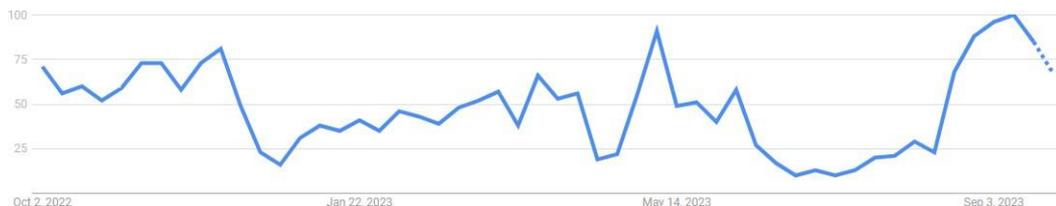


PENDAHULUAN

Latar belakang. Pandemi covid-19 mengakibatkan *lockdown*, isolasi, dan kebingungan dengan jangka waktu yang belum pernah terjadi sebelumnya di seluruh dunia. Akibatnya, banyak institusi pendidikan beralih ke pembelajaran jarak jauh, sehingga memaksa siswa untuk beradaptasi dengan cara belajar baru. Ketika dunia berangsur-angsur kembali ke keadaan normal baru, siswa menghadapi tantangan baru dalam menyesuaikan diri dengan pembelajaran tatap muka (Dominis, 2023). Berdasarkan data yang tersedia pada *google trends* berkaitan dengan penyesuaian diri, dalam 12 bulan terakhir dari bulan Oktober 2022 sampai September 2023 grafik penyesuaian diri naik turun dan pada bulan Agustus hingga September cenderung mengalami peningkatan. Grafik diakses pada tanggal 28 September 2023.



Gambar 1 Grafik *Google Trends*

Perubahan sistem pembelajaran pada era keadaan normal baru memunculkan tantangan dalam penyesuaian pembelajaran tatap muka. Perubahan sistem pembelajaran dari luring sebelum pandemic, daring pada saat pandemic dan kembali luring berdampingan dengan pandemic membuat siswa mendapatkan tantangan yaitu penyesuaian akademik pada masa normal baru. Hasil penelitian Sharma (2012) menyatakan bahwa 72 mahasiswa mengalami kesulitan ketika menyesuaikan diri di perguruan tinggi dikarenakan perbedaan metode pembelajaran. Gabriela (2020) meneliti tentang penyesuaian diri mahasiswa dengan hasil sebanyak 60% mahasiswa gagal dalam menyesuaikan diri di jenjang universitas dan berhenti kuliah lebih awal. Penyebab mahasiswa tidak mampu

menyesuaikan diri dengan universitas dikarenakan kurang mampunya mahasiswa dalam menjalin hubungan baik antar teman sebaya, kesulitan dalam mata kuliah tertentu dan ketidakcocokan dalam memilih perguruan tinggi tempat mereka menuntut ilmu. Penyebab lain mahasiswa berhenti kuliah karena kegagalannya dalam menyesuaikan diri dengan kurikulum yang diterapkan di perguruan tinggi tersebut (Alipio, 2020).

Metode *hybrid learning* mengharuskan mahasiswa menghadapi lingkungan dan proses pembelajaran yang baru. Hal tersebut membuat mahasiswa dituntut untuk mempunyai kemampuan beradaptasi dengan perubahan serta situasi yang rentan sebagai situasi yang menekan, terutama pada mahasiswa tahun pertama. Mayoritas mahasiswa tahun pertama harus menghadapi berbagai tantangan yang terjadi sebagai fase penyesuaian lingkungan baik sosial maupun akademik dan manajemen waktu (Arjanggi & Kusumaningsih, 2016; Esmael, Ebrahim & Misganew, 2018; Ababu et al. 2018). Mahasiswa tahun pertama juga mengalami banyak kesulitan sosial seperti berpisahnya dengan orangtua serta tantangan lain berupa beban tugas kuliah yang berat (Ayele, 2018; McCabe, 2016; Ang, Monte & Tsai, 2022; Putri, 2023). Penelitian Yuanita et al (2020) menemukan bahwa faktor internal yang menunjang kemampuan penyesuaian akademik adalah: kemampuan penguasaan teknologi, kemampuan mengelola waktu, dan motivasi belajar yang baik. Sementara, hal yang menjadi faktor penghambat adalah tugas yang terlalu banyak, instruksi tugas yang kurang jelas, kurangnya ketersediaan kuota internet, dan lingkungan belajar yang kurang kondusif.

Tantangan yang tidak kalah menyita perhatian mahasiswa baru adalah perbedaan budaya atau yang sering disebut *culture shock*. Bagi mahasiswa yang berasal dari luar kota, perbedaan budaya tersebut dapat menimbulkan tekanan tersendiri (Primasari, 2014; Suryandari, 2016). Hal ini juga dikatakan Ayele (2018) bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami banyak kesulitan sosial (misalnya berpisah dengan orang tua) dan tantangan berupa beban tugas kuliah yang berat. Selain itu, mereka sering merasa kesepian, *home sickness*, merasa

kebingungan akibat perubahan yang baru. Hal ini menjadi kekhawatiran karena penyesuaian dengan lingkungan perguruan tinggi dianggap sebagai faktor yang penting dalam memprediksi kinerja akademik dalam kehidupan pendidikan mereka. Banyaknya permasalahan yang tidak diduga-duga membuat mahasiswa baru kebingungan dalam mengatasi permasalahan yang mereka hadapi. Hal tersebut menuntut mereka untuk cepat menyesuaikan diri dengan kehidupan barunya agar dapat sukses belajar di perguruan tinggi (Putri, 2023). Pada mahasiswa yang sulit untuk mengatasi hambatan yang ditemui, dapat mengalami kecemasan, depresi dan stres, yang turut menentukan tingkat kesejahteraan psikologis mereka (Rahman, 2019; Udhayakumar & Illango, 2018). Stres dapat bersumber dari kesulitan finansial, tekanan akademik, lingkungan belajar yang tidak kondusif, kurangnya persiapan karir, dan persepsi yang negatif terhadap penampilan diri (Rahman, 2019). Selain itu, tekanan akademik seperti berusaha memenuhi persyaratan nilai, ujian atau tes, banyaknya bahan yang harus dipelajari, serta masalah dalam pengelolaan waktu, dapat juga menjadi sumber munculnya stres (Udhayakumar & Illango, 2018). Stres, depresi, dan kecemasan yang dialami mahasiswa berhubungan dengan keterlibatan mahasiswa terhadap pembelajaran, dan pada akhirnya akan memengaruhi pencapaian prestasi belajarnya (Carton & Goodboy, 2015).

Dalam transisi dari SMA ke perguruan tinggi, *subjective well-being* menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian akademik. Mariyanti (2017) menyatakan bahwa penyesuaian diri mahasiswa dipengaruhi oleh tuntutan di situasi baru dan hal tersebut disebabkan oleh kesejahteraan psikologisnya. Hal ini didukung oleh Rahayu & Arianti (2020) mahasiswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi berarti mereka memiliki kesejahteraan psikologis serta kondisi fisiologis yang baik selama menjalani proses di lingkungan perguruan tinggi. Pada akhirnya, kesejahteraan psikologis yang dimiliki seseorang, akan membuatnya mampu menghadapi permasalahan yang muncul, dan memilih solusi yang tepat (Emadpoor, Lavasani, Shahcheraghi, 2016).

Indikator penyesuaian akademik di perguruan tinggi dianggap sukses diantaranya dilihat dari keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas di universitas, kesejahteraan psikologis yang baik sehingga mahasiswa dapat meraih prestasi dengan baik (Rahayu & Arianti, 2020). Peneliti kemudian melakukan pengumpulan data awal berupa proses adaptasi mahasiswa baru di universitas yaitu mahasiswa baru angkatan 2023 pada saat kegiatan mentoring. Hasil dari data awal adalah mahasiswa baru telah terlibat berbagai kegiatan kampus seperti mengikuti UKM, kelompok diskusi dan mengikuti organisasi yang ada di kampus. Hampir sebagian mahasiswa menyatakan sudah cukup nyaman dan dapat menyesuaikan diri di lingkungan baru karena sudah mulai mendapatkan teman baru baik di kampus maupun di kos yang membantu proses penyesuaian di universitas. Meski demikian, masih terdapat pula beberapa mahasiswa yang menyatakan bahwa mereka cukup kesulitan dalam proses penyesuaian diri di perguruan tinggi. Kesulitan yang dihadapi diantaranya perbedaan bahasa, belum memiliki teman dekat, mata kuliah yang cukup sulit dan *homesick*.

Temuan ini menguatkan pandangan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang masih merasa kesulitan dengan proses transisi ini (Jamaluddin, 2020). Bagi mahasiswa tahun pertama, selain perubahan dalam akademik juga mengalami perubahan dalam kehidupan sosialnya. Keberadaan kehidupan sosial baru yang mana mahasiswa merupakan bagian baru dari institusi, dapat menjadi anggota aktif dalam komunitas di universitas, serta menyesuaikan diri mereka dengan peran dan tanggung jawab baru adalah hal yang perlu diupayakan oleh mereka sehingga dapat menyesuaikan diri dengan sukses (Sholeh et al., 2018). Masalah-masalah yang umum dihadapi mahasiswa diantaranya berpisah dari keluarga, sulit mengatur keuangan, masalah dalam menjalin relasi dengan lawan jenis maupun teman sebaya di perkuliahan serta organisasi kemahasiswaan (Nurfitriana, 2016). Pengalaman awal mahasiswa ini dapat memengaruhi sikap dan kepercayaan diri mereka secara signifikan terhadap kemampuan diri mereka untuk melanjutkan pendidikan di tahun-tahun berikutnya (Dawborn-Gundlach & Margetts, 2018).

Ketika masalah penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi tidak ditangani dengan tepat, hal ini dapat berdampak negative pada perkembangan studi mahasiswa pada masa berikutnya. Mengingat bahwa kendala dalam proses penyesuaian ini dapat mempengaruhi performa dan capaian akademik mahasiswa, maka kesulitan mahasiswa dalam proses menyesuaikan diri di lingkungan akademik perlu dipandang sebagai masalah yang serius. Lebih lanjut, beberapa penelitian pada mahasiswa secara umum menunjukkan bahwa faktor-faktor demografis juga memegang peranan terhadap tinggi rendahnya penyesuaian akademik mahasiswa di perguruan tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengkaji mengenai penyesuaian akademik mahasiswa ditinjau dari tingkat *subjective well-being* dan variabel demografis seperti jenis kelamin (laki-laki dan perempuan) dan tempat tinggal (bersama orangtua dan tinggal sendiri di kos).

Tujuan dan kontribusi penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji penyesuaian akademik mahasiswa baru yang ditinjau dari *subjective well-being*, jenis kelamin, dan tempat tinggal. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan referensi, wawasan serta pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan khususnya mengenai *subjective well-being* mahasiswa baru dan penyesuaian akademik berdasarkan demografi. Manfaat praktis yang diharapkan peneliti adalah mahasiswa memiliki *subjective well-being* yang ditunjukkan dengan lebih sering merasakan dan menunjukkan emosi positif daripada emosi negative serta dapat menyesuaikan akademik yang sedang dijalani dengan baik.

Konsep dasar variabel Penyesuaian Akademik. Penyesuaian akademik adalah suatu proses individu menghadapi tekanan, stress, konflik, dan disaat yang bersamaan harus memenuhi kebutuhannya sendiri sebagai individu menjadi bagian dari lingkungan akademik (Anderson & Guan, 2018). Scheneider dalam Ridha (2021) menyebutkan penyesuaian akademik dapat dikatakan baik apabila seseorang memperoleh prestasi yang baik dalam perkuliahan, mengusahakan secara maksimal, mempunyai pengetahuan melalui upaya akademis, dapat memanfaatkan keahlian dalam memecahkan suatu masalah, dan tercapainya tujuan akademis.

Penyesuaian akademik memiliki beberapa aspek menurut Schneider (1964), diantaranya adalah (1) *successful performance*, yaitu seseorang dapat dikatakan baik apabila nilai dan prestasi yang diperoleh menunjukkan pada kategori baik; (2) *adequate effort*, upaya yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan hasil yang terbaik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, terlepas nilai yang dicapai; (3) *acquisition of worth-while knowledge*, cara seseorang memanfaatkan ilmu pengetahuan yang dimilikinya dengan berbagai cara dan usaha untuk mewujudkan hasil yang sesuai; (4) *intellectual development*, kemampuan individu dalam melakukan kegiatan sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki untuk memecahkan masalah pribadi; (5) *achievement of academic goals*, pemahaman tentang pengetahuan yang digunakan untuk keperluan tahap kehidupan selanjutnya; (6) *satisfaction of needs, desires and interests*, dorongan individu untuk mempunyai harapan dan menyeimbangkan harapan dalam menunjukkan performa akademik.

Faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik menurut Friedlander (2007), yaitu; (1) stress, stress dapat mempengaruhi seseorang baik secara fisik maupun psikis, termasuk berpengaruh pada pelaksanaan akademik seseorang; (2) dukungan sosial, seseorang yang mendapat dukungan sosial berpotensi dapat menyesuaikan diri dengan baik dibandingkan yang tidak memiliki dukungan sosial; (3) harga diri, harga diri berhubungan dengan penyesuaian diri, semakin ia mempunyai harga diri yang tinggi maka ia dapat menyesuaikan diri dengan baik begitupun sebaliknya; (4) kemampuan mengatur diri, kebebasan individu dalam memilih apa yang akan ia lakukan; (5) cara belajar, perbedaan cara belajar setiap individu berpengaruh pada penyesuaian akademiknya; (6) efikasi diri, keyakinan bahwa ia mampu menghadapi situasi dan permasalahan sehingga ia akan dapat mencapai prestasi akademik yang tinggi pula

Konsep dasar variabel Subjective Well-being. *Subjective well-being* didefinisikan sebagai evaluasi terhadap kehidupannya, sejauh mana individu dapat menilai secara bijaksana dan reaksi afektif yang ditunjukkan bahwa kehidupan yang diinginkan berjalan dengan baik (Diener, 1984). Savahl, dkk (2019)

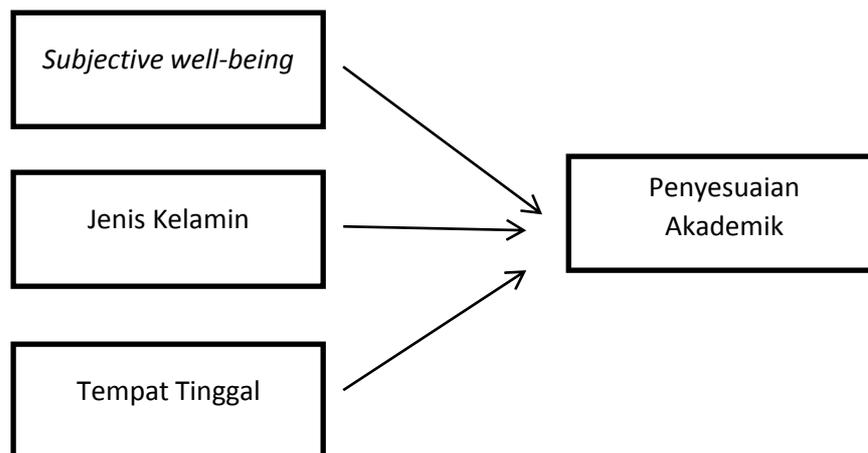
mendefinisikan *subjective well-being* sebagai hasil evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupannya. Tingginya tingkat *subjective well-being* dapat dilihat dari hasil evaluasi kognitif berupa tingkat kepuasan hidup (*life satisfaction*) serta afek positif (*positive affect*) yang tinggi dan afek negative yang rendah. Jika individu mempunyai tingkat *subjective well-being* yang tinggi maka ia akan mampu mengatur emosi dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Begitu pula sebaliknya, apabila individu merasa hidupnya dipenuhi dengan emosi negative seperti tidak bahagia, mudah cemas dan marah maka tingkat *subjective well-being* yang dimiliki cenderung rendah (Diener, Oishi & Lucas, 2015).

Faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi *subjective well-being* yaitu kebersyukuran (Jackowska dkk, 2015; Sapmaz dkk, 2015), *forgiveness* (Roxas, David, & Aruta, 2019; Yalcin & Malkoc, 2014), *Personality* (Stead & Bibby, 2017; Liu, 2014), *Self esteem* (Li, Lan, & Ju; 2015; Joshanloo & Daemi, 2014), Spiritualitas (Liu, 2014; Joshanloo & Daemi, 2014). Adapun, faktor eksternal yang mempengaruhi *subjective well-being*, yaitu dukungan sosial (Brajsa-zganec, 2017; Matsuda, Tsuda, Kim, & Deng, 2014; Xi, Wang, Jia, 2017).

Jenis Kelamin. Kamus American Psychological Association (APA) mendeskripsikan jenis kelamin sebagai ciri-ciri yang membedakan antara laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin terutama merujuk pada ciri fisik dan biologis. Perbedaan jenis kelamin dapat diketahui dari perbedaan pada ciri fisik dan biologis. Perbedaan jenis kelamin dapat diketahui dari perbedaan pada bentuk fisik antara laki-laki dan perempuan, meliputi perbedaan pada struktur serta karakteristik jenis kelamin primer dan sekunder. Perbedaan laki-laki dan perempuan dalam berpikir dan berperilaku seringkali dipandang didorong oleh perbedaan biologis yang sebenarnya (sifat) dan bukan oleh faktor lingkungan yang berbeda (pengasuhan). Nareza (2020) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan seks adalah pembagian 2 jenis kelamin, yakni laki-laki dan perempuan, yang ditentukan secara biologis. Seks berkaitan dengan karakter dasar fisik dan fungsi manusia, mulai dari kromosom, kadar hormone dan bentuk organ.

Tempat Tinggal. Berdasarkan pengertian kbbi, tempat tinggal adalah rumah (bidang dan sebagainya) tempat orang diam (tinggal). Sebuah tempat tinggal biasanya berwujud bangunan rumah, tempat berteduh, atau struktur lainnya yang digunakan sebagai tempat manusia tinggal. Berdasarkan pengertian tersebut rumah tinggal dapat diartikan sebagai tempat tinggal yang memiliki berbagai fungsi untuk tempat hidup manusia yang layak. Pada penelitian ini, tempat tinggal yang dimaksud adalah mahasiswa yang tinggal bersama orangtua, artinya mahasiswa tersebut hidup dan tinggal bersama orangtua selama menjalani masa studi di perguruan tinggi. Tempat tinggal lain yang akan di teliti adalah kos. Kos merupakan tempat tinggal sewa atau kontrak mahasiswa dengan fasilitas ruang dan peralatan yang terbatas, untuk diatur dan diurus bersama-sama, dengan kapasitas antara 8-30 orang (Almatria, 1998).

Berikut adalah bagan kerangka konseptual yang dijadikan acuan dalam kajian penelitian:



Gambar 2 Kerangka Konseptual Penelitian

Pada penelitian ini akan menggunakan pendekatan teori belajar SR (stimulus-response) yang dikembangkan dan dikenal dengan teori behaviorisme menurut Watson dan behaviorisme menurut Thorndike “Behavioristic: Personality Theories” oleh Yustinus Semiun. Belajar menurut Thorndike adalah suatu rangkaian yang terbentuk karena adanya proses keberadaan, yang diartikan sebagai hubungan antara suatu perbuatan dengan hal-hal tertentu serta kepuasan

yang diperoleh. Teori perubahan perilaku (belajar) dalam pandangan Watson adalah bahwa manusia adalah produk dari lingkungan. Ini karena perilaku manusia dipengaruhi oleh lingkungan tempat mereka tinggal, dan orang-orang yang terhubung dengannya. Kemudian beliau menjelaskan bahwa belajar terjadi karena adanya rangsangan dan tanggapan dari luar yang ditunjukkan oleh manusia.

Teori kedua yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori kognitif yang dikemukakan oleh Piaget dalam buku “The Nature of Learning” karya Amral dan Asmar. Piaget mengungkapkan bahwa kognisi merupakan proses yang mengacu pada mekanisme biologis, yaitu perkembangan sistem saraf. Pola pembelajaran disesuaikan dengan proses pembelajaran dan tahapan perkembangan sesuai dengan usia. Teori ini menjelaskan bahwa setiap bagian dari kondisi saling berhubungan, sehingga proses belajar menjadi sangat penting dan membutuhkan proses berpikir. Kedua teori ini digunakan sebagai grand theory karena konsisten dengan penyesuaian akademik, dimana teori behaviorisme menggambarkan perilaku individu sebagai suatu proses berdasarkan stimulus dan tanggung jawab individu. Di sisi lain, teori kognitif menunjukkan bahwa proses berpikir individu didasarkan pada sistem saraf dan kemudian disesuaikan dengan proses belajar dan berpikir individu.

Berdasarkan konsep dari Watson yaitu teori belajar bahwa manusia adalah produk dari lingkungan. Perilaku manusia dipengaruhi oleh lingkungan tempat mereka tinggal. Penyesuaian akademik mahasiswa baru juga dipengaruhi tempat tinggal mereka. Baker & Siryk (1984) menegaskan bahwa mahasiswa yang tinggal bersama teman (asrama) memiliki banyak keunggulan dalam menggabungkan faktor sosial dan lingkungan dengan faktor akademik. Namun, ada sejumlah faktor pribadi dan lingkungan seperti gaya hidup, cara individu menghabiskan waktu bersama, persepsi terhadap universitas, dll yang secara signifikan akan mempengaruhi cara siswa beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggal baru. Penelitian tersebut didukung oleh Viet (2021) yang menyatakan bahwa siswa yang tinggal di asrama memiliki tingkat penyesuaian yang lebih baik

dibandingkan siswa yang dirumah. Sejalan dengan penelitian tersebut, Christie & Dinham (1991) yang meneliti terkait pengaruh faktor eksternal seperti teman dan keluarga mempunyai pengaruh yang kuat terhadap transisi perpindahan tempat tinggal mahasiswa baru.

Keterkaitan penyesuaian akademik ditinjau dari jenis kelamin dapat dijelaskan melalui teori kognitif Piaget yang menyatakan bahwa proses berpikir juga dipengaruhi oleh mekanisme biologis. Nareza (2020) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan seks adalah pembagian 2 jenis kelamin, yakni laki-laki dan perempuan, yang ditentukan secara biologis. Penyesuaian siswa dipengaruhi oleh faktor sosio-demografis tertentu seperti jenis kelamin, etnis, usia dan status (Obi, 2012; Sharma, 2012; Walton et al., 2016; Fernandez et al., 2017; Wider et al., 2017; Sarif, 2021). Temuan penelitian oleh Olawole & Adesokan (2021) yang menyimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa laki-laki yang mempelajari mata kuliah di Universitas tidak melakukan penyesuaian akademis dengan baik dibandingkan dengan mahasiswi perempuan. Sejalan dengan penelitian Yau & Cheng (2014) Aspelmer et al (2021) dan Melendez (2016) yang melaporkan bahwa terdapat dampak gender yang signifikan terhadap penyesuaian akademik, dimana perempuan lebih banyak melakukan penyesuaian dibandingkan laki-laki. Chauhan (2013) mengatakan bahwa gender memainkan peran utama dalam penyesuaian akademik karena sebagian besar pelajar perempuan dapat menyesuaikan diri lebih baik dibandingkan laki-laki. Namun penelitian Henokh & Ronald (2006) dan Abdullah et al (2009) menemukan perbedaan gender dalam adaptasi sekolah dimana siswa laki-laki dianggap lebih baik dalam beradaptasi dibandingkan dengan siswa perempuan.

Faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian akademik adalah kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Studi menunjukkan hubungan signifikan antara penyesuaian akademik mahasiswa dengan hasil belajar, kesehatan mental dan kesejahteraan subjektif mahasiswa baru. Mahasiswa dengan penyesuaian yang lebih baik dengan kehidupan universitas menunjukkan kinerja akademik yang tinggi, lebih sedikit pengalaman masalah kesehatan mental dan

kesejahteraan sosial dan kondisi psikologis dan subjektif yang toinggi dibandingkan dengan siswa yang melaporkan masalah terkait penyesuaian pada tahun pertama kehidupan universitas (Sarif, 2021). Fernandez (2017) berpendapat bahwa sejauh mana mahasiswa berhasil menyesuaikan diri dengan akademik dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka, kinerja akademik dan sejauh mana mereka bertahan dalam program studi pilihannya.

Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini yaitu: (1) terdapat perbedaan signifikan penyesuaian akademik berdasarkan tingkat *subjective well-being mahasiswa baru*, semakin tinggi tingkat *subjective well-being* maka akan semakin baik penyesuaian akademik (2) terdapat perbedaan signifikan antara penyesuaian akademik ditinjau dari tempat tinggal, penyesuaian akademik mahasiswa yang tinggal bersama orangtua akan semakin tinggi dibanding mahasiswa yang tinggal di kos (3) terdapat perbedaan signifikan penyesuaian akademik ditinjau dari jenis kelamin, mahasiswa perempuan akan lebih tinggi penyesuaian akademik dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.