

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah aspek penting dalam keberadaan manusia. Karena pengalaman adalah dasar pendidikan pengorganisasian aspek utama dari keberadaan. Peluang untuk dapat ditemukan melalui pendidikan adalah memperluas wawasan intelektual dan sosial seseorang, memperoleh berbagai mata pelajaran, dan mengasah kemampuan yang ada dengan mengerjakan hal-hal yang baru. Pendidikan juga memberikan lingkungan sosial seperti teman sebaya, teman lain, dan organisasi yang memiliki dampak signifikan terhadap pertumbuhan pribadi (Papalia et al. 2008).

Mahasiswa tahun pertama adalah mereka yang telah menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi kurang dari tiga semester atau kurang lebih 15 bulan (Wijaya & Pratitis, 2012). Menurut Oxford Dictionary (dalam Hornby, 1995) "freshman" adalah orang yang baru saja memulai kuliah. Menurut Maulina dan Sari (2018), mahasiswa tahun pertama adalah mereka yang mengikuti perkuliahan pada tahun pertamanya dengan status mahasiswa. Berdasarkan pengertian para ahli dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tahun pertama adalah mereka yang baru menginjak bangku kuliah kurang dari 15 bulan.

Mahasiswa baru adalah mereka yang berada pada tahap awal pertumbuhan dewasa atau yang mencapai kematangan pribadi. Dimulai dari lingkungan tempat tinggal dan perkuliahan, hal pertama yang akan ditemui mahasiswa baru adalah lingkungan sosial baru. Mahasiswa mengamati bagaimana bertindak, berpakaian, dan berbicara dengan cara yang akan membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya (Djiwandono, 2002).

Untuk mahasiswa baru, memulai perkuliahan memasuki perguruan tinggi seperti melangkah ke level baru seperti memasuki SMP atau SMA setiap melangkah ke level baru tantangan tersendiri. Bagi mahasiswa baru, memulai hal baru tentunya sangat menarik karena individu mengenal dan melakukan hal-hal baru seperti tempat baru, lingkungan baru, teman baru, aktivitas baru dan

sebagainya. Namun di sisi lain juga tentunya memunculkan kekhawatiran karena individu belum memiliki pengalaman terhadap hal-hal baru tersebut. Salah satu tantangan bagi mahasiswa baru adalah tantangan dalam penyesuaian diri di lingkungan barunya.

Perkembangan remaja merupakan tahap dimana siswa baru berada dimana remaja melewati tahap transisi antara perubahan yang terjadi pada tingkat biologis, kognitif, dan sosio-emosional selama masa bayi dan dewasa. Mereka berusia antara 13 dan 17 tahun. Salah satu tugas perkembangan remaja yaitu penyesuaian diri dalam lingkungan sosialnya (Santrock, 2016). Seseorang telah diterima oleh lingkungannya atau kelompoknya jika ia memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok dan individu pada umumnya (Hurlock, 1999).

Menurut Santrock (2016) setiap orang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Jika seseorang menjaga keseimbangan antara dirinya dan lingkungannya, ia dapat melakukan penyesuaian yang tepat. Keseimbangan tersebut berimplikasi pada keleluasaan individu berpartisipasi di masyarakat luas. Individu akan mampu melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dengan baik.

Penyesuaian diri yang baik memungkinkan bagi orang dapat mencapai tingkat keakraban yang tepat ketika mereka diselaraskan dengan baik. Mereka sering kali memiliki keterampilan sosial yang diperlukan untuk memelihara dan mengembangkan hubungan dengan orang lain, dan mereka selalu merasa mudah untuk terlibat bersama orang lain. Keakraban mereka juga akan membuat orang lain merasa tidak terlalu nyaman. Menurut Widodo (2021), kenyamanan ini akan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal.

Sebaliknya pada individu tertentu mengalami penyesuaian diri yang buruk terhadap lingkungan barunya. Individu belum mampu berinteraksi secara wajar dengan orang-orang yang baru dikenalnya. Menurut Enung dan Fatimah (2010) penyesuaian diri yang buruk terjadi ketika orang tidak dapat mengendalikan dorongannya dan mengatur perilaku, sentimen, atau sikapnya, dan tingkah laku seseorang ketika dihadapkan pada tekanan baik dari masyarakat maupun diri

sendiri. Mereka juga tidak dapat memanfaatkan peluang baru untuk memenuhi kebutuhan mereka dengan cara yang sempurna dan organik.

Dalam konteks mahasiswa baru, mahasiswa memiliki tugas untuk menyesuaikan suasana kampus yang sangat berbeda dari saat SMA. Mahasiswa perlu mengidentifikasi secara jelas perbedaan-perbedaan dengan lingkungan di SMA, sehingga individu bisa mengatur strategi bagaimana harus bersikap dan berperilaku. Namun masih terdapat sebagian mahasiswa baru yang belum *move on* dengan kebiasaan-kebiasaan di SMA. Penelitian milik Gultom et al. (2023) menunjukkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa baru dalam aspek sosial tahun pertama jurusan FKIP UNRI yaitu sebanyak 78 mahasiswa mempunyai tingkatan penyesuaian diri sangat rendah dengan presentasi 100% menyiratkan bahwa mahasiswa baru tahun pertama harus beradaptasi pada aspek sosial yang kurang baik. Kemudian penelitian milik Yeni et al., (2018) menunjukkan bahwa 14 mahasiswa atau sekitar 17,07% dari total, memiliki tingkat pencapaian dan kemampuan penyesuaian diri dinilai buruk. Karena belum mampu membentuk pola perilaku yang sesuai dengan harapan lingkungan, nampaknya mahasiswa tersebut belum mencapai derajat adaptasi ideal terhadap lingkungan universitas.

Data tersebut juga didukung dengan hasil wawancara sebagaimana sudah dilakukan peneliti terhadap lima mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 15 Februari 2024. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa baru tersebut belum dapat menyesuaikan diri dikarenakan ada beberapa faktor diantaranya yaitu: 1) transisi perubahan akademik dimana mahasiswa masih melakukan kebiasaan-kebiasaan seperti di SMA. Saat pelajaran berlangsung mahasiswa masih bingung materi mana yang harus ditulis karena dosen tidak memintanya menulis; 2) lingkungan sosial, dimana mahasiswa baru masih terjebak pada aktivitas berkelompok yang belum tentu kelompok tersebut positif buatkan, aktivitas berkelompok pada satu sisi positif namun disisi lain kurang melatih kemandirian; 3) *homesickness*, individu merasa kurang nyaman jauh dari keluarga. Suasana keluarga terasa hilang, individu mengungkapkan kangen dengan orang tua dan suasana sekitar rumah. Sebelumnya

keluarga selalu mendukung dan menasehati, sekarang harus mandiri; 4) *culture shock*, dimana individu mengalami keterkejutan budaya terutama mahasiswa baru yang bukan berasal dari Pulau Jawa. Mereka memiliki budaya dan kebiasaan yang berbeda; 5) Dan sulitnya mengatur waktu, pada sisi ini mahasiswa baru merasa belum familiar dengan jadwal pelajaran dan sistem perkuliahan atau individu terjebak dengan banyaknya aktivitas sosial dan organisasi, sehingga belum bisa memprioritaskan mana yang harus didahulukan.

Hasil temuan wawancara sesuai dengan penelitian Ababu dkk. (2018), yang menemukan bahwa mahasiswa yang masuk perguruan tinggi mengalami berbagai kesulitan selama masa transisi, termasuk rasa rindu akan kampung halaman, kesulitan dalam menjalin pertemanan, kesulitan mengatur waktu, dan kesulitan mengembangkan keterampilan akademik. Hambatan-hambatan ini mungkin berkontribusi pada kesulitan mahasiswa baru karena mereka terbiasa dengan kehidupan kampus.

Perguruan tinggi merupakan lingkungan yang penuh tekanan dan perubahan bagi beberapa siswa tahun pertama. Fenomena “*top-dog*” dimana mantan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) kembali menjadi siswa SMP juga dialami oleh siswa baru (Santrock, 2016). Siswa mempunyai tantangan pada tahun pertama studi karena variasi kurikulum, pengendalian diri, hubungan sosial, cara hidup, metode pengajaran, pekerjaan rumah, tujuan, dan elemen lainnya (Santrock, 2016).

Banyak faktor internal dan lingkungan yang mungkin berdampak pada kemampuan siswa untuk beradaptasi. Menurut Soeparwoto (2004), ada dua komponen utama sebagaimana mempengaruhi penyesuaian diri: motivasi internal juga keadaan eksternal seperti interaksi teman sebaya, dukungan orang tua, lingkungan sekolah, prasangka, dan standar budaya.

Dukungan keluarga berperan penting dalam membantu individu mengatasi masalah yang individu hadapi, dukungan keluarga inilah yang memberi motivasi di kala individu mengalami hambatan dalam diri mereka. Dukungan keluarga dapat berupa nasehat atau nasehat dari sumber yang informatif, bantuan yang praktis dan

nyata dari sumber pengkajian, dukungan emosional seperti kepercayaan dan perhatian, serta dukungan instrumental. Dukungan orang tua mempengaruhi banyak bagian kehidupan anak, termasuk motivasi belajar, regulasi emosi, dan keterampilan mengambil keputusan. Oleh karena itu, dampaknya sangat besar terhadap individu. Selain itu, anak dapat merasakan kasih sayang dan dukungan orang tuanya melalui kehadiran, perhatian, dan rasa syukurnya (Zaenuddin, 2002). Struktur hubungan orang tua-anak berpengaruh positif terhadap kemampuan beradaptasi setiap orang. Dukungan yang diberikan oleh keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap proses adaptasi remaja. Ketika anak merasa didukung oleh keluarganya, mereka cenderung merasa dicintai dan diperhatikan, sehingga mengurangi kebutuhan mereka untuk mencari perhatian dengan perilaku yang mungkin tidak pantas atau kenakalan. Namun, penting untuk dicatat bahwa penerimaan terhadap dukungan keluarga tidak selalu seragam; respons terhadap dukungan keluarga cenderung dipengaruhi oleh faktor-faktor internal individu remaja itu sendiri (Mentari & Eryani, 2015). Berdasarkan penjelasan tersebut, bisa disimpulkan jika dukungan keluarga sangat penting untuk penyesuaian diri seseorang. Dukungan yang diberikan oleh keluarga tidak hanya memberikan bantuan praktis, tetapi juga meningkatkan kemampuan individu untuk beradaptasi dalam kaitannya dengan lingkungan sekitar. Semua anggota keluarga mendapat manfaat jika mereka mendapat dukungan yang baik satu sama lain karena memudahkan orang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya..

Sunarto dan Hartono (1999) determinasi diri memiliki pengaruh secara signifikan terhadap proses penyesuaian diri dikarenakan mengatur pola dan arah penyesuaian diri bakat individu akan menentukan prestasi ataupun kegagalan remaja untuk mengatasi tantangan serta sudut pandang pertumbuhan dan penyesuaiannya. Kemampuan untuk menjaga pengendalian diri dan pengaturan diri dalam menghadapi keadaan dan keadaan yang tidak menguntungkan memungkinkan seseorang untuk berkembang menjadi pribadi yang baik.. Determinasi diri bisa diartikan kapabilitas seseorang untuk memotivasi diri sendiri guna menggapai tujuan sebagaimana di inginkan, meskipun menghadapi rintangan

atau kesulitan, mengelola emosi dan mengatasi rasa takut, kecemasan yang muncul selama mencapai tujuan. Determinasi diri tersebut dapat berupa tujuan yang jelas, komitmen, kemandirian, dan optimisme. Penelitian yang dilakukan oleh Beriasta (2019) mendukung gagasan bahwa mereka yang memiliki determinasi diri menunjukkan tingkat kemampuan penyesuaian diri yang tinggi. Determinasi diri yang kuat diduga mempunyai peranan penting dalam menentukan kapasitas seseorang dalam beradaptasi terhadap lingkungan. Menurut penelitian Oktavia (2018), terdapat keterkaitan antara self-determination dengan self-adjustment, rendahnya tingkat self-adjustment yang dimiliki seseorang kemungkinan disebabkan karena kurangnya self-determination atau tekad untuk mencapai tujuan hidupnya.

Beberapa penelitian mengatakan bahwa terdapat mahasiswa yang merasa sudah menyesuaikan diri dengan lingkungan kuliahnya. Hal ini dibuktikan dengan prestasi yang diraih juga dengan pengerjaan tugas yang baik. Namun, tak dapat dipungkiri karena masih banyak mahasiswa yang merasa belum mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus atau kebiasaan belajar yang harus mereka ikuti. Penyesuaian akademis, penyesuaian sosial, penyesuaian pribadi-emosional, dan hubungan institusional adalah empat subskala di mana siswa telah menunjukkan tingkat kemampuan menyesuaikan yang wajar, menurut sebuah penelitian bahwa sebagian besar siswa masih percaya bahwa mereka tidak mampu menyesuaikan diri terhadap apa pun lingkungan kuliah atau kebiasaan yang perlu dilakukan selama kuliah, akan tetapi terdapat beberapa mahasiswa masih dalam kategori rendah yang menunjukkan kesulitan untuk menyesuaikan diri sehingga perlu adanya dukungan lebih dari berbagai faktor untuk penyesuaian diri (Panggabean, 2023).

Tujuan penelitian ini ialah guna mencari hubungan diantara dukungan keluarga serta determinasi diri terhadap penyesuaian diri. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Responden dalam studi ini yakni mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Manfaat dalam bidang teoritis dan praktis diharapkan dari studi ini. Manfaat teoritis dari studi ini antara lain harus

bermanfaat untuk penelitian serupa di masa mendatang, khususnya bersangkutan akan variabel antara penyesuaian diri juga tekad serta dukungan keluarga dan determinasi diri. Sementara itu, secara realistis pembaca dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai sumber referensi, khususnya bagi para orang tua dan individu bahwa pentingnya dukungan keluarga dan determinasi diri pada penyesuaian diri. Rumusan masalah dalam studi ini yaitu “apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga serta determinasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru?”.

Penyesuaian diri

Desmita (2009) Penyesuaian diri diartikan sebuah konsep psikologis luas dan rumit yang berhubungan dengan bagaimana individu merespons berbagai tekanan dari lingkungannya, baik internal maupun eksternal. Akibatnya itu, topik penyesuaian mencakup setiap aspek kepribadian seseorang berkenaan dengan interaksi internal dan eksternal. Menurut Agustiani (2009), penyesuaian diri merupakan respon seseorang terhadap tuntutan baik dari dalam ataupun dari luar dirinya. Sehingga, ia harus selalu memenuhi harapan dan tuntutan lingkungannya, di mana pun ia berada. Selain itu, manusia mempunyai keinginan, cita-cita, dan keinginan dalam dirinya.

Berdasarkan definisi yang di paparkan oleh uraian tersebut jelas jika penyesuaian diri yaitu suatu prosedur yang dilalui seseorang sebagai akibat menghadapi berbagai keadaan dalam kehidupan sehari-harinya.

Penyesuaian diri terdiri atas beberapa aspek (Desmita, 2009): 1) Kematangan emosi, meliputi pandangan dan sentimen mengenai kemampuan dan realisasi diri seseorang, serta lingkungan emosional yang stabil, lingkungan sosial yang stabil, dan kemampuan untuk bersantai, menikmati hidup, dan melepaskan ketegangan; 2) Kapasitas seseorang dalam kesadaran diri, toleransi terhadap perbedaan orang lain, keterampilan mengambil keputusan, dan penerimaan pembelajaran lingkungan merupakan contoh kematangan intelektual; 3) Kematangan sosial, meliputi keterlibatan dalam komunitas, kolaborasi dalam

hubungan interpersonal, penerimaan, kapasitas kepemimpinan, dan persahabatan;

4) Akuntabilitas, mencakup cara pandang konstruktif terhadap perkembangan individu. Rencanakan dan laksanakan secara fleksibel dengan tetap menjaga semangat keramahan, empati, dan kasih sayang dalam interaksi interpersonal. Memahami moralitas dan menjunjung tinggi integritas, mempertimbangkan dampak tindakan seseorang dengan mempertimbangkan nilai – nilainya. Aspek penyesuaian diri menurut Wall (1993) terdiri atas harmoni pribadi adalah kapasitas seseorang untuk menerima situasi yang dihadapinya; pereda ketegangan adalah kapasitas individu untuk menyelesaikan perselisihan dan frustrasi guna memenuhi kebutuhan mereka tanpa memberikan tuntutan emosional yang berlebihan pada mereka; dan keselarasan lingkungan adalah kemampuan individu dalam mengatasi hambatan-hambatan yang ada di lingkungannya agar dapat beradaptasi.

Berdasarkan paparan di atas secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa salah satu ciri penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang dalam menerima atau mengatasi masalah. segala tantangan dalam hidupnya seperti kematangan emosional, keharmonisan dalam lingkungan dan pandangan positif terhadap diri sendiri.

Scheider (dalam Ali & Asroni, 2014) menemukan bahwa faktor-faktor berikut mempengaruhi seberapa baik seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungannya: 1) Faktor lingkungan, seperti 2) Aspek budaya dan agama; hubungan dengan orang tua, saudara kandung, komunitas, dan institusi pendidikan; 3) Faktor kondisi fisik, misalnya kesehatan tubuh dan jasmani; 4) Faktor kepribadian, seperti introvert cenderung kaku dan fleksibel sedangkan ekstrovert lebih fleksibel dan dinamis; dan 5) Faktor pengalaman, pembelajaran, dan determinasi diri merupakan contoh variabel proses belajar. Namun Gufron dan Risnawati (2010) menyatakan bahwa ada dua elemen berbeda yang mempengaruhi kapasitas seseorang untuk melakukan penyesuaian pribadi: "Faktor internal" mengacu pada unsur-unsur yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti kebutuhan, motivasi, kesehatan fisik dan mental, emosional, dan psikologis, serta

kesehatan mental. Sedangkan variabel eksternal adalah variabel yang berasal dari lingkungan, misalnya masyarakat.

Berdasarkan pendapat dari uraian di atas terlihat bahwa aspek individu seperti kondisi fisik mempunyai pengaruh terhadap penyesuaian diri, psikologis, kesehatan tubuh dan faktor dari lingkungan sekitar.

Dukungan Keluarga

Menurut Friedman (2013) dukungan keluarga adalah penerimaan keluarga terhadap sikap, perilaku, dan penyediaan dukungan emosional, instrumental, dan informasional merupakan contoh penerimaan keluarga. Agar anggota keluarga merasa diperhatikan maka dukungan dari anggota keluarga tercermin dalam sikap, tindakan, dan penerimaan satu sama lain. Friedman (2013) mencantumkan hal-hal berikut sebagai komponen dukungan keluarga: dukungan penilaian, instrumental, informasional, dan emosional. Menurut Siregar (2010) Dukungan keluarga adalah dibantu oleh keluarga kepada mereka yang membutuhkan. dukungan keluarga bisa dalam berbagai bentuk, seperti tindakan atau kata-kata bijak, berbagi pengetahuan atau harta benda nyata yang memberikan orang tersebut rasa berharga, berharga, cinta, dan perhatian.

Dapat di simpulkan bahwa dukungan keluarga adalah memberikan bantuan, baik finansial maupun non finansial, kepada seorang individu, meningkatkan nilai, pengakuan, dan kasih sayang terhadap anggota keluarga yang menerimanya.

Menurut Friedman (2013) ada empat komponen yang membentuk aspek dukungan keluarga: (1) Dukungan pada tingkat emosional. Bagian ini menunjukkan kasih sayang dan pengertian kepada orang tersebut agar mereka merasa nyaman, disayangi, dan diperhatikan. Dengan cara ini, menunjukkan kasih sayang dan perhatian merupakan tanda solidaritas sosial. selain dapat diakses untuk mendengarkan keluhan; 2) Dukungan dalam penilaian Bagian ini mencakup pemberian umpan balik kepada orang-orang agar dapat melakukan evaluasi secara cepat; 3) Dukungan instrumental: Bagian ini memberikan bantuan nyata, termasuk

dukungan tunai; 4) Dukungan terhadap informasi Bagian ini mencakup pemberian bimbingan, arahan, dan komentar tentang cara mengatasi masalah atau kesulitan.

Menurut Indriyani (2013) dukungan keluarga terdiri dari tiga aspek yaitu : 1) Dukungan fisiologis adalah bantuan yang diberikan dalam hal aktivitas dasar sehari-hari, seperti mandi, memasak, memperhatikan pola makan, perawatan toilet, menyediakan ruang khusus, merawat keluarga saat sakit, mendukung aktivitas fisik seperti berolahraga, 2) Dukungan psikologis mencakup pemberian kasih sayang dan perhatian kepada anggota keluarga, menumbuhkan rasa aman, membantu pengembangan identitas, dan meluangkan waktu untuk komunikasi yang efektif melalui dialog yang terbuka dan jujur, meminta umpan balik, mengatur pertemuan, dan kegiatan serupa.; 3) Dukungan sosial adalah upaya keluarga untuk mendorong anggotanya agar aktif dalam kegiatan sosial. Ini meliputi dorongan untuk terlibat dalam kegiatan spiritual, bergabung dengan perkumpulan atau arisan, memberikan kebebasan dalam memilih layanan kesehatan, menjaga interaksi sosial dengan orang lain dan mematuhi standar yang berlaku.

Peneliti menyimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan keluarga adalah dukungan yang bersifat positif seperti dukungan empati berupa kasih sayang dan cinta, dukungan penilaian seperti timbal balik, dukungan instrumental seperti bantuan finansial, dan bantuan informasi seperti memberikan nasihat. agar orang tersebut mendapatkan kepuasan atas dukungan yang di terima oleh individu.

Purnawan (2008) menyatakan bahwa faktor internal dan eksternal dapat berdampak pada dukungan keluarga. Tiga faktor internal yang terlibat yaitu: (1) tahap perkembangan; (2) tingkat pengetahuan atau pendidikan; (3) unsur afektif; dan (4) empati. Variabel luar tersebut diantaranya adalah: (1) adat istiadat keluarga; (2) permasalahan sosial ekonomi; dan (3) pendidikan budaya. Menurut Susanti & Sulistyarini (2013) Dukungan keluarga dipengaruhi oleh faktor internal sebagai berikut: 1) tahap perkembangan; 2) tingkat pengetahuan dan pendidikan; 3) keadaan emosi; dan 4) spiritualitas. Pengaruh luar: 1) latar belakang budaya; 2) sosial dan psikologis; dan 3) kekeluargaan

Dapat di simpulkan bahwa variabel internal dan eksternal dapat berdampak terhadap dukungan keluarga. Elemen internal mencakup hal-hal seperti pertumbuhan, pengetahuan atau pendidikan, empati, dan emosi. Sedangkan variabel luarnya meliputi tekanan teman sebaya, gaya orang tua, kesulitan keuangan, dan pendidikan budaya.

Determinasi Diri

Menurut Deci (2000) Determinasi diri adalah tindakan seseorang terfokus pada keputusan yang diambil secara bebas tanpa pengaruh atau campur tangan pihak luar. Seseorang memilih tindakan yang mencerminkan kemandirian, tindakannya tidak bertujuan untuk memperoleh imbalan dari sumber luar. Tamba (2018) menunjukkan bahwa kapasitas untuk mengenali dan determinasi diri adalah proses menetapkan dan mencapai tujuan dengan melihat dan menilai determinasi diri. Menurut Power (2018), determinasi diri juga dapat ditunjukkan dengan pengambilan keputusan yang aktif, penguasaan diri atau pengendalian diri, dan kapasitas untuk membimbing diri sendiri menuju tujuan kehidupan pribadi yang penting.

Secara keseluruhan, uraian yang dipaparkan di atas mengarah pada kesimpulan bahwa determinasi diri adalah perilaku individu dalam mencapai tujuan pribadinya dengan dorongan, pengendalian diri, dan rasa penentuan nasib sendiri yang kuat.

Aspek - aspek determinasi diri menurut Deci (2000) meliputi: 1) Kebutuhan individu untuk bebas mengambil keputusan yang memenuhi harapannya dikenal sebagai tuntutan otonomi; 2) Kompetensi: Kebutuhan seseorang untuk merasa kompeten dan efektif dalam aktivitas yang mereka lakukan; 3) Keterkaitan: Kebutuhan seseorang untuk merasa diterima, terhubung, dan memelihara hubungan yang bermakna dengan individu lain.

Aspek – aspek determinasi diri menurut Deci Ryan (2017) meliputi: 1) Motivasi Intrinsik: Motivasi yang muncul dari kepuasan intrinsik dalam melakukan aktivitas, seperti minat, keinginan untuk berkembang, atau pencarian rasa

kompetensi; 2) Motivasi Ekstrinsik: Motivasi yang muncul dari hadiah eksternal atau tekanan sosial, seperti pujian, penghargaan, atau hukuman; 2) Integrasi: Proses menginternalisasi nilai-nilai dan tujuan eksternal ke dalam identitas dan nilai-nilai pribadi, sehingga menjadi bagian dari motivasi intrinsik seseorang; 3) Identifikasi: Penerimaan dan pengakuan akan pentingnya tujuan eksternal, meskipun belum sepenuhnya diinternalisasi ke dalam nilai-nilai pribadi; 4) Amotivasi: Kehilangan minat atau motivasi sepenuhnya terhadap aktivitas tertentu, yang mungkin disebabkan oleh kurangnya kejelasan tujuan atau kurangnya keterlibatan.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan dengan keseluruhan bahwa aspek – aspek determinasi diri adalah adanya motivasi untuk mendorong individu mempunyai kebebasan dalam memutuskan sesuatu yang diinginkannya

Menurut Deci (2000) faktor yang mempengaruhi determinasi diri adalah :

1) Lingkungan yang mendukung: Lingkungan yang mendukung kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterkaitan individu akan meningkatkan determinasi diri; 2) Dukungan sosial: Dukungan sosial dari orang lain dapat meningkatkan rasa keterkaitan dan kompetensi individu; 3) Faktor internal: Faktor internal seperti motivasi intrinsik juga berperan penting dalam meningkatkan determinasi diri. Menurut Deci (2017) faktor yang mempengaruhi determinasi diri adalah : 1) Kebutuhan Psikologis Dasar. Teori Determinasi menekankan pentingnya tiga kebutuhan psikologis dasar: keinginan untuk menguasai, kebutuhan akan otonomi, dan kebutuhan akan hubungan antarpribadi; 2) Motivasi Intrinsik vs. Ekstrinsik: Teori Determinasi membedakan antara motivasi intrinsik, yang muncul dari kepuasan intrinsik dalam melakukan aktivitas, dan motivasi ekstrinsik, yang muncul dari hadiah eksternal atau tekanan social; 3) Proses Internalisasi. Di mana individu menginternalisasi nilai-nilai dan tujuan eksternal ke dalam identitas dan nilai-nilai pribadi mereka; 4) Konteks Sosial dan Lingkungan. Seperti dukungan sosial, lingkungan belajar, dan penghargaan eksternal juga dapat memengaruhi determinasi diri seseorang dengan memengaruhi kebutuhan psikologis dasar dan jenis motivasi yang dominan

Dapat di simpulkan dengan keseluruhan bahwa faktor yang mempengaruhi determinasi diri adalah adanya kebutuhan lingkungan yang mendukung, adanya dukungan sosial orang lain dapat meningkat keterkaitan individu dan adanya kebutuhan otonomi guna untuk mengontrol diri atas perilaku dan keputusan individu tersebut.

Hubungan antara Dukungan Keluarga dan Determinasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru

a. Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru

Setiani (2023) melakukan penelitian tentang “Dukungan Keluarga terhadap Penyesuaian Diri pada organisasi daerah Keluarga Mahasiswa Jepara Semarang (KMJS) UIN Walisongo Semarang. Hasil Penelitian tersebut menunjukkan Adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara dukungan keluarga terhadap penyesuaian diri. Semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin tinggi pula penyesuaian diri pada mahasiswa. Menurut Sarafino (2011) Gaya dan sikap pengasuhan mempunyai korelasi yang kuat dengan penyesuaian, hal ini menyoroti peran unik orang tua dalam proses penyesuaian anak-anak mereka. Terutama, hubungan dekat dan hangat serta penerapan aturan atau kedisiplinan oleh orang tua memiliki dampak yang signifikan. Menurut Safruddin (2021) Dukungan dari keluarga, terutama ikatan yang kuat antara anak laki-laki dan orang tuanya, dapat meningkatkan harga diri anak. Orang yang mempunyai dukungan kekeluargaan yang kuat juga sering kali dapat menyesuaikan diri dengan baik. Lingkungan rumah, ayah, dan keluarga anak merupakan orang pertama yang ditemuinya, oleh karena itu penting bagi keluarga untuk menanamkan nilai-nilai yang sehat, terutama keyakinan agama, untuk membantu membentuk kepribadian yang baik dan adaptif pada anak.

b. Hubungan Antara Determinasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru

Hasil penelitian Cho et al., (2021) menunjukkan bahwa penentuan nasib sendiri/determinasi diri di perkuliahan akan mendorong penyesuaian mereka selama ke universitas AS. Menurut Deci dan Ryan (2000) Seorang siswa harus membangun tiga komponen penting determinasi diri untuk mencapai taraf determinasi yang tinggi: sentimen kemampuan, kemandirian, dan kedekatan interpersonal. Hal ini penting untuk memungkinkan siswa memilih dan mengelola perilaku yang selaras dengan preferensinya. Seseorang dengan determinasi diri yang kuat akan berperilaku percaya diri, menyerah pada tekanan dari luar, dan mengejar tujuan mereka. Hasil penelitian dari Almukhambetova & Hernández-Torrano (2020) mendapatkan hasil lingkungan yang mendukung otonomi adalah lingkungan yang mendorong sumber motivasi batin siswa, memberikan pilihan dan kesempatan untuk mengarahkan diri sendiri, menggunakan bahasa yang informal dan tidak terkontrol, menghubungkan elemen-elemen secara eksplisit ke dalam struktur kelas (seperti penghargaan dan harapan) hingga penjelasan mengapa fitur-fitur ini penting bagi pembelajaran dan kesejahteraan siswa, dan menghormati siswa. Lingkungan yang terstruktur dengan baik, hangat, dan responsif sebagian besar berkontribusi pada kepuasan ketiganya kebutuhan psikologis dasar yang menumbuhkan kejelasan, keterhubungan, cinta dan pengertian dalam hubungan (Vansteenkiste et al., 2012). Memberikan dukungan otonomi, terstruktur dengan baik, hangat, dan lingkungan responsif bagi mahasiswa adalah penting karena motivasi determinasi diri telah dikaitkan terhadap hasil pendidikan yang positif pada sampel usia kuliah, termasuk ketekunan, penyesuaian akademik, prestasi akademik (Black & Deci 2000)

Dari paparan diatas hipotesis yang dikembangkan peneliti yaitu : 1) Hipotesis Mayor: Ada hubungan dukungan keluarga dan determinasi diri dengan penyesuaian diri ; 2) Hipotesis Minor: Ada hubungan positif antara dukungan keluarga dengan penyesuaian diri, dan ada hubungan positif antara determinasi diri dengan penyesuaian diri.