

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Seseorang membutuhkan kemampuan penyesuaian diri yang positif dengan lingkungan sekitarnya agar merasa lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya. Penyesuaian diri yang dimiliki seseorang membuatnya mampu menilai situasi secara realistis yaitu seseorang dapat menghadapi situasi atau kondisi kehidupan yang dihadapi secara baik. Seseorang juga akan bersedia menerima lingkungan barunya secara wajar, tidak mengharapkan kondisi kehidupan tersebut sebagai suatu yang harus sempurna, dan menerima tanggung jawab dengan tuntutan-tuntutan yang dihadapi di tempat yang baru. Seseorang yang bertanggung jawab akan mempunyai sebuah keyakinan terhadap kemampuannya untuk mengelola maupun mengatasi segala macam masalah - masalah kehidupan yang dihadapi (Hurlock, 2011). Agar terhindar dari penyesuaian diri yang salah perlu ditanamkan sejak dini cara menghadapi problem kehidupan dari yang sederhana hingga yang kompleks secara sistematis (Rumini & Sundari, 2004).

Menurut Sunarto & Hartono (Rumini & Sundari, 2004) penyesuaian diri yang salah dapat mengakibatkan seseorang cenderung menunjukkan reaksi a) bertahan diri menganggap dirinya tidak mengalami kegagalan, meskipun sebenarnya mengalami kegagalan atau kekecewaan berupa menyangkal kesalahan dengan membuat alasan yang masuk akal, b) menekan atau melupakan hal yang tidak diinginkan, dan memantulkan ke pihak lain dengan alasan yang bisa diterima.

c) Reaksi menyerang menutupi kegagalan dengan tingkah laku yang bersifat menyerang berupa membenarkan diri sendiri, mengganggu orang lain menggertak dengan perbuatan ataupun ucapan, d) menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka, menunjukkan sikap merusak, keras kepala, balas dendam, dan marah secara sadis, dan e) reaksi melarikan diri, yaitu usaha melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalan berupa banyak tidur, minum-minuman keras, pecandu narkoba, dan regresi/kembali pada tingkat perkembangan yang lalu.

Contoh kasus yang pernah terjadi ditulis di blog Kurniadi pada 26 juli 2016, bercerita tentang seorang mahasiswa UGM yang berasal dari Papua sering mengkonsumsi miras di kos tempat tinggalnya dan sering mengalami perselisihan dengan penghuni kos yang lain. Kegiatan mengkonsumsi miras itu dilakukan sering di awal-awal kos dan berlangsung hingga beberapa hari. Hingga suatu hari terjadi insiden keributan antara mahasiswa Papua dengan penghuni kos lain yang mengakibatkan sebuah ember pecah dan terjadi ketengan di antara keduanya. Walaupun sudah ditegur oleh penghuni kos yang lain, rupanya hal itu tidak didengarkan dan tetap mengkonsumsi miras ketika di kos.

Menurut Gunarsa (2004) mahasiswa akan menghadapi berbagai kesulitan penyesuaian dan tidak semua mampu mengatasi sendiri. Bahkan banyak mahasiswa membutuhkan bantuan, baik dalam menyesuaikan diri ke status yang baru sebagai mahasiswa dengan berbagai persoalan dalam pergaulan maupun dalam studi. Kesulitan penyesuaian diri pada mahasiswa berkisar pada perbedaan sifat pendidikan di SLTA dengan Perguruan Tinggi/Akademik meliputi perbedaan

kurikulum, disiplin, dan hubungan dosen dengan mahasiswa, hubungan sosial, masalah ekonomi, dan pemilihan bidang studi.

Dalam kehidupan bermasyarakat dibutuhkan kemampuan penyesuaian diri untuk melancarkan hidup bersama terhadap sekelilingnya. Mahasiswa yang berada dalam lingkungan baru sebagaimana warga masyarakat pada umumnya harus mampu mengadakan penyesuaian diri (Rumini dan Sundari, 2004). Penyesuaian diri dalam lingkungan kehidupan selalu diharapkan bisa diperlihatkan agar terjadi keadaan seimbang dan tidak ada tekanan yang bisa mengganggu berfungsinya sesuatu aspek kepribadian. Pentingnya kemampuan penyesuaian diri tentu tidak diartikan menghilangkan sama sekali norma atau nilai pribadi, sehingga menjadi apatis dan mengikuti arus yang salah (Gunarsa, 2004).

Penyesuaian diri penting untuk dilakukan oleh mahasiswa yang kos guna menghadapi rintangan-rintangan baik dari diri sendiri maupun dari luar dirinya. Mahasiswa yang dapat melakukan penyesuaian diri dengan positif dapat terlihat antara lain: tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional dan mekanisme psikologis, tidak adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, bersikap realistis dan obyektif. Sebaliknya mahasiswa kos yang dalam keadaan labil memiliki kecenderungan untuk melakukan penyesuaian diri yang salah dan menghambat perkembangan sosial di lingkungannya (Rumini & Sundari, 2004).

Gerungan (Sunaryo, 2004) menyatakan penyesuaian diri merupakan upaya individu mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan sekitar, ataupun usaha individu mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan yang diinginkan. Menurut

Supratiknya (2005) penyesuaian diri terbagi menjadi enam aspek, yaitu 1) aspek sikap terhadap diri sendiri ialah menunjukkan penerimaan diri, memiliki jati diri yang positif, memiliki penilaian yang realistik terhadap kelebihan dan kekurangan diri. 2) Aspek persepsi terhadap realitas ialah memiliki pandangan yang realistik terhadap diri dan terhadap dunia, orang maupun lingkungannya. 3) Aspek integrasi ialah bebas dari konflik-konflik batin, memiliki toleransi yang baik. 4) Aspek kompetensi ialah memiliki kompetensi-kompetensi fisik, intelektual, emosional dan sosial yang memadai untuk mengatasi masalah yang di alami. 5) Aspek otonomi ialah memiliki kemandirian, tanggung jawab dan penentuan diri yang memadai. 6) Aspek pertumbuhan aktualisasi diri ialah menunjukkan kecenderungan kearah menjadi semakin matang, semakin berkembang kemampuannya dan mencapai pemenuhan diri sebagai pribadi.

Berdasarkan wawancara penulis pada tanggal 30 Maret 2019, subjek pertama berinisial K berasal dari Pati Jawa Tengah menceritakan bahwa K mengaku tidak nyaman tinggal di kos. K sudah beberapa kali pindah kos karena merasa tidak cocok dengan penghuni kos yang lain dan lingkungannya, hal itu terjadi karena K merupakan orang yang cenderung pendiam dan menutup diri serta jarang menyapa penghuni kos yang lain ketika di lingkungan kos dan lebih suka menghabiskan waktu bersama teman-temannya di luar kos hingga kadang sampai lupa waktu saat sedang bermain dengan teman-temannya. Saat berpindah-pindah kos, orangtua K tidak mengetahui hal tersebut karena K sendiri kurang dekat dan jarang menghubungi orangtuanya. Sejak K masih dalam bangku SMP hingga kuliah ditinggal ibunya untuk bekerja di luar kota sehingga jarang bertemu dan hanya



menghubungi K saat mengirimkan uang saja. Saat K pulang kampung di rumah hanya ada nenek dan ayahnya, namun ayahnya sibuk bekerja dan pulang larut sehingga K menghabiskan lebih banyak waktunya dengan neneknya ketika pulang kampung.

Berdasarkan wawancara penulis pada tanggal 22 Mei 2019, subjek kedua berinisial F berasal dari Jepara Jawa Tengah yang berkuliah di UMK Kudus. F merasa tidak nyaman dengan lingkungan kosnya yang cenderung individual jarang adanya komunikasi antar penghuni kos. Dengan situasi yang demikian membuat F merasa kesepian di lingkungan kos tempatnya tinggal sehingga F lebih sering pergi main bersama temannya dan pulang malam meskipun memiliki tugas kuliah yang harus di kerjakan. Saat akhir pekan F memilih untuk pulang kampung, F kurang begitu dekat dengan orangtuanya. Sejak saat masih kecil F sering ditinggal orangtuanya pergi bekerja dan hanya sedikit waktu yang dihabiskan bersama orangtuanya dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan temannya sehingga F lebih dekat dengan temannya dibandingkan orangtuanya sendiri.

Berdasarkan wawancara penulis pada tanggal 22 Mei 2019, subjek ketiga berinisial V berasal dari Pati Jawa Tengah berkuliah di UMK Kudus. V menjelaskan bahwa tidak nyaman tinggal di kos karena banyak penghuni kos lain yang tidak suka terhadapnya. Penghuni kos yang lain sering menuduhnya ketika ada yang kehilangan barang hal tersebut membuatnya sering pergi main hingga larut malam dan merasa tidak betah di kos padahal gerbang tempatnya kos di tutup jam 9 malam. Agar bisa masuk ke dalam kosnya, V pun menduplikasi kunci gerbang kosnya. Kedua orangtua V perhatian terhadapnya dan sering memintanya

pulang ketika hari libur, tetapi V tidak memperdulikannya. Karena ketika di rumah orangtua V lebih memperhatikan keponakannya di bandingkan dirinya sehingga V hanya pulang ketika uang sakunya sudah habis dan lebih banyak keluar main dengan pacarnya.

Rumini dan Sundari (2004) menyatakan dalam melakukan penyesuaian diri individu dipengaruhi oleh sifat/pribadi yang dimiliki. Karakteristik penyesuaian diri sangat ditentukan oleh proses terjadinya penyesuaian diri. Menurut Schneiders (1960) penyesuaian diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah regulasi diri. Menurut Cervone (2011) regulasi diri merupakan proses kepribadian yang melibatkan perilaku motivasi diri secara langsung istilah ini menunjukkan bahwa orang-orang memiliki kapasitas untuk memotivasi diri mereka sendiri: untuk menyusun tujuan-tujuan pribadi, merencanakan strategi, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan mereka lakukan.

Papalia (2013) mengartikan regulasi diri sebagai sebuah kendali terhadap perilaku diri sendiri untuk melakukan penyesuaian terhadap lingkungan sekitar. Menurut Alwisol (2018) regulasi diri merupakan kemampuan berpikir manusia yang digunakan untuk memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut dalam bentuk mengatur sebagian dari perilakunya sendiri.

Menurut Schunk & Zimmerman (1998) seseorang dengan regulasi diri tinggi dapat terlihat antara lain: memiliki tujuan yang spesifik, efikasi diri tinggi, fokus pada perencanaan, monitoring pada proses, mengevaluasi diri, reaksi diri positif dan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi. Sedangkan orang

dengan regulasi rendah dapat terlihat antara lain: tidak memiliki tujuan yang spesifik, efikasi diri rendah, tidak memiliki perencanaan, berorientasi pada hasil, tidak mengevaluasi diri, reaksi diri yang negatif, dan rendahnya kemampuan penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hakim dan Mora (2018) yang berjudul "Keterkaitan Regulasi Diri dengan Penyesuaian Sosial di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory Pondok Aren Tangerang" menunjukkan terdapat hubungan positif antara regulasi diri dengan penyesuaian sosial. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Isnaini (2017) yang berjudul "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Di Surakarta" menunjukkan terdapat hubungan positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri.

Faktor lain yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri seseorang adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga merupakan tempat pembentukan perkembangan psikologis yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri individu. Unsur-unsur di dalam keluarga, seperti hubungan orangtua-anak yang merujuk pada hubungan sosial dalam keluarga, intelektual keluarga yang merujuk pada perkembangan intelektual anak, kedekatan hubungan emosional dalam keluarga merujuk pada sejauh mana stabilitas hubungan di dalam keluarga (Desmita, 2009). Hubungan yang mengikat, diinternalisasikan dan berfungsi sebagai suatu model pekerjaan mental di atas mana persahabatan-persahabatan masa depan dan hubungan-hubungan cinta dibangun disebut dengan kelekatan (Semiun, 2006).

Menurut Kuper dan Kuper (Desmita, 2013) kelekatan merupakan ikatan antara dua orang individu atau lebih sifatnya adalah hubungan psikologis yang diskriminatif dan spesifik, serta mengikat seseorang dengan orang lain dalam rentan waktu dan ruang tertentu. Menurut Johnson dan Medinnus (Desmita, 2013) kelekatan adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menggambarkan pertalian atau ikatan antara ibu dan anak.

Tiel (2019) kelekatan orangtua anak sangat berpengaruh hingga masa dewasa. Anak dapat memiliki perilaku menyimpang akibat dari masalah kelekatan orangtua saat masih kecil seperti kurangnya dukungan saat anak mengalami kesedihan sehingga berpengaruh pada perkembangan sosial anak dengan lingkungan sekitar.

Kelekatan antara orangtua dan anak yang positif berkaitan dengan hubungan yang erat antara orangtua dan anak, rasa harga diri yang tinggi, keberhasilan akademis, perkembangan moral yang maju, rendahnya perilaku impulsif, penyesuaian diri yang baik, serta rendahnya perilaku yang menyimpang dan anti sosial (Gunarsa, 2004).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mila (2010) yang berjudul “Hubungan Kelekatan Orangtua dengan Penyesuaian Diri Remaja” menunjukkan ada hubungan positif antara kelekatan orang tua dengan penyesuaian diri. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Widyastuti (2018) yang berjudul “Hubungan Kelekatan Terhadap Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau” menunjukkan terdapat hubungan positif antara kelekatan terhadap orang tua dengan penyesuaian diri.



Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Regulasi Diri dan Kelekatan Orangtua Anak dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Luar Kota Yang Tinggal di Tempat Kos”.

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara regulasi diri dan kelekatan orangtua anak dengan penyesuaian diri mahasiswa luar kota yang tinggal di tempat kos.

### **C. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis yaitu memberikan kontribusi bagi perkembangan khasanah ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan mengenai hubungan antara regulasi diri dan kelekatan orang tua anak dengan penyesuaian diri mahasiswa luar kota yang tinggal di tempat kos.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi subjek**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi mengenai hubungan antara regulasi diri dan kelekatan orangtua anak dengan penyesuaian diri mahasiswa luar kota yang tinggal di tempat kos.

b. Bagi peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji bidang yang sama guna menyempurnakan hasil penelitian ini.

