

## ***Self-Adjustment* Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang**

**Aisyah Stri Nariswari, Farahdilla Damayanti, Muhammad Farid Fadjadil Ikhsan,  
Dewi Fatmasari Edy\***

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: dewi.fatmasariedy.fpsi@um.ac.id

### **Abstract**

New students are in the early adulthood stage, namely the transition period from high school to university. The transition period has various challenges, especially with the status of new students who are transitioning from school to university level. Some new students have difficulty adjusting to the new environment. This research aims to determine various forms of self-adjustment and find insight into factors that might influence self-adjustment in new students at the Faculty of Psychology, State University of Malang. The method used is a qualitative research method with a phenomenological approach. Data was collected through semi-structured interview techniques and observation. Then analyze the data using thematic analysis. The research results found that each participant found it difficult to adapt to the current new environment. However, each participant has their own way of adapting to the current lecture environment. This allows for a good depiction of the individual participants' adaptation to survive in the new environment.

**Keywords:** self-adjustment; new student; lectures

### **Abstrak**

Mahasiswa baru berada pada tahapan dewasa awal yaitu masa transisi dari SMA menuju ke universitas. Periode peralihan yang memiliki berbagai tantangan, terkhusus dengan status mahasiswa baru yang beralih dari jenjang Pendidikan sekolah menuju jenjang perguruan tinggi. Terdapat sebagian mahasiswa baru yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui beragam bentuk *self-adjustment* dan menemukan *insight* mengenai faktor yang mungkin dapat mempengaruhi *self-adjustment* pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data melalui teknik wawancara semi terstruktur dan observasi. Kemudian analisis data menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian yang ditemukan yaitu setiap partisipan merasa sulit dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru saat ini. Namun, setiap partisipan memiliki cara masing-masing agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan yang sedang dijalani. Hal ini memungkinkan penggambaran penyesuaian diri yang baik dengan cara partisipan masing-masing untuk bertahan dalam lingkungan yang baru.

**Kata kunci:** self-adjustment; mahasiswa baru; perkuliahan

## **1. Pendahuluan**

Manusia hidup dengan melewati berbagai tahapan-tahapan perkembangan. Proses perkembangan ini akan terjadi secara terus-menerus hingga akhir hayatnya. Dalam perkembangannya, manusia akan melalui berbagai macam perubahan dan tantangan tersendiri. Santrock (2009) mengemukakan bahwa ketika manusia melalui tahapan perkembangannya, mereka akan mengalami berbagai macam perubahan, baik dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya mulai dari aspek biologis, kognitif, lingkungan, dan sosio-emosional. Peristiwa-peristiwa yang tidak selalu dapat diprediksi menciptakan sebuah

perubahan yang membuat manusia perlu melakukan penyesuaian diri. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Choiruddin (2016), menunjukkan bahwa penyesuaian diri menjadi salah satu syarat yang sangat penting guna terciptanya kesehatan mental seseorang. Ketika manusia tidak dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitarnya (*maladjustment*), maka ia akan mengalami stres depresi serta timbulnya kondisi yang penuh tekanan.

Perpindahan tingkat pendidikan dari SMA (Sekolah Menengah Atas) ke perguruan tinggi menjadi salah satu hal yang menantang pada periode dewasa awal. Memasuki dunia perkuliahan, seseorang akan menjumpai berbagai perubahan sehingga mereka perlu melakukan proses penyesuaian di lingkungan yang baru. Sistem pendidikan di dunia perkuliahan berbeda dengan sistem pendidikan di tingkat sebelumnya. Salah satu perbedaannya yakni dalam hal akademik. Metode pembelajaran, materi, tugas, dan hal-hal lainnya tak lagi sama dengan yang biasa kita jalani sehingga banyaknya perbedaan di masa peralihan inilah yang menyebabkan individu seringkali mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri.

Penyesuaian merupakan sejauh mana kepribadian berguna dalam masyarakat (Hurlock, 2010). Penyesuaian diri merupakan sebuah proses yang tidak terpisahkan dengan kehidupan sehari-hari. Calhoun dan Acocella (1995) menemukan bahwa penyesuaian diri (*self-adjustment*) adalah interaksi yang dilakukan oleh individu dengan diri sendiri, dengan orang lain, maupun dengan lingkungan sekitarnya. Pengalaman, sikap, objektivitas, dan sebagainya akan menjadi arahan bagi proses penyesuaian diri yang berupa kemampuan seseorang beradaptasi, menyeimbangkan kehidupan, berafeksi, dan mengambil manfaat dari setiap pengalaman (Tyson dalam Semiiun, 2008.). Penyesuaian diri juga dianggap sebagai proses atau usaha yang dilakukan oleh manusia dalam mencapai harmoni atau kesatuan untuk dirinya serta lingkungan di sekitarnya, hal ini dilaksanakan agar dapat menghilangkan rasa permusuhan, iri dengki, prasangka, gangguan depresi, kemarahan, dan emosi-emosi 322truism yang dianggap sebagai sebuah respon pribadi yang tidak sesuai serta kurang efisien (Mutmimmah, 2014). Proses penyesuaian diri bersifat dinamis, dilakukan sepanjang rentang kehidupan manusia, dan dilakukan secara terus menerus seiring dengan usia.

Schneiders (1964) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu 1) keadaan fisik, 322ltru memiliki kondisi fisik yang baik, maka hal ini akan mempengaruhi bagaimana seseorang menyesuaikan dirinya; 2) perkembangan dan kematangan, hal ini dapat ditinjau dari sisi intelektual, sosial, moral, dan emosi yang setiap aspek akan memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri individu; 3) keadaan psikologis, seperti contohnya pengalaman, perasaan, frustrasi, konflik, dan kebiasaan yang dapat mempengaruhi individu dalam penyesuaian diri; 4) keadaan lingkungan, seperti halnya lingkungan keluarga dan sekolah, yang dapat membantu proses penyesuaian diri individu; 5) religiusitas dan kebudayaan, yang dapat memberikan suasana psikologis dan pada akhirnya dapat mengurangi terjadinya konflik serta perasaan frustrasi. Schneiders (1964) juga mengungkapkan bahwa faktor lain yang berpengaruh yaitu penyesuaian diri sendiri untuk menerima diri sehingga terbentuk hubungan yang harmonis antara individu dengan lingkungan. Individu pun akan paham kelebihan dan kekurangannya, serta dapat melakukan penyesuaian diri dalam berbagai lingkungan, seperti lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan teman sebayanya.

Kartono (2002) menyebutkan bahwa terdapat beberapa ciri terkait dengan penyesuaian diri yang baik, yaitu 1) dapat mengendalikan pikiran, angan, keinginan, dorongan, emosi, serta tingkah laku; 2) dapat menghayati kelemahan, sehingga dapat tercipta perbaikan diri yang baik dengan memanfaatkan kelebihan; 3) memiliki konsep diri yang sehat yaitu mengakui dan menerima kelebihan serta kekurangan secara rasional; 4) mengikuti perkembangan diri. Selain itu, juga terdapat beberapa macam penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Sundari (2005), yakni 1) penyesuaian diri terhadap keluarga (*family adjustment*), 2) penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial (*social adjustment*), 3) penyesuaian diri terhadap sekolah (*school adjustment*), dan 4) penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi (*college adjustment*). Sesuai dengan topik yang dibahas, yaitu penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi.

Penyesuaian diri meliputi proses yang sangat kompleks dan memerlukan waktu. Sundari(2005) mengemukakan bahwa penyesuaian diri yang sempurna akan sulit terwujud dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi hal ini, sehingga pada akhirnya tidak semua kebutuhan dapat terealisasi dengan baik. Penyesuaian diri akan menjadi proses yang terjadi sepanjang kehidupan manusia. Setiap individu akan memiliki caranya masing-masing dalam menyesuaikan dirinya, hal ini bergantung pada kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing individu, pengaruh yang didapat dari lingkungan sekitar, tingkat kompleksitas, serta cara individu tersebut dalam mengembangkan dirinya (Markam, 2003).

Pada masa penyesuaiannya, kompleksitas mahasiswa ada yang membutuhkan bantuan orang lain. *Self-adjustment* adalah proses yang dialami setiap individu kompleks seseorang berinteraksi secara terus menerus dengan lingkungan sehingga masyarakat sekitarnya dapat menerima, dan individu dapat mengatasi kebutuhan dalam diri, frustrasi, konflik, dan ketegangan sosial, serta mampu mewujudkan keharmonisan sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan masyarakat sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana bentuk *self-adjustment* dan menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-adjustment* pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang.

## 2. Metode

Pada penelitian ini, metode yang digunakan yaitu kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif merupakan penelitian dengan hasil berupa data-data deskriptif seperti kata-kata tertulis maupun lisan yang berasal dari individu yang menjadi partisipan serta perilaku yang teramati (Bogdan dan Taylor, 2012). Moleong (2017) memaparkan bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami sebuah fenomena mengenai hal apa saja yang dialami oleh partisipan penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, serta kompleks-tindakan lain yang tampak dengan data deskriptif, pada konteks yang terjadi secara alamiah dan melalui metode ilmiah. Pendekatan fenomenologi digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui, memahami, dan mengeksplorasi lebih lanjut terkait makna dari penyesuaian diri yang dilakukan oleh partisipan.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru di Universitas Negeri Malang. Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. Spesifiknya, pada penelitian ini menggunakan empat partisipan. Kriteria dari partisipan yaitu mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang, laki-laki dan perempuan. Dimana masing-masing jumlah dari subjek penelitian yaitu dua orang laki-laki dan dua orang perempuan, masing-masing berusia 20 tahun dan 18 tahun.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah 324ltrui observasi dan wawancara. Observasi adalah sebuah 324ltrui yang digunakan untuk mengumpulkan data yang memiliki ciri-ciri khusus jika dibandingkan dengan 324ltrui-teknik yang lain (Sugiyono, 2018). Kegiatan observasi ini dilakukan agar peneliti dapat melihat dan belajar terkait dengan perilaku yang ditunjukkan oleh subjek serta mencari makna dari perilaku tersebut. Sedangkan untuk wawancara, yaitu sebuah kejadian ataupun proses interaksi yang terjadi antara pewawancara dengansumber informasi maupun subjek yang diwawancarai yang dilakukan melalui komunikasi secara langsung ataupun bertanya secara langsung terkait dengan objek yang diteliti (Yusuf, 2014). Wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Sugiyono (2018) mengemukakan bahwa wawancara semi terstruktur merupakan metode wawancara yang digunakan untuk menemukan permasalahan yang sedang diteliti secara lebih terbuka. Wawancara semi terstruktur juga merupakan jenis wawancara yang diawali dengan peneliti menanyakan pertanyaan terstruktur yang sudah disusun sebelumnya, kemudian diperdalam satu persatu untuk mencari keterangan lebih lanjut (Arikunto, 2010).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis data tematik. Braun dan Clarke (2006) mengemukakan analisis data tematik memiliki beberapa tahapan di dalamnya, yaitu sebagai berikut: (1) Melakukan verbatim atau hasil wawancara dengan subjek, (2) Membuat kode atau melakukan koding atas hasil dari verbatim, (3) Mencari tema yang sesuai dari hasil verbatim serta hasil koding yang telah dilakukan, (4) Melakukan *review* ulang atas tema-tema yang telah dipilih sebelumnya, apakah tema tersebut sudah sesuai dan tepat dengan topik pembahasan yang diangkat, (5) Pendefinisian tema untuk mengetahui tema yang lebih spesifik, dan (6) Membuat laporan berdasarkan tema-tema yang telah ditentukan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

Wawancara empat subjek penelitian menghasilkan beberapa temuan yang terkait dengan *self-adjustment* pada mahasiswabarbaru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. Usia partisipan berada pada rentang usia 18-20 tahun.

Peneliti mengidentifikasi beberapa tema terkait dengan *self-adjustment* atau penyesuaian diri berdasarkan hasil dari wawancara yang telah dilakukan. Tema-tema yang telah didapatkan yaitu perilaku, sikap, peran, dan hambatan. Peneliti mengawali hasil dan pembahasan ini dengan memaparkan ringkasan terkait dengan profil subjek penelitian. Dari keempat hasil wawancara partisipan, ditemukan empat tema yang sama antara keempat partisipan. Keempat tema ini adalah perilaku, sikap, hambatan, dan peran.

##### 3.1.1 Perilaku

Partisipan melakukan beberapa perilaku dalam proses penyesuaiannya. Keempat partisipan memaparkan bahwa masing-masing dari mereka mengalami perbedaan pendapat atau kontra dengan pendapat dari orang disekitarnya. Ketika hal ini terjadi, masing-masing dari partisipan memiliki cara tersendiri. Mereka melakukan perilaku-perilaku seperti menerima hal tersebut, tetap bergaul, mencari tahu alasan, mencoba menyesuaikan diri, dan memahami karakter. Hal ini dapat dilihat dari kutipan hasil wawancara berikut:

*“Respon aku ya pertama balik lagi kaya yang nomor satu gitu. Eee.. itu bukan respon sih kaya responku sih ya tetep nerima aja maksudnya yang gak kaya gimana-gimana*

*gitu. Ngga yang gak suka atau gimana gitu, ya tetep bakal kuterima karena mungkin pandangan dia punya pandangan sendiri gitu sih". (W1.P1.1NOV22.012)*

*"Eee kalo menurutku kaya mudah bergaul aja sama siapa aja, ikut berbagai macam kegiatan atau organisasi, dan juga bisa nambah kenalan sama kating dan teman-teman diluar fakultas, gitu.. (W1.P1.1NOV22.020).*

*"Ketika mendapatkan perbedaan pendapat seperti temen saya, saya biasanya mencari tahu alasan mengapa dia memiliki pemikiran itu. Jika alasan itu lebih ternyata lebih bisa saya terima ketimbang alasan saya.. Biasanya saya akan memercayai alasan itu daripada alasan saya. Namun, jika tidak ya saya tetap akan memercayai alasan saya" (W1.P2.1NOV22.012).*

*"Eee saya mencoba menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di kampus dengan mengukur keadaan agar saya bisa tahu bagaimana harus merespon keadaan baru yang saya terima. Biasanya saya tanya-tanya ke kating atau ke kakak saya bagaimana menghadapi masalah 325ltru di kampus" (W1.P2.1NOV22.022).*

*"Saya pribadi 325ltru ada perbedaan pendapat dengan teman saya tuh biasanya saya mencoba untuk berpikir lebih terbuka lagi misalnya dengan cara memahami pendapat teman saya tadi. Nah, apabila saya tidak sepaham dengan teman saya Saya akan mencoba mengerti dan menghargai pendapat teman saya tadidan mungkin saya juga akan memaparkan pendapat saya agar teman saya bisa juga mengerti Bagaimana pendapat saya tapi bila kami tetap tidak sepaham, yaudah kita saling menghargai aja gitu." (W1.P3.3NOV22.010).*

*"Sikap saya 325ltru menemukan perbedaan terhadap teman saya, saya mencoba untuk memahami bahwa karakter semua orang tidaklah sama. Saya harus menghormati dan menghargai mereka" (W1.P4.1NOV22.006).*

### **3.1.2. Sikap**

Pada proses penyesuaian dirinya, partisipan juga menunjukkan sikap-sikap tertentu. Hal ini mereka lakukan sesuai dengan kondisi yang sedang mereka hadapi. Contohnya dalam hal perbedaan dengan teman, masing-masing dari partisipan memaparkan cara mereka menyikapi hal tersebut, seperti dengan menerima dan menghadapi perbedaan itu, hingga berusaha untuk menurunkan ego. Hal ini dapat dilihat dari kutipan hasil wawancara berikut:

*"Sikapku menghadapi perbedaan dengan teman, ya tetap menerima eee teman tersebut.. Dan tanpa ada kaya suatu apa-apa gitu" (W1.P1.1NOV22.006).*

*"Mmm sikap saya terhadap perbedaan dengan teman, saya cenderung menerimanya dan menurut saya perbedaan itu adalah hal yang normal" (W1.P2.1NOV22.008).*

*"Memahami terlebih dahulu apa yang dibicarakan oleh teman saya, bagaimana pendapat teman saya, terus saya lebih menurunkan ego untuk tidak merasa pendapat 325ltruism yang paling benar" (W1.P3.3NOV22.014).*

*“Sikap saya 326lalui menemukan perbedaan terhadap teman saya, saya mencoba untuk memahami bahwa karakter semua orang tidaklah sama. Saya harus menghormati dan menghargai mereka” (W1.P4.1NOV22.006).*

### 3.1.3. Hambatan

Setelah memaparkan perilaku dan sikap, masing-masing dari partisipan juga memiliki hambatan masing-masing dalam proses penyesuaian diri yang mereka lakukan. Dari keempat partisipan, hambatan yang mereka alami memiliki kesamaan satu sama lain. Keempat partisipan ini sama-sama memaparkan bahwa mereka mengalami kesulitan hingga *culture shock*. Hal ini dapat dilihat dari kutipan hasil wawancara berikut:

*“Culture shock perkuliahan ya pernah.. Pernah mengalami.. Nah waktu itu aku cara mengatasinya ya dengan aku hadapi aja. Tetap berusaha tau juga ataupun memahami sehingga culture shock ini kedepannya gabuat aku shock shock banget gitu” (W1.P1.1NOV22.058).*

*“Eee pernah saya pernah mengalami culture shock terutama pada caramengajar dosen yang berbeda banget. Kalo di SMA kan rata-rata tipe guru tuh seperti A gitu. Tapi kalo di perkuliahan bisa ABCD terserah dosennya gitu..” (W1.P2.1NOV22.046).*

*“... jadi kalau misalnya temen sendiri, biasanya kan saya bisa agak santai. Nah, kalau ke kating kan pasti ada agak sopan, ehh apa ada tata kramanya juga. Nah, saya takut kalau misalnya ngobrol sama eee saya kan suka ngajak ngobrol orang random gitu kan kak, jadi takutnya yang saya ajak ngobrol ini ternyatatiba-tiba itu kating. Nah disitu, pokok syog nya itu karena kayak tiba-tiba dia yang kelihatannya masih sangat seangkatan. Eh ternyata udah semester 7 .... Nah kalau misalnya kuliah ini kayak yaudah terserah kita, kita dibebasin mau gimana aja terserah. Jadi agak kaget, terus kalau misalnya 326lalui kayak gitu itu eee kadang sehari Cuma 1 matkul kelas 1, 2 doang. Jadi kalau pulang, pulangnyanya kan pagi jadi lebih awal. Nah itu agak kaget soalnya kan SMA kan pulangnyanya sore terus, apa eee fullday gitu” (W1.P3.3NOV22.048).*

*“Pernah, karena saya adalah anak rantau yang awal dimalang tidak tahu apa apa, tidak kenal siapa siapa. Jadi saya juga harus menyesuaikan diri dengan keadaan ‘malang’ (W1.P4.1NOV22.032).*

### 3.1.4. Peran

Masing-masing dari partisipan juga memaparkan bagaimana peran mereka terhadap lingkungan sosial atau teman yang berada di sekitar mereka. Hal ini dilakukan sebagai bentuk partisipasi mereka terhadap lingkungan di sekitarnya. Contohnya seperti membantu teman yang kesulitan dalam penugasan saat kuliah. Hal ini dapat dilihat dari kutipan hasil wawancara berikut:

*“Pasti aku bantu, ya pasti selama aku bisa aku bantu jelasin bisa sesuai pemahaman yang aku bisa juga, gitu selalu gitu sih..” (W1.P1.1NOV22.034).*

*“Eee 326lalui mmm teman saya melakukan kesalahan saat presentasi, sebagai audience saya akan cenderung diam karena ya memahami gitu kalo wajar untuk salah ya pasti saya juga pernah salah saat presentasi. Kecuali kalo dia tidak*



mendukung keberlangsungan individu dalam menjalani perkuliahan. Maka dari itu, penyesuaian diri juga dapat dilihat sebagai kondisi seorang mahasiswa merasakan bahwa kebutuhan sebagai mahasiswa baru di lingkungan yang baru telah terpenuhi, serta perilaku telah sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan yang berasal dari lingkungan (Salami, 2011).

Schneider (1964) menyebutkan pada aspek persetujuan sosial, dapat dilihat dari kesuksesan mahasiswa pada aktivitas sosial dan keterlibatannya dengan orang lain. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mutambara & Bhebe (2012) menunjukkan bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri tinggi, lebih cenderung terlibat dan berpartisipasi dalam kehidupan yang ada di kampus. Mahasiswa mengalami perubahan baik dalam kehidupan akademik, maupun dalam kehidupan 328ltru. Kehidupan sosial baru terbentuk karena 328ltru menjadi mahasiswa, menandakan bahwa seseorang menjadi bagian baru pula dari institusi, anggota aktif dalam suatu organisasi kampus. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan, yaitu partisipan mencoba untuk turut ikut serta dalam kegiatan yang ada di lingkungan kampus. Sedangkan individu yang memiliki penyesuaian diri lebih rendah, biasanya mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Hal ini dikarenakan individu tersebut kurang terlibat aktif dalam aktivitas sosial yang telah ditawarkan oleh universitas maupun fakultas. Kondisi seperti ini yang dapat membuat individu kurang dapat berteman dengan orang lain dan cenderung lebih lama untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

Pada aspek partisipasi, menyatakan bahwa setiap individu harus dapat melibatkan dirinya dalam sebuah relasi (Schneider, 1964). Hal ini dapat disesuaikan dengan pemaparan partisipan penelitian yang telah dilakukan melalui wawancara. Partisipan mengatakan bahwa terdapat beberapa perilaku yang sesuai dengan aspek partisipasi. Partisipan menjelaskan bahwa mengikuti program *volunteer*, mengikuti UKM, mengikuti organisasi adalah suatu hal yang mereka lakukan dalam penyesuaian diri. Pada aspek pengakuan, menyatakan bahwa individu harus menghormati dan menerima hak dari orang lain (Schneider, 1964). Hal ini dapat disesuaikan dengan pemaparan partisipan, yaitu menghargai adanya perbedaan, berpikir terbuka terhadap orang lain, dan juga apabila terdapat perbedaan dengan orang lain, partisipan menurunkan egonya.

Pada aspek 328ltruism, menyatakan bahwa individu harus mementingkan orang lain dan mengembangkan rasa saling membantu yang merupakan nilai dari penyesuaian moral yang baik. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang telah kami lakukan, yaitu partisipan merasa *aware* dengan lingkungan sekitarnya. Pada aspek kesesuaian, menyatakan bahwa individu harus memiliki kesadaran untuk menghormati dan mematuhi peraturan yang ada di lingkungannya. Hal ini sesuai dengan pernyataan partisipan, yaitu *culture shock*, kesulitan beradaptasi, dan menaati peraturan.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan beberapa perilaku yang ditunjukkan oleh partisipan dalam menyesuaikan dirinya di lingkungan yang baru yaitu lingkungan kampus. Maka dari itu, penyesuaian diri juga dapat dilihat sebagai kondisi di mana seorang mahasiswa merasakan bahwa kebutuhan mereka telah terpenuhi, serta perilaku mereka telah sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan yang berasal dari lingkungan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan, yaitu partisipan mencoba untuk turut ikut serta dalam kegiatan yang ada di lingkungan kampus. Pada aspek pengakuan, partisipan menghargai

adanya perbedaan, berpikir terbuka, dan dapat menurunkan egonya. Aspek 329ltruism dipenuhi dengan partisipan merasa *aware* terhadap lingkungan sekitar. Aspek kesesuaian dilakukan dengan partisipan kesadaran diri untuk menghormati dan menghargai peraturan yang ada di lingkungannya. Kondisi seperti ini yang dapat membuat individu kurang dapat berteman dengan orang lain dan cenderung lebih lama untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

### Daftar Rujukan

- Bogdan dan Taylor. 2012. *Prosedur Penelitian. Dalam Moleong, Pendekatan Kualitatif*. (him. 4). Jakarta: Rineka Cipta.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Calhoun, J. F. & Acocela J. R. (1995). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan manusia*. Edisi kelima. Penerjemah Satmoko, R. S. dan Su'udi, A. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Choirudin, M. (2016). Penyesuaian Diri: Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. 10.14421/hisbah.2015.121-07
- Hurlock. E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. (2002). *Psikologi Umum*. Bandung: Sinar Baru Algies Indonesia
- Markam, Slamet. 2003. *Psikologi Klinis*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Moleong, Lexy J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*, cetakan ke-36, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset
- Mutammimah. (2014). *Hubungan Konsep Diri dan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol.3, No.01.
- Santrock, J.W. (2009). *Child Development*. 12<sup>th</sup> ed. New York: McGraw-Hill.
- Schneiders. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Semiun, Y. (2008). *Kesehatan Mental 3*. Jilid Ketiga. Yogyakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta
- Sundari, S. (2005). *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.