

Penyesuaian Diri dan School Well-Being pada Mahasiswa

Maulidina Rizki & Anita Listiara

Fakultas Psikologi UNDIP Semarang

Email : mdr.maulidinarizki@gmail.com, listiara.anita@gmail.com

ABSTRAK. Masalah yang seringkali dialami oleh mahasiswa di kampus adalah enggan bertanya pada dosen, kurang familiar dengan fasilitas kampus, dan hanya mengenal beberapa staf administrasi. Mahasiswa dalam melakukan kegiatan sehari-harinya di lingkungan kampus juga dituntut untuk selalu menyesuaikan diri. Penyesuaian diri tersebut dapat menyebabkan permasalahan mahasiswa menjadi makin kompleks. Bagi sebagian mahasiswa, penyesuaian diri terhadap kehidupan kampus dapat menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan. Konsekuensinya adalah muncul reaksi negatif seperti malu, bosan, kesepian, dan depresi. Keadaan tersebut dapat berdampak pada penilaian individu terhadap kesejahteraan psikologis selama mengikuti kegiatan di kampus yang disebut *school well-being* (Konu & Rimpela, 2002). Dengan menggunakan Skala Penyesuaian Diri dan Skala *School Well-Being*, peneliti ingin menguji secara empiris apakah ada kontribusi dari kemampuan penyesuaian diri terhadap *school well-being*. Penelitian ini melibatkan 247 partisipan. Hasil penelitian menunjukkan ada korelasi antara penyesuaian diri dengan *school well-being* ($r_{xy} = 0,295$; $p = 0,000$). Sumbangan efektif penyesuaian diri sebesar 8,7% terhadap *school well-being*. Penelitian ini makin menegaskan bahwa individu yang memiliki rasa optimis akan mampu menyesuaikan diri dengan baik, sehingga kehidupan kampus dapat dihadapi dengan lebih menyenangkan.

Keywords: penyesuaian diri, *school well-being*, mahasiswa

Latar Belakang

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Pendidikan Tinggi (2012) mahasiswa merupakan salah satu anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jenjang perguruan tinggi dan jenis pendidikan tertentu. Perguruan tinggi atau biasa disebut dengan kampus merupakan tempat pendidikan tertinggi, untuk mencapai gelar, tempat yang menyenangkan, dan penuh kenangan. Namun, bagi sebagian mahasiswa merupakan tempat yang diliputi keraguan, kecemasan, bahkan kegagalan (Siswanto, 2007). Pengalaman sekolah yang kurang menyenangkan dapat menjadi sumber stres yang signifikan dan mengurangi kualitas hidup bagi peserta didik (Huebner & McCullough, 2000). Pernyataan Huebner dan McCullough didukung dengan penelitian Fatimah (2010), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi stres yang dialami siswa, maka akan diikuti dengan semakin buruknya penilaian siswa terhadap sekolahnya. Ketika siswa mengalami kejenuhan, maka ia akan merasa tidak memiliki hubungan sosial yang baik dan pemenuhan dirinya di sekolah terasa seperti diabaikan. Pendapat tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Torsheim (dalam Fatimah, 2010) yang menyatakan bahwa stres yang dialami oleh siswa akan memberikan dampak yang buruk pada hubungan interpersonal, kemudian keadaan stres tersebut dapat membuatnya merasa bahwa iklim belajar di sekolahnya tidak menyenangkan. Kondisi demikian dapat menyebabkan permasalahan mahasiswa menjadi semakin kompleks. Oleh karena itu, dibutuhkan kesiapan bagi mahasiswa agar mampu dalam menyesuaikan diri di perguruan tinggi.

Kajian Pustaka

School Well-being

Konu dan Rimpela (2002) mengemukakan bahwa situasi kampus yang sehat membantu terbentuknya perilaku positif mahasiswa yang berkaitan dengan kampus. Kampus yang sehat dapat menimbulkan perasaan senang dan membentuk sikap serta belief yang positif, sehingga secara tidak langsung mempengaruhi mahasiswa secara maksimal ketika dirinya berinteraksi dengan struktur kampus. Hal tersebut akhirnya mempengaruhi perilaku-perilaku mahasiswa yang berkaitan dengan kampus. Dikatakan bahwa setiap individu akan menilai kampusnya sesuai dengan pola pikirnya. Meliputi pemahaman mahasiswa terhadap kampusnya seperti halnya mengenai orang-orang yang berada di dalam kampus, mata kuliah

dan tugas-tugas kampus serta aturan-aturan yang berlaku di dalam kampus.

Perbedaan penilaian dalam hal ini menimbulkan kesan yang berbeda-beda pada setiap mahasiswa terhadap kampusnya. Pengukuran penilaian subjektif mahasiswa terhadap keadaan kampusnya disebut sebagai *school well-being* yang dikembangkan oleh Konu dan Rimpela (2002). Kondisi kampus yang tidak menyenangkan, menekan, dan membosankan akan berakibat pada pola mahasiswanya yang bereaksi negatif, seperti stres, bosan, terasingkan, kesepian dan depresi sehingga akan berdampak pada penilaian individu terhadap penurunan prestasi di kampus. Penilaian tersebut menunjukkan adanya tanda-tanda penyesuaian diri yang terganggu. Individu yang bersangkutan tampak mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Individu tersebut tidak dapat menjalankan peran dan status yang dimilikinya dalam masyarakat (Siswanto, 2007).

Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2007) mahasiswa yang menyukai kampus cenderung melakukan kegiatan akademis dengan lebih baik. Namun, jika mahasiswa tidak merasakan kepuasan pada sekolahnya, maka akan berdampak negatif pada prestasi dan perilaku buruk di kampus. Maka dari itu penting bagi mahasiswa untuk memiliki *school well-being* yang tinggi. Pernyataan ini didukung oleh penelitian dari Permata (2012) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, maka semakin tinggi *school well-being* yang dimiliki dan sebaliknya semakin rendah keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler maka semakin rendah *school well-being* yang dimiliki. Penelitian yang dilakukan oleh Christanti (2010), menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara penyesuaian diri dan kualitas persahabatan siswa. Semakin baik kemampuan penyesuaian diri yang dimiliki, maka kualitas persahabatannya pun akan semakin baik. Sebaliknya, semakin buruk kemampuan penyesuaian diri yang dimiliki, maka kualitas persahabatannya juga semakin buruk.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *school well-being* mahasiswa menurut Keyes dan Waterman (dalam Bornstein, Davidson, Keyes, & Moore, 2003) yaitu hubungan sosial, teman dan waktu luang, volunteering, peran sosial, karakteristik kepribadian, kontrol diri dan sikap optimis, serta tujuan dan aspirasi. Pervin (dalam Bornstein dkk, 2003) menyatakan bahwa individu yang memiliki rasa optimis mampu menyesuaikan diri dengan baik pada situasi tertentu seperti saat pergi ke kampus. Selain itu individu yang optimis akan memiliki tingkat *emotional well-being* yang tinggi pula saat mengalami stres dibandingkan individu yang kurang optimis.

Penyesuaian Diri

Schneiders (1964) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang melibatkan respon mental serta perbuatan individu dalam upaya mengatasi dan menguasai kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, frustrasi, dan konflik-konflik dengan memperhatikan norma atau tuntutan lingkungan di tempat individu tinggal. Menurut Sunarto dan Hartono (2008) individu yang mampu melakukan penyesuaian diri akan mampu melakukan penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung, mampu melakukan penyesuaian dengan cara eksplorasi (penjelajahan), mampu melakukan penyesuaian dengan cara *trial and error*, mampu melakukan penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti), mampu melakukan penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri, mampu melakukan penyesuaian dengan belajar, mampu melakukan penyesuaian dengan perencanaan yang cermat, dan mampu melakukan penyesuaian dengan inhibisi serta pengendalian diri. Seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan memiliki emosi yang cenderung stabil, menyadari penuh siapa dirinya, menerima dan mengenali kelebihan maupun kekurangan yang ada pada dirinya dan mampu belajar dari pengalaman.

Seseorang yang telah berhasil menyesuaikan dirinya dengan baik menurut Baron (dalam Sarwono dan Meinarno, 2009) memiliki daya tarik atau penampilan yang menarik, memiliki sifat-sifat yang menyenangkan, sehingga memiliki *interpersonal attraction* yang positif bagi orang lain. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Baron dan Byrne (dalam Sarwono dan Meinarno, 2009) menyatakan bahwa orang lain akan lebih menyukai seseorang yang memiliki perasaan senang, gembira dan mengucapkan kalimat yang menyenangkan atau positif daripada seseorang yang memiliki perasaan negatif seperti kesal dan marah. Perasaan senang dan gembira membuat individu lebih dapat berpikir lebih sehat dan berperilaku dengan baik. Jadi, individu akan lebih mudah berinteraksi dengan orang lain ketika dirinya merasa senang dan bahagia, sehingga dapat lebih terbuka untuk melakukan komunikasi dibandingkan dengan seseorang yang cenderung memiliki perasaan-perasaan negatif.

Penelitian Oktyavera (2009) menunjukkan bahwa penyesuaian sosial siswa berkaitan positif den-

gan kualitas kehidupan sekolah. Kualitas kehidupan sekolah yang tinggi menunjukkan bahwa rata-rata siswa mempersepsikan secara baik mengenai aspek-aspek yang dimiliki oleh sekolah. Siswa merasa cukup sejahtera, dalam arti tidak merasa kekurangan dengan apa yang diberikan oleh pihak sekolah. Siswa merasa cukup puas dengan apa yang diperoleh dan dialami di sekolah, seperti kurikulum pendidikan, pola hubungan dengan guru dan siswa, kegiatan ekstrakurikuler, besar sekolah, fasilitas sekolah serta pola kehidupan.

Berdasarkan hasil penjabaran di atas maka peneliti memperkirakan bahwa mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri mampu menghadapi masalah secara langsung, mampu menggali kemampuan diri, mampu melakukan perencanaan yang cermat dan mampu mengendalikan diri saat menghadapi masalah. Jika mahasiswa menunjukkan tanda-tanda tersebut maka ia akan merasa senang dan berpikir positif tentang kondisi kampus, senang belajar di kampus, mudah bergaul, merasa diterima oleh teman-temannya, tidak terhambat dalam belajar di kampus maupun ketika mengikuti ujian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara penyesuaian diri dengan school well-being dan seberapa besar kontribusi efektif dari penyesuaian diri terhadap school well-being pada mahasiswa.

Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Ada hubungan positif antara penyesuaian diri dengan school well-being pada mahasiswa. Makin baik penyesuaian diri, maka akan diikuti dengan school well-being individu yang makin baik pula.

Metode Penelitian

Variabel-variabel

Variabel kriterium dalam penelitian ini adalah school well-being dan variabel prediktornya adalah penyesuaian diri. Untuk kepentingan penyusunan alat ukur, maka school well-being dioperasionalkan sebagai penilaian individu terhadap kondisi fisik kampus (having), hubungan sosial (loving), kebutuhan pemenuhan diri (being), dan status kesehatan (health status) dalam kehidupan kampus yang dijalani. Adapun definisi operasional penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk mengubah diri sesuai tuntutan lingkungan, termasuk lingkungan kampus agar mampu menghadapi ketegangan, frustrasi, konflik serta kebutuhan-kebutuhan dari dalam dirinya, sehingga tercapai keselarasan antara individu dengan lingkungan sekitarnya.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas X di Semarang, sejumlah 2820 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik convenience sampling (Cresswell, 2002). Berdasarkan tabel Isaac dan Michael (dalam Sugiyono, 2008) dengan taraf kesalahan 10% dari populasi sebanyak 2800 mahasiswa diambil sampel sebanyak 247 mahasiswa.

Prosedur

Penelitian ini menggunakan dua buah skala yaitu Skala School Well-Being (N aitem = 24) dan Skala Penyesuaian Diri. Kedua skala tersebut menggunakan model skala Likert, dengan modifikasi alternatif jawaban menjadi empat respon dan meniadakan alternatif respon Netral (N). Skala school well-being disusun berdasarkan aspek-aspek school wellbeing dari Konu dan Rimpela (dalam O'Brien, 2008), yaitu having, loving, being, dan health. Indeks daya beda aitem berkisar antara 0,26 sampai 0,54 dengan koefisien reliabilitas alpha Cronbach sebesar 0,81. Skala Penyesuaian Diri disusun berdasarkan aspek Haber dan Runyon (1984) yaitu persepsi yang akurat terhadap realitas, mampu menangani atau mengatasi stres dan keceemasan, memiliki citra diri yang positif, mempunyai kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, dan hubungan interpersonal yang baik. Indeks daya beda Skala Penyesuaian Diri berkisar dari 0,26 hingga 0,48, dengan koefisien reliabilitas alpha Cronbach sebesar 0,84. Pengisian skala dilakukan secara klasikal di dalam ruang kuliah. Seluruh komputasi dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 21.0. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji analisis regresi sederhana.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara penyesuaian diri dengan school well-being pada mahasiswa dapat diterima. Koefisien korelasi antara penyesuaian diri dengan school well-being adalah $r_{xy} = 0,295$; $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Artinya makin baik penyesuaian diri, maka akan diikuti oleh school well-being yang tinggi atau baik pula. Hal tersebut berlaku pula sebaliknya, makin buruk kemampuan penyesuaian diri, maka akan diikuti oleh kondisi school well-being yang makin buruk atau rendah. Penyesuaian diri memberikan besaran prediksi peran sebesar 8,7% pada school well-being, sedangkan 91,3% ditentukan oleh faktor faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Persamaan garis regresi menunjukkan $y = ax + b$ ($y = 46,329x + 0,270$)????

Pembahasan

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka kondisi tersebut menggambarkan bahwa penyesuaian diri merupakan prediktor yang berperan mempengaruhi dinamika school well-being pada partisipan mahasiswa. Kemampuan menyesuaikan diri sangat diperlukan bagi mahasiswa. Kemampuan tersebut diperlukan agar mahasiswa mampu menghadapi dan menyelesaikan masalah dengan bersikap realistis, objektif, dan dengan membandingkan pengalaman diri sendiri maupun pengalaman orang lain (Sundari, 2005). Mahasiswa dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik terhadap tuntutan akademik, maka kecenderungan stresnya rendah (Christyanti, 2013) dan prestasi belajarnya juga tinggi (Safura, 2006).

Temuan penelitian ini dan juga penelitian-penelitian sejenis yang telah dicantumkan di atas mendukung pernyataan dari Konu dan Rimpela (2002) yang menyatakan bahwa, kampus yang berkualitas merupakan kampus yang sehat dan sebuah kampus yang sehat akan memperhatikan hubungan sosial yang terjadi dalam lingkungan kampus, pengembangan diri siswa dan kesehatan lingkungan kampus, yang merupakan aspek-aspek dalam school well-being. Hal tersebut didukung oleh penelitian Fatimah (2010), yang menyatakan semakin tinggi stres yang dialami siswa, maka akan diikuti dengan penilaian siswa yang buruk terhadap school well-being. Ketika siswa merasa stress, maka ia akan merasa tidak memiliki hubungan sosial yang baik dan pemenuhan dirinya di sekolah kurang terpenuhi. Pendapat tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Torsheim (dalam Fatimah, 2010) yang menyatakan bahwa stres yang dialami oleh siswa akan memberikan dampak yang buruk pada hubungan interpersonal, kemudian keadaan stres tersebut dapat membuatnya merasa bahwa iklim belajar di sekolahnya tidak menyenangkan. Selain itu, hasil penelitian Kusuma (2007) menyatakan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri sosial, maka semakin rendah stres pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri sosial, maka semakin tinggi stres pada siswa. Kondisi-kondisi tersebut kemungkinan besar akan berpengaruh pada school well being mahasiswa itu sendiri.

Kemampuan penyesuaian diri memberikan kontribusi efektif sebesar 8,7% pada school well-being, sedangkan 91,3% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Namun demikian, penelitian-penelitian lain mampu menunjukkan bahwa stres merupakan prediktor bagi penilaian kepuasan siswa di sekolah (Karatzias, Power, Flemming, Lennon, dan Swanson, 2002). Penelitian Huebner (dalam Konu, dkk, 2002) juga menyatakan bahwa karakteristik kepribadian seperti harga diri, internal locus of control dan kecenderungan ekstraversi dinilai mampu mempengaruhi school well-being pada siswa.

Penutup

Keterbatasan Penelitian

Menurut peneliti, kualitas psikometris dari skala yang digunakan dalam penelitian ini perlu ditingkatkan. Khusus skala school well-being sebaiknya merupakan susunan aitem-aitem yang menggambarkan secara jelas aspek kognitif dan afektif. Contohnya pada aspek loving (hubungan sosial) yang menggambarkan aspek kognitif seperti, "Menurut saya, dosen dapat diajak berdiskusi mengenai berbagai hal". Kemudian untuk aspek afektif seperti, "Saya senang dosen bersedia memberikan bantuan jika saya memiliki permasalahan di kelas". Dengan penyusunan kalimat yang lebih jelas, maka partisipan pun akan memahami dengan lebih baik.

Kesimpulan

Penyesuaian diri merupakan prediktor yang dapat memberikan variasi bagi school well-being mahasiswa. Kontribusi efektif yang ditunjukkan oleh variabel penyesuaian diri dalam penelitian ini menegaskan bahwa masih banyak prediktor penentu bagi tinggi-rendahnya school well-being mahasiswa yang perlu diteliti. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa konsep school well-being dapat diterapkan pada kehidupan mahasiswa di perguruan tinggi.

Daftar Pustaka

- Bornstein, M.H., Davidson, L., Keyes, C.L.M., & Moore, K.A. (2003). *Dimensions of Well-Being and Mental Health in Adulthood. Well-Being: Positive Development Across the Life Course*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Christanti, R.S.R. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri pribadi dan persahabatan pada remaja (Studi pada Siswa-siswi SMU BOPKRI 1 Yogyakarta). Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Univeristas Sanata Dharma.
- Christyanti, D. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal INSAN*.
- Cresswell, J.W. (2002). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Fatimah, B.S. (2010). Hubungan antara stress dengan school well-being pada siswa kelas XI SMA Negeri di Jakarta. Skripsi (Tidak diterbitkan). Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology adjustment*. Illinois: Dorsey Press.
- Huebner, S.E., & McCullough, G. (2000). Correlates of school satisfaction among adolescents. *The Journal of Educational Research*. 93. 331-335.
- Karatzias, A., Power, K.G., Flemming, J., Lennan, f., & Swanson, V. (2002). The role of demographics, personality variables and school stress on predicting school satisfaction/ dissatisfaction: review of the literature and research finding. *Journal of Educational Psychology*
- Konu, A., Alanen, & Lintonen, T., Rimpela, M. (2002). Factor structure of the school well-being model. *Journal of Health Education Research*. 17. 737-742.
- Konu, A., & Lintonen, T. (2006). School well-being in grades 4-12. *Journal of Health Education Research*. 21. 633-642.
- Konu, A, & Rimpela, M. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. *Journal of health promotion international*. 17. 79-87.
- Kusuma, P.P. (2007). Hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stress pada siswa akselerasi. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Studi Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- O'Brien, M. (2008). *Well-being and post-primary schooling*. Dublin: National Council for Curriculum and Assessment.
- Octyavera, R. M. (2009). Hubungan kualitas kehidupan sekolah dengan penyesuaian sosial pada siswa SMA International Islamic Boarding School Republic of Indonesia. Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.O. (2007). *Human development (11th ed)*. New York: McGraw-Hill.
- Permata, S.K. (2012). Hubungan antara keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler dengan school well-being pada siswa SMA Islam Hidayatullah Semarang. Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Safura, L. (2006). Hubungan antara penyesuaian diri anak di sekolah dengan prestasi belajar. Skripsi (tidak diterbitkan). Sumatra Utara: Fakultas Kedokteran Program Studi Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Sarwono, S.W., & Meinarno, E.A. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Schneiders, A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt, Rineheart, & Winston.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan mental: Konsep, cakupan, dan perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarto & Hartono, A (2008). *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sundari, S. (2005). *Kesehatan mental dalam kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.