

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Universitas Trunojoyo Madura merupakan lingkungan Universitas Negeri yang terdapat banyak mahasiswa masing-masing memiliki peraturan dan norma yang berbeda-beda sesuai dengan daerah asalnya, situasi seperti ini yang menjadikan mahasiswa berusaha untuk menyesuaikan dengan peraturan yang ada di Universitas Trunojoyo Madura dengan baik, salah satunya yaitu mengerti tentang peraturan yang digunakan di asrama Universitas Trunojoyo Madura (Qomar, 2013)

Asrama mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura mulai dibuka pada tahun ajaran 2012-2013. Berbeda dengan umumnya keberadaan asrama mahasiswa di perguruan tinggi lain, asrama mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura memiliki ciri khas sendiri sebagai salah satu bagian pengembangan pendidikan karakter bagi mahasiswa. Asrama mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura dalam pelaksanaannya mengembangkan fungsi ganda yaitu sebagai tempat tinggal yang kondusif, ekonomis, dan strategis karena berada dalam wilayah kampus, sekaligus tempat untuk proses pendalaman spiritual, perbaikan ahlaq, pengembangan intelektual dan pementapan minat bakat serta kepedulian sosial mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa yang bertaqwa, berahlaqul karimah, cerdas dan professional serta peduli sesama. Dilihat dari peraturan dan budaya yang ditetapkan di asrama, dapat disimpulkan bahwa pembentukan sikap spiritual telah dilakukan oleh pengelola asrama (Humaini, 2021).

Transisi yang dihadapi oleh para mahasiswa yang tinggal di asrama menghadapkannya pada perubahan-perubahan dan tuntutan baru. Perubahan tersebut adalah lingkungan asrama, pengajar dan teman, aturan dan irama kehidupan asrama, serta perubahan lain sebagai akibat jauh dari orang tua. Sementara tuntutan yang harus dihadapi siswa adalah tuntutan dalam bidang akademik, kemandirian, dan tanggung jawab (Resmadewi, 2011). Tinggal di asrama dan jauh dari orangtua tidak mudah bagi sebagian besar mahasiswa. Lingkungan asrama yang asing bagi mahasiswa dengan teman dan orang-orang yang baru dikenal, berbagai aturan asrama yang akan membatasi perilaku

mahasiswa dan berbagai pekerjaan yang harus diselesaikan sendiri dapat menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa yang berkuliah dan tinggal di asrama dimana memiliki tuntutan yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua atau tinggal di kos-kosan. Tuntutan lain yang dialami oleh mahasiswa yaitu ekspektasi yang tinggi dari orangtua, mampu disiplin dan mandiri dalam menjalani pendidikan dan kehidupan di asrama. Untuk mencapai tingkat kemandirian, individu dituntut dahulu agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan kehidupan asrama, baik secara fisik ataupun psikis (Fadhilah, 2018).

Hidup jauh dengan keluarga dan penuh dengan kebebasan seringkali mengarahkan kepada hal-hal yang negatif. Sehingga tidak jarang para orang tua merasa khawatir dengan pergaulan anaknya ketika memasuki dunia perkuliahan. Kasus-kasus seperti narkoba, minuman keras, bahkan seks bebas memang banyak terjadi di kalangan mahasiswa. Semua ini disebabkan karena kuatnya pengaruh dari lingkungan dan kesalahan dalam memilih pergaulan. Seperti dalam mencari tempat tinggal pun, kebanyakan dari mahasiswa akan lebih banyak mencari tempat tinggal yang tidak mengekang kebebasannya dan memiliki sedikit aturan, seperti rumah kos, rumah kontrak, dan lainnya. Apalagi sekarang juga banyak bermunculan rumah kos yang bebas, dalam artian bebas jam malam dan bebas hidup bersama laki-laki dan perempuan. Namun, ada pilihan lain bagi mahasiswa yang ingin membentengi dirinya dari pengaruh buruk tersebut yaitu melalui keagamaan, karena faktor kualitas agama dari individu akan turut menentukan perilaku individu. Salah satunya dengan memilih asrama menjadi tempat tinggal selama kuliah (Retnaningsih, 2017).

Keberadaan asrama sebenarnya bukan sebatas dimaksudkan untuk membantu para mahasiswa untuk mendapatkan tempat tinggal, melainkan dijadikan sebagai bagian penting dari pendidikan di perguruan tinggi. Berbagai kegiatan, mulai dari pengenalan kampus, peningkatan kemampuan bahasa asing, kegiatan ritual, berorganisasi, saling mengenal dan memahami dalam hidup berasrama, semua itu tidak akan mudah diperoleh di tempat lain. Ke depan, lebih-lebih dikaitkan dengan spiritual, maka asrama seharusnya dijadikan alternatif sebagai penyempurna dalam peningkatan spiritual, termasuk di perguruan tinggi.

Salah satu perguruan tinggi yang dilengkapi dengan asrama adalah Universitas Trunojoyo Madura, dimana asrama tersebut memiliki ciri khas sendiri sebagai salah satu bagian pengembangan pendidikan karakter bagi mahasiswanya (Humaini, 2021). Pemilihan asrama Universitas Trunojoyo Madura sebagai lokasi penelitian dikarenakan memiliki lingkungan yang kondusif ditambah lagi memiliki banyak kegiatan pengembangan moral dan spiritual yang menyebabkan orangtua akan menempatkan anak mereka untuk tinggal di asrama Universitas Trunojoyo Madura agar lebih aman dari segala bahaya dan pergaulan yang buruk. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Humaini (2021) bahwa asrama Universitas Trunojoyo Madura sebagai tempat tinggal yang kondusif bagi mahasiswa karena berada dalam area kampus sehingga mengurangi dari adanya bahaya diluar serta adanya pengembangan potensi moral dan spiritual yang menjadikan asrama mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura sebagai wadah pembentukan jati diri mahasiswa yang aktif, kreatif, mandiri, religius, intelektual dan profesional dalam menghadapi kehidupan kampus dan masyarakat. Sebagai konsekuensi logis, pengelola asrama telah membuat program-program pembinaan yang mengarah pada fungsi tersebut.

Mahasiswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, akan berpengaruh terhadap kesehatan jasmani dan psikisnya. Sejumlah penelitian telah mengungkapkan dampak kesulitan penyesuaian diri ini terhadap kesehatan jasmani dan psikis. Munculnya perasaan kesepian, merasa terasing, kelelahan fisik yang berkelanjutan, frustrasi, kecemasan yang berlebihan, stres, kecurigaan akan lingkungan sekitar, psikosomatik, kecenderungan untuk menarik diri dan depresi adalah beberapa akibat yang sering dikeluhkan oleh mahasiswa yang tidak mampu untuk beradaptasi (Munthe, 1996).

Masalah yang muncul adalah adanya individu yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik untuk mengikuti sistem kehidupan di asrama, seperti anak yang terbiasa dimanja yang keperluannya selalu dilayani akan mengalami banyak kesulitan dalam penyesuaian diri. Anak yang terbiasa dituruti keinginan-keinginannya, biasanya sulit menerima situasi yang berbeda dengan keinginannya itu, seperti menu makanan yang tidak sama dengan seleranya, mandi harus antri, dan lain-lain. Selain itu anak yang terbiasa hidup

bebas cenderung sulit untuk disiplin dan mentaati aturan yang ada di asrama, sehingga sering melakukan pelanggaran. Kesulitan dalam penyesuaian diri akan menimbulkan masalah-masalah baru, seperti anak merasa tertekan, stress, prestasi belajar menurun, melanggar peraturan asrama, membuat gaduh, berbuat onar, dan lain-lain (Purwaningsih, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sobur (2013) dimana ada sebagian individu menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial tempat individu bisa hidup dengan sukses, sebagian lainnya tidak sanggup melakukannya, individu mempunyai kebiasaan yang tidak serasi untuk berperilaku sedemikian rupa, sehingga menghambat penyesuaian diri sosial baginya dan kurang menolongnya. Individu yang mampu melakukan penyesuaian diri dengan gembira akan mudah bergaul dengan teman baru, menumbuhkan kecenderungan baru dan mempelajari macam-macam perilaku, tetapi individu yang gagal dalam usaha penyesuaian diri dengan lingkungan baru itu akan menjauh dan menghindar dari temannya, bahkan mungkin mempunyai sikap bermusuhan sehingga individu itu selalu dalam keadaan cemas dan tidak tenang.

Individu yang sudah lama berada pada suatu lingkungan akan terbiasa dengan norma-norma, aturan-aturan, dan kebiasaan yang ada dilingkungannya. Melalui interaksi yang sudah berlangsung lama dan cukup intens ini akan membuat seseorang lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan. Pada saat seseorang harus masuk pada suatu lingkungan yang baru akan timbul masalah sendiri bagi individu tersebut karena adanya perbedaan lingkungan fisik dan sosial. Setiap individu yang dihadapkan dengan lingkungan baru akan melakukan usaha untuk menyesuaikan diri (Handono & Bashori, 2013)

Penyesuaian diri menurut Schneiders (1995) adalah kemampuan seseorang untuk merespon secara tepat terhadap realita sosial, dan situasi yang dalam diri sendiri. Sedangkan menurut Semiun (2006) penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana individu hidup. Pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya. Menurut Ali dan Asrori (2012) mengungkapkan bahwa pada masa

perkuliahan identik dengan berkembangnya lingkungan sosial tempat beraktivitas sehingga membuat mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif. Penyesuaian diri yang efektif adalah ketika individu telah bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara yang matang, efisien, memuaskan dan sehat serta dapat mengatasi konflik mental, frustrasi, kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengganggu tujuan moral, sosial, agama dan pekerjaan. Hal ini sejalan dengan penelitian Pritaningrum dan Hendriani (2013) kewajiban untuk tinggal di asrama menuntut individu untuk menyesuaikan diri terhadap segala aktivitas, budaya, kebiasaan yang ada di lingkungan asrama yang harmonis dan kondusif. Adapun aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (1995) diantaranya adalah *adaptation, conformity, mastery, dan individual variation*.

Mahasiswa yang berada pada lingkungan baru dituntut agar bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Maka penyesuaian diri mahasiswa tersebut sebagai usaha dalam mencapai selaras terhadap diri sendiri dan wilayah yang di tempati yang mencakup terhadap respon timbal balik dari tingkah laku serta usaha individu untuk mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya (Desmita, 2008). Mahasiswa yang tinggal di asrama harus menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat baru mereka, baik penyesuaian dengan teman satu asrama, aturan asrama, masyarakat lingkungan sekitar, atau dengan keadaan suhu dan penyesuaian-penyesuaian diri lainnya (Humaini, 2021).

Faktor dari penyesuaian diri terdapat dua faktor yaitu internal dan eksternal dari individu. Adapun faktor dalam diri tersebut adalah: Motif, konsep diri, persepsi, kepribadian, inteligensi dan minat serta sikap terbuka. Faktor eksternal tersebut adalah keluarga, kondisi sekolah, teman sebaya, masyarakat di lingkungan. Salah satu faktor yang berpengaruh untuk penyesuaian diri adalah sikap terbuka individu, mahasiswa diharuskan untuk dapat berperilaku secara baik untuk menyesuaikan diri dengan orang lain. Untuk menentukan sikap yang memunculkan perilaku yang sesuai, maka mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk memahami dan tidak menghakimi diri ketika mengalami keadaan yang buruk, sehingga perilaku yang akan ditampilkan dipikirkan secara matang terlebih dahulu sebelum dilakukan (Neff, 2011). Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Soeparwoto (2004) bahwa salah satu faktor yang

dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah sikap terbuka individu, sikap yang muncul sebagai respon terhadap stimulus menentukan apakah individu mampu menyesuaikan diri atau tidak untuk menciptakan hubungan sosial yang harmonis, kemampuan dari dalam diri seseorang untuk memunculkan sikap terbuka terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan melibatkan empati terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain adalah *self compassion*.

Hal tersebut sejalan dengan pengertian *self compassion* adalah sikap terbuka dan tergeraknya hati oleh penderitaan yang dialami, rasa untuk peduli dan kasih sayang pada diri sendiri, memahami tanpa menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan diri, menerima kelebihan dan kekurangan serta menyadari bahwa pengalaman yang kurang lebih sama juga dialami oleh orang lain (Neff, 2011). *Self compassion* berhubungan negatif terhadap kritik diri, depresi, kecemasan, gangguan makan dan pikiran yang tertekan, dan mempunyai hubungan positif terhadap hubungan sosial, kematangan emosi dan determinasi diri (Akin, 2009). Novitasari (2018) menyebutkan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan yang melibatkan proses memahami diri sendiri tanpa memunculkan kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan yang dialami dengan memahami bahwa ketiga hal tersebut adalah bagian dari kehidupan manusia pada umumnya. Neff (2011) menyebutkan aspek-aspek mengenai *self-compassion*, diantaranya adalah *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Banyak manfaat atau nilai positif dari *self compassion*, berdasarkan penelitian Breines & Chen (2012) mengungkapkan bahwa orang-orang yang menggunakan *self compassion* dalam menghadapi kelemahan diri memiliki motivasi yang besar untuk meningkatkan dan mengubah perilaku menjadi lebih baik. *Self compassion* dapat membantu individu lebih mengenal dirinya sendiri, lebih menyayangi dirinya sendiri, sehingga akan mempermudah individu dalam menghadapi kesulitan yang sedang dialami. *Self compassion* juga dapat menjadi penolong untuk lebih meringankan rasa terpuruk sehingga individu akan menjadi lebih terbuka pada kegagalan atau masalah yang dialaminya. Apabila sudah dapat terbuka dengan masalah yang tengah dihadapinya, maka individu cenderung akan terbuka juga dengan lingkungan sekitar atau orang lain dan dapat menyesuaikan

diri dengan baik. Individu akan menjadi berani untuk menceritakan atau berbagi pengalamannya kepada orang lain, sehingga individu dapat dengan mudah membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain. Ketika hubungan bermakna dengan orang lain terbentuk, individu akan terhindar dari perasaan terasing atau alienasi.

Kemampuan *self compassion* memberikan individu bantuan untuk bisa berdamai dengan memberikan rasa belas kasih terhadap kegagalan yang pernah dialami sehingga kegagalan tersebut tidak menjadikan individu mengkritik diri sendiri dan tidak menghalangi pengembangan diri remaja sehingga mampu menyesuaikan diri dengan baik (Sulhanuddin dkk, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Novitasari (2018) menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan antara *self compassion* dan penyesuaian diri.

Penelitian terdahulu yang diteliti oleh Hasanah dan Meldina (2018) yang berjudul “Pengaruh Antara *Self Compassion* Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Yang Tinggal Pada Anak Jalanan” hasil penelitian yang dapat dilihat menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *self compassion* dengan penyesuaian diri sehingga hipotesis diterima. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula penyesuaian diri. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan diteliti adalah memiliki persamaan pada variabelnya yaitu menggunakan variabel *self compassion* sebagai variabel independen dan variabel penyesuaian diri sebagai variabel dependen, sedangkan perbedaannya terletak pada subjek dan lokasi atau tempat penelitiannya penelitian tersebut meneliti remaja yang tinggal pada anak jalanan sedangkan penelitian yang akan diteliti yaitu meneliti mahasiswa yang tinggal di asrama Universitas Trunojoyo Madura.

Penelitian terdahulu selanjutnya adalah penelitian yang diteliti oleh Widyastuti (2017) yang berjudul “*Self Compassion*, Stres Akademik Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru” hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang positif antara *self compassion* dengan penyesuaian diri, berarti semakin tinggi tingkat *self compassion* individu maka semakin tinggi pula penyesuaian dirinya begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat *self compassion* individu maka semakin rendah juga penyesuaian dirinya. *Self compassion* dapat

mendukung seseorang untuk dapat berperilaku secara adaptif dengan menyesuaikan diri nya dengan nilai dan moral yang berlaku di sekitarnya. Hal ini akan membantunya untuk mampu menyesuaikan diri di lingkungan sosial yang baru. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan diteliti adalah memiliki persamaan yaitu ingin melihat pengaruh antara *self compassion* terhadap penyesuaian diri dan menggunakan subjek yang sama yaitu mahasiswa, sedangkan perbedaannya adalah penelitian ini memiliki variabel lain yaitu stress akademik selain melihat pengaruh *self compassion* terhadap penyesuaian diri penelitian ini juga melihat pengaruh stress akademik terhadap penyesuaian diri.

Penelitian selanjutnya oleh Ma'arif (2022) yang berjudul “Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Penyesuaian Diri Pada Santri Remaja Pondok Pesantren Al-Hammiyah Jombang” hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *self-compassion* terhadap penyesuaian diri. Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka tingkat penyesuaian diri akan semakin tinggi dan semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah penyesuaian diri. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan diteliti adalah memiliki persamaan pada variabelnya yaitu menggunakan variabel *self compassion* sebagai variabel independen dan variabel penyesuaian diri sebagai variabel dependen, sedangkan perbedaannya terletak pada subjek dan lokasi atau tempat penelitiannya penelitian tersebut meneliti santri remaja Pondok Pesantren Al-Hammiyah Jombang sedangkan penelitian yang akan diteliti yaitu meneliti mahasiswa yang tinggal di asrama Universitas Trunojoyo Madura.

Self compassion yang dimiliki oleh individu dapat membantu mengatasi permasalahan dalam penyesuaian diri individu yang tinggal di asrama sehingga menghasilkan pandangan yang positif terhadap menjalin kehidupan di asrama. Berdasarkan Paparan diatas mengenai *self compassion* dan penyesuaian diri, terdapat hubungan *self compassion* secara tidak langsung akan berhubungan dengan perilaku individu dengan lingkungan sekitar yang ditinggali, dengan melihat adanya hubungan dari faktor-faktor dan aspek-aspek dari penyesuaian diri dan *self compassion* (Novitasari, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan mampu menyesuaikan diri dengan

baik dan sebagai akibatnya akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik juga. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus mahasiswa yang tinggal di asrama, karena mahasiswa yang tinggal di asrama dituntut oleh lingkungannya mampu segera beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Oleh karena itu, penelitian tentang gambaran *self compassion* dan penyesuaian diri pada mahasiswa yang tinggal di asrama menjadi penting untuk dilakukan sebagai dasar untuk melakukan sejumlah intervensi yang dapat diberikan kepada mahasiswa yang tinggal di asrama seperti peraturan di asrama sehingga mahasiswa dapat menjalankan perannya sebagai mahasiswa secara optimal. Oleh karena itu, peneliti mengangkat judul penelitian “Pengaruh *Self Compassion* terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Asrama Universitas Trunojoyo Madura”. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self compassion* dan penyesuaian diri pada mahasiswa yang tinggal di asrama Universitas Trunojoyo Madura.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang yang telah diuraikan di atas maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa yang tinggal di asrama Universitas Trunojoyo Madura?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti ialah untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa yang tinggal di asrama Universitas Trunojoyo Madura.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil peneliitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dengan cara teoretis maupun praktis :

1.4.1 Manfaat Teoretis

Secara umum hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan kepada ilmu psikologi terutama psikologi klinis dalam mengembangkan konsep tentang *self compassion* dan pengaruhnya terhadap penyesuaian diri.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang ingin dicapai ialah :

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai *self compassion* dan penyesuaian diri pada mahasiswa yang tinggal di asrama Universitas Trunojoyo Madura sehingga subjek penelitian dapat mengupayakan dengan tepat untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik pada lingkungan baru.

2. Bagi Pengurus Asrama Universitas Trunojoyo Madura

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai *self compassion* dan penyesuaian diri pada pengurus asrama Universitas Trunojoyo Madura agar dapat memanfaatkan penyesuaian diri mahasiswa yang tinggal di asrama sebagai masukan sehingga adanya keterbukaan mengenai apa yang dialami mahasiswa selama tinggal di asrama yang dapat membantu mahasiswa beradaptasi dengan tuntutan dan tanggung jawab sebagai penghuni asrama serta dapat mengurangi resiko stres selama tinggal di asrama.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah referensi serta informasi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan psikologi klinis terutama terkait dengan variabel *self compassion* serta variabel penyesuaian diri.