

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Proses penyesuaian diri bukanlah hal yang mudah, karena di dalam kehidupan terus dihadapkan pada pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Periode penyesuaian diri ini merupakan suatu periode khusus dan sulit dalam rentang hidup manusia. Manusia diharapkan mampu memainkan peran-peran sosial baru, mengembangkan sikap-sikap sosial baru dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas baru yang dihadapi (Hurlock, 2002).

Mahasiswa yang tinggal di perantauan dapat bertahan hidup di lingkungan baru dan berbeda dengan daerah asalnya. Mahasiswa perantau dihadapkan pada berbagai perubahan dan perbedaan di berbagai aspek kehidupan, seperti pola hidup, interaksi sosial serta tanggung jawab terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan, sehingga dituntut untuk menyesuaikan diri (Rufaida & Kustanti, 2017). Santrock (2007) mengungkapkan bahwa masa transisi dari sekolah menengah atas menuju ke universitas melibatkan hal-hal yang positif sekaligus negatif.

Gajdzik (Hutapea, 2014) menyatakan bahwa mahasiswa manapun, baik tingkat sarjana maupun pasca sarjana, mahasiswa domestik maupun asing, pasti menghadapi sejumlah persoalan dalam transisi memasuki perguruan tinggi. Menurut Nadlyfah & Erin (2018) permasalahan yang umum dijumpai meliputi tekanan akademik, permasalahan finansial, rasa kesepian, konflik antar pribadi, kesulitan menghadapi perubahan dan permasalahan mengembangkan otonomi pribadi. Berbagai permasalahan dan tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa

perantau tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan yang lebih dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru

Penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi merupakan suatu proses yang harus dilakukan oleh seluruh mahasiswa di perguruan tinggi. Selama proses penyesuaian dijumpai masalah-masalah psikologis pada mahasiswa, masalah yang dialami selama proses penyesuaian yaitu masalah dengan lingkungan sosial di perguruan tinggi. Masalah yang akan dihadapi seperti tinggal terpisah dari keluarga, sulit mengatur keuangan, adanya masalah-masalah yang bersumber dari tempat tinggal yang baru, adanya latar belakang sosial budaya yang berbeda, masalah dengan lawan jenis, masalah dengan teman-teman baru diperkuliahan, serta masalah dalam kegiatan di organisasi atau kemahasiswaan (Nurfitriana, 2016).

Hal-hal baru yang terdapat di lingkungan perguruan tinggi mahasiswa butuh kesiapan secara psikologis maupun sosial. Karena penyesuaian diri menuntut kemampuan mahasiswa untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya (Willis, 2005). Menurut Khatib (2012) penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam memenuhi salah satu kebutuhan psikologis dan mampu menerima dirinya serta mampu menikmati hidupnya tanpa jenis konflik dan mampu menerima kegiatan sosial serta mau ikut berpartisipasi dalam kegiatan sosial di dalam lingkungan sekitarnya. Menurut Fatimah (2010) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang

bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya.

Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan maupun masyarakat pada umumnya. Tidak sedikit orang-orang yang mengalami stress atau depresi akibat kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan yang ada dan kompleks (Fatimah, 2010).

Seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik jika mampu melakukan respons-respons yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat, serta dapat mengatasi konflik mental, frustrasi, kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengembangkan perilaku simptomatik dan gangguan psikosomatik yang mengganggu tujuan-tujuan moral, sosial, agama, dan pekerjaan (Ali & Asrori, 2015).

Menurut Fatimah (2010) kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri yang salah ditandai oleh sikap dan tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistik, membabi buta, dan sebagainya.

Berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia di sekitarnya, benda-benda, dan hubungan-hubungan yang membentuk realitas. Secara umum, dapat dikatakan bahwa sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas itu sangat diperlukan bagi

proses penyesuaian diri yang sehat. Beberapa perilaku seperti sikap antisosial, kurang berminat terhadap hiburan, sikap bermusuhan, kenakalan, dan semaunya sendiri, semuanya itu sangat mengganggu hubungan penyesuaian diri (Ali dan Asrori, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis pada tanggal 16 Oktober 2019. Subjek pertama bernama AF yang berasal dari Jepara Jawa Tengah dan sudah tinggal hampir 2 tahun, menceritakan bahwa AF mengaku tidak nyaman tinggal dikost. AF merasa belum akrab dan jarang bertegur sapa dengan teman kostnya, sehingga membuat subjek merasa tidak nyaman dan bosan untuk berada di kostnya. Subjek juga mengatakan bahwa dia sering berpindah kos karena tidak nyaman dengan peraturan yang dibuat dikos. Subjek merupakan orang yang mudah tersinggung dengan teman kostnya apabila diingatkan ketika sering keluar malam. Subjek juga menceritakan bahwa dia belum bisa mengatur waktunya dengan baik, tidak mempunyai planning di dalam kegiatannya, dan subjek sering menjadikan waktu kosong untuk bermalas-malasan berada di kost.

Subjek kedua, BM merupakan mahasiswa yang berasal dari Pati dan sudah tinggal dikost hampir 3 tahun mengatakan bahwa dia juga merasa kurang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan kostnya. Dia juga merasa masih memiliki sifat kekanak-kanakan selalu bergantung pada orang lain atau orang tua dan mudah menyerah. Jika subjek sedang ada masalah cenderung meluapkan emosinya kepada temannya sehingga subjek belum bisa mengontrol kematangan emosinya dengan stabil. Subjek juga mengatakan bahwa dia sering mengabaikan

perintah dan aturan yang ada dikost. Subjek tidak dapat mengatur waktunya dengan baik, sehingga setiap ada jadwal kuliah subjek seringkali datang terlambat.

Subjek ketiga, YT merupakan mahasiswa yang berasal dari Blora dan sudah tinggal dikost hampir 2 tahun adalah tipe orang yang pendiam. Dia mengatakan merasa tidak nyaman dengan lingkungan kosnya yang cenderung individual jarang adanya komunikasi antar penghuni kos. Subjek juga merasa labil jika ada permasalahan dalam hidupnya. Subjek belum bisa mengatur aktivitas kegiatannya sehari-hari, masih bermalas-malasan ketika berada di kost, apabila ada waktu luang, subjek memanfaatkan waktunya untuk bersenang-senang daripada mengerjakan tugas kuliahnya sehingga subjek merasa kurang bisa mengatur waktunya secara maksimal.

Menurut Fatimah (2010) telah menyatakan bahwa kematangan emosi adalah faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Susanto (2018) menyatakan bahwa kematangan emosi merupakan suatu kondisi perkembangan emosi pada diri individu dimana individu mampu mengarahkan dan mengendalikan emosi dasar yang kuat untuk kemudian diarahkan penyalurannya kepada hal-hal yang dapat diterima oleh diri sendiri maupun orang lain. Menurut Hurlock (2002) kematangan emosi yaitu suatu keadaan dimana individu tidak lagi meledakkan emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima.

Hal serupa juga diungkapkan Sutirna (2014) bahwa kematangan emosi berkaitan dengan penyesuaian diri. Diperjelas oleh Usop (2013) bahwa seorang

remaja yang matang emosinya, akan meledakkan emosinya pada saat yang tepat dan waktu yang tepat pula. Bila seorang remaja memiliki emosi yang stabil, maka ia mampu mengadakan kompromi atau penyesuaian diri terhadap sesuatu yang diinginkan dengan fakta yang ada sehingga dapat menghadapi masalah dengan tenang. Bagi remaja yang menghadapi suatu permasalahan sehingga membangkitkan emosinya dan tidak dapat mengendalikannya, maka remaja tersebut dikatakan belum memiliki emosi yang matang.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Shafira (2015) yang berjudul hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri. Artinya semakin tinggi kematangan emosi maka akan semakin tinggi penyesuaian diri. Sebaliknya, semakin rendah kematangan emosi maka akan semakin rendah pula penyesuaian diri. Sumbangan efektif kematangan emosi terhadap penyesuaian diri sebesar 55,8%.

Menurut Schneiders (dalam Ali dan Asrori, 2015) menyatakan lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri salah satu faktor tersebut adalah faktor kepribadian yang didalamnya meliputi regulasi diri (*self regulation*). Ali dan Asrori (2015) juga berpendapat bahwa regulasi diri dapat mencegah individu dari keadaan yang tidak sesuai, sehingga dapat mengarahkan kepribadian yang normal dan mampu mencapai penyesuaian diri yang baik. Brown ( Neal dan Carey, 2005) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk membuat rencana, memberikan pengarahan, dan

mengamati perilaku agar dapat mendekati tujuan tertentu dengan mengikutsertakan komponen fisik, kognitif, emosional dan sosial. Menurut Berns (2007) bahwa regulasi diri merupakan kemampuan pengaturan diri yang melibatkan kemampuan untuk mengendalikan impuls, perilaku, atau emosi seseorang pada waktu, tempat, atau hal yang tepat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nabila dan Hermien (2019) yang berjudul hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren darut taqwa Ponorogo, menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri dimana bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi pula penyesuaian diri. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah pula penyesuaian diri.

Berdasarkan uraian diatas penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kematangan Emosi dan Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Luar Daerah”.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji secara empirik hubungan kematangan emosi dan regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa luar daerah.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan informasi pada bidang ilmu psikologi perkembangan terkait

dengan hubungan kematangan emosi dan regulasi diri dengan penyesuaian diri.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan atau informasi bagi mahasiswa terkait dengan hubungan kematangan emosi dan regulasi diri dengan penyesuaian diri.

### b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan pertimbangan maupun perbandingan bagi penulis selanjutnya.

