

Jurnal Universitas

Paramadina

Authoritarianism in Democratization Era : a Theoretical Overview

Djayadi Hanan

Pengaruh Strategi *Coping* terhadap Penyesuaian diri Mahasiswa Baru

Fatchiah Kertamuda & Haris Herdiansyah

Eksplorasi dan Komitmen dalam Memilih Jurusan di Perguruan Tinggi

Alfikalia

Identifikasi Siswa Beresiko Mengalami Kesulitan Belajar Spesifik

di Taman Kanak-Kanak

Adriatik Ivanti

Musik dan Spiritualitas dalam Islam

Abdul Hadi W.M

Islamism Revisited : Menimbang Masa Depan Islamism

Abdul Muis Naharong

Persepsi Etika terhadap Skandal Susu

Anita Maharani

Pengaruh *Resistance to Change* terhadap Perilaku Inovatif

Kecerdasan Emosi sebagai Mediator

Ayu Dwi Nindyati

Jurnal Universitas Paramadina

Vol. 6, No. 1, April 2009
ISSN 1412-0755

Penanggungjawab
Rektor Universitas Paramadina

Dewan Editor
Prof. Dr. Faisal Afiff, Spec. Lic
Prof. Drs. Z.A Achmady, MPA
Ir. Totok Amin Soefijanto, Ed.D

Editor Tamu
Diki Gita Purnama, M.Kom
Abdul Muis Naharong, MA

Redaktur
Rini Utami Pramono, M.Si.

Redaktur Pelaksana
Ratri Indah Septiana, S.Hum
Siti Nurhayati, S.Sos

Desain Visual
Gilang Cempaka, M.Sn.

Distribusi
Direktorat Humas

Penerbit
Universitas Paramadina
Jln. Gatot Subroto Kav. 97
Mampang, Jakarta 12790
T. + 62 21 79181188
F. + 62 21 7993375
Indonesia
Email : jurnal@paramadina.ac.id

Daftar Isi

Pengantar Redaksi	ii
Authoritarianism in Democratization Era: a Theoretical Overview <i>Djayadi Hanan</i>	1-10
Pengaruh Strategi Coping terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru <i>Fatchiah Kertamuda & Haris Herdiansyah</i>	11-23
Eksplorasi dan Komitmen dalam Memilih Jurusan di Perguruan Tinggi <i>Alfikalia</i>	24-36
Identifikasi Siswa Beresiko Mengalami Kesulitan Belajar Spesifik di Taman Kanak-Kanak <i>Adriatik Ivanti</i>	37-48
Musik dan Spiritualitas dalam Islam <i>Abdul Hadi W.M.</i>	49-58
Islamism Revisited: Menimbang Masa Depan Islamisme <i>Abdul Muis Naharong</i>	59-82
Persepsi Etika terhadap Skandal Susu <i>Anita Maharani</i>	83-93
Pengaruh Resistance to Change terhadap Perilaku Inovatif: Kecerdasan Emosi sebagai Mediator <i>Ayu Dwi Nindyati</i>	94-110
Biografi Penulis	111
Pedoman Penulisan	113
Formulir Berlangganan	114

PENGARUH STRATEGI *COPING* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU

Fatchiah Kertamuda
Haris Herdiansyah

Abstract

The objective of this research is to investigate the effect of coping strategy through self-adjustment on new students. Students (N=255) completed questionnaires of coping strategy and self-adjustment. This research involve two variables: coping strategy as independent variable and self-adjustment as dependent variable.. The statistical analysis found that $r^2=0.996$ and $p=0.000$. It means $p<0.05$. The result indicates that there is an effect of coping strategy through self-adjustment by new students. It is also found that coping strategy the students used is higher on problem focused coping than emotional focused coping.

Keywords: coping strategy, self-adjustment, college, students.

Pendahuluan

Hampir dalam setiap kali manusia memasuki lingkungan baru, manusia selalu membutuhkan fase beradaptasi dengan lingkungan tersebut. Lama tidaknya atau berhasil tidaknya fase beradaptasi tersebut sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain adalah pengalaman, kemampuan menyesuaikan diri, hingga *culture* lingkungan baru yang mendukung bagi individu yang bersangkutan untuk mampu beradaptasi. Demikian pula halnya dalam dunia akademis. Seorang anak yang baru masuk sekolah memerlukan fase beradaptasi dengan lingkungan sekolah barunya agar anak dapat berbaur dan bersatu dengan lingkungan sekolah tersebut, yang nantinya dapat berpengaruh terhadap prestasi akademiknya.

Universitas, sebagai institusi pendidikan, bukan hanya membentuk individu pada *domain* intelektual, melainkan juga mencetak moral, dan perilaku manusia agar dapat sesuai dan menyesuaikan diri dengan nilai-nilai dan norma-norma sosial, kultural dan agama. Tidak terkecuali dalam hal menyesuaikan diri dengan lingkungan, aturan dan norma yang ada di lingkungan kampus. Adanya perbedaan cara belajar, perbedaan pola hubungan antara mahasiswa dengan pengajar, perbedaan kegiatan ekstrakurikuler, bahkan perbedaan hubungan antara mahasiswa dan mahasiswa yang lain yang tidak seangkatan, membutuhkan kemampuan dan keterampilan yang mumpuni untuk dapat beradaptasi, bahkan pada kondisi tertentu dibutuhkan kemampuan menciptakan strategi *coping* yang baik pula.

Mahasiswa, merupakan kelompok cendekiawan dalam hal akademik yang diharapkan menjadi *agent of change* dalam segala hal. Berbekal ilmu pengetahuan yang dimilikinya, mahasiswa dituntut untuk dapat mengaplikasikan pengetahuannya dalam hal nyata di masyarakat. Dengan

demikian, terjalin hubungan yang positif antara mahasiswa dengan bekal ilmunya yang diperoleh di bangku universitas dengan masyarakat umum yang berperan sebagai wadah yang menyerap dan menerima bentuk nyata aplikasi ilmu pengetahuan.

Ketika seorang siswa SMU menjadi seorang mahasiswa di suatu universitas, merupakan suatu fase peralihan yang memiliki banyak kemungkinan yang dapat terjadi. Salah satunya adalah kemungkinan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan universitas yang memiliki banyak perbedaan kultur dan dinamika dengan lingkungan sekolah. Hal ini karena terdapat beberapa kendala yang dialami oleh para mahasiswa ketika pertama kali mereka masuk ke lingkungan baru yang sangat berbeda dari lingkungan yang mereka hadapi sebelumnya. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, hampir sebagian besar mahasiswa baru membutuhkan waktu untuk dapat menyesuaikan diri dengan pola yang ada di perguruan tinggi, terutama dalam hal proses pembelajaran.

Norin (2004) menyatakan bahwa sistem yang diterapkan dalam sekolah di Indonesia baik sekolah dasar, sekolah menengah pertama ataupun sekolah menengah atas masih sangat kaku dan tidak memberikan kebebasan kepada siswa untuk menentukan sendiri hal-hal yang berkaitan dengan studinya sesuai dengan minat dan bakatnya masing-masing. Segalanya diatur melalui peraturan sekolah baik peraturan yang dikeluarkan oleh dinas pendidikan maupun oleh sekolah yang bersangkutan. Akibatnya adalah siswa menjadi kurang mandiri dan kesulitan untuk mengambil tanggung jawab pribadi karena tidak terbiasa untuk menentukan dan mengambil keputusan yang berkaitan dengan studinya maupun dalam hal penyesuaian diri ketika memasuki sistem yang baru seperti perguruan tinggi. Berbeda dengan sistem di perguruan tinggi yang lebih fleksibel walaupun sistem dan peraturan tetap jelas dan detail, tetapi mahasiswa lebih diberi kebebasan untuk menentukan hal-hal yang berkaitan dengan studinya. Perbedaan yang mencolok antara kultur sekolah dengan perguruan tinggi menuntut individu yang bersangkutan untuk dapat menyesuaikan diri secara adekuat.

Pernyataan tersebut didukung oleh Alamsyah (2006) yang menyatakan bahwa budaya dan sistem pada sekolah menengah atas masih seperti budaya pada sekolah dasar. Apa yang dilakukan oleh tiap siswa memiliki aturan yang jelas dan detail sehingga peran inisiatif siswa menjadi kurang berkembang. Segalanya sudah diatur dalam sistem mulai dari waktu sekolah, seragam sekolah, hingga mata pelajaran yang ditempuh selama siswa bersekolah. Kemampuan siswa dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan yang berbeda dari lingkungan sekolah akan terhambat. Dari serangkaian perbedaan kultur, cara belajar, waktu belajar serta dinamika kegiatan tersebut, mahasiswa baru yang berasal dari berbagai sekolah umum dengan budaya belajar-mengajar "ala" sekolah umum, serta perbedaan sistem pengajaran sebelumnya, membutuhkan suatu penyesuaian diri untuk dapat beradaptasi. Selain kemampuan menyesuaikan diri yang dibutuhkan, pilihan strategi *coping* yang tepat juga

sangat mendukung agar mahasiswa baru dapat beradaptasi dengan lingkungan, aturan serta kegiatan yang ada di universitas sebagai tempat mereka belajar.

Berdasarkan hal di atas, terlihat bahwa tidak mudah bagi seseorang untuk dapat menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan lingkungan yang baru sehingga perlu waktu bagi mereka untuk menyesuaikan diri. Adapun berapa lama waktunya, akan berbeda bagi setiap orang. Menurut Heyning (dalam Kerr *et al*, 2004) keberhasilan dalam beradaptasi pada tahun pertama dapat memprediksikan keberhasilan akademik. Sebaliknya menurut Kenny & Rice (dalam Kalsner & Pistole, 2003) kegagalan dalam hal beradaptasi dengan lingkungan baru dapat menyebabkan gangguan psikologi, dan perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan. Gerdes *et al* (dalam Kerr *et al*, 2004) menambahkan bahwa kesulitan dan kegagalan beradaptasi seringkali menyebabkan *drop-out* dari bangku sekolah.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana strategi *coping* yang dipilih terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Perguruan Tinggi "XYZ"? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *coping* yang dipilih terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru di Perguruan Tinggi "XYZ".

Landasan Teoritis

A. Pengertian Strategi Coping

Perbedaan lingkungan^{*} dari lingkungan sebelumnya (lingkungan sekolah) menuju lingkungan baru (lingkungan universitas), menimbulkan permasalahan dalam hal penyesuaian diri yang mendorong para mahasiswa baru untuk melakukan strategi *coping* yang sesuai dan adekuat. Strategi *coping* yang dilakukan sangat bervariasi, disesuaikan dengan kondisi dan situasi yang ada dan juga adanya perbedaan situasi dan kondisi lingkungan serta situasi dan kondisi mental individu yang bersangkutan, sebelum para mahasiswa baru tersebut tersebut masuk ke dalam lingkungan Universitas.

Strategi *coping* didefinisikan sebagai suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah domain kognitif dan atau perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksi akan dapat membebani dan melampaui kemampuan dan ketahanan individu yang bersangkutan (Lazarus & Folkman dalam Bowman & Stern, 1995)

Greenglass, *et al*. (2006) mengenai pengertian perilaku *coping* yaitu suatu cara yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat menekan atau mengancam baik fisik maupun psikis. Dalam konteks penyesuaian diri pada mahasiswa baru, strategi *coping* terhadap perbedaan lingkungan menjadi ukuran dan pertimbangan yang akan dilakukan dalam rangka adaptif dengan lingkungan yang baru tersebut.

Aldwin & Revenson (1997), menyatakan bahwa pengertian strategi *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta merupakan ancaman yang bersifat merugikan.

Selanjutnya Taylor (2003) menambahkan mengenai tuntutan eksternal maupun internal yang dihadapi individu. Taylor berpendapat bahwa pengaturan terhadap tuntutan eksternal dan internal pada individu tersebut meliputi usaha untuk menguasai kondisi yang ada, menerima kondisi yang dihadapi, melemahkan atau memperkecil masalah yang dihadapi.

Dari beberapa pengertian mengenai strategi *coping* di atas, dalam penelitian ini disimpulkan bahwa strategi *coping* adalah suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat menekan atau mengancam baik fisik maupun psikis yang diprediksi akan dapat membebani dan melampaui kemampuan dan ketahanan individu yang bersangkutan. Proses tersebut dapat berupa menguasai kondisi yang ada, menerima kondisi yang dihadapi, melemahkan atau memperkecil masalah yang dihadapi.

B. Bentuk-bentuk Strategi Coping

Dari berbagai bentuk strategi *coping* yang dilakukan, para ahli mencoba merangkum dan merumuskannya menjadi suatu teori tentang strategi *coping*. Pendapat yang pertama dinyatakan oleh Santrock. Menurut Santrock (1996), berdasarkan perilaku yang muncul, strategi *coping* dibedakan menjadi dua; **pertama**, strategi mendekat (*approach strategy*). Dalam *approach strategy*, individu cenderung melakukan suatu usaha atau cara kognitif untuk memahami sumber penyebab hambatan dalam menyesuaikan diri dan berusaha untuk menghadapi hambatan tersebut beserta konsekuensinya secara langsung. **Kedua**, strategi menghindari (*avoidance strategy*). Berlawanan dengan *approach strategy*, pada *avoidance strategy* individu cenderung untuk menyangkal atau meminimalkan hambatan dalam menyesuaikan diri secara kognitif, kemudian memunculkan usaha dalam bentuk tingkah laku untuk menarik atau meminimalkan sumber hambatan tersebut.

Lain halnya menurut Brandtstadter (dalam Lopez & Snyder, 2003) yang menyatakan bahwa bentuk strategi *coping* dibagi menjadi dua, yaitu: *assimilative coping* dan *accommodative coping*. *Assimilative coping* lebih menekankan pada pencapaian tujuan khusus atau proses penyesuaian yang kuat dengan cara mengubah dan mengendalikan lingkungan untuk disesuaikan dengan kondisi individu yang bersangkutan, sedangkan *accommodative coping* lebih bersifat fleksibel dalam pencapaian tujuan dengan cara mengubah diri sendiri untuk disesuaikan dengan kondisi lingkungan yang terjadi.

Dari beberapa teori yang menjelaskan mengenai *coping*, salah satu teori yang populer mengenai strategi *coping* adalah teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Bowman dan Stern, 1995), secara umum, strategi *coping* dibagi ke dalam dua kategori utama yaitu:

1. *Problem-focused coping*

Merupakan salah satu bentuk *coping* yang lebih berorientasi pada pemecahan masalah (*problem solving*), meliputi usaha-usaha untuk mengatur atau merubah kondisi objektif yang merupakan hambatan dalam penyesuaian diri atau melakukan sesuatu untuk merubah hambatan tersebut. *Problem focused coping* merupakan strategi yang bersifat eksternal. Dalam *Problem focused coping* orientasi utamanya adalah mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan-keterampilan baru dalam rangka mengurangi *stressor* yang dihadapi atau dirasakan.

2. *Emotion-focused coping*

Merupakan usaha-usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari untuk berhadapan langsung dengan *stressor*. *Emotional focused coping* merupakan strategi yang bersifat internal. Dalam *emotional focused coping*, terdapat kecenderungan untuk lebih memfokuskan diri dan melepaskan emosi yang berfokus pada kekecewaan ataupun distres yang dialami dalam rangka untuk melepaskan emosi atau perasaan tersebut (*focusing on and venting of emotion*). Carver *et al.* (1989) menambahkan bahwa respon lain yang diyakini sebagai bagian dari EFC adalah ketidaksesuaian perilaku (*behavioral disengagement*). *Behavioral disengagement* merupakan upaya seseorang untuk mengurangi stresor dengan cara menyerah pada situasi. *Behavioral disengagement* seringkali diistilahkan sebagai ketidakberdayaan (*helplessness*). Ketidakberdayaan ini akan diikuti oleh ketidaksesuaian mental (*mental disengagement*), individu dalam hal ini biasanya melakukan aktivitas yang tidak ada hubungannya dengan permasalahan yang sedang dihadapi, misalnya, tidur seharian, menonton tv setiap saat dan lain sebagainya.

C. Faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping

Dalam menentukan dan melakukan strategi *coping* untuk mengatasi dan menghadapi masalah, tiap-tiap individu memiliki cara yang berbeda-beda tergantung dari situasi dan kondisi yang dihadapi. Seberapa jauh tingkat keberhasilan yang didapat dari strategi *coping* yang dilakukan juga tergantung dari individu, situasi dan kondisinya masing-masing. Dari berbagai situasi dan kondisi tersebut, para ahli mencoba menemukan benang merah yang dinyatakan sebagai faktor yang mempengaruhi *coping*. Taylor (2003) menyatakan faktor yang mempengaruhi *coping* yang

dilakukan individu lebih berasal dari dukungan orang-orang di sekitar individu, seperti misalnya saudara, orang tua, suami atau istri, anak, teman, ataupun menggunakan jasa tenaga profesional seperti psikolog yang dapat membantu individu dalam melakukan *coping* yang tepat, dalam usaha menghadapi dan memecahkan masalah yang dihadapinya.

Menurut Parker (1986), ketika seseorang melakukan strategi *coping*, ada tiga faktor utama yang dapat mempengaruhinya. Ketiga hal tersebut adalah : (1) karakteristik situasional; (2) faktor lingkungan fisik dan psikososial; (3) faktor personal atau perbedaan individu yang mempengaruhi manifestasi *coping* antara lain jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, persepsi terhadap stimulus yang dihadapi dan tingkat perkembangan kognitif individu.

Berdasarkan beberapa teori di atas, dapat disimpulkan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* yang dilakukan individu adalah adanya dukungan sosial disertai adanya situasi yang mendukung, Faktor Lingkungan fisik maupun psikososial, usia, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, persepsi terhadap stimulus yang dihadapi, tingkat perkembangan kognitif individu, kepribadian, kebudayaan, kesenangan, dan tingkat usia individu.

D. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian didefinisikan sebagai interaksi seseorang yang kontinyu dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunianya. Ketiga faktor ini secara konstan mempengaruhi seseorang (Calhoun & Acocella, 1995). Selanjutnya Gunarsa dan Gunarsa (dalam Rumaisha, 2007) mengemukakan bahwa penyesuaian diri (*adjustment*) dalam hidup dilakukan supaya terjadi keadaan seimbang dan tiadanya tekanan yang dapat mengganggu suatu dimensi kehidupan. Hurlock (1998) menambahkan bahwa adanya hubungan yang erat antara penyesuaian diri seseorang dengan keberhasilan dan kebahagiaan pada masa depannya menyebabkan setiap orang dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang berjalan terus menerus sepanjang rentang kehidupan manusia, dan merupakan usaha dari diri individu untuk dapat menyeimbangkan antara dirinya dengan lingkungannya baik dari segi fisik maupun psikis dengan tujuan tercipta hubungan yang harmonis antara individu dan lingkungannya.

E. Bentuk-bentuk Penyesuaian Diri

Sunarto dan Hartono (dalam Rumaisha, 2007) menyebutkan bahwa terdapat pembagian pada penyesuaian diri, yaitu :

1. Penyesuaian diri yang positif

Individu yang mempunyai penyesuaian diri yang positif adalah mampu mengarahkan dan mengatur dorongan-dorongan dalam pikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan perilaku individu dalam

menghadapi tuntutan dirinya dan masyarakat, mampu menemukan manfaat dari situasi baru dan memenuhi segala kebutuhan secara sempurna dan wajar. Beberapa karakteristik penyesuaian positif yang baik menurut Sunarto dan Hartono (dalam Rumaisha, 2007) diantaranya: (a) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional; (b) Tidak menunjukkan adanya mekanisme psikologis; (c) Tidak adanya frustrasi pribadi; (d) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri; (e) Mampu dalam belajar; (f) Menghargai pengalaman; (g) Bersifat realistis dan objektif.

2. Penyesuaian diri yang negatif.

Individu dengan penyesuaian diri yang negatif adalah tidak mampu mengarahkan dan mengatur dorongan-dorongan dalam pikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan perilaku individu dalam menghadapi tuntutan dirinya dan masyarakat, serta tidak mampu menemukan manfaat dari situasi baru dalam memenuhi segala kebutuhan secara sempurna dan wajar.

Beberapa karakteristik penyesuaian diri yang negatif diantaranya:

- a. Reaksi bertahan diri atau *defence reaction*, suatu usaha bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan, meskipun sebenarnya mengalami kegagalan atau kekecewaan. Bentuk reaksi bertahan antara lain: rasionalisasi (suatu usaha bertahan dengan mencari alasan yang masuk akal), represi (suatu usaha menekan atau melupakan hal yang tidak menyenangkan), proyeksi (suatu usaha memantulkan ke pihak lain dengan alasan yang dapat diterima).
- b. Reaksi menyerang atau *agressive reaction*, suatu usaha untuk menutupi kegagalan atau tidak mau menyadari kegagalan dengan tingkah laku yang bersifat menyerang. Reaksi yang muncul antara lain berupa: senang membenarkan diri sendiri, senang mengganggu individu lain, menggertak dengan ucapan atau perbuatan, menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka, menunjukkan sikap merusak, keras kepala, balas dendam, marah secara sadis.
- c. Reaksi melarikan diri atau *escape reaction*, usaha melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalan, reaksi itu tampak dalam bentuk mereaksikan keinginan yang tidak dicapai, reaksi itu antara lain: banyak tidur, minum-minuman keras, pecandu ganja, narkotika, regresi/ kembali pada tingkat perkembangan yang lalu.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian yang akan diajukan pada penelitian ini adalah:

1. Hipotesis alternatif (H_a) : Terdapat pengaruh strategi *coping* yang dipilih terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru.
2. Hipotesis null (H_o) : Tidak terdapat pengaruh strategi *coping* yang dipilih terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru.

Metode Penelitian

A. Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru seluruh jurusan di Perguruan Tinggi "XYZ" yang berjumlah 255 orang. Responden penelitian ini terdiri dari 104 laki-laki (40,8%) dan 151 perempuan (59,2%). Proses pendistribusian angket dilakukan secara langsung oleh tim peneliti kepada seluruh responden penelitian.

B. Teknik sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. Menurut Creswell (2008), *cluster random sampling* adalah teknik memilih sampel dari populasi yang terdiri dari kelompok-kelompok (*cluster*), dimana setiap kelompok tersebut akan diperoleh sampel secara random. Dalam penelitian ini, populasinya adalah seluruh mahasiswa baru perguruan tinggi "XYZ". Sedangkan *clusternya* terdiri dari tujuh program studi, dan tiap-tiap sample diambil secara random dari tiap *cluster* tersebut.

C. Alat ukur Penelitian

Alat ukur yang dipergunakan berupa kuesioner strategi *coping* dan kuesioner penyesuaian diri dengan jenis skala Likert 5 poin (1-5). Butir-butir kuesioner tersebut disusun berdasarkan aspek-aspek dari variabel strategi *coping* dan penyesuaian diri.

Hasil Penelitian dan Diskusi

A. Hasil Penelitian

Data dianalisis dengan menggunakan pendekatan statistik regresi linear dan data diolah dengan menggunakan SPSS versi 13. Pada Tabel 1. akan dijelaskan hasil analisis regresi linear. Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa nilai $R^2 = 0.996$ dan nilai $p < 0.05$. Hal ini berarti hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh strategi *coping* yang dipilih terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru, diterima. Sedangkan hipotesis yang menyatakan tidak terdapat pengaruh strategi *coping* yang dipilih terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru, ditolak. Selanjutnya berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa nilai R^2 *Problem Focused Coping* (PFC) lebih tinggi daripada nilai pada *Emotional Focused Coping* (EFC) yaitu 0.794 untuk PFC dan 0.202 untuk EFC.

Hal ini berarti bahwa strategi *coping* yang berorientasi pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*) lebih dominan dipilih dan digunakan oleh subjek daripada strategi *coping* yang berorientasi pada pengelolaan emosi (*emotional-focused coping*).

Tabel 1. Hasil Analisa

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.891(a)	.794	.793	5.350	.794	975.310	1	253	.000
2	.998(b)	.996	.996	.786	.202	11473.676	1	252	.000

B. Diskusi

Setiap mahasiswa baru yang mengalami hambatan dalam hal menyesuaikan diri dan telah berhasil beradaptasi dengan lingkungan universitas terbukti telah melakukan strategi *coping* yang adekuat. Hal tersebut dibuktikan dengan kemampuan mereka dalam beradaptasi yang memungkinkan mereka untuk dapat menyesuaikan diri terhadap stimulus ketidaknyamanan dan ketidaksesuaian. Jika dikaitkan dengan bentuk strategi *coping* menurut Santrock (1999), hampir seluruh mahasiswa yang mengalami hambatan dalam hal menyesuaikan diri menggunakan bentuk strategi *coping approach strategy*. Mahasiswa melakukan usaha secara sadar baik menyangkut kognitif maupun afektif dalam memahami sumber penyebab hambatan yang ada beserta konsekuensinya secara langsung. Sedangkan *avoidance strategy* tidak dipilih menjadi strategi *coping* dalam hal menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Mengapa *avoidance strategy* tidak mereka pilih untuk dijadikan salah satu strategi dalam menyesuaikan diri karena situasi yang ada tidak memungkinkan untuk bersifat pasif atau meminimalisasi hambatan dalam menyesuaikan diri secara kognitif, kemudian memunculkan usaha dalam bentuk tingkah laku untuk menarik atau meminimalkan sumber hambatan tersebut karena sumber hambatan atau stresor yang mereka hadapi jauh di luar kemampuan mereka untuk mengontrolnya.

Jadwal kegiatan perkuliahan, metode belajar, norma serta kultur Universitas yang menjadi stimulus sekaligus stresor bagi mahasiswa baru yang mengalami hambatan, dapat diatasi dengan merubah kesadaran kognitif serta afektif mereka menjadi suatu stimulus netral yang bersifat tidak mengganggu. Hal tersebut sesuai dengan strategi *coping* yang dikemukakan oleh Santrock (1999) berupa *approach strategy*. *Approach strategy* yang dilakukan oleh mahasiswa baru juga disertai dengan strategi lainnya yaitu *accommodative coping*. Menurut Brandtstadter (dalam Lopez & Snyder, 2003) *accommodative coping* lebih bersifat fleksibel dalam

pencapaian tujuan dengan cara mengubah diri sendiri untuk disesuaikan dengan kondisi lingkungan yang ada. Mahasiswa baru tersebut tidak melakukan perubahan pada lingkungan yang ada karena lingkungan beserta dinamikanya tersebut telah terbentuk sedemikian rupa dan sangat sulit untuk dirubah dan dikendalikan, sehingga kemungkinannya hanyalah dengan mengubah diri sendiri untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan tersebut. Mahasiswa akan merubah dan membiasakan diri dengan kultur, budaya, dan dinamika lingkungan yang ada untuk beradaptasi dan menjadi bagian dari lingkungan tersebut.

Dari hasil yang ditemukan, bentuk penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa baru jika dianalisa menggunakan bentuk penyesuaian diri menurut Sunarto dan Hartono (dalam Rumini, 2004), termasuk ke dalam penyesuaian diri yang positif. Alasan yang mendasarinya yaitu, mahasiswa baru tersebut mampu mengarahkan dan mengatur dorongan-dorongan dalam pikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan perilakunya dalam menghadapi tuntutan dari dalam dirinya dan lingkungannya, serta mampu menemukan pola relasi secara adekuat dan wajar. Beberapa karakteristik yang dimunculkan dalam penyesuaian diri positif yang ditemukan antara lain adalah tidak menunjukkan adanya ketegangan secara emosional, minimnya mekanisme pertahanan diri yang dimunculkan, tidak terjadi frustrasi pribadi, mampu mengarahkan diri, mampu menerima dan mengikuti pembelajaran yang diberikan.

Bentuk strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa baru jika dianalisis dengan menggunakan teori strategi *coping* menurut Lazarus & Folkman (dalam Bowman dan Stern, 1995) lebih dominan kepada *problem-focused coping* yang berorientasi pada pencarian pemecahan masalah dari stresor yang diterima dengan cara mencari usaha dan mengatur atau merubah kondisi objektif yang merupakan hambatan dalam penyesuaian diri atau melakukan sesuatu untuk merubah hambatan tersebut. *Problem focused coping* merupakan strategi yang bersifat eksternal. Dalam *Problem focused coping* orientasi utamanya adalah mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan-keterampilan baru dalam rangka mengurangi stressor yang dihadapi atau dirasakan. Mahasiswa baru aktif dalam mempelajari kultur, kebiasaan, pola pembelajaran, serta memahami dinamika yang ada di universitas yang kemudian berusaha memahami dan menginternalisasi semua hal tersebut ke dalam dirinya, serta menyesuaikan diri dengan semua hambatan dan stresor yang ada. Hasilnya mereka mampu beradaptasi secara aktif dengan dan mampu mengikuti dinamika di lingkungan universitas.

Lazarus dan Folkman (dalam Bowman dan Stern, 1995) juga berpendapat bahwa cara individu dalam melakukan dan memilih strategi *coping* dalam menghadapi masalah yang dihadapi dipengaruhi oleh kepribadian, tuntutan situasi dan peran, penilaian kognitif, kebudayaan, dan kesenangan. Hal yang dinyatakan oleh Lazarus dan Folkman tersebut sangat sesuai dengan kondisi yang ada. Faktor kepribadian juga berperan dalam kesuksesan menyesuaikan diri mahasiswa baru. Mahasiswa baru

yang bersifat ekstrovert (terbuka terhadap orang lain) dan pro aktif (memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri) membutuhkan waktu lebih singkat dalam menyesuaikan diri dibandingkan dengan mahasiswa baru yang bersifat introvert dan cenderung pasif. Selain itu, kebudayaan juga memegang peranan yang cukup berpengaruh. Mahasiswa yang berasal dari Jakarta, lebih membutuhkan waktu yang lebih singkat dalam menyesuaikan diri dengan budaya dan pola pergaulan yang mayoritasnya adalah budaya Jakarta. Sedangkan mahasiswa baru yang berasal dari luar Jakarta, terlebih lagi jika berasal dari luar Jawa membutuhkan waktu yang relatif lebih lama dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan dinamika universitas. Hal ini didukung dengan hasil *pre-eliminary interview* awal penelitian pada tanggal 5 Februari 2008 antara peneliti dengan mahasiswa baru angkatan 2007 yang berasal dari Jakarta, dari wawancara tersebut diperoleh bahwa mahasiswa yang berasal dari Jakarta cenderung lebih mudah beradaptasi dengan budaya universitas karena mereka didukung dengan adanya teman-teman yang berasal dari SMU atau SMP yang sama baik yang seangkatan, atau angkatan yang lebih dahulu (kakak kelas) yang juga berkuliah di universitas yang sama, sehingga teman satu sekolah atau kakak kelas ketika masih sekolah dahulu dapat membantu mahasiswa baru dalam beradaptasi dengan lingkungan dan dinamika universitas.

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh strategi *coping* yang dipilih terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru, diterima. Sedangkan hipotesis yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh strategi *coping* yang dipilih terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru, ditolak. Dari analisis data ditemukan juga bahwa strategi *coping* yang berorientasi pada pemecahan masalah lebih tinggi dari strategi *coping* yang berorientasi pada emosi.

B. Saran

Saran yang dapat dikemukakan berkaitan dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa baru yang disesuaikan dengan pemilihan strategi *coping* adalah, setiap individu pada umumnya memerlukan suatu usaha dalam menyesuaikan dirinya dengan lingkungan baru. Untuk itu, dalam konteks penelitian ini, diharapkan bahwa kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan universitas dapat menjadi lebih mudah jika diberikan waktu dan wadah yang memungkinkan mahasiswa baru yang memiliki hambatan dalam menyesuaikan diri untuk lebih mengenal dan beradaptasi lebih dahulu dengan lingkungan yang ada.

Perlu dilakukan suatu usaha pengenalan lingkungan yang lebih bersahabat ketimbang orientasi dan pengenalan lingkungan kampus yang berbau kekerasan dan anarkis seperti ospek atau perplonconan untuk

menanamkan rasa nyaman dan aman secara fisik maupun psikologis. Jika rasa aman dan nyaman tersebut sudah terbentuk, maka proses adaptasi akan semakin lebih mudah dan lebih cepat.

Daftar Pustaka

- Alamsyah, E., (2006). *Wajah Pendidikan di Indonesia*. Yogyakarta : tigaraksa press
- Aldwin, C.M. & Revenson, T.A., 1997. Does *Coping* Help? A Reexamination of The Relation Between *Coping* and Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 53. 2, 337-348.
- Atwater, E. (1983). *Psychology of Adjustment*. Prentice-Hall. N.J.
- Azwar, S. (2000). *Sikap Manusia*. 2nd edisi., Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Billings, A. G., & Moos, R. H. 1994. *Coping, Stress, and Social Resources among Adult with Unipolar Depression*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 4. 887 – 891.
- Bowman, G. D., & Stern, M. 1995. Adjustment to Occupational Stress: The Relationship of Perceived Control to Effectiveness of *Coping* Strategies. *Journal of Counseling Psychology*. 60. 294 – 303.
- Bukhori, Baidi. (2005). Intensitas Dzikir dan Agresivitas pada Santri. *Jurnal Psikologi Islami*, Volume I-Nomor 2-Desember 2005.hal.141-152.
- Calhoun, James F., Acocella, Joan R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationships*. Alibahasa: Satmoko. Mc Graw Hill, USA.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Meintrub, J.K. 1989. Assessing *Coping* Strategies: Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 56, 2, 267-283.
- Creswell, J.W. (1998). *Qualitative inquiry and research design choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage
- Diponegoro, AM. (2005). Afek dan Kepuasan Hidup Santri. *Jurnal Psikologi Islami*, Volume I-Nomor 2-Desember 2005.hal.107-118.
- Greenglass, E., Fiksenbaum, L., & Eaton, J. 2006. The Relationship between *Coping*, Social Support, Functional Disability and Depression in the elderly. *Journal Routledge Taylor and Francis Group*. vol. 19, 1, 15-31.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., (2003). *Positive Psychological Assessment, a Handbook of Models and Measures*. Washington DC : American Psychological Association

Fatchiah Kertamuda & Haris Herdiansyah
Pengaruh Strategi Coping terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru

- Natakusuma, A. (2003). Perbedaan Model Self-Regulation antara Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dengan mahasiswa yang kuliah saja dan pengaruhnya terhadap *IPK*. Universitas Atmajaya : *Skripsi* (tidak diterbitkan)
- Norin, W. E., (2004). *Pendidikan Tak Selamanya Membebaskan. Sebuah Perjalanan Panjang Sistem Pendidikan di Indonesia*. Surabaya : Titikoma
- Parker, K.R., (1986). *Coping in stressful Episodes: The Role of Individual Differences, Environmental Factor, and Situational Characteristic*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 51. 6: 1277-1292.
- Rumaisha. (2007). Hubungan Antara Kecemasan Social Dengan Penyesuaian Diri pada Santri Baru Pondok Pesantren La-Tansa Banten. Universitas Paramadina : *Skripsi* (Tidak diterbitkan)
- Santrock. J. W., (1996). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup*, Edisi 5, jilid 1. Jakarta : Erlangga
- Shaffer, David R. (2005) *Social Personality Development*, 5th edition, Thomson Wadsworth, USA.
- Smet, B., (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Gramedia.
- Stone, A.A., & Neale, J.M., (1994). New Measure of Daily *Coping*: Development and Preliminary Results. *Journal of Applied Psychology*. Vol. 46. 4. 892 – 906.
- Taylor, S.E., (2003). *Health Psychology, International Edition*. Singapore: McGraw-Hill Book Co.