

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1.1. Penyesuaian Akademik

1.1.1. Pengertian Penyesuaian Akademik

1.1.1.1. Penyesuaian Akademik Menurut Schneiders

Penyesuaian akademik adalah kemampuan individu untuk memiliki kualitas respons yang baik terhadap tantangan akademik. Kepribadian individu dalam penyesuaian akademik menjadi perhatian yaitu, ketika interaksi individu dengan tantangan akademik tentang seberapa baik atau seberapa buruk aktivitas mental dan perilaku yang sesuai dengan tantangan akademik (Schneider, 1960, hlm. 21). Proses mental pada kepribadian individu mempengaruhi penyesuaian akademik, sehingga proses perkembangan mental menjadi salah satu perhatian dalam penyesuaian akademik, diawali dengan, perkembangan sesuai tahapan usia, pertumbuhan hingga membentuk karakteristik pribadi dan prinsip-prinsip yang mengatur integrasi diri (Schneider, 1960, hlm. 22). Sehingga dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui penyesuaian akademik pada individu dapat mempertimbangkan perkembangan sesuai tahapan usia dan proses individu memahami prinsip yang mengarah pada integrasi diri.

Penyesuaian akademik merujuk pada motivasi mahasiswa untuk tetap berada di universitas dan mengerjakan tugas-tugas kuliah, menerjemahkan motivasi ke dalam usaha akademik yang nyata, keyakinan dan keberhasilan atas usaha yang dilakukan, dan kepuasan mahasiswa terhadap lingkungan akademis (Baker, 2002; Siryk, 1984).

Tujuan khusus penyesuaian akademik berasal dari sejauh mana individu dapat bertanggung jawab dan memberikan penjelasan rasional dari tujuannya. Sehingga dengan memahami tujuan penyesuaian akademik individu akan lebih mudah memahami suatu kondisi diantaranya berhubungan dengan penyesuaian

akademik yaitu tantangan akademik yang memungkinkan dihadapkan dengan konflik, frustrasi, dan stress (Schneider, 1960, hlm. 22).

Penyesuaian akademik yang normal memiliki indikator (1) mampu menggunakan potensi kecerdasan yang dimiliki secara konsisten. (2) kemampuan merencanakan Tindakan secara sistematis. Individu yang gagal dalam penyesuaian akademik pada umumnya tidak menganggap penting suatu perencanaan didalam tuntutan akademik secara sistematis, mengatur waktu secara efisien, atau membiasakan kebiasaan belajar mereka. Perencanaan yang dimaksud adalah mampu menyikapi tuntutan dan mengantisipasi dikemudian hari, hal tersebut merupakan indikator penyesuaian akademik yang paling jelas, untuk kepentingan masa depan. Penyesuaian akademik yang baik mengandung arti kemampuan atau proses dimana tuntutan dan persyaratan kehidupan akademik terpenuhi secara memadai, sehat, dan memuaskan (Schneiders, 1964).

Penyesuaian akademik merupakan kemampuan peserta didik mengelola motivasi secara intrinsik dan ekstrinsik (Anderson et al., 2016). 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. Individu pada dasarnya berasal dari berbagai macam latar belakang dengan norma dan prinsip yang dipegangnya untuk menyesuaikan dengan tantangan akademik dimana individu menjalankan kegiatan akademiknya (Robinson, 2009). Ketika peserta didik memasuki universitas sebagai mahasiswa baru, mungkin akan memikirkan kegiatan akademik kampusnya memiliki bayangan sudah cukup sebagai individu yang dewasa, namun masih harus menyesuaikan kehidupan akademiknya dalam kebiasaan baru seperti bekerja memahami materi secara lebih keras, dan harus menghadapi berbagai tantangan seperti, kelas yang mengharuskan pemahaman mendalam, durasi yang lama, berbeda Teknik pengajaran dari yang diterima di SMA, dan tugas yang berat dan sulit (Round, 2005). Penyesuaian akademik adalah sebuah proses bukan sebuah hasil akhir (Nevid & Rathus, 2016).

Penyesuaian akademik dapat disimpulkan sebagai perilaku koping yang memungkinkan individu untuk memenuhi tuntutan yang dihadapi di lingkungan

secara akademik. Tuntutan bersifat fisik atau lingkungan. Penyesuaian diri individu dilakukan untuk dapat bertahan dengan tujuannya, seperti contoh individu menyesuaikan diri dengan berpakaian hangat, menyalakan penghangat ruangan, atau berolahraga. Melakukan pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan, minum untuk memuaskan kebutuhan dasar, memenuhi kebutuhan sehari-hari, hal ini merupakan bentuk penyesuaian yang diperlukan untuk memenuhi jenis tuntutan yang individu hadapi dalam rentang kehidupan.

1.1.1.2. Penyesuaian Akademik Menurut *Self Determination Theory*

Penyesuaian akademik juga selain teori Schneiders dapat ditinjau dari *self determination theory* yaitu penyesuaian akademik dapat tercapai berdasarkan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan dengan pemenuhan pada tiga kebutuhan dasar psikologis yaitu:

1. *Competence*, atau kemampuan individu untuk berinteraksi dan bertindak secara efektif dengan lingkungannya.
2. *Autonomy*, atau kemampuan individu untuk bertindak sebagai inisiator dan sumber dari perilakunya
3. *Relatedness*, atau kemampuan individu untuk merasakan kecenderungan merasa dekat, terhubung dengan orang lain (kedekatan atau keinginan untuk berhubungan dengan orang lain).

Tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis individu sebagai dimana individu dalam penyesuaian akademik, sebagai dijelaskan sesuai aspeknya dibawah ini :

1. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis *relatedness*

Relatedness/keterkaitan yaitu kebutuhan individu merasa memiliki dan terhubung dengan orang lain. Internalisasi menjadi tanda/indikator ketika adanya dukungan yang berkenaan dengan lingkungan semakin memungkinkan untuk merasakan *relatedness*. Sebagai contoh, Ryan, Stiller, dan Lynch (1994) menunjukkan bahwa anak-anak yang lebih terinternalisasi sepenuhnya dengan kemampuan regulasi agar berperilaku positif di sekolah terwujud adalah mereka yang merasa terhubung secara aman dan dirawat oleh, orang tua dan guru mereka (Ryan & Deci, 2000, hlm. 73).

Selanjutnya dalam penelitian lain menyebutkan bahwa *Relatedness* adalah kemampuan individu untuk merasa dekat, terhubung dengan orang lain (keinginan untuk merasa menjadi bagian dari lingkungan dan berinteraksi dengan orang lain) adalah kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan tergabung, terhubung, dan kebersamaan dengan orang lain. Kondisi seperti pertalian yang kuat, hangat dan peduli dapat memuaskan kebutuhan untuk pertalian, sehingga individu merasa ingin memiliki kesempatan lebih dalam berinteraksi dengan orang-orang yang dianggap penting dan terus mengembangkan kompetensi sosialnya. Apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi menyebabkan individu merasa cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan oleh orang lain, salah satunya melalui sosial media (Santika, 2013).

2. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*

Dalam *Self Determination Theory*, otonomi bukan merujuk pada kemandirian, atau mementingkan diri sendiri tetapi lebih kepada perasaan kemauan yang dapat menyertai tindakan apa pun, baik dependen atau independen, baik kolektivis atau individualis, pada kenyataannya, penelitian terbaru dalam sampel Korea dan AS telah menemukan lebih banyak hubungan positif antara otonomi dan sikap kolektif daripada antara otonomi dan sikap individualistis (Kim, Butzel, & Ryan, 1998). Selain itu, penelitian telah menunjukkan hubungan positif antara keterkaitan dengan orang tua dan otonomi pada remaja (Ryan & Lynch, 1989; Ryan et al., 1994). Maka jelas otonomi tidak dapat disamakan dengan independensi atau individualisme. (Kim et al., Tyan et al., Lynch et al., dalam Ryan & Deci, 2000, hlm. 74). Dukungan untuk otonomi termasuk dalam dua kategori umum: (1) faktor spesifik dalam konteks sosial, seperti pilihan dan bermakna umpan balik positif, yang dapat dianggap sebagai penggerak dengan aspek-aspek spesifik dari isi dan konteks pekerjaan; dan (2) suasana interpersonal, yang dapat dianggap sebagai analog dengan iklim organisasi dan gaya interpersonal manajer. Temuan menyarankan bahwa hal yang mendukung *relatedness* / keterkaitan dan kompetensi memfasilitasi internalisasi yang mendukung otonomi juga memfasilitasi integrasi dari regulasi diri. Ketika itu terjadi, individu merasa tidak hanya kompeten dan

merasa keterkaitan tetapi juga mandiri mereka melakukan kegiatan yang bernilai budaya. (Ryan & Deci, 2000, hlm. 74).

Penelitian mengemukakan bahwa rendahnya kepuasan terhadap *competence* akan memungkinkan individu merasa frustrasi dan putus asa. Sementara dalam jurnal lain mengemukakan *autonomy* sebagai pengalaman merasakan adanya pilihan, dukungan dan kemauan yang berkaitan dengan memulai, memelihara dan mengakhiri keterlibatan perilaku (Niemic et,al. Dalam tekeng 2015). *Autonomy* / Otonomi dikonseptualisasikan sebagai pengalaman merasakan adanya pilihan, dukungan, dan kemauan berkaitan dengan memulai, memelihara, dan mengakhiri keterlibatan (Niemic et,al. dalam Tekeng & Alsa, 2017, hlm. 90). Apabila kebutuhan psikologis akan *self* tidak terpenuhi, maka individu akan menyalurkannya salah satunya melalui sosial media untuk memperoleh berbagai macam informasi dan berinteraksi dengan orang lain. Menurut ahli kebutuhan kompetensi dan otonomi mendasari motivasi intrinsik bahwa individu perlu untuk merasa kompeten dan otonomi untuk menjadi motivasi intrinsik (Deci, 2005).

1.1.2. Aspek-Aspek Penyesuaian Akademik

Menurut Schneiders (1964) penyesuaian akademik yang baik memiliki aspek sebagai berikut:

1. Successful Performance

Successful Performance adalah aspek dimana mahasiswa mendalami nilai yang diklaim baik sesuai dengan kemampuan serta sasaran yang dimilikinya, dimana nilai-nilai tersebut akan terakumulasi pada prestasi belajar.

2. Adequate effort

Adequate effort adalah bentuk upaya yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, Individu yang berada pada hasil akademik yang baik bahkan hingga disadari oleh lingkungannya karena menonjol, belum dapat dikatakan memiliki upaya yang maksimal karena individu dengan performa akademik yang baik belum dapat diartikan memiliki penyesuaian akademik yang baik, karena bisa saja upaya yang diberikan belum sesuai atau mencapai kemampuan maksimal dari individu.

Adequate effort yang baik adalah ketika individu berproses mendapatkan hasil

Ahmad Roziq Isnanu, 2023

EKSPLORASI PENYESUAIAN AKADEMIK MAHASISWA BARU FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA MASA PANDEMIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

sesuai dengan kemampuannya. Apabila seorang individu melakukan sebaik yang dapat dilakukan, maka terlepas dari nilai yang dicapai, dari sudut pandang penyesuaian, harus dievaluasi berdasarkan kemampuannya.

3. *Aquisition of Worth-While Knowledge*

Aquisition of Worth-While Knowledge adalah Bagaimana individu menyerap ilmu yang berharga, penting, dan bermakna sehingga mampu mengerahkan usahanya dengan benar dan sesuai dengan ilmu yang telah didapatnya untuk mendapatkan hasil yang sesuai. Pencapaian keberhasilan akademik dikategorikan dalam perolehan pengetahuan dalam beberapa ukuran, diarahkan oleh semua upaya akademik. Tujuan ini secara otomatis terwujud apabila dapat memenuhi tuntutan lingkungan dari kehidupan akademiknya sebagai mahasiswa dan dengan terpenuhinya dua kriteria pertama.

4. *Intellectual Development*

Intellectual Development adalah bagaimana individu melakukan kegiatan akademiknya dengan baik seperti kemampuan memperoleh fakta, prinsip, dan teori dengan cara yang efisien, berhasil menggunakan kecerdasan dalam memecahkan masalah pribadi. Individu di perguruan tinggi yang gagal menerapkan pengetahuannya secara cerdas untuk menentukan skala prioritas tugas dan pekerjaan, penyelesaian kesulitan akademik, pemeliharaan kesehatan fisik tidak dapat dianggap lebih rentan perkembangan intelektualnya.

5. *Achievement of Academic Goals*

Achievement of academic goals dapat diartikan sebagai penguasaan mata pelajaran, integrasi berbagai bidang pengetahuan, peningkatan kekuatan intelektual dan prestise, persiapan yang memadai untuk karir atau mata pencaharian, dan kelulusan. Sejauh beberapa tujuan ini tercapai, orang tersebut semakin dekat dengan keberhasilan dan penyesuaian akademik, dan juga dengan pemenuhan kriteria keenam kita, kepuasan kebutuhan, keinginan, dan minat.

6. *Satisfaction Of Needs, Desires, and Interests*

Satisfaction Of Needs, Desires, and Interests Aspek ini dapat diartikan sebagai dorongan individu untuk memenuhi kebutuhan yaitu memiliki harapan dan dorongan kemudian menyeimbangkan harapan, dorongan dan berbagai pengalaman diri dalam menunjukkan performa akademik. Harapan yang secara alami ada yaitu berupa dorongan untuk pemenuhan kebutuhan berupa kebutuhan akan rasa aman, pengetahuan, informasi, pertumbuhan dan stimulasi intelektual. Dapat diwujudkan melalui ketertarikan / *interest* atau upaya akademik yang serius dan sukses. Dalam melakukan upaya ini, individu dimotivasi secara intrinsik dan ekstrinsik. Kepuasan dan sukses secara akademik dapat menjadi sulit apabila hadirnya perasaan tidak puas akan kebutuhan minat, penghargaan, pengakuan, prestasi, pengakuan secara sosial, dan terpenuhinya kepuasan akan merasa aman

Kebutuhan akan pemenuhan minat dan dukungan secara intrinsik dan ekstrinsik perlu dilengkapi dengan kemampuan intelektual dan kejuruan. Maka upaya dan prestasi akademik dapat memberikan jalan keluar yang efektif untuk minat tersebut. Dari sudut pandang penyesuaian yang baik, aspek yang paling penting dari kriteria ini adalah bahwa ketika terpenuhi, maka perasaan yang mungkin muncul pada saat penyesuaian akademik seperti pada umumnya frustrasi dan ketegangan emosional cenderung sedikit. Banyak individu yang merasa konflik emosional dalam prestasi akademik, khususnya dalam realisasi tujuan yang dihargai. Pengaruh kepuasan kebutuhan dan kepentingan, sarana, berpengaruh pada ketenangan emosional serta ketenangan pikiran dapat lebih dipertahankan.

1.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik

Menurut Schneider (1960) faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik terdapat tiga, yaitu ;

1. The Feeling of Inadequacy

Individu harus menyadari fakta ini dari pengalamannya sendiri, menyadari kemampuan dan ketidakmampuannya untuk lebih mudah menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik semakin individu memahami kemampuan dan ketidakmampuannya semakin individu mengetahui apa yang harus dilakukan.

Adapun syarat dalam keberhasilan akademik, berdasarkan pembelajaran yang efisien, tuntutan akademik tidak mudah dipenuhi dalam kondisi kelelahan atau sakit. Maka, kesehatan fisik memiliki pengaruh langsung terhadap penyesuaian akademik. Belajar, konsentrasi, dan berpikir merupakan suatu factor yang penting dan dipastikan secara fisik sehat (Schneider, 1960; Zhao, 2006)

Kegiatan atau kebutuhan hidup dipengaruhi oleh keadaan fisik individu. Individu yang secara fisik lemah, kelebihan berat badan atau dalam keadaan tidak sehat secara pola makan yang dikarenakan melakukan diet yang terlalu kaku, sebagai salah satu factor ketidakmampuan dalam kesehatan sehingga menghambat penyesuaian akademik.

2. The Sense of Failure

Perasaan akan kegagalan, baik yang nyata maupun yang dibayangkan, cenderung mengarah pada kegagalan, karena ketika individu cenderung sudah yakin akan ketidakmampuannya untuk memenuhi tuntutan tugas atau situasi, maka sangat mengurangi kemungkinan untuk berhasil. Maka perasaan gagal terkait erat dengan perasaan tidak mampu. Menurut sudut pandang penyesuaian akademik, keyakinan merasa gagal dan tidak mampu menangani perasaan dan keyakinan akan gagal, merupakan suatu kegagalan kronis yang sebenarnya, ketidakmampuan mendasar untuk berhasil dalam tugas atau hubungan yang dihadapi individu tersebut (Schneider, 1960; Weinberg, 1961)

3. Patterns of adjustment

Pola penyesuaian akademik, rasa kegagalan salah satunya adanya perasaan kurang aman berasal dari membayangkan inferioritas atau ketidakmampuannya sendiri. Individu perlu merubah standar subjektif pada standar objektif, sehingga lebih dapat mengapresiasi kemampuannya tidak hanya berfokus pada hal subyektif terkait ketidakmampuannya. Pola penyesuaian akademik perlu dibiasakan menjadi kearah obkejtif. Pola penyesuaian akademik yang buruk ditandai dengan secara menerus dibatasi oleh keyakinan bahwa individu tidak mampu dan gagal dalam tugas-tugas (Schneider, 1960; Weinberg, 1961; Gerdes, 1994).

Pendekatan logika sulit untuk menghilangkan keyakinan mendalam ini.

Perasaan rendah diri menghalangi penerimaan prestasi, kegagalan, baik sebagai

Ahmad Roziq Isnanu, 2023

EKSPLORASI PENYESUAIAN AKADEMIK MAHASISWA BARU FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA MASA PANDEMIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kenyataan atau sebagai keyakinan pribadi, bisa sangat merusak cita-cita diri dan pemuasan kebutuhan dan realisasi tujuan yang memberdayakan dan menstabilkan upaya individu pada penyesuaian akademik. Sulit untuk memenuhi tuntutan realitas secara efektif ketika ada kepercayaan diri berada pada moral kegagalan, sehingga memiliki perasaan frustrasi yang kuat. Karena memiliki efek yang bersifat mengganggu penyesuaian akademik, setiap upaya cenderung akan dilakukan untuk mengimbangi kegagalan, dan khususnya keyakinan akan kegagalan.

Secara teoritis penyesuaian akademik memberikan pendekatan ilmiah untuk mengatasi tantangan akademik, salah satu ciri pendekatan adalah berpikir kritis. Berpikir kritis memiliki banyak arti. Pada satu kondisi dapat diartikan sebagai tidak menerima informasi begitu saja, berpikir kritis mengacu pada menganalisis pernyataan, argumen, dan keadaan dengan cermat.

Faktor pendukung lainnya yaitu berpikir kritis dalam penyesuaian akademik untuk menunjang dalam memiliki keyakinan yang lebih membantu dalam penyesuaian akademik Nevid Rathus, 2008 yaitu:

- 1) Memahami suatu definisi, mendefinisikan apa yang dialami dengan cara memperhatikan korelasi dari setiap situasi yang dihadapi.
- 2) Periksa asumsi atau premis argumen. Berpikir secara kritis mengenai asumsi mengenai lingkungan dari lingkungan sosialnya akan membantu individu menentukan posisi dirinya sehingga lebih mengetahui apa yang harus atau mungkin diperbuat.
- 3) Memahami berbagai cara yang pernah dilakukan dalam penyesuaian tantangan akademik, namun memiliki kemampuan memperkirakan mana yang paling sesuai dengan kondisi diri.
- 4) Memahami secara mendalam mengenai kemungkinan cara penyesuaian diri tidak hanya memahaminya secara umum. Individu dapat bertanya mengenai bagaimana cara menghadapi tantangan akademik, namun tantangan akademik sangat luas secara lebih spesifik tantangan pembelajaran praktik, dan hafalan akan berbeda, maka kemampuan individu kritis dan memahami konteks situasi yang dihadapi secara mendalam dengan berpikir kritis kearah yang lebih spesifik akan membantu.

- 5) Menghindari generalisasi, individu tidak dapat mengartikan suatu kondisi untuk berbagai kondisi maka perlu mengetahui satu faktor yang penting untuk diperhatikan melalui berpikir kritis. Generalisasi membuat individu terjebak karena salah memahami konteks kondisi yang dihadapinya namun merasa hal tersebut sesuai realita sehingga individu terjebak didalam keyakinan yang tidak mendukung pada penyesuaian akademiknya.

Sedangkan menurut Menurut Friedlander et al (2007) faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik ada tiga, yaitu .

- 1) Stres

Stres merupakan sebuah masalah dari kesehatan yang membawa efek yang kuat dalam akademik. Tuntutan akademik seperti sistem penilaian yang tidak selaras, aktivitas belajar mengajar yang berbeda dan lingkungan sosial yang berubah membuat mahasiswa mengalami peningkatan level stres. Sejalan dengan adaptasinya di lingkungan kuliah, secara perlahan tingkat stres mahasiswa menurun, hal ini menyebabkan penyesuaian akademik, sosial serta emosinya menjadi semakin baik. Stres negatif mempengaruhi kesehatan psikologis dan fisik. Demakis dan McAdams (dalam Friedlander et al, 2007) menemukan bahwa mahasiswa yang dilaporkan memiliki tingkat stres tinggi memiliki kesehatan fisik secara lebih signifikan dibandingkan dengan mereka yang melaporkan tingkat stres yang lebih rendah.

- 2) Dukungan Sosial

Mahasiswa yang mendapat dukungan sosial yang lebih mampu beradaptasi dengan baik dibandingkan dengan yang tidak mendapat dukungan. Saran serta dorongan dapat menaikkan kemungkinan bahwa individu akan bergantung pada pemecahan persoalan dan pencarian info yang aktif. Dukungan sosial ini bisa dari teman sebaya, keluarga serta lingkungan.

- 3) Harga Diri

Harga diri yang tinggi secara umum tampak menjadi hal penting bagi perkembangan remaja atau dewasa awal dimana penghargaan diri sendiri yang rendah berkaitan dengan kurang baiknya penyesuaian sosial. Harga diri adalah

perasaan kompetensi pada area spesifik kehidupan seperti akademisi, pekerjaan atau hubungan sosial.

1.1.4. Proses penyesuaian akademik

Individu yang terjebak di antara tanggung jawab akademik dan kehidupan sosial yang mengganggu akan mengalami kesulitan dalam mencapai penyesuaian akademik, ataupun kesulitan dalam penyesuaian dapat disebabkan oleh konflik moral, frustrasi, dan keragu-raguan atau faktor kesehatan seperti penyakit kronis kemungkinan besar dapat menghambat proses penyesuaian akademik. Proses penyesuaian akademik memungkinkan individu merasakan pergolakan emosional, terlalu banyak konflik dan frustrasi, yang secara langsung menghalangi upaya intelektual, konsentrasi, kebiasaan belajar (Schneider, 1960; Weinberg, 1961).

Proses penyesuaian akademik seringkali sangat dipengaruhi oleh lingkungan fisik dan sosial-budaya di mana individu berkembang dan tumbuh yang mempengaruhi keyakinan dalam diri, konsep diri individu ketika proses penyesuaian akademik (Schneider, 1960).

Proses penyesuaian diri individu mencoba untuk mengembangkan dan menjaga untuk dapat terhubung dengan baik dengan lingkungan akademiknya. Hampir setiap mahasiswa baru di tahun pertama kehidupan universitasnya dijumpai dengan kenyataan untuk menyesuaikan secara akademik dengan fase tuntutan akademiknya. Proses penyesuaian diri sangat bersifat personal sehingga memiliki perbedaan antara satu dan mahasiswa lainnya tergantung pada kematangan dan perkembangannya (Dyson & Renk, 2006).

Namun seluruh individu memiliki keyakinan untuk gagal dalam presentase masing masing, sehingga dalam prosesnya mengacu pada bagaimana tipe pertahanan diri yang dipilih dan dilakukan sebagaimana dijelaskan pada gambar dibawah ini .

GAMBAR 2.1
Proses Penyesuaian Akademik Menurut Schneiders

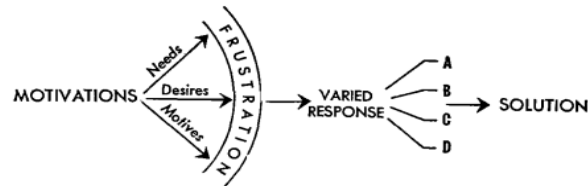


Fig. 17—Illustration of the elements involved in a typical adjustment process in which frustration is a determining factor.

Berdasarkan gambar 2.1 mengenai proses penyesuaian akademik, dapat diketahui mekanisme individu dalam menyesuaikan diri, secara natural individu akan memiliki motivasi karena individu tidak dapat terlepas dari kebutuhan, gairah, dan motif, kemampuan penyesuaian akademik dapat terlihat ketika individu dihadapkan dengan rasa frustrasi, individu akan mengeluarkan beberapa respon, hingga menemukan respon mana yang paling membantunya menyesuaikan diri atau menyesuaikan akademik.

Needs dan *desire* adalah dorongan dari dalam untuk memenuhi kebutuhan akan penghargaan, pengakuan, prestasi, pengakuan secara sosial, dan terpenuhinya kepuasan akan merasa aman (Schneider, 1960). *Needs* dan *desire* merupakan faktor dinamis yang paling signifikan yang akan dipertimbangkan, pengaruh penyesuaian akademik sejumlah besar didasari oleh keinginan / *desire* yang juga dapat menimbulkan ketegangan, konflik, dan frustrasi. Keinginan ini terkadang muncul dari kebutuhan dasar, atau mungkin mewakili pengalaman atau evaluasi sebelumnya. Keinginan itu penting, karena semakin erat kaitannya dengan kebutuhan, semakin dinamis kemungkinannya. Misalnya, hasrat akan pendidikan, kedudukan, ketenaran, kekayaan, atau kekuasaan politik seringkali berasal dari hasrat akan keamanan, status, pengakuan, atau prestasi; akibatnya, efek dari keinginan ini pada penyesuaian akan serupa dengan yang dihasilkan oleh kebutuhan awal. Keinginan lain memiliki sedikit atau tidak ada referensi untuk persyaratan

aktual, baik fisik maupun psikologis, dan hanya dihasilkan dari evaluasi suatu objek atau aktivitas sebagai baik, atau dari beberapa pengalaman yang menyenangkan dan memuaskan.

Merasa sulit untuk mengontrol motivasi, perilaku, atau aktivitas mental semata membuat individu merasakan perasaan semacam frustrasi dalam penyesuaian akademiknya, tetapi jika individu tersebut tidak bereaksi secara subyektif (emosional), akan memberikan individu kemudahan selama proses penyesuaian akademiknya.

Dalam penyesuaian akademik, terkadang individu membagi fokusnya tidak hanya dengan kehidupan akademiknya namun terkait tanggung jawab lainnya baik itu bekerja, tanggung jawab sebagai perwakilan, atau perannya di keluarga, banyak individu yang berjuang dan sulit untuk menyeimbangkan semuanya. Penyesuaian akademik adalah proses perubahan keadaan agar lebih sesuai dengan tuntutan lingkungan terutama dalam kehidupan akademiknya. Penyesuaian pada dasarnya bersifat reaktif, jika diibaratkan proses penyesuaian diri seperti permainan tenis, lingkungan menyajikan bola, dan individu yang berhasil menyesuaikan diri adalah individu yang mengembalikannya sebaik mungkin. Saat individu menyesuaikan diri dan merespons tekanan yang mengharuskan individu untuk beradaptasi. Penyesuaian akademik lebih dari cara individu mampu melakukan penyesuaian terhadap tuntutan lingkungan secara akademik, namun sampai kepada bagaimana individu mengalami perkembangan dan pertumbuhan pribadi.

Frustrasi adalah suatu kondisi di mana motivasi atau perilaku organisme diblokir oleh beberapa faktor internal atau eksternal (Schneider, 1960). Konflik, seperti yang kita lihat, adalah pertikaian antara motivasi yang berlawanan atau antara motivasi dan tuntutan eksternal. Motivasi adalah kunci untuk memahami proses penyesuaian akademik. Kebutuhan; motif, perasaan, dan emosi adalah kekuatan secara internal yang dapat menyebabkan tekanan dan ketidakseimbangan dalam diri individu. Kedua kondisi ini bukan hal yang menyenangkan atau diharapkan, karena perasaan tebebas dari tekanan, menjaga keseimbangan internal adalah hal alamiah bagi individu. Konflik dan frustrasi adalah hal yang tidak menyenangkan berlawanan dengan kecenderungan alami individu untuk memiliki

keharmonisan internal, ketenangan pikiran, dan kepuasan yang diwujudkan dari ekspresi kebutuhan atau motif. Ketika tekanan dan disequilibrum mengganggu perasaan dan emosi yang berlebihan, atau kegagalan untuk mewujudkan kepuasan kebutuhan yang sehat karena konflik dan frustrasi yang tidak normal.

Frustrasi adalah faktor dinamis yang paling signifikan yang akan di pertimbangkan oleh individu, juga harus mengenali pengaruh penyesuaian sejumlah besar keinginan atau keinginan yang juga menimbulkan ketegangan, konflik, dan frustrasi. Keinginan ini terkadang muncul dari kebutuhan dasar, atau mungkin mewakili pengalaman atau evaluasi sebelumnya. Asal usul keinginan merupakan suatu hal yang penting, karena semakin erat kaitannya dengan kebutuhan, semakin dinamis kemungkinannya. Misalnya, hasrat akan pendidikan, kedudukan, ketenaran, kekayaan, atau kekuasaan politik seringkali berasal dari hasrat akan keamanan, status, pengakuan, atau prestasi; akibatnya, efek dari keinginan ini pada penyesuaian akan serupa dengan yang dihasilkan oleh kebutuhan awal. Menurut Schneiders terdapat dua jenis frustrasi yaitu:

1. Frustrasi Impersonal.

Frustrasi impersonal adalah frustrasi yang berasal dari beberapa aspek lingkungan atau latar budaya. Itu termasuk kekurangan, seperti kemiskinan, kurangnya keuntungan budaya atau rekreasi, tidak adanya teman bermain, dan dana yang tidak memadai untuk pendidikan; perampasan, seperti tiba-tiba kehilangan kekayaan/kedudukan sosial, rusaknya alat transportasi, atau kematian orang tua yang menjadi tanggungan seseorang; dan penghalang, seperti pembatasan orang tua, konvensi sosial, dan hukum moral yang menghalangi kepuasan pribadi. Perlu dipahami bahwa kekurangan atau kekurangan itu sendiri tidak membawa dampak negatif; sebaliknya, frustrasi yang mereka timbulkan hanya muncul ketika mereka menyebabkan hilangnya prestise, status, atau keamanan, kegagalan pencapaian, dan sejenisnya.

2. Frustrasi internal atau pribadi

Pada umumnya aspek internal lebih mempengaruhi penyesuaian daripada yang ditentukan secara eksternal. Karena, signifikansi frustrasi meningkat

sebanding dengan tingkat reaksi subyektif terhadap kondisi yang membuat frustrasi. Individu dapat memahami bahwa kekurangan, atau hambatan pribadi akan memiliki efek yang lebih langsung dan merusak pada penyesuaian daripada itu yang impersonal.

2.2. Penelitian terdahulu

No	Judul	penulis	Tahun	Hasil Penelitian
	Academic Adjustment University Students	Aurel Ion Clinciua dan Ana-Maria Cazan	2012	penyesuaian akademik terlibatketika siswa mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih baik. Meskipun upaya adaptif lebih mudah diidentifikasi pada semester pertama tahun studi pertama, hal itu berlanjut sepanjang pelatihan akademik.
	Adjustment To University: Predictors, Outcomes and Trajectorie	Nadiah Mohamed	2012	Penyebab mahasiswa tidak lanjut pendidikan, atau gagal secara akademis, karena alasan yang sebagian besar tidak terkait dengan penyesuaian diri
	Social and Academic Adjustment of the University Students	Asghar Ali, Mushtaq Ahmad, dan Saifullah Khan	2018	Studi ini menemukan mayoritas mahasiswa memiliki tingkat penyesuaian sosial & akademik sedang; mahasiswa laki-laki memiliki penyesuaian sosial yang lebih baik, tetapi keduanya memiliki

				penyesuaian akademik yang setara; mahasiswa asrama memiliki penyesuaian sosial yang lebih baik daripada mahasiswa reguler, mahasiswa semester 2 dan 8 memiliki tingkat penyesuaian akademik yang sama tetapi mahasiswa semester 8 memiliki penyesuaian sosial yang lebih baik daripada mahasiswa semester 2.
	Sojourner Students' Adjustment: Do They Need to Lower Their Normative Achievement Goal Orientation to Remain Confident and Survive	Lailatul Faizah	2019	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran orientasi tujuan pencapaian normatif bersifat maladaptive, pembelajaran kolaboratif sebagai metode untuk menurunkan orientasi tujuan pencapaian normatif mahasiswa pendatang tahun pertama, sehingga membantu mereka meningkatkan penyesuaian akademik.
	Academic Achievement and Academic Adjustment Difficulties	Glenn M. Calaguas	2011	Program intervensi seperti orientasi, kegiatan transisi, dan kegiatan remedial harus disesuaikan dengan mahasiswa baru di sekolah menengah tahun keempat sebagai salah satu dasarnya.

	Among College Freshmen			merekomendasikan penggunaan program intervensi untuk mempromosikan penyesuaian yang sehat di kalangan mahasiswa baru.
	College Adjustment of First Year Students: The Role of Social Anxiet	Ruseno Arjanggi	2016	ketakutan akan evaluasi negatif berkorelasi dengan akademik dan penyesuaian emosional pribadi, tetapi tidak dengan penyesuaian sosial dan penyesuaian kelembagaan, sedangkan penghindaran sosial dan tekanan berkorelasi dengan semua variabel dependen.
	Student Engagement and adjustment to College among Undergraduate Students	Mark M. Alipio	2018	Temuan keseluruhan menunjukkan keterlibatan yang relatif rendah yang akan memungkinkan lembaga kesempatan untuk mengembangkan program mereka untuk meningkatkan keterlibatan siswa dan mendorong siswa untuk lulus tepat waktu