

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *College Adjustment*

2.1.1 Definisi *College Adjustment*

Pengertian *adjustment* atau penyesuaian diri secara umum perlu diketahui terlebih dahulu sebelum mengulas *college adjustment* atau penyesuaian diri di perguruan tinggi. *Adjustment* menurut Schneiders (1960) merupakan suatu respons mental dan perilaku individu ketika mengatasi ketegangan, frustrasi, serta konflik guna tercapainya keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dari dalam dan luar diri individu. Selain itu, Eshun (2006) juga mengatakan bahwa *adjustment* merupakan respons yang ditunjukkan oleh individu terhadap perubahan-perubahan yang dialaminya di lingkungan sekitar. Dari kedua pengertian mengenai *adjustment* dapat disimpulkan bahwa *adjustment* merupakan suatu respons dari individu ketika mengalami berbagai tuntutan dan perubahan di lingkungan untuk mencapai keselarasan dan keharmonisan antara individu dan lingkungannya.

Penyesuaian diri dalam konteks perguruan tinggi biasa dikenal dengan *college adjustment*. Baker dan Siryk (1984) mengatakan bahwa *college adjustment* merupakan suatu respons individu ketika mengalami tuntutan dan perubahan di perguruan tinggi. *College adjustment* tersebut terdiri dari empat dimensi, di antaranya adalah akademik, sosial, personal-emosional, dan kelekatan pada instansi. Tiga dimensi tersebut (sosial, personal-emosi, dan kelekatan pada instansi), termasuk ke dalam non akademik. Selain itu, Credé (2012) mengatakan bahwa *college adjustment* merupakan suatu proses individu dalam menyesuaikan diri di perguruan tinggi sehingga mampu mendapatkan hasil akademik yang baik dan tetap bertahan di perguruan tinggi. Lalu, Beyers dan Goossens (2002) juga mengatakan bahwa *college adjustment* merupakan penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi dalam mengalami tantangan. Peneliti memilih teori yang dikemukakan oleh Baker dan Siryk (1984) dari ketiga definisi *college adjustment* yang telah dijelaskan di atas. Hal ini dikarenakan teori tersebut merupakan teori yang paling komprehensif. Teori yang dikemukakan oleh Baker dan Siryk (1984) dapat menjabarkan *college adjustment* dengan jelas dan terperinci. Teori tersebut sejalan dengan konteks mahasiswa rantau tahun pertama, di mana mereka akan

banyak mengalami tuntutan dan perubahan-perubahan baru dalam hidupnya. Selain itu, teori ini sudah banyak digunakan dengan topik penelitian terkait, serta sudah diadaptasi di berbagai negara. Contohnya penelitian dengan konteks mahasiswa yang dilakukan oleh Zubir (2012) di Universitas Indonesia kepada 226 mahasiswa tahun pertama. Selain itu, penelitian yang juga dilakukan oleh Syah (2014) di Universitas Islam Negeri Jakarta kepada 149 mahasiswa semester 2 Fakultas Psikologi. Penelitian yang dilakukan oleh Mohamed (2012) di UK *post-1992* University kepada 306 mahasiswa tahun pertama juga menggunakan teori yang dikemukakan oleh Baker dan Siryk.

2.1.2 Dimensi *College Adjustment*

Dimensi *college adjustment* menurut Baker dan Siryk (1984) terdiri dari empat, yaitu:

a. *Academic adjustment*

Academic adjustment (penyesuaian akademik) merupakan kemampuan individu untuk dapat menyesuaikan diri dan mengatasi tuntutan pada bidang akademik, seperti motivasi ketika menyelesaikan tugas, keberhasilan dan kemampuan kinerja dalam bidang akademik.

b. *Social adjustment*

Social adjustment (penyesuaian sosial) merupakan kemampuan individu untuk dapat berinteraksi dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial, kemampuan berelasi dengan pihak yang ada di perguruan tinggi, dan tingkat kepuasan terhadap lingkungan sosial di perguruan tinggi.

c. *Personal-emotional adjustment*

Personal-emotional adjustment (penyesuaian personal-emosional) merupakan kemampuan individu untuk dapat mengatasi tekanan mahasiswa selama menyesuaikan diri di perguruan tinggi. Pada dimensi ini, dapat dilihat dari kondisi psikologis dan fisiologis mahasiswa selama proses penyesuaian diri di perguruan tinggi.

d. *Goal-commitment institutional attachment*

Goal-commitment institutional attachment (kelekatan instansi) merupakan kemampuan individu dalam untuk bisa merasa lekat dengan perguruan tinggi.

2.1.3 Faktor-faktor yang memengaruhi *College Adjustment*

Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi *college adjustment* menurut Baker (2004), yaitu:

a. Usia

Kemampuan individu untuk bisa *college adjustment* dapat dipengaruhi oleh faktor usia. Individu yang sudah memasuki usia matang dapat lebih mudah dalam *college adjustment*.

b. Jenis kelamin

Jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi *college adjustment*. Mahasiswa laki-laki dinilai memiliki kemampuan yang lebih baik dalam *college adjustment* dibandingkan mahasiswa perempuan. Hal ini dikarenakan laki-laki lebih mudah untuk bisa bersosialisasi dengan lingkungan, maka masa penyesuaian dirinya menjadi lebih mudah.

c. Dukungan sosial

Dukungan sosial yang didapat dari masing-masing individu menjadi salah satu faktor yang bisa memengaruhi *college adjustment*. Individu yang mendapatkan dukungan sosial secara lengkap, baik dari teman, keluarga, sahabat, pasangan untuk bisa melewati semua tantangan dinilai lebih mudah untuk *college adjustment*.

d. Persepsi

Persepsi atau cara pandang yang dimiliki oleh masing-masing individu menjadi faktor yang bisa memengaruhi *college adjustment*. Individu yang memiliki persepsi bahwa menyesuaikan diri di perguruan tinggi tidak sulit dan percaya bahwa bukan hanya dirinya saja yang mengalami hal tersebut, maka diyakini dapat melakukan *college adjustment* dengan mudah. Individu sebisa mungkin harus mampu memandang segala sesuatunya secara objektif, tidak membesarkan atau mengurangi permasalahan yang dialami. Dengan begitu, kondisi yang dialaminya akan sama dengan persepsi yang dimilikinya. Persepsi juga merupakan faktor *college adjustment* yang berkaitan dengan *self-compassion*. Persepsi individu dapat dipengaruhi oleh *self-compassion*, individu yang memiliki

persepsi yang baik terhadap proses penyesuaian diri maka akan dengan mudah *college adjustment* dan menerima diri.

2.2 Self-Compassion

2.2.1 Definisi Self-Compassion

Self-compassion menurut Neff (2003) adalah suatu sikap yang disadari akan kekurangan yang dimiliki oleh diri dan menanggapi dengan suatu pemahaman tanpa menghakimi, penerimaan yang tak bersyarat, dengan kehangatan dan kepedulian. Dengan kata lain, *self-compassion* memiliki arti dengan memperlakukan diri sendiri dengan baik, menghibur diri dan memiliki rasa peduli ketika mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan. Dengan adanya *self-compassion* dapat menjadi suatu cara untuk dapat memandang positif ke diri sendiri maupun orang lain ketika mengalami kesulitan.

Werner et al. (2012) mengatakan bahwa *self-compassion* merupakan suatu sikap ketika individu mengalami penderitaan, kegagalan, atau kekurangan, mereka akan tetap memberikan kehangatan pada dirinya sendiri daripada meremehkan. Selain itu, definisi lain mengenai *self-compassion* menurut Terry dan Leary (2011) adalah individu yang memiliki rasa kepedulian yang tinggi pada dirinya sendiri ketika mereka sedang menderita dan memiliki rasa belas kasih yang mendalam ketika sedang merasakan kesedihan. Dari ketiga definisi yang sudah dijabarkan di atas disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan suatu sikap peduli, hangat, dan penerimaan yang dimiliki oleh individu ketika sedang merasa terpuruk, gagal, dan menderita tanpa menghakimi dan tak bersyarat. Peneliti memilih teori yang dikemukakan oleh Neff (2003) dari ketiga definisi *self-compassion* yang telah dijelaskan di atas. Hal ini dilakukan karena teori tersebut yang paling komprehensif digunakan dalam penelitian ini.

Teori yang dikemukakan oleh Neff (2003) dapat menjabarkan *self-compassion* dengan jelas dan terperinci. Teori ini sejalan dengan konteks mahasiswa rantau tahun pertama, di mana mereka perlu untuk menerima keadaan, bersikap baik dan peduli pada diri sendiri, serta tidak menghakimi diri ketika dihadapkan kegagalan atau kesulitan. Teori yang dikembangkan oleh Neff (2003) juga merupakan teori yang pertama kali tercetus. Selain itu, teori ini sudah banyak digunakan dengan topik penelitian terkait, serta sudah diadaptasi di berbagai

negara. Contohnya penelitian dengan konteks mahasiswa yang dilakukan oleh Aini dan Widyasari (2021) di Universitas Indonesia kepada 381 mahasiswa S1 UI Angkatan 2020 yang mengikuti pembelajaran jarak jauh. Selain itu, penelitian yang juga dilakukan oleh Scott dan Donovan (2021) di sebuah lembaga yang berpusat di New England kepada 57 mahasiswi Psikologi.

2.2.2 Dimensi *Self-Compassion*

Neff (2003) menerangkan terdapat tiga dimensi dari *self-compassion*, yaitu:

a. *Self-kindness*

Self-kindness merupakan suatu rasa kepedulian akan diri sendiri yang menerangkan bahwa diri ini berhak untuk mendapatkan kebaikan dari diri sendiri bukan dari orang lain. Dengan adanya sikap baik yang individu lakukan pada dirinya sendiri akan mengurangi perasaan marah terhadap dirinya ketika mengalami penderitaan atau kegagalan. Kegagalan inilah yang nantinya akan memberikan kesadaran bagi individu untuk lebih memberikan rasa sayang dan nyaman untuk diri sendiri. Rasa nyaman yang diberikan akan menghasilkan ketenangan diri. Sebaliknya, kemarahan, kritik dan rendah diri merupakan *self-judgement*. Dengan adanya *self-judgement*, individu yang sedang mengalami kegagalan atau penderitaan cenderung akan menghakimi dirinya sendiri, merasa marah dan membenci dirinya. Dengan adanya *self-kindness* dapat meminimalisir *self-judgement* individu.

b. *Common humanity*

Common humanity merupakan suatu perspektif bahwa penderitaan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan adalah suatu hal yang sangat wajar dan bagian dari kehidupan manusia. Ketika manusia gagal dalam suatu hal, itu merupakan suatu hal yang wajar karena keterbatasan manusia. Penderitaan dan kegagalan ini perlu dipahami bahwa juga dialami oleh orang lain, semua orang pasti pernah merasakan hal yang sama. Perbedaan dari penderitaan atau kegagalan tersebut biasanya dari pemicunya. Namun, situasi yang tidak menyenangkan ini juga bisa bertolak belakang dari *common humanity*. Perasaan atau pemikiran bahwa hanya dirinya yang merasakan penderitaan tersebut dan yakin bahwa hanya orang lain saja yang bisa berhasil akan

mengakibatkan individu menarik diri (*isolation*) dari lingkungan dan merasa harus bertanggung jawab akan dirinya sendiri.

c. *Mindfulness*

Mindfulness merupakan suatu pandangan objektif pada situasi yang menekan, tidak membesarkan ataupun mengurangi permasalahan yang ada. Dengan begitu, individu dapat menempatkan dirinya pada situasi yang dialami dengan perspektif yang lebih luas. Mereka mampu menerima pikiran, perasaan, dan keadaan dengan sebagaimana mestinya, tanpa menghakimi diri. Berbanding terbalik dengan *over identification*, di mana individu cenderung fokus dengan permasalahan yang ada secara berlebihan, sehingga tidak mau menerima kondisi dirinya dan terjebak oleh pikiran atau perasaan negatif.

2.2.3 Faktor-faktor yang memengaruhi *Self-Compassion*

Neff (2011) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *self-compassion*, yaitu:

a. Pola asuh

Pola asuh atau pengasuhan yang diberikan oleh orang tua dapat memengaruhi *self-compassion* yang dimiliki oleh individu. Pola pengasuhan yang lembut dan penuh kehangatan serta mempunyai pemahaman atau pengertian yang baik kepada anak, maka *self-compassion* yang dimiliki anak juga tinggi. Sebaliknya, pola pengasuhan yang sering mengkritik anak ketika sedang mengalami kegagalan atau penderitaan, maka *self-compassion* yang dimiliki anak cenderung rendah.

b. Usia

Ada sebuah pendapat yang mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa di mana *self-compassion* yang dimiliki individu berada di level rendah. Di tahap perkembangan ini, remaja menjadi lebih perlu refleksi diri dan berinteraksi dengan lingkungannya. Dengan begitu, remaja akan berusaha untuk membangun karakter atau kepribadian sebagai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Selama tahap pembentukan karakter ini, remaja memiliki *self-compassion* yang rendah.

c. Jenis kelamin

Self-compassion yang dimiliki perempuan dinilai sedikit lebih rendah dibandingkan dengan yang dimiliki oleh laki-laki. Sejalan dengan temuan yang mengatakan bahwa perempuan lebih sering melakukan *self-talk* negatif dan terlampau kritis terhadap diri sendiri dibandingkan laki-laki. Perempuan acap kali merenung dan mengevaluasi masa lalu secara berulang kali.

d. Budaya

Kebudayaan kolektif mempunyai rasa keterkaitan lebih tinggi mengenai diri sendiri dibandingkan dengan budaya individualis. Contohnya seperti pada orang Asia, yang ikut terpapar oleh ajaran agama Buddha tentang *self-compassion*. Dengan begitu, *self-compassion* yang dimiliki oleh orang Asia lebih tinggi dibandingkan dengan orang-orang yang mempunyai budaya individualis. Selain itu, ada temuan lain yang mengungkapkan bahwa orang Asia cenderung lebih suka mengkritik diri sendiri dibandingkan dengan orang Barat yang individualis. Maka dari itu, ada kemungkinan bahwa *self-compassion* yang dimiliki oleh orang Barat lebih tinggi dibanding dengan orang Asia.

2.3 Kerangka Berpikir

Perubahan dan tuntutan yang lebih banyak dialami oleh mahasiswa rantau tahun pertama membuat mereka merasa lebih sulit untuk menyesuaikan diri di perguruan tinggi (*college adjustment*). Hal ini disebabkan karena adanya peralihan dari SMA ke perguruan tinggi, perbedaan latar belakang, seperti budaya, bahasa, serta norma dari daerah asalnya. Ketidakmampuan mahasiswa rantau dalam *college adjustment* dapat berdampak negatif. Selain itu, ada banyak kerugian yang akan didapat jika mahasiswa rantau tidak mampu untuk *college adjustment*, baik rugi materi maupun non materi. Contohnya seperti membawa pengaruh terhadap akademiknya, mengalami stres akademik, kurang dapat berinteraksi dengan orang lain, timbulnya perasaan kesepian, bahkan yang paling serius adalah sebagian mahasiswa tidak ragu untuk mengundurkan diri dan berhenti berkuliah pada tahun berikutnya (Rahayu & Arianti, 2020).

Permasalahan mahasiswa rantau yang sulit untuk *college adjustment* harus segera diatasi, mengingat bahwa kerugian yang didapat cukup serius dan dapat memengaruhi performa serta capaian akademik mahasiswa. Mahasiswa rantau setidaknya perlu memiliki sikap dan persepsi yang baik supaya mampu *college adjustment*, serta kemauan untuk melewati masa proses penyesuaian. Untuk menetapkan sikap yang memperlihatkan perilaku sudah sesuai, maka mahasiswa rantau perlu kemampuan memahami dan tidak mengadili diri sendiri ketika mengalami keadaan buruk atau tidak sesuai (Neff, 2011). Hal ini sejalan dengan pengertian *self-compassion*, yaitu suatu sikap yang disadari akan kekurangan yang dimiliki oleh diri dan menanggapinya dengan suatu pemahaman tanpa menghakimi, penerimaan yang tak bersyarat, dengan kehangatan dan kepedulian (Neff, 2003).

Mahasiswa rantau yang memiliki sikap *self-compassion* dalam dirinya, maka mereka bisa untuk menerima diri mereka secara lebih terhadap situasi yang sedang dialami. *Self-compassion* dapat menjadi solusi untuk mengatasi permasalahan yang dialami dan menjadikan strategi pengaturan diri dalam proses penyesuaian diri di perguruan tinggi. Dengan begitu, penderitaan tersebut tidak menjadikan mahasiswa rantau dapat mengkritik atau menghakimi diri sendiri sehingga mampu untuk *college adjustment* dengan baik. Dalam hal ini, peran diri sendiri juga sangat penting, terlebih ketika mahasiswa memilih merantau maka artinya mereka hanya bisa mengandalkan diri sendiri (Yoku, 2016).

Self-compassion dinilai dapat meningkatkan kesiapan untuk mengatasi masalah, membangkitkan respons stres yang produktif melalui penilaian adaptif terhadap sumber stres (Lestari & Ediati, 2021). Hal ini sama seperti ketika kita paham bahwa yang merasa kesepian, gagal, dan terpuruk tidak hanya kita. Maka dari itu, kita dapat memahami dan menyayangi diri sendiri atas keterpurukan yang sedang dialami. Menurut Neff (2011), *self-compassion* terdiri dari tiga komponen, yaitu: *self-kindness* vs *self-judgement*, *feeling of common humanity* vs *isolation*, dan *mindfulness* vs *over identification*.

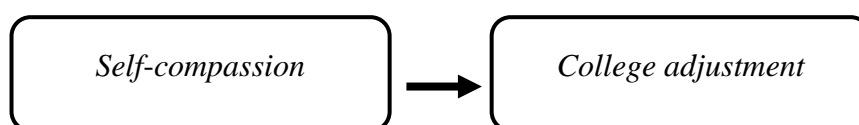
Narang (2014) berpendapat bahwa mahasiswa rantau akan memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya apabila mereka mampu melakukan perbuatan yang baik untuk dirinya sendiri (*self-kindness*). *Self-kindness* merupakan suatu rasa kepedulian akan diri sendiri yang menerangkan bahwa diri ini berhak

untuk mendapatkan kebaikan dari diri sendiri. Ketika seorang mahasiswa mengalami keadaan sulit, seperti sulitnya *college adjustment* serta mau paham mengenai keadaan tersebut, maka mereka akan secara terbuka mau menerima dan mampu memaknai keadaan tersebut sehingga dapat mengelola perasaan itu dengan baik. Hal ini termasuk bentuk dari adaptasi mahasiswa rantau pada suatu penderitaan yang dialami.

Individu yang juga mempunyai pandangan atau pikiran yang positif akan lingkungannya bahwa orang lain juga memiliki dan merasakan masalah yang sama (*feeling of common humanity*) pasti akan mampu melewati tantangan *college adjustment*. *Common humanity* merupakan suatu perspektif bahwa penderitaan, kegagalan, perubahan, atau ketidaksempurnaan adalah suatu hal yang sangat wajar dan bagian dari kehidupan manusia. Ketika seorang mahasiswa mempunyai perspektif yang positif akan masalah yang dialami dan memiliki pemikiran bahwa yang akan mengalami *college adjustment* bukan hanya dirinya, namun banyak orang di luar sana juga mengalami hal yang sama atau bahkan lebih buruk daripada yang mereka alami. Dengan begitu, mereka akan terinspirasi atau termotivasi untuk mampu *college adjustment* pada lingkungan barunya.

Individu yang mampu untuk tanggap ketika mengalami sebuah kegagalan atau penderitaan termasuk ke dalam dimensi *mindfulness*. Dengan begitu, mereka mampu untuk bersikap dan bangkit dari *college adjustment*. *Mindfulness* merupakan suatu sikap untuk melihat segala sesuatu yang ada secara objektif, tidak membesarkan atau mengurangi permasalahan yang ada. Ketika mahasiswa rantau dapat memahami *college adjustment* yang dialami secara objektif, tidak dilebihkan atau dikurangi, maka hal tersebut dapat diatasi dengan baik karena masalah tersebut dapat diterima.

Jika dilihat dari uraian di atas, peneliti memiliki dugaan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap *college adjustment*. Dengan begitu, peneliti ingin lebih jauh mengetahui seberapa berpengaruh *self-compassion* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa rantau luar Pulau Jawa tahun pertama.



Gambar 2.1. Ilustrasi Kerangka Berpikir

2.4 Perumusan Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu:

H₀: Tidak ada pengaruh *self-compassion* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa rantau luar Pulau Jawa tahun pertama.

H₁: Ada pengaruh yang signifikan *self-compassion* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa rantau luar Pulau Jawa tahun pertama.

