dukungan terhadap anggotanya, adalah lingkungan dimana dapat dikatakan akan mempermudah dan memperlancar dalam proses individu untuk menyesuaikan diri, namun jika seseorang bertempat tinggal di dalam lingkungan kurang mendukung seperti yang sudah dijelaskan, dengan demikian individu akan cenderung menghadapi permasalahan maupun hambatan untuk melakukan penyesuaian diri. Kondisi lingkungan dengan hal ini mencakup rumah, keluarga, serta sekolah.

Dukungan sosial yang didapatkan dari lingkup sekeliling akan membantu mahasiswa pada angkatan awal untuk menyelesaikan permasalahan dan mengatasi hambatan-hambatan serta menghadapi masa perubahan dengan baik. Santrock (2006) menjelaskan terkait dukungan sosial merupakan salah satu informasi atau respon berasal dari individu lain yang kita sayangi dan cintai sekaligus menghargai, menghormati dan melibatkan suatu ikatan interaksi satu sama lain maupun kondisi saling membutuhkan dan bergantung. Menurut Sarafino & Smith (2011), dukungan sosial dijelaskan mencakup suatu bentuk nyaman, kepedulian, maupun pertolongan yang ditujukan seseorang untuk orang lain, yangmana orang lain tersebut dapat berupa individu atau perorangan maupun kelompok atau grup dalam jumlah yang banyak. House (1981) mendefinisikan dukungan sosial sebagai persepsi dan kenyataan bahwa seseorang diperhatikan, yang mana memiliki batuan yang

tersedia dari orang lain, dan yang demikian merupakan bagian dari komunitas sosial yang baik. Dengan demikian dukungan sosial merupakan salah satu bentuk respon kepedulian dari orang di sekitar kita, yang bertujuan membantu menghadapi berbagai persoalan.

Di dalam dukungan sosial sendiri memiliki beberapa aspek yang penting, sesuai yang didefinisikan oleh House (1981) sebagai berikut :

a. Dukungan emosional

Bentuk dalam dukungan emosional berupa pernyataan rasa sayang dan penerimaan diri seseorang dengan berbagai kesalahan dan kekurangan. Perhatian emosional juga meliputi kasih sayang, perlindungan, perhatian, kepercayaan, keterbukaan, dan memberikan empati.

b. Dukungan Instrumental

merupakan bentuk penyiapan sarana untuk dapat mempermudah dalam bekerja, contohnya yaitu memberikan sesuatu dalam bentuk barang atau jasa kepada orang lain.

c. Dukungan Informatif

Dukungan informasi ini berupa pemberian penjelasan secara informatif mengenai lingkungan, nasehat, bimbingan, arahan, serta pertimbangan untuk pemecahan suatu masalah.

d. Dukungan Penilaian /penghargaan

Merupakan dukungan yang berbentuk penilaian terhadap orang lain, contoh pada dukungan ini yaitu dengan cara memberikan apresiasi ataupun penghargaan berdasarkan usaha yang sudah dilakukan orang lain, selain itu juga memberikan feedback mencakup prestasi hasil kerja seseorang, atau juga dapat berbentuk memberikan penguatan bersifat positif kepada seseorang.

Menurut Sarafino (Sarafino & Smith, 2011) terdapat lebih dari itu faktor-faktor yang dapat membuktikan bahwa mengapa individu bisa menerima dukungan sosial, dibawah ini merupakan faktor mengapa orang bisa mendapat dukungan sosial dari seseorang :

a. *Recipients* (Orang yang menerima)

Orang yang menerima disini dapat dijelaskan bahwa seseorang bisa mendapatkan dukungan sosial apabila seseorang tersebut memberikan hal-hal yang dapat mendorong orang lain agar memberikan dukungan kepada dirinya, hal ini mencakup dengan membantu orang lain yang sedang membutuhkan bantuan maupun pertolongan serta dukungan dan terbuka agar orang lain tahu jika dirinya sedang membutuhkan dukungan maupun pertolongan jika sedang membutuhkan pertolongan. Seseorang akan memiliki kemungkinan kecil diberi dukungan sosial oleh orang sekitarnya apabila seseorang tersebut tidak memiliki perilaku ramah kepada orang lain, tidak pernah membantu saat orang lain mengalami kesulitan, dan kurang asertif atau kurang terbuka terhadap orang lain ketika dia sedang membutuhkan dukungan maupun pertolongan. Demikian terjadi karena adanya hubungan yang mutualisme atau timbal balik antar personal pada orang-orang sekelilingnya.

b. *Providers* (Orang yang menyediakan)

Orang yang menyediakan ini yang dimaksud yaitu orang yang mencakup individu yang terkait menjalin hubungan yang dekat dan akrab, merupakan orang yang diharap menjadi salah satu orang yang menyediakan dukungan sosial terhadap seorang individu. Apabila orang terdekat tersebut tidak memberikan dukungan, mungkin saja orang tersebut yang harusnya dapat memberikan dukungan tidak menyadari jika ada orang terdekatnya sedang membutuhkan bantuan ataupun dukungan karena sedang mengalami tekanan atau stress bisa juga adanya kondisi tertentu yang membuat orang sebagai yang menyediakan dukungan tidak dapat memberikannya.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Yang dimaksud terkait hal ini merupakan ikatan yang dimiliki seseorang terhadap beberapa orang yang ada pada keluarga maupun lingkungannya. Ikatan tersebut bisa mencakup dari jumlah yaitu seberapa banyak seseorang yang selalu dan dapat dikatakan sering berkomunikasi atau berinteraksi

terhadap orang tersebut, frekuensi yang ada pada ikatan tersebut yaitu apakah sering ataukah jarang seseorang berhubungan terhadap orang-orang yang ada pada keluarganya dan lingkungannya, komposisi yaitu menjelaskan tentang siapakah orang-orang yang sering dihubungi apakah merupakan anggota dari keluarga, ataukah seorang teman, ataukah teman dalam lingkup kerja dan sebagainya, lalu ada intimitas yaitu keakraban ikatan interpersonal maupun rasa percaya yang ada pada individu satu dengan yang lainnya.

Penyesuaian diri yang baik akan memberikan dampak kepuasan dalam diri seseorang. Seseorang yang memiliki kepribadian yang kuat mampu beradaptasi dengan baik di lingkungannya. Begitu pula dengan mahasiswa, mahasiswa secara umum sering menghadapi situasi dan kondisi yang berubah-ubah. Dalam menghadapi situasi yang tidak sama, mahasiswa sudah dibekali melalui kemampuan adaptasi atau penyesuaian diri. Dampak dari pandemi covid-19 ini memunculkan beraneka ragam tuntutan yang bisa menimbulkan kendala atau hambatan pada siswa untuk menyesuaikan diri (Saputra & Muharammah, 2020). Pada penelitian Hall, McNallie, Custers, Timmermans, Wilson, & Bulck (2017) menyatakan bahwa dukungan sosial berdasarkan pola komunikasi keluarga pada mahasiswa Belgia maupun AS, memiliki pengaruh positif pada penyesuaian diri, tingkat komunikasi yang tinggi dikaitkan dengan rasa kesepian yang rendah pada siswa Belgia, serta memiliki tingkat kualitas yang tinggi pada akademis kedua budaya. Dengan demikian dukungan sosial memiliki dampak yang besar dalam membentuk penyesuaian diri individu yang baik, dengan adanya situasi pandemi covid-19 yang terus meluas dengan demikian dalam penelitian ini faktor yang akan peneliti teliti yaitu terkait dukungan sosial.

Masih berhubungan dengan penyesuaian diri, penelitian terdahulu yang sudah dilakukan, beberapa diantaranya menyebutkan dukungan sosial yang bagus bisa memberikan bantuan kepada seseorang untuk menyelesaikan permasalahannya dan menghadapi masa transisinya dengan baik (Estiane, 2015). Lalu terkait penelitian yang sudah dilakukan oleh Lau, Chan, & Lam

(2018) mengemukakan bahwa berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mahasiswa pada tahun pertama yang menerima dukungan sosial dari keluarganya dan teman sebaya memiliki kemampuan yang baik dalam penyesuaian diri. Dari penelitian-penelitian tersebut, tampak bahwa penyesuaian diri mahasiswa ada kaitannya dengan lingkungan sosial yaitu dukungan dari lingkungan sekitarnya. Jika ditelaah dalam kondisi pandemi covid-19 ini, mahasiswa menghadapi situasi dan kondisi yang baru yang membutuhkan adaptasi dan penyesuaian diri, mahasiswa membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar khususnya di dalam lingkup keluarga, karena semua melakukan segala aktivitas pembelajaran dari rumah.

Letak perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Ida Ayu Rathih Tricahyani & Putu Nugrahaeni Widiyasafitri, (2017) subjek yang digunakan dalam penelitian tersebut sebanyak 147 orang yang tinggal di panti asuhan kota Denpasar, namun pada penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 100 mahasiswa strata-1 pada fakultas Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Berdasar ulasan tersebut dengan demikian rumusan masalah dari penelitian ini yakni “apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa pada masa pandemi covid-19”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta pada masa pandemi covid-19. Kemudian pada penelitian ini hipotesisnya yakni adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa pada masa pandemi covid-19.

Manfaat penelitian secara teoritis yaitu berguna menambah khasanah keilmuan yang mencakup hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa pada masa pandemi, dengan demikian diharap dapat menjadikan referensi pengembangan dalam ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi sosial dan pendidikan. Kegunaan penelitian, teruntuk mahasiswa diharap terkait adanya penelitian ini bisa menambah pengetahuan

atau pemahaman bahwa perlunya dukungan sosial sebagai suatu upaya meningkatkan penyesuaian diri. Lalu untuk peneliti yang akan datang, dengan adanya penelitian ini bisa menjadi penelitian rujukan atau batu loncatan yang terkait hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri.