

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa baru merupakan siswa/siswi yang sedang menghadapi masa transisi atau perpindahan dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke dunia perkuliahan (Hasanah et al., 2022). Lingkungan perkuliahan ini memiliki karakteristik yang sangat berbeda dengan SMA, dan menjadi seorang mahasiswa merupakan tujuan utama bagi siswa/siswi lulusan SMA (Bidjuni, 2016). Perubahan lingkungan dari SMA ke Perguruan Tinggi bukanlah hal mudah. Banyak hal yang harus disesuaikan oleh individu, baik dalam menyesuaikan gaya belajar yang berbeda, pengajar baru, dan teman yang baru serta fasilitas kampus yang berbeda (Arum & Khoirunnisa, 2021). Adapun menurut Hasanah et al (2022) pada masa ini, mahasiswa akan menghadapi situasi baru seperti teman baru, lingkungan baru, dan sistem belajar yang sangat berbeda dengan SMA, sehingga akan menyulitkan siswa untuk beradaptasi. Pada masa perpindahan, mahasiswa baru dituntut untuk memiliki kemampuan beradaptasi sehingga nantinya dapat bersosialisasi dengan baik (Irfan & Suprapti, 2012).

Penyesuaian bagi mahasiswa baru sangat penting sekaligus penuh dengan tekanan. Perpindahan status siswa menjadi mahasiswa memberikan tekanan baru pada diri mahasiswa. Adanya perubahan sistem belajar, lingkungan belajar yang berbeda dan perubahan lainnya menjadi hal yang harus diatasi oleh setiap mahasiswa baru (Fitroni & Supriyanto, 2020). Menurut Brooke (dalam Arifin et al (2016) penyesuaian diri merupakan kemampuan dalam penyesuaian psikologis terhadap berbagai perubahan sehingga dapat mempertahankan fungsi yang normal. Sedangkan menurut Arifin et al (2016) penyesuaian diri adalah konsep penyesuaian psikologis, kognitif, emosi, perilaku, dan fisiologi dengan kondisi lingkungan yang berubah. Dengan artian kemampuan penyesuain diri dapat diukur pada saat individu tersebut mengalami perubahan. Individu yang memiliki Penyesuaian diri yang baik dapat membangun hubungan sosial hingga

mencapai tingkat keakraban. Mereka biasanya mampu mengelola dan membangun hubungan dengan orang lain dan selalu merasa nyaman berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, keakraban ini akan membuat orang lain merasa nyaman (Iflah & Listyasari, 2013). Mahasiswa termasuk dalam kategori remaja akhir dengan rentang usia 18 hingga 21 tahun. Selain itu, lingkungan dapat membantu mahasiswa dalam mencari informasi dan mengembangkan diri agar mahasiswa dapat berprestasi dalam masyarakat sehingga pada akhirnya mahasiswa akan melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya untuk mempermudah mahasiswa dalam bersosialisasi (Hurlock, 1990).

Finanto et al (2021) mengatakan bahwa ketidakmampuan menyesuaikan dapat menghalangi individu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, karena ada perubahan karakteristik antara lingkungan lama dan lingkungan baru maka penyesuaian diri akan menjadi kunci keberhasilan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru. Bulmer (2015) berpendapat bahwa penyesuaian diri yang gagal dikarenakan adanya ketidakmampuan dalam beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Mahasiswa yang mengalami penyesuaian diri yang negatif cenderung gagal dalam menghadapi masalah, serta tidak tenang, mudah panik dan gugup. Sehingga mengakibatkan timbulnya frustrasi, konflik ataupun kecemasan yang akhirnya dapat berpengaruh pada prestasi akademik. Iflah & Listyasari (2013) mengatakan bahwa individu dapat mencapai penyesuaian diri yang baik jika selalu berada dalam keadaan seimbang antara dirinya dan lingkungannya yang demikian bahwa tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan semua fungsi serta kebutuhan individu berjalan sesuai dengan rencana. Sedangkan menurut Oktaria et al (2018) yang berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan hal yang penting bagi individu pada saat memasuki lingkungan yang baru. Banyak individu yang merasa tidak cocok, dan tidak senang dengan lingkungan baru dikarenakan ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan lingkungan keluarga maupun lingkungan pendidikan.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan Iflah dan Listyasari (2013) didapatkan hasil bahwa permasalahan umum yang dialami mahasiswa baru adalah mereka mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dan ini berada dalam kategori tinggi. Hal tersebut sejalan dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Rahayu & Arianti (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memiliki tingkat penyesuaian diri yang tergolong sedang, tinggi dan rendah sebanyak 14,98% pada penyesuaian akademik, 9,69 pada penyesuaian sosial, 15,42% pada penyesuaian pribadi dan 19,38% pada

kelekatan institusi. Tingkat penyesuaian yang rendah, berdampak pada penilaian yang buruk terhadap realita hidup, mudah stress dan cemas, sulit mengekspresikan emosi dengan baik, gambaran diri yang negatif, serta memiliki relasi interpersonal yang buruk (Cesya et al., 2021). Sedangkan Fitrianti & Cahyono (2020) mengemukakan bahwa terdapat perasaan shock, cemas, dan stress pada mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri pada perubahan lingkungan.

Salah satu dampak ketidakmampuan menyesuaikan diri yang dialami oleh mahasiswa adalah keinginan untuk berhenti atau meninggalkan kuliah. Menurut data yang dikumpulkan oleh BAAK (Biro Administrasi dan Akademik Kemahasiswaan) oleh salah satu perguruan Indonesia, terdapat 3,16% mahasiswa angkatan baru dikeluarkan dari universitas. Selain itu, 3% mahasiswa baru tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya sehingga memilih untuk mundur atau berhenti dari kuliah (Oetomo et al., 2019). Hal ini berkaitan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Feldt et al (2011) yang mengatakan bahwa terdapat beberapa hal yang dapat membuat mahasiswa merasa kurang puas dengan keputusannya untuk melanjutkan studi di universitas dan jurusan saat ini, serta kurang terikat dengan institusi. Persepsi mahasiswa tahun pertama tentang ketidakcocokan dengan institusi mungkin tidak akurat karena kurangnya pemahaman tentang sumber daya dan dukungan yang dapat mereka peroleh dari universitas (Feldt et al, 2011). Jika tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat meningkatkan kemungkinan mahasiswa mengundurkan diri atau meninggalkan universitas atau jurusan ketika mereka menghadapi kesulitan atau hambatan selama masa kuliah (Rahayu & Arianti, 2020).

Guna mendapatkan gambaran yang lebih mengenai fenomena dan permasalahan dalam penyesuaian diri pada mahasiswa baru, peneliti melakukan *survey* awal dengan menyebarkan kuesioner kepada 30 orang mahasiswa dengan isi kuesioner yaitu berupa pernyataan dan responden beberapa pertanyaan dan beberapa pertanyaan *essay*. Adapun pernyataan pilihan ganda yang memiliki alternatif jawaban yaitu; sesuai, cukup sesuai, dan tidak sesuai. Hal ini untuk mengetahui tingkatan fenomena dan pertanyaan *essay* untuk mengetahui lebih dalam fenomena yang belum terukur dari pernyataan kuesioner pilihan ganda.

Berdasarkan hasil *survey* awal mengenai penyesuaian diri ditemukan bahwa hanya sebanyak 26,7% mahasiswa baru yang mampu menyesuaikan diri dalam kegiatan perkuliahan dengan sistem belajar yang berbeda; 16,7% mahasiswa baru yang mampu

bersosialisasi dengan baik di lingkungan kampus; 13,3% mahasiswa baru yang mampu menyesuaikan diri saat mengalami masalah emosional yang muncul ketika di lingkungan kampus; 13,3% mahasiswa baru yang mampu menyesuaikan diri saat mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh kampus. Dengan demikian tergambar bahwa mahasiswa baru belum sepenuhnya mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan baru.

Kemudian *survey* berkaitan dengan *growth mindset* ditemukan bahwa 63,3% mahasiswa baru menyatakan bahwa harus mampu mengembangkan bakat; 43,3% mahasiswa baru menyatakan bahwa harus mampu secara mandiri dalam mengatasi permasalahan perkuliahan; 73,3% mahasiswa baru menyatakan bahwa harus berusaha dengan keras dalam mengikuti kegiatan perkuliahan agar sukses; 63,3% mahasiswa baru menyatakan bahwa harus bisa menerima masukan dari orang lain agar membantu memperbaiki kesalahan. Berdasarkan tersebut, ditemukan bahwa individu merasa perlu untuk memiliki *growth mindset* dalam lingkungan baru agar dapat mengatasi kesulitan serta tuntutan-tuntutan yang ditemukan pada saat penyesuaian diri berlangsung.

Pada pertanyaan *essay* peneliti merangkum jawaban dari beberapa pertanyaan yaitu, bahwa alasan responden kesulitan menyesuaikan diri ketika menjalani aktivitas di kampus yaitu karena kesulitan ketika bersosialisasi dengan teman baru, belum terbiasa dengan sistem belajar yang berbeda saat berada di bangku sekolah sebelumnya, serta belum terbiasa bergaul di lingkungan perkuliahan yaitu dengan teman yang banyak dan beragam serta kelas yang berbeda-beda dalam setiap semester. Diketahui pula bahwa dampak negatif ketika mahasiswa sulit menyesuaikan diri saat berada di kampus, menjadi merasa tidak memiliki teman, sulit mendapatkan informasi, merasa malas untuk kuliah, merasa tertinggal dari yang lain, dan lebih sering menyendiri karena enggan bergaul. Hal ini berkaitan dengan Hurlock (1991) Hurlock (dalam Jamaluddin (2020) yang mengemukakan bahwa terdapat beberapa masalah yang dialami oleh seorang remaja ketika sedang memenuhi tugas-tugas perkembangan, diantaranya; personal problem (pribadi), masalah ini terkait dengan kondisi pada saat ia ada di lingkungan keluarga, sekolah, kondisi yang berkaitan dengan fisik, gaya berpakaian, emosi, pergaulan sosial serta tugas perkembangan dan nilai-nilai yang berlaku di lingkungan sekitar; masalah ke-remaja-an. Hal ini biasanya berkaitan dengan kemandirian, penilaian yang salah terhadap sesuatu sebagai akibat dari status yang tidak jelas pada diri seorang remaja. Menurut Jamaluddin (2020) Pada kenyataannya, penyesuaian diri ini adalah interaksi yang terus-menerus antar individu. Hal ini termasuk interaksi dengan dirinya

sendiri, dengan orang lain, dan dengan lingkungan sekitarnya. Jika ia mampu beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungannya, merasa puas dengan kehidupannya, tidak merasa stres, dan mampu menghindari berbagai hal yang menyebabkan cemas yang dapat mengganggu perkembangan mereka, maka seorang remaja memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik. Sebaliknya, ketika seorang remaja tidak dapat menangani setiap masalah dengan memberikan reaksi atau respons yang tidak tepat, kondisi emosi yang tidak terkontrol, dan situasi yang dianggap tidak menguntungkannya, mereka akan mengalami gangguan penyesuaian diri. Selain itu, diketahui bahwa mahasiswa baru merasa bahwa dirinya individu yang memiliki *growth mindset*, dari 30 responden yang mengatakan ia memiliki *growth mindset* sebanyak 21 responden dengan persentase sebesar 69,9%. Selain itu, dari 30 mahasiswa sebanyak 29 responden dengan persentase 96,7% yang menyatakan bahwa *growth mindset* akan membantu dalam menyesuaikan diri.

Merujuk dari hasil *survey*, dapat dijelaskan bahwa ada gambaran fenomena dan permasalahan tentang penyesuaian diri pada mahasiswa baru angkatan 2023. Berdasarkan dari fenomena dan permasalahan yang telah diuraikan dikatakan bahwa mahasiswa baru angkatan 2023 rata-rata mengalami kesulitan penyesuaian diri, sehingga hal ini memberikan dampak pada proses perkuliahan, bahkan fatalnya terdapat mahasiswa baru yang memutuskan untuk mengundurkan diri dari perkuliahan. Ainni dan Aulia (2021) mengemukakan bahwa yang mempengaruhi penyesuaian mahasiswa tahun pertama adalah bagaimana mereka memandang atau mengevaluasi diri mereka sendiri dan mengembangkan dirinya. Hal ini bersambungan dengan pendapat Srihastuti & Wulandari (2021) yang mengatakan bahwa kekuatan *mindset* individu dapat mengubah aspek psikologi sehingga dapat mengubah hidup individu. Hal ini diungkap oleh Dweck (2021) bahwa kesuksesan individu tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan dan bakat, tetapi dapat dipengaruhi *mindset* kita. Menurut Chrisantiana & Sembiring (2017) salah satu faktor yang perlu ditinjau adalah *mindset*, yaitu mengenai kemampuan dalam menghadapi kesulitan dan kegagalan.

Mindset merupakan acuan individu dalam bertindak (Syafii, 2019). Menurut Sigit B. Darmawan (dalam Pratiwi et al (2020) *mindset* adalah inti dari *self learning* atau pembelajaran diri yang memandang sebuah potensi, kecerdasan, tantangan dan peluang sebagai sebuah proses yang harus diupayakan dengan ketekunan, kerja keras, dan usaha untuk tercapainya tujuan. *Mindset* yang dimiliki oleh seorang mahasiswa dapat

mempengaruhi faktor psikologis dan perilaku yang penting termasuk reaksi terhadap kegagalan, ketekunan dan tingkat upaya, serta harapan akan kesuksesan, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik. *Mindset* dapat diubah, dan intervensi yang dikembangkan untuk mendorong *mindset* untuk lebih berkembang (Yeager & Dweck, 2012).

Sassenberg dan Vliek (2019) berpendapat bahwa *mindset* dibagi menjadi dua tipe, yaitu *Fixed mindset* dan *Growth mindset*. *Fixed mindset* merupakan keyakinan atas sifat dasar manusia yang menetap dan tidak dapat diubah, sedangkan *growth mindset* ialah sifat manusia yang dapat dibentuk dan diubah sehingga berkembang. Mahasiswa *growth mindset* cenderung percaya bahwa kecerdasan dapat dibentuk atau diubah, sedangkan mahasiswa dengan *fixed mindset* cenderung percaya bahwa kecerdasan tidak dapat diubah. *Growth mindset* memungkinkan siswa untuk melihat tantangan sebagai peluang untuk perbaikan, hal ini dikaitkan dengan kenikmatan belajar, dan meningkatkan motivasi di sekolah (Yeager & Dweck, 2012).

Pada penelitian ini, *mindset* yang dimaksud akan fokus pada *growth mindset*. Individu yang memiliki *growth mindset* adalah individu yang memiliki keyakinan bahwa intelegensi, bakat, dan sifat bukan merupakan fungsi hereditas/keturunan, menerima dan menjalankan tantangan serta tetap berusaha dan belajar dari kritik (Chrisantiana & Sembiring, 2017). Orang yang memiliki *growth mindset* dapat bertanggung jawab atas proses pembelajaran. Mereka bisa mengatur waktu dengan baik, belajar lebih tekun dan memiliki motivasi dan selalu belajar serta berusaha untuk memperbaiki kesalahannya (Pratiwi et al., 2020).

Menurut Srihastuti dan Wulandari (2021) *growth mindset* dapat memanfaatkan perubahan dengan baik untuk terus bertumbuh dan berkembang dengan tantangan yang semakin sulit. *Growth mindset* mampu menyesuaikan diri dengan perubahan akademis. Mahasiswa dengan *growth mindset* meyakini bahwa kemampuan dasar yang dimiliki adalah hal yang dapat diubah melalui usaha dan kerja keras (Ainni & Aulia, 2021). Penyesuaian diri yang baik, ketika mahasiswa berhasil menjaga keseimbangan diri dengan lingkungannya, kebutuhannya terpenuhi dan mahasiswa menjalani kehidupannya normal (Iflah & Listyasari, 2013).

Sedangkan menurut Mosanya (2020) mengatakan bahwa *growth mindset* pada mahasiswa dapat membantu mahasiswa mengatasi rintangan atau tantangan yang ada

dengan lebih baik, mahasiswa dengan *growth mindset* dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan akademis dengan lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa dengan *fixed mindset*. Jika *growth mindset* pada mahasiswa baru meningkat maka kemampuan penyesuaian diri akan semakin meningkat, dan jika *growth mindset* pada mahasiswa baru rendah maka kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa baru juga akan rendah (Ainni & Aulia, 2021).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Atika (2021) terdapat skor *growth mindset* pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Padang meyakini kemampuan atau atribut yang ada pada diri mereka bersifat lentur atau dapat berubah dan dikembangkan dengan usaha dan kerja keras mereka untuk mengembangkannya. Sehingga hasil yang didapatkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *growth mindset* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Padang.

Arifin et al (2016) mengatakan bahwa kemampuan penyesuaian diri akan dapat diukur jika individu menghadapi perubahan. Jika individu itu mahasiswa, maka perubahan yang realistis dihadapi adalah dari dunia SMA bertransformasi ke dunia perkuliahan, dengan adanya perubahan serta perbedaan dalam lingkungan belajar, mahasiswa baru akan merasa kesulitan dalam penyesuaian diri. Dinamisme atau kemampuan untuk berubah merupakan kualitas penyesuaian diri yang penting. Penyesuaian diri terjadi ketika individu beradaptasi dengan kondisi lingkungan baru yang membutuhkan reaksi. Penyesuaian diri juga terlibat dalam menyesuaikan kebutuhan psikologis individu dengan norma-norma budaya (Finanto et al, 2021). Mahasiswa baru membutuhkan *mindset* yang dapat membentuk mereka agar dapat beradaptasi dengan baik, maka mahasiswa baru membutuhkan *growth mindset*. *Growth mindset* merupakan sebuah *mindset* yang positif dan akan menghasilkan kemampuan untuk berkembang (Srihastuti & Wulandari, 2021). Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh *growth mindset* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru”.

1.2 Rumusan Masalah

Lingkungan perguruan tinggi memiliki perbedaan yang cukup signifikan dengan lingkungan SMA. Hal ini yang menjadikan mahasiswa baru kesulitan dalam penyesuaian diri. Mahasiswa baru merasa tertantang dengan perbedaan tersebut baik dalam bersosialisasi maupun pada sistem belajar. Idealnya mahasiswa itu dalam usia Remaja

Akhir atau memasuki dewasa awal yang dimana mahasiswa dapat menyesuaikan diri pada perubahan yang ada. Namun, faktanya masih banyak mahasiswa yang merasa kesulitan dalam penyesuaian diri. Menurut Espiane (Fitrianti & Cahyono, 2020) proses penyesuaian diri terhadap sistem belajar merupakan salah satu tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa. Jika penyesuaian diri tidak dilakukan dengan baik, mahasiswa akan mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan perkuliahan dan proses belajar akan terganggu Jananto (dalam Fitrianti & Cahyono (2020). jika mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan maka akan meningkatkan stress akademik pada mahasiswa (Saniskoro & Akmal, 2017).

Berdasarkan beberapa penelitian dahulu dan fenomena di latar belakang, *growth mindset* akan mempengaruhi penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Penyesuaian diri yang dimaksud adalah mahasiswa bisa menyesuaikan dengan lingkungan baru baik dalam bersosialisasi maupun dalam belajar yang dibantu dengan adanya *Growth mindset* tersebut. Maka peneliti dapat membatasi rumusan masalah sebagai berikut :

- a. Apakah ada keterkaitan *Growth Mindset* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru?
- b. Apakah terdapat pengaruh *Growth Mindset* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk:

- a. Mengetahui keterkaitan *Growth mindset* terhadap penyesuaian diri pada Mahasiswa baru
- b. Mengetahui pengaruh *Growth Mindset* Terhadap penyesuaian diri pada Mahasiswa baru

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Penelitian Secara Teoritis

Secara teoritis diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi dan sebagai referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan mengenai pengaruh *growth mindset*

terhadap penyesuaian diri pada Mahasiswa Baru. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai pembandingan dalam penelitian mengenai aspek-aspek yang serupa.

1.4.2 Manfaat Penelitian Secara Praktis

Penelitian dapat dijadikan acuan bagi mahasiswa agar mampu menyesuaikan diri di lingkungan belajar dengan cara memiliki *growth mindset* sehingga proses penyesuaian diri dalam lingkungan perkuliahan dapat dilalui dengan maksimal.

