

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Jumlah mahasiswa baru di setiap tahunnya semakin bertambah. Data yang didapat dari Badan Pusat Statistik pada periode tahun ajaran 2013/2014 tercatat 613.665 mahasiswa yang terbagi dalam 341.315 mahasiswa pada perguruan tinggi negeri dan 272.350 mahasiswa pada perguruan tinggi swasta. Sedangkan pada periode tahun ajaran 2014/2015 terjadi peningkatan jumlah mahasiswa yaitu sebanyak 89.181 mahasiswa yang terbagi pada 391.644 mahasiswa pada perguruan tinggi negeri dan 297.537 mahasiswa pada perguruan tinggi swasta. (“Statistik Pendidikan Tinggi 2014/2015,” 2014). Universitas Islam Sultan Agung sendiri, pada periode tahun ajaran 2017/2018 menerima sebanyak 2.331 mahasiswa yang terbagi pada 11 fakultas, 25 prodi untuk S1 dan D3.

Tahap perkembangan masa remaja menuju masa dewasa ialah masa transisi dimana tahapan ini merupakan tahapan yang penting, remaja akan mulai memasuki masa dewasa awal, rentang usia masa ini adalah sekitar usia 18-25 tahun (Santrock, 2011). Menurut Hurlock (1980) masa remaja adalah masa yang mudah untuk goyah bagi seorang remaja, dimana individu masih berupaya untuk mencari tahu siapa dirinya tanpa adanya pemikiran yang matang. Berdasarkan hal ini, individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri baik pada dirinya maupun lingkungannya. Selain itu, Astrini (2011) mengatakan bahwa individu diharapkan dapat berinteraksi dengan baik pada diri dan lingkungan. Pada tahap memasuki masa dewasa awal, mahasiswa akan mengalami beberapa perubahan yang membutuhkan penyesuaian diri, hal ini ditandai dengan beberapa kegiatan seperti memasuki dunia perkuliahan, mulai bekerja, meninggalkan rumah, menikah dan memiliki anak, dimana kegiatan ini terjadi dalam waktu yang bervariasi

Hutz, Martin, dan Beitel (2007) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri di perguruan tinggi (*college adjustment*) merupakan proses psikososial yang dapat

mengakibatkan stres pada mahasiswa, sehingga mahasiswa membutuhkan serangkaian keterampilan untuk mampu mengatasi stres tersebut, mahasiswa diharapkan untuk dapat menyesuaikan diri pada bidang akademik, sosial, emosional dan keterikatan pada intuisi. Menurut Willis (2005), penyesuaian diri merupakan bekal utama individu untuk dapat terjun dalam kehidupan masyarakat luas, penyesuaian diri juga sebagai syarat terbentuknya kesehatan mental dan kesehatan jiwa seorang individu. Beberapa individu yang kurang dapat untuk menggapai kebahagiaan disebabkan karena ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri, cenderung menjadi individu yang tertutup, suka menyendiri, dan kurang percaya diri.

Utomo (2008) mengungkapkan bahwa permasalahan yang banyak dialami oleh mahasiswa tingkat awal ialah kesulitan dalam mengikuti proses perkuliahan, terjadinya perubahan lingkungan, adanya tuntutan secara akademik, serta faktor jauh dari orang tua dan *homesick*. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa tingkat awal berinisial SW, dari Fakultas Kedokteran Prodi Farmasi yang berasal dari Semarang, mengatakan bahwa :

“yaa, gimana ya kak. Ee buat nyesuaian sama cara belajarnya dikuliah itu masih susah. Apalagi kayak sgd gitu gitu kan kak, masih susah masih bingung cara nyari kalo dijurnal-jurnal nentuin keywordnya tuh masih susah banget kak masih belajar terus sampe sekarang”.

Lebih lanjut, berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa tingkat awal, berinisial OR, dari Fakultas Kedokteran Umum, berasal dari Jakarta, mengatakan :

“Kendalanya ee cuman waktu saya kurang bisa bagi waktu, kayak tugas buat lkmm, sama tugas untuk ee apa untuk fakultair dan kuliah umum tuh apa jadi kurang bisa bagi waktu. Management waktunya kurang”.

Hasil penelitian dari Davis (2011), mengemukakan bahwa masalah penyesuaian diri paling banyak terjadi pada mahasiswa tahun pertama, di antaranya ialah mencemaskan ujian, kurang mengetahui bagaimana cara belajar, kurang mampu berkonsentrasi, kesulitan berbicara didepan kelas, kurangnya waktu untuk belajar,

kurang mampu dalam membuat karya tulis, kesulitan untuk mengingat, serta takut gagal dalam perkuliahan.

Menurut Blyth, Simmons, dan Ford (1983) penyesuaian diri diperlukan pada masa transisi kehidupan yang salah satunya adalah transisi sekolah, dimana kejadian ini dapat menjadi pemicu terjadinya stres pada individu karena adanya perubahan-perubahan pada masa awal pendidikan. Menurut Utomo (2008) masa peralihan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi ialah suatu keadaan yang pasti akan ditemui oleh setiap mahasiswa baru, berbagai kondisi yang berbeda mengharuskan setiap mahasiswa baru untuk mampu menyesuaikan diri, dimana proses penyesuaian tersebut berhubungan dengan faktor personal. Faktor personal diantaranya ialah kondisi yang mengharuskan para mahasiswa baru untuk berada jauh dari orangtuanya, salah satu mahasiswa baru yang telah diwawancarai berinisial FN, dari Fakultas Kedokteran Gigi yang berasal dari Jepara, mengatakan :

“yang pasti kangen kak, soalnya kan biasanya setiap hari sama orangtua, sekarang kan enggak”.

Bukan hanya kondisi jauh dari orangtua, tetapi juga kondisi dalam pengelolaan keuangan, dan problem interaksi seperti yang dikemukakan oleh salah satu mahasiswatingkat awal yang berinisial OR, dari Fakultas Kedokteran Umum yang berasal dari Jakarta :

”kesulitannya disini orang-orang pada pake bahasa daerah, sedangkan saya pakenya bahasa Indonesia”

Selain faktor personal, terdapat pula faktor akademik, seperti tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, dan perubahan gaya belajar disekolah menengah ke pendidikan tinggi (Utomo, 2008), seperti yang diungkapkan oleh salah satu mahasiswa baru berinisial SW, dari fakultas kedokteran prodi farmasi, yang berasal dari Semarang, mengatakan :

“yaa, gimana ya kak. Ee buat nyesuaian sama cara belajarnya dikuliah itu masih susah. Apalagi kayak sgd gitu gitu kan kak, masih susah masih bingung caranya nyari kalo dijurnal-jurnal nentuin keywordnya tuh masih susah banget kak masih belajar terus sih sampe sekarang”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, subjek mengalami kesulitan dalam mengikuti proses perkuliahan dan kesulitan dalam mencari bahan untuk perkuliahan, selain itu subjek juga mengalami kesulitan dalam proses sosialisasi dikarenakan perbedaan bahasa yang digunakan. Serta subjek juga mengalami permasalahan personal yang menuntut subjek untuk berada jauh dari rumah dan orang tua subjek.

Masa transisi sesungguhnya memberikan nilai positif bagi mahasiswa baru, seperti meningkatkan rasa akan tanggung jawab, tetapi pada kenyataannya mahasiswa baru cenderung lebih menunjukkan rasa tertekan sebagai salah satu bentuk reaksi terhadap masa peralihan. Mahasiswa baru cenderung mengalami kesulitan dalam proses perkuliahan yang berbeda dengan proses belajar ketika sekolah menengah, dari hasil wawancara yang telah peneliti lakukan, peneliti mengetahui bahwa mahasiswa baru cenderung melakukan kegiatan beribadah ketika menghadapi situasi yang berat seperti bertumpuknya masalah, cemas akan kondisi rumah serta kondisi yang menghawatirkan. Seperti hasil wawancara yang dilakukan pada FN mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi yang berasal dari Jepara :

”biasanya, buat shalat, kalau gak gitu baca Al-Qur’an, kalau gak gitu baca buku”

Hasil wawancara pada SW mahasiswa fakultas kedokteran prodi farmasi yang berasal dari Semarang :

“ee apa ya ka, ee shalatnya juga. Kalau kita bingung ya mending kita cerita aja sama Allah, gitu kak”.

Hasil wawancara pada OR mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum yang berasal dari Jakarta :

“Yang saya lakuin, banyak-banyak berdoa. Hehe”.

Subjek mengungkapkan bahwa kegiatan beribadah yang mereka lakukan memberikan efek ketenangan, karena para subjek merasa telah melakukan persiapan sebelum melakukan sesuatu, serta menyerahkan segala sesuatunya kepada Tuhan. Mosher dan Handal (1997), mengatakan bahwa rendahnya tingkat religiusitas memiliki korelasi terhadap tingkat stres yang tinggi dan tingkat penyesuaian diri yang rendah pada remaja, sehingga individu yang memiliki hubungan yang langsung dengan Tuhan, cenderung tidak mudah untuk terpengaruh oleh stresor.

Beberapa penelitian lainnya (Utami, 2012) mengatakan bahwa pentingnya kontribusi dalam sebuah komitmen religius serta dorongan secara spiritual terhadap penyesuaian individu dalam menghadapi stres. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ano dan Vasconcelles (2005), terdapat hubungan antara koping religius dan penyesuaian diri terhadap stres. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Armiyati, Rahayu, dan Aisah (2015) mengatakan bahwa ketika ODHA tidak mengalami kecemasan dan bersikap lebih tenang, maka mereka akan lebih mudah untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri, hal yang sama juga diakui oleh temuan dari Muslimah, Alfiana, Aliyah, dan Siti (2013) dengan subjek pasien penderita HIV/AIDS mengemukakan hasil bahwa tingkat kecemasan memiliki hubungan yang signifikan terhadap penyesuaian diri, sehingga strategi koping penguatan diri dan strategi koping religius cenderung akan meningkat penyesuaian diri dari ODHA. Penelitian yang dilakukan oleh Armiyati, Wuryanto, dan Sukraeny (2016), bahwa strategi koping religius akan mampu meningkatkan penyesuaian diri dari pasien hemodialisis.

Menurut Wong dan Wong (2006), koping religius adalah strategi koping dengan memberikan persepsi kepada diri sendiri mengenai suatu kekuatan yang besar dalam hidup, yang berkaitan dengan unsur ke-Tuhanan. Wong-McDonald dan Gorsuch (2000), mengatakan bahwa koping religius ialah upaya individu dalam menggunakan agama dan keyakinannya untuk mengatur stres dalam hidupnya. Stress sendiri merupakan suatu kondisi dimana individu harus dapat menyesuaikan diri terhadap suatu keadaan yang dialaminya dan stress merupakan hal yang lumrah yang dapat terjadi pada setiap individu. Menurut Pargament (1997), individu akan

menggunakan koping religius ketika individu membutuhkan sesuatu yang tidak dapat diperoleh dari orang lain, dan individu sadar bahwa dirinya tidak mampu menghadapi kenyataan tersebut, individu mengalihkan kelemahan yang dimiliki pada kekuatan yang digunakan untuk menghadapi kenyataan.

McMahon dan Biggs (2012) melakukan penelitian yang memperlihatkan bahwa individu dengan tingkat spiritual atau religiusitas yang tinggi serta menggunakan koping religius dalam kehidupannya, maka individu akan cenderung lebih tenang dan tidak mudah cemas dalam menghadapi masalahnya, kekuatan spiritual inilah yang dapat membangkitkan rasa kepercayaan diri dan optimisme individu. Menurut Pargament, Feuille, dan Burdzy (2011) koping religius merupakan usaha yang individu lakukan untuk mengatasi tekanan yang dialami dengan cara yang baik, Karekla dan Constantinou (2010) juga mengungkapkan bahwa koping religius melibatkan proses kognitif serta perilaku yang muncul ketika menghadapi stressor berasal dari agama yang dipercayai oleh individu tersebut. Individu mempersepsikan bahwa segala sesuatunya telah ditentukan oleh Tuhan, dan perilaku apa yang individu lakukan adalah apa yang telah agamanya ajarkan, seperti berdoa, dan beribadah. Peralaike (2013) mengatakan bahwa koping religius merupakan proses yang individu lakukan untuk mengatur serta merubah respon secara emosional dan perilaku dengan menggunakan sumber daya rohani yang dimiliki baik secara pribadi maupun sosial berdasarkan apa yang agamanya ajarkan.

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan terkait koping religius diantaranya ialah penelitian mengenai koping religius dan tipe kepribadian pada karyawan muslim, menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan namun tidak signifikan (Angganantyo, 2014), penelitian lainnya yang menggunakan subjek mahasiswa mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin tinggi pula koping religius seseorang dan semakin tinggi pula kesejahteraan individu tersebut (Utami, 2012), serta penelitian yang dilakukan pada narapidana menunjukkan hasil bahwa narapidana dengan tingkat religiusitas yang rendah atau jarang melakukan kegiatan beribadah dan tidak percaya pada Allah, cenderung akan lebih mudah merasa

gelisah, sedih yang terus-menerus, tidak stabil dalam mengontrol emosi, dan tidak bersyukur (Anggraini, 2015).

Berdasarkan penjabaran diatas, dapat dilihat bahwa koping religius memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri, sehingga menarik minat peneliti untuk melaksanakan penelitian tentang hubungan antara koping religius dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat awal di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

B. Perumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara koping religius dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Universitas Islam Sultan Agung Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari dilakukannya penelitian ini ialah guna mengetahui hubungan antara koping religius dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

- 1) Manfaat secara teoritis dari penelitian ini adalah untuk memperbanyak teori mengenai koping religius dan untuk mengembangkan ilmu Psikologi.
- 2) Manfaat secara praktis dari penelitian ini ialah sebagai salah satu bahan rujukan dalam mengatasi permasalahan mengenai penyesuaian diri baik bagi mahasiswa.