

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab I membahas pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

1.1. Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa merupakan individu yang belajar di perguruan tinggi yang dinilai mempunyai pola berpikir cerdas sehingga cenderung dituntut berpikir dengan matang pada saat bertindak. Dalam bimbingan dan konseling mahasiswa perlu diberi bantuan secara berkesinambungan agar mahasiswa dapat memahami diri sendiri dan mahasiswa juga dapat mengarahkan dirinya sendiri untuk bertindak sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan kampus, keluarga, dan masyarakat serta kehidupan pada umumnya (Yusuf & Nurihsan, 2005 hlm. 6).

Sebagian besar pertumbuhan orang dewasa melibatkan masa transisi yang sangat panjang. Masa dewasa adalah waktu terlama dalam hidup dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya dalam kehidupan (Jahja, 2011 hlm. 244-245). Masa dewasa terjadi pada umur 20 tahunan. Akan tetapi ada juga yang menyebutkan bahwa transisi masa dewasa itu mulai terjadi di kisaran umur 17 sampai 22 tahunan. Menurut Hurlock (1980 hlm. 246), masa dewasa terbagi menjadi tiga bagian. Pertama pada masa dewasa awal terjadi pada kisaran umur anantara 21 sampai 40 tahun. Kedua masa dewasa madya terjadi pada kisaran umur 40 sampai 60 tahunan. Ketiga dewasa lanjut dimulai dari umur 60 tahunan sampai akhir hayat. Usia 17 hingga 22 tahun merupakan tahap awal transisi dewasa di mana individu harus menjelajahi dunia orang dewasa dalam persiapan untuk membuat keputusan tentang kehidupan dewasa mereka. Dari usia 22 hingga 28 tahun, individu memasuki dunia dewasa, menciptakan apa yang disebut Levison sebagai “Struktur Kehidupan” pertama yang stabil (Tokuno, 2012 hlm. 37-41).

Penyesuaian diri sebagai suatu proses yang mencakup respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keseimbangan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada (Schneiders, 1964 hlm. 230-

231). Penyesuaian diri terjadi pada dewasa awal yang dimana timbul transisi ke pengaturan baru, hubungan baru, dan kemandirian yang lebih besar dari masa sebelumnya (Marcus & Li, 2014; Schulenberg & Maggs, 2002).

Masa transisi pada mahasiswa, banyak menghadapi tantangan baru saat berada di perguruan tinggi, misalnya mengatur kembali pola kehidupan sehari-hari, mengintegrasikan tuntutan belajar akademik dengan corak kehidupan dalam suatu asrama atau tempat kos, mengembangkan sikap membina ilmu demi kemajuan bangsanya, menyesuaikan diri dengan corak kehidupan kampus, mengatasi pertentangan yang seolah-olah timbul antara ilmu dan agama, memikirkan masa memegang suatu jabatan yang semakin mendekat, meninjau kembali peranannya dalam lingkungan, keluarga, mengembangkan corak pergaulan baru dengan lingkungan baru (B. Sharma, 2012). Kehidupan mahasiswa di universitas memiliki reaksi yang berbeda pada tahun pertama. Reaksi tersebut dapat berupa hal yang menyenangkan dan juga menantang (Elias, Noordin, & Mahyuddin, 2010). Situasi ini merupakan situasi yang sulit bagi mahasiswa, Mereka dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi agar dapat memenuhi segala tugas perkembangan pada masa ini. Pada masa ini mahasiswa yang tingkat penyesuaian dirinya rendah maka dalam penyelesaian studinya akan terhambat, sehingga mahasiswa tidak akan bisa lulus dengan tepat waktu masa studinya.

Periode individu tahap masa dewasa awal akan mulai memasuki kelompok baru yang sesuai dengan pola hidupnya saat ini. Situasi tersebut membuat individu dewasa awal harus melakukan penyesuaian diri yang akan memberikan keuntungan kepada individu dalam beradaptasi. Penyesuaian diri sangat dibutuhkan oleh mahasiswa khususnya agar dapat menjalankan serangkaian tugasnya secara optimal seperti penyesuaian psikologis, sosial budaya, dan penyesuaian akademik di perguruan tinggi (Schartner & Young, 2016). Berdasarkan penjelasan tersebut maka sangat penting bagi dewasa awal untuk diterima oleh kelompok sosialnya. Karena penyesuaian diri yang baik dapat terlihat dari sejauh mana mahasiswa terlibat dalam kegiatan kampus, bertemu orang baru dan membuat hal-hal baru (Gfellner & Cordoba, 2020).

Treynor (dalam Vance, 2011) berpendapat bahwa kita hidup secara fisik berinteraksi dengan orang-orang yang berupa keluarga, teman, rekan kerja, dan

kenalan. Interaksi juga bisa terjadi dalam bentuk kelompok di kehidupan sehari-hari kita. Salah satu komponen utama dalam pembelajaran sosial individu adalah penyesuaian diri. Dewasa awal memiliki dinamika yang lebih banyak dalam hal penyesuaian diri ketimbang dewasa lain dilihat dari respon emosionalnya.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Mudhovozi (2017) mengenai penyesuaian sosial mahasiswa tahun pertama menunjukkan bahwa mahasiswatahun pertama mengalami masalah penyesuaian sosial yang mengakibatkan mereka belum bisa menyesuaikan diri dengan baik di kehidupan barunya di universitas. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Lestari (2016) mengenai hubungan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa Riau di Yogyakarta menunjukkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa Riau di Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori sedang dan rendah. Jika melihat rentang usia, tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa akan semakin membaik seiring bertambahnya usia sehingga individu akan lebih percaya diri dalam kehidupan sosialnya.

Iflah dan Winda (2013) melakukan penelitian mengenai Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa baru termasuk pada kategori yang tinggi. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosiana (2011) tentang Penyesuaian Akademis Mahasiswa Tingkat Pertama dengan menunjukkan hasil dari observasi dan wawancara yang dilakukan menunjukan bahwa masih banyak mahasiswa yang belum bisa menyesuaikan dirinya dengan kondisi lingkungan dan cara belajar yang diterapkan di perguruan tinggi.

Menurut Baker dan Siryk (dalam Closson & Bond, 2019) penyesuaian diri di universitas adalah proses adaptasi mahasiswa dengan lingkungan universitas mereka dalam hal penyesuaian sosial. Dalam hal ini penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya (Fatimah, 2008). Dengan demikian seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (*well adjusted person*) jika melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat.

Perkembangan penyesuaian diri di masa dewasa dipengaruhi oleh perkembangan emosi, sosial, dan moral dari masa sebelumnya yaitu masa remaja,

sehingga proses pencapaian kematangan emosi sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan yang ada. Salah satu aspek kematangan emosi yang dikemukakan oleh Schneiders (1964 hlm. 275) adalah pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri. Aspek ini menjelaskan bahwa individu mempunyai kemampuan berpikir, melakukan pertimbangan terhadap masalah dan kemampuan untuk mengorganisasi pikiran untuk memecahkan masalah dalam kondisi yang tidak baik, sekalipun individu dapat melakukan penyesuaian dengan normal. Individu dikatakan tidak dapat melakukan penyesuaian dengan baik jika individu dikuasai oleh perasaan emosi yang berlebihan ketika dihadapkan pada situasi tertentu sehingga individu tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungannya. Individu dapat dikatakan telah matang emosinya apabila penyesuaian sosial individunya baik yang ditandai dengan tumbuhnya cara berpikir secara objektif. Kematangan emosi merupakan ekspresi emosi yang bersifat konstruktif dan interaktif. Individu yang telah mencapai kematangan emosi ditandai oleh adanya kemampuan dalam mengontrol emosi, mampu berpikir realistik, memahami diri sendiri, dan mampu menempatkan emosi di saat dan tempat yang tepat.

Apalagi kondisi saat ini berada pada situasi pandemi Covid-19 yang dimana telah memberikan pengaruh besar bagi dunia pendidikan di Indonesia. Akibatnya proses kegiatan belajar yang biasanya dilakukan secara langsung dalam suatu ruangan, saat ini menjadi proses belajar dalam jaringan/daring dari rumah masing-masing. Sehingga hal ini menyebabkan kejenuhan bagi mahasiswa dalam belajar yang diakibatkan oleh emosi yang menjadi tidak stabil pada proses pembelajaran secara daring. Hal ini memungkinkan kondisi mental individu terganggu yang menyebabkan timbulnya rasa lelah, lesu, tidak semangat, tidak bergairah dalam mengikuti pembelajaran (Hakim, 2005; Krishna, 2022). Oleh karena itu, ketika mahasiswa mengalami peralihan dari proses pembelajaran daring ke luring, mahasiswa harus menyesuaikan dirinya kembali dengan keadaan dan lingkungan yang baru. Pada situasi ini, kematangan emosi sangat berperan dalam mendukung mahasiswa yang penyesuaian dirinya.

Yusuf (2018 hlm. 37) menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan untuk mereaksi kebutuhan dirinya atau tuntutan lingkungan secara

matang, sehat dan efisien dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal. Sehingga pada saat kematangan emosi tinggi akan mampu menerima dirinya dan dapat menyesuaikan diri dengan baik. Individu yang dapat menerima kondisinya akan terbebas dari kecemasan dan konflik batin yang pada akhirnya akan mengarah pada kemampuan penyesuaian diri yang baik. Hal serupa juga diungkapkan Sutirna (2013 hlm. 32) bahwa kematangan emosi berkaitan dengan penyesuaian diri. Kematangan emosi merupakan aspek yang sangat dekat dengan kepribadian. Bentuk kepribadian ini akan dibawa individu dalam kehidupan sehari-hari dan lingkungannya.

Sejalan dengan bertambahnya kematangan emosi seseorang maka akan berkuranglah emosi negatif. Bentuk-bentuk emosi positif seperti rasa sayang, suka, dan cinta akan berkembang jadi lebih baik. Perkembangan bentuk emosi yang positif tersebut memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan menerima dan membagikan kasih sayang untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Untuk mencapai kematangan emosi, mahasiswa perantau harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional (Susilowati, 2013).

Oktavi (2019) kepada siswa di Prambanan menyebutkan bahwa ada hubungan positif antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri di sekolah pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Prambanan. Shafira (2015) dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri di Universitas Muhammadiyah Surakarta Fakultas Psikologi.

Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh fakultas dan prodi berfokus pada layanan bimbingan dan konseling karir yang bekerjasama dengan BKPK sehingga layanan yang diberikan belum berjalan dengan maksimal karena mahasiswa perlu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Bimbingan dan Konseling sebagai bagian integral dalam dunia pendidikan memiliki peranan penting dan sangat dibutuhkan oleh mahasiswa di perguruan tinggi. Layanan bimbingan dan konseling memiliki tujuan membantu konseli mencapai perkembangan optimal dan kemandirian secara utuh dalam aspek pribadi, belajar, sosial, karir (Permendikbud, 2014). Salah satu layanan Bimbingan dan Konseling yang diselenggarakan untuk mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia adalah

Unit Pelaksana Teknis Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir (UPT BKPK UPI) dimana sistem penyelenggaraannya didasarkan pada model bimbingan dan konseling komprehensif yang berfokus pada upaya untuk memfasilitasi mahasiswa agar mereka dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan diri baik dalam aspek akademik, sosial pribadi, dan karir.

Merujuk pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Sugandhi (2010) menunjuk dari 108 orang mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia dari berbagai jurusan sebanyak 90,18% mahasiswa memerlukan layanan bimbingan dan konseling dan sebanyak 9,82% tidak. Serta jenis layanan bimbingan dan konseling yang diharapkan oleh mahasiswa adalah bimbingan belajar (47,32%), bimbingan pribadi sosial (50,04%), bimbingan keluarga atau pranikah (32,14%) dan bimbingan keagamaan (35,71%).

Berdasarkan hasil pengamatan, terlihat fenomena dari penyesuaian diri dan kematangan emosi mahasiswa bimbingan dan konseling mengalami kendala di lingkungan baru. Dalam beberapa pertemuan dengan mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020, masih memerlukan penyesuaian diri di lingkungan perkuliahan seperti dalam proses pembelajarannya, bergaul dengan teman satu angkatannya, berbaur dengan lingkungan sekitarnya yang memerlukan respon emosi yang tepat. Karena mereka masih meraba-raba seperti apa nantinya proses perkuliahan yang akan berjalan, bagaimana cara belajar saat mulai perkuliahan, bagaimana cara bisa mengakrabkan diri dengan lingkungan sekitarnya, sehingga kematangan emosi pada mahasiswa ini diperlukan dalam penyesuaian diri di lingkungan tempat mereka berada.

Kematangan emosi merupakan ekspresi emosi yang bersifat konstruktif dan interaktif. Kematangan emosi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan masalah secara objektif pada individu yang dipengaruhi oleh kematangan emosi yang dimilikinya. Individu yang memiliki kematangan emosi baik akan mampu menerima keadaan, baik diri sendiri maupun orang lain, tidak impulsif, dapat mengontrol dan mengekspresikan emosi secara baik, bersikap sabar serta memiliki tanggung jawab yang baik (Walgito, 2003). Kedewasaan seseorang dapat terlihat dari caranya mengendalikan emosi, sementara pengalaman sangat mempengaruhi perkembangan dan kematangan emosi termasuk dalam hal melakukan penyesuaian

diri dengan lingkungan baru. Dalam hal ini peneliti terdorong untuk melakukan penelitian lebih jauh mengenai hubungan kematangan emosi dengan penyesuaian diri mahasiswa pada dewasa awal dan menerjemahkannya kedalam sebuah judul “Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa”.

Berdasarkan kajian di atas, sangat penting bagi mahasiswa untuk menguasai kompetensi terutama dalam penyesuaian diri di lingkungan sosial kampus bagi mahasiswa. Implikasi layanan yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan pribadi sosial dalam bentuk bimbingan kelompok. Menurut Gazda (dalam Shechtman & Bar-el, 2015) bimbingan kelompok paling berlaku untuk individu normal karena hal ini bersifat intruksional, informatif, dan mendidik, baik dalam orientasi maupun sosial. Bimbingan kelompok bersifat preventif dan remedial yang biasanya diarahkan oleh guru atau konselor yang dimana untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan orang lain dalam penyesuaian diri individu di lingkungan sosial agar dapat mengembangkan keterampilan sosialnya.

Penggunaan program bimbingan kelompok dipilih karena bimbingan dengan situasi kelompok dapat membantu individu dalam penyesuaian diri dalam lingkungan sosial. Bimbingan dan konseling sangat penting perannya dalam pemberian layanan terhadap individu yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri di lingkungan sosialnya karena orang dewasa merupakan aspek penting dari pendidikan yang harus mendapatkan perhatian (Sarumi, 2006).

1.2. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Setiap individu mempunyai keinginan untuk mengubah diri menjadi lebih baik. Hal ini bisa disebabkan oleh lingkungan tempat tinggal yang kurang baik, ingin mencari pengalaman hidup serta ingin menuntut ilmu yang lebih tinggi di perguruan tinggi. Pada masa ini, individu sebagai dewasa awal yang baru memasuki pola hidup dan kelompok sosial yang baru tentu akan melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan barunya tersebut. Sehingga individu masih seringmenampakkan ketidakdewasaannya, masih terombang-ambing dan tergantung kepada orang lain (Nurhayati, 2011).

Banyak individu dewasa awal yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan barunya. Oleh karena itu sangat penting bagi

individu memiliki kematangan emosi, karena individu yang matang secara emosional dapat diterima di lingkungan sosialnya salah satunya di lingkungan perguruan tinggi. Faktor penyesuaian diri salah satunya dipengaruhi oleh kematangan emosi sehingga pola-pola penyesuaian diri juga akan bervariasi sesuai dengan tingkat kematangan yang dicapai. Kondisi-kondisi kematangan emosi mempengaruhi setiap aspek kepribadian individu, seperti emosional, sosial, moral, keagamaan, dan intelektual (Fatimah, 2008).

Penyesuaian diri begitu penting karena penyesuaian diri merupakan konsep psikologis yang mengacu pada perilaku yang memungkinkan manusia memenuhi tuntutan lingkungan (Rathus & Nevid, 1986). Di sisi lain individu harus merekonstruksi hubungan pribadinya di lingkungan baru dan ini sering menyebabkan tekanan mental dan fisik (Sha, Qi, Pratt, Hunsberger, & Pancer, 2000). Enochs dan Roland (dalam Mudhovozi, 2017) penyesuaian yang buruk dengan kehidupan universitas dapat memaksa individu untuk meninggalkan institusi.

Berdasarkan uraian yang sudah disampaikan, rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

- 1) Bagaimana gambaran tingkat kematangan emosi mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 Universitas Pendidikan Indonesia?
- 2) Bagaimana gambaran tingkat penyesuaian diri mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 Universitas Pendidikan Indonesia?
- 3) Bagaimana hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 Universitas Pendidikan Indonesia?
- 4) Bagaimana Implikasi layanan Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan kematangan emosi dan penyesuaian diri mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 Universitas Pendidikan Indonesia?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendapatkan data empirik mengenai:

- 1) Mendeskripsikan tingkat kematangan emosi mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 Universitas Pendidikan Indonesia.

- 2) Mendeskripsikan tingkat penyesuaian diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 Universitas Pendidikan Indonesia.
- 3) Mendeskripsikan hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 Universitas Pendidikan Indonesia.
- 4) Merancang program bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan kematangan emosi dan penyesuaian diri pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 Universitas pendidikan Indonesia.

1.4. Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat yang ingin diperoleh dari penelitian ini adalah:

- 1) Secara Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan saran untuk memperluas basis pengetahuan, khususnya dibidang psikologi pendidikan dan bimbingan. Hasil penelitian ini dimaksudkan sebagai dasar untuk pembuatan program dan penelitian lebih lanjut tentang kematangan emosi dan penyesuaian diri pada mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia.

- 2) Secara Praktis

Hasil penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran kepada mahasiswa tentang bagaimana memasuki lingkungan dan kelompok sosial baru, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara kematangan emosi dan penyesuaian diri. Hasil penelitian ini harus dapat mencapai tujuan untuk meningkatkan kematangan emosi mereka untuk memfasilitasi adaptasi dengan lingkungan baru di mana mereka berada. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk pengembangan pengetahuan peneliti, khususnya tentang kematangan emosi dan penyesuaian diri.

1.5. Struktur Organisasi Skripsi

Sistematika penulisan skripsi ini terdiri dari lima bab, yaitu BAB I yang meliputi latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat hasil penelitian, dan struktur organisasi skripsi. BAB II Kajian Pustaka meliputi pembahasan teori mengenai topik yang dikaji yaitu hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri dan implikasinya terhadap program layanan bimbingan pribadi sosial. BAB III Metode Penelitian meliputi

penggunaan metode penelitian yang digunakan mulai dari desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, analisis data dan rencana program bimbingan pribadi sosial. BAB IV Temuan dan Pembahasan, membahas mengenai temuan-temuan dari hasil penelitian yang diperoleh. Kemudian pembahasan mengenai hubungan antara kedua variable dan implikasinya bagi layanan bimbingan pribadi sosial berbentuk susunan program. BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi meliputi simpulan dari hasil penelitian, implikasi hasil penelitian bagi layanan bimbingan dan konseling, dan rekomendasi hasil penelitian bagi peneliti selanjutnya.