

PENYESUAIAN DIRI DENGAN KEHIDUPAN KAMPUS PADA MAHASISWA BARU

Julia Suleeman, Arrumbinang Adikismo, dan Owena Ardra

Fakultas Psikologi
Universitas Indonesia
Kampus baru UI, Depok, Indonesia, 16424

julia.suleeman@ui.ac.id

Abstrak. Studi ini adalah bagian dari penelitian payung tentang pengembangan diri mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Khusus untuk laporan ini, partisipan merupakan mahasiswa tahun pertama yang berasal dari luar area Jabodetabek. Pengertian penyesuaian diri dengan kehidupan kampus (*college adjustment*) merujuk pada pengertian yang disampaikan oleh Baker dan Siryk (1989), yaitu sebagai proses psikososial yang diawali dengan adanya sumber stres pada mahasiswa sehingga memerlukan serangkaian keterampilan menyesuaikan diri dalam bidang-bidang yang meliputi akademik, sosial, personal-emosional, dan *attachment* kepada institusi. Walaupun secara akademik mahasiswa baru sudah mendapatkan pembekalan dari universitas, namun pembekalan ini lebih mengarah pada pembekalan akademik termasuk pengenalan tentang institusi kampus, dan tidak mencakup pembekalan sosial dan personal-emosional. Data diperoleh dengan menggunakan wawancara individual dan dilakukan terhadap 14 orang mahasiswa tahun pertama. Hasil wawancara menunjukkan bahwa umumnya mahasiswa dari luar Jabodetabek cukup kaget ketika pertama kali tinggal di sekitar kampus. Bentuk penyesuaian diri yang dilakukan pun beragam, dan dapat dibedakan untuk akademik, sosial, personal-emosional, dan *attachment* kepada institusi. Hasil penelitian dapat ditindak lanjuti dalam bentuk program pembekalan agar penyesuaian diri mahasiswa baru yang berasal dari luar Jabodetabek menjadi lebih mulus.

Kata kunci: *kehidupan kampus; penyesuaian diri; mahasiswa baru*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu cara untuk meningkatkan kualitas individu. Kesempatan mengikuti pendidikan di jenjang perguruan tinggi hanya dimiliki oleh sebagian kecil orang Indonesia. Namun, angka putus studi di perguruan tinggi di berbagai negara termasuk tinggi. Di Amerika Serikat sekitar 48% (Mortenson, dalam Scott, Bailey dan Kienzl, 2006) di Perancis lebih 40% mahasiswa putus studi setiap tahun (Sugianto, 1997, dalam <http://reocities.com/>). Putus studi di perguruan tinggi sering dikaitkan dengan kesulitan penyesuaian diri atau *adjustment* (Gerdes & Mallinckrodt dalam Kerr, et al., 2004). Menurut Papalia (1998), penyebab putus studi di perguruan tinggi antara lain karena faktor ketidakpuasan terhadap lingkungan kampus, karena pernikahan, keinginan untuk dekat dengan pacar dan perubahan pada status karier atau pekerjaan. Perasaan-perasaan negatif, seperti stres karena tidak bisa menyesuaikan diri terhadap status minoritas, persiapan yang tidak matang secara akademis, dan hal lain yang bisa mengganggu harga diri juga dialami mahasiswa yang putus kuliah. Alasan lain untuk

tidak melanjutkan studi antara lain karena kurangnya dukungan psikologis dan dukungan sosial, juga karena kurangnya penyesuaian kepada kehidupan kampus (Swail, Redd & Perna, dalam Waller 2009), serta karena meningkatnya biaya pendidikan atau faktor ekonomi (Orfield & Paul, dalam Waller 2009). Dapat dikatakan bahwa karakteristik diri mahasiswa dan interaksi yang memadai terhadap lingkungan kampus merupakan faktor terpenting keberhasilan mencapai tujuan pendidikan di perguruan tinggi.

Namun bagi kebanyakan mahasiswa baru, tahun pertama perkuliahan sangatlah berat. Bagi sebagian besar mahasiswa terutama yang berasal dari luar daerah, masa perkuliahan adalah saat pertama kali ia jauh dari rumah dan orang tua untuk jangka waktu yang cukup lama. Hal tersebut tentu tidaklah mudah bagi kebanyakan orang. Meninggalkan rumah, orang tua, dan teman untuk memasuki sebuah kehidupan baru dengan lingkungan baru pula merupakan satu tantangan besar, terutama bagi mahasiswa yang berasal dari luar daerah, yang kemudian disebut sebagai mahasiswa perantau.

Mahasiswa perantau adalah para mahasiswa yang menuntut ilmu di daerah yang relatif jauh dari daerah asal mereka sehingga mengharuskan mereka untuk tinggal di kos atau asrama selama masa studi berlangsung. Mereka memasuki lingkungan yang baru yang mungkin memiliki budaya berbeda dengan daerah asal. Studi yang dilakukan oleh Andini (2011) misalnya, menemukan bahwa mahasiswa perantau merasa tidak percaya diri saat pertama mengikuti kegiatan di kampus Universitas Indonesia, terutama bila berhadapan dengan mahasiswa Jabodetabek yang nampak lebih percaya diri, lebih berani mencoba sesuatu yang baru, lebih terampil berbahasa Inggris, dsb.

Tantangan yang dihadapi oleh remaja yang menjadi mahasiswa baru juga lebih besar dibandingkan dengan saat ia masih menjadi siswa sekolah menengah. Lingkungan baru, teman baru, serta pergaulan yang berbeda dari sebelumnya memaksanya untuk bisa beradaptasi agar bisa bertahan sampai menyelesaikan kuliahnya dengan baik. Selain harus beradaptasi dengan lingkungan dan pergaulan baru, seorang remaja juga harus mampu beradaptasi dengan pelajaran di bangku kuliah. Pola belajar mengajar di universitas jelas berbeda dengan pendidikan sebelumnya (http://www.aboutourkids.org/articles/transition_college_separation_change_parents_students).

Berdasarkan data umum dari Badan Konsultasi Mahasiswa (BKM), ada berbagai hal yang menyebabkan timbulnya masalah dalam prestasi akademis, misalnya beratnya biaya hidup, kurangnya kemampuan untuk melakukan kegiatan belajar yang mandiri (yang berbeda dengan cara belajar di SMA), rasa rendah diri karena menganggap dirinya tidak sebanding dan sekaya mahasiswa lain yang bukan perantau, merasa tidak diterima dan berbeda oleh lingkungan sosialnya, dan sebagainya (Kartono, 1996). Meskipun hal-hal tersebut tampaknya tidak berhubungan langsung dengan studi, namun hal tersebut dapat mempengaruhi proses belajar individu.

Dunia perkuliahan juga membuka banyak peluang lain di luar akademis. Setiap universitas memiliki banyak organisasi yang bisa diikuti oleh mahasiswanya. Contohnya organisasi keagamaan, organisasi politik dan sebagainya. Mengikuti salah satu organisasi kemahasiswaan juga dapat membantu untuk mengembangkan potensi diri. Pengalaman dalam berorganisasi ini nantinya juga dapat membantu dalam pekerjaan yang dipilihnya.

Ketika seorang masuk dalam dunia kuliah, mereka menghadapi berbagai perubahan, mulai dari perubahan akibat perbedaan sifat pendidikan SMA dan Perguruan Tinggi, perbedaan dalam hubungan sosial, masalah ekonomi, dan pemilihan bidang studi atau jurusan (Gunarsa & Gunarsa, 1995). Tantangan juga akan semakin meningkat ketika harus pindah dari tempat tinggal sebelumnya saat masuk dunia kuliah. Menurut Redfield, Linton dan Herkovitz (dalam Hutapea, 2006) mahasiswa yang berasal dari luar daerah selain menghadapi masalah-masalah tersebut juga menghadapi tekanan akibat proses

perubahan budaya, perubahan gaya hidup, perubahan lingkungan dan mereka dituntut untuk mampu menghadapinya dengan baik agar kelangsungan pendidikan mereka juga berjalan baik.

Yulasty (1998) dari penelitiannya menemukan bahwa mahasiswa yang tinggal jauh dari orangtua (perantau) secara otomatis harus mandiri dan bertanggung jawab penuh terhadap dirinya sendiri. Mereka harus dapat berinteraksi dan membina persahabatan dengan orang-orang baru. Mereka memasuki lingkungan yang mungkin memiliki budaya yang berbeda. Bila hal-hal tersebut tidak dapat diatasi dengan baik, individu akan mengalami kesulitan.

Ketika seorang individu memasuki dunia perguruan tinggi dan menjadi mahasiswa, maka akan ada perubahan-perubahan yang harus dihadapi. Perubahan-perubahan inilah yang kemudian akan dapat menjadi sumber permasalahan yang dihadapi mahasiswa. Perubahan-perubahan yang kemudian menjadi masalah ini harus dapat dihadapi dan diatasi oleh mahasiswa agar tidak mempengaruhi prestasi akademis mereka.

Gunarsa & Gunarsa (2004) menyatakan bahwa mahasiswa baru, baik yang perantau maupun yang bukan, perlu menyesuaikan diri dengan beberapa perubahan yang juga terkait dengan tugas perkembangan, yaitu:

1. Perbedaan sifat pendidikan SLTA dan Perguruan Tinggi/Akademi

a. Kurikulum

Jumlah mata kuliah di perguruan tinggi umumnya lebih sedikit daripada di SLTA namun materi yang dipelajari jauh lebih mendalam. Kalau kebetulan jurusan yang dipilih memang bidang yang disukai, kelanjutan studi dan kegairahan belajar akan lebih lancar. Tetapi bila yang terjadi adalah yang sebaliknya, kegairahan akan menurun dan studinya tidak lancar, bahkan bisa menimbulkan gangguan.

b. Disiplin

Di perguruan tinggi penerapan disiplin tidaklah seketat di SLTA karena dianggap mahasiswa sudah cukup dewasa untuk mengatur dirinya. Dengan kata lain, tanggung jawab diserahkan kepada mahasiswa yang bersangkutan.

c. Hubungan dosen-mahasiswa

Pola hubungan antara dosen-mahasiswa sangatlah berbeda bila dibandingkan dengan pola hubungan guru-siswa di SLTA. Mahasiswa harus menyesuaikan diri terhadap cara dosen memberi kuliah yang masih banyak mempergunakan cara tradisional yakni dosen hanya menerangkan tanpa memperdulikan apakah mahasiswa mengerti atau tidak. Pada tingkat-tingkat yang lebih tinggi dimana jumlah mahasiswa berkurang atau dimana sistem SKS diberlakukan hubungan dosen – mahasiswa bisa terjalin dalam bentuk lain yakni kemungkinan terjadinya dialog.

2. Hubungan sosial

Karena mahasiswa sudah berada pada tahap masa remaja lanjut, pola pergaulan yang dimiliki sudah bergeser dari pola pergaulan yang biasanya bermain dengan teman berjenis kelamin sama, menjadi lebih luas dan berkembang. Tanpa pengawasan orangtua, mahasiswa merasa lebih bebas untuk bergaul. Masalah pergaulan bisa menjadi masalah yang cukup pelik, baik mengenai percintaan, kesulitan penyesuaian diri dan keterlibatan terhadap pengaruh kelompok pergaulan yang bisa bersifat negatif.

3. Masalah ekonomi

Sekalipun mahasiswa sudah bisa melepaskan diri dari ketergantungan psikis terhadap orangtua, namun ketergantungan ekonomi masih ada, karena umumnya mahasiswa belum memiliki pekerjaan dan karena tidak memiliki penghasilan. Kelonggaran untuk mempergunakan uang tidak sebebas tingkahlaku dan sikapnya yang bisa menentukan sendiri. Masalah terutama muncul bila kiriman uang dari orangtua terbatas

jumlah dan frekuensinya. Cukup banyak mahasiswa yang kemudian memilih untuk bekerja sampingan agar memiliki penghasilan untuk mendukung keperluan studinya. Namun, keasyikan bekerja juga dapat menjadi penyebab putus studi pada mahasiswa.

4. Pemilihan bidang studi – jurusan

Pembekalan tentang karir yang diinginkan dan karena itu pilihan jurusan yang tepat sangatlah penting. Mereka yang berkuliah di bidang yang tidak diminati umumnya tidak mengeluarkan usaha yang besar untuk menyelesaikan tugas akademik dengan baik.

Penelitian ini bertujuan menggali bagaimana mahasiswa tahun pertama menjalani *college adjustment* atau penyesuaian diri dengan perguruan tinggi. *College adjustment* adalah proses psikososial pada mahasiswa untuk mengolah sumber stres dan menggunakan serangkaian keterampilan tertentu sehingga hasilnya adalah mampu atau tidak mampu menyesuaikan diri di perguruan tinggi dalam bidang-bidang yang meliputi akademik, sosial, personal-emosional, dan keterikatan (*attachment*) kepada institusi (Baker & Siryk, 1989, dalam Hutz, Martin, & Beitel, 2007). Secara lebih rinci, penyesuaian pada kehidupan kampus mencakup perpaduan fungsi dari faktor psikologis, sosial, emosi, perkembangan, dan budaya agar dapat mengatasi segala tantangan selama masa perkuliahan di kampus (Guiffrida, 2006; Tinto, 2006; Zea, Jarama, & Bianchi, 1995; dalam Melendez & Melendez, 2010).

Banyak peneliti menyebutkan faktor-faktor yang mendukung penyesuaian diri dengan kehidupan di perguruan tinggi, antara lain, performa akademis, kesiapan masuk perguruan tinggi (*college readiness*), hubungan yang dekat dan suportif, dan perasaan keterikatan dengan komunitas di kampus (Brag, Kim, & Rubin, 2005; Maton, Hrabowski, & Schmitt, 2000; Robbins & Smith, 1993; dalam Waller, 2009)

Sebaliknya, ada beberapa faktor eksternal yang menghambat mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri dengan kehidupan di perguruan tinggi dengan baik (Orfield & Paul, 1988; dalam Waller 2009), antara lain:

1. Adanya pemisahan atau tidak baurnya pergaulan kampus akibat terlalu ketatnya persaingan antar *peer-group*, tekanan senioritas, dll.
2. Biaya kuliah yang mahal dan beban tanggungan hidup semasa kuliah.
3. Tidak memadainya asistensi bagi mahasiswa yang tidak siap (*unprepared*).
4. Kurangnya komitmen memberikan kesetaraan kesempatan bagi tiap mahasiswa yang terdaftar di universitas.

Beberapa faktor lain juga disebutkan oleh Toews & Yazedjian (2007) yang berpengaruh bagi *college adjustment*, antara lain:

1. Kepercayaan diri
penelitian-penelitian terdahulu telah menemukan hubungan positif antara kepercayaan diri dan *college adjustment* (Toews & Yazedjian, 2007). Bahkan, kepercayaan diri adalah salah satu prediktor terkuat dari *college adjustment* (Boulter, dalam Toews & Yazedjian, 2007), dan menunjukkan korelasi signifikan dengan dimensi-dimensi *social adjustment* dan *academic adjustment* (Toews & Yazedjian, 2007)
2. Dukungan orang tua
salah satu sumber dukungan sosial terbaik bagi mahasiswa ketika menghadapi permasalahan adalah dari orang tua mereka. Napoli dan Wortman (1998, dalam Toews & Yazedjian, 2007) menyatakan bahwa dukungan sosial berdampak positif baik dari sisi dimensi *social adjustment* dan *academic adjustment*.
3. Tingkat pendidikan orang tua
adanya pengalaman dari orangtua yang pernah mengalami pendidikan setingkat perguruan tinggi turut mempengaruhi. Hasil penelitian Nunez and Cuccaro-Alamin

(dalam Toews & Yazedjian, 2007) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan orang tua dengan tingkat pendidikan hingga perguruan tinggi memperlihatkan *college adjustment* yang lebih baik.

4. Dukungan *Peer-Group*

Martin, Swartz-Kulstad, dan Madson (dalam Toews & Yazedjian, 2007) menyatakan bahwa dukungan *peer-group* berpengaruh sangat besar terhadap *college adjustment*. Saat seorang mahasiswa merasa bahwa dukungan sosial dari keluarganya kurang efektif, maka ia akan lebih mendekati diri kepada *peer-group*.

METODE

Partisipan

Sebanyak 14 mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia berpartisipasi dalam penelitian ini. Mereka dipilih secara random dari semua mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia tahun pertama yang berasal dari luar area Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi.

Desain

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif.

Prosedur

Partisipan diwawancara secara individual dengan menggunakan pertanyaan terbuka seputar penyesuaian diri terhadap kehidupan kampus. Ada empat tema yang digali melalui wawancara, yaitu tentang tujuan berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, tentang pembelajaran di universitas dibandingkan dengan di SMA, tentang hubungan dengan teman-teman dari SMA asal dan sesama mahasiswa UI lainnya, dan tentang keluarga. Daftar pertanyaan selengkapnya adalah sebagai berikut:

1. Tentang tujuan berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
Mengapa kamu memilih fakultas ini? Siapa yang mempengaruhi pilihanmu itu? Apakah kamu merasa pilihanmu tepat? Dimana kamu tahu?
2. Tentang prestasi akademik di SMA dan di universitas
Apa saja perbedaan yang kamu rasakan tentang cara belajar SMA dan di tingkat perguruan tinggi? Apa saja kendala yang kamu hadapi dalam proses pembelajaran di tingkat perguruan tinggi? Apa yang sudah dilakukan untuk mengatasi hal tersebut?
3. Tentang relasi di lingkungan perguruan tinggi
Apakah kamu mengalami kesulitan bergaul saat awal perkuliahan? Bila jawabannya ya, apa yang kamu lakukan untuk mengatasi hal itu? Apa saja dari dirimu yang berubah karena teman-teman barumu (baik secara positif maupun negatif)? Mana yang kamu lebih suka, bergabung dengan teman-teman baru atau dengan teman yang berasal dari satu daerah? Mengapa demikian?
4. Tentang keluarga
Siapa anggota keluarga yang paling dekat denganmu? Apa hal yang paling mencemaskan saat berada jauh dari keluarga? Apa yang sangat terasa hilang karena

kini kamu berpisah dengan mereka? Bagaimana kamu mengatasi rasa kehilangan tersebut? Apakah kamu melakukan hal-hal yang sebelumnya dilarang saat kamu bersama mereka? Bagaimana komunikasimu dengan keluarga? Apa ada hal-hal baru tentang keluarga yang kamu ketahui/temukan justru setelah berpisah dengan mereka? Bisa berikan contoh?

Teknik analisis

Kualitatif dengan menemukan tema-tema yang muncul dari jawaban terhadap empat pertanyaan yang diajukan (Patton, 1990).

ANALISIS & HASIL

Alasan berkuliah di Fakultas Psikologi

Tiga belas partisipan menyatakan memilih untuk kuliah di Fakultas Psikologi karena memang memiliki ketertarikan untuk belajar psikologi. Dua partisipan menyatakan pilihan untuk berkuliah di psikologi dipengaruhi secara langsung oleh ayah bahkan oleh kedua orangtua. Duabelas partisipan lainnya menyatakan ada pertimbangan dan masukan dari orang lain seperti guru, atau anggota keluarga (misalnya tante/bibi) yang sudah terlebih dulu berprofesi di bidang psikologi.

Tiga partisipan menyatakan memilih psikologi dengan harapan menemukan solusi dari permasalahan pribadi yang dihadapi. Sepuluh partisipan merasa tepat belajar di Fakultas Psikologi karena mendapatkan pembekalan tentang bagaimana mengenali manusia dan mengapa manusia melakukan hal-hal tertentu. Tiga partisipan tidak merasa tepat berada di Fakultas Psikologi; satu partisipan karena memang sejak awal tidak tertarik di bidang psikologi, dan berkuliah karena disuruh oleh ayah, sedangkan dua partisipan lainnya mengalami kesulitan dalam belajar khususnya bila diminta menghafal. Satu partisipan merasa ragu apakah betul psikologi merupakan ilmu yang tepat bagi dirinya, terutama karena beberapa mata kuliah di semester satu tidak memiliki kaitan dengan psikologi. Mereka yang memutuskan sendiri untuk berkuliah di psikologi mengakui bahwa pilihannya tepat. Pilihan tepat ini dilihat dari apa yang dipelajari ternyata menarik, lingkungan pergaulan dengan sesama mahasiswa baik di Fakultas Psikologi mau pun sesama mahasiswa Universitas Indonesia lainnya menyenangkan.

Prestasi akademik

Pada saat ini, nilai semester yang sudah dimiliki hanyalah dari semester satu, dan berdasarkan nilai Indeks Prestasi Kumulatif mereka mengetahui prestasi selama berkuliah. Dua partisipan menyatakan bahwa prestasi yang diperoleh sewaktu kuliah sama baiknya dengan perolehan prestasi di masa SMA. Sementara 3 orang partisipan menyatakan bahwa prestasi yang diperoleh dalam masa perkuliahan lebih rendah daripada prestasi semasa SMA. Penyebabnya antara lain karena merasa salah jurusan dan tidak bisa menghafal. Ada seorang partisipan yang menyatakan prestasinya sangat menurun karena setelah kuliah ia menjadi sangat terfokus dengan *passionnya* di bidang musik sehingga banyak menghabiskan waktu dalam musik dibandingkan dengan menyelesaikan tugas akademik. Kondisi dimana orangtua tidak memberikan teguran terhadap penggunaan waktu yang banyak untuk musik ini menjadi sesuatu yang dinikmatinya. Sebaliknya, sebanyak enam partisipan menyatakan bahwa prestasi akademik mereka meningkat. Penyebabnya antara lain adalah, motivasi untuk tidak kalah bersaing dengan anak-anak yang berasal dari

Jabodetabek di samping mereka menikmati materi kuliah psikologi yang dianggap sangat menarik.

Mereka yang berprestasi baik ternyata memiliki kebiasaan belajar dengan rajin, yaitu setiap selesai kuliah membaca kembali catatan kuliahnya, membaca bahan bacaan yang ditugaskan agar mengerti dengan baik, dan juga meluangkan waktu untuk mengerjakan tugas kuliah yang banyak. Umumnya mereka menyadari bahwa di perkuliahan, semuanya tergantung pada diri sendiri; karena jauh dari keluarga, tidak akan ada orangtua yang mengingatkan untuk belajar, dan tidak bisa berharap bahwa dosen yang mengingatkan mereka untuk belajar.

Sebaliknya, mereka yang memiliki prestasi biasa-biasa saja ternyata memiliki kegiatan-kegiatan lainnya di kampus, misalnya bergabung dengan kelompok tari, menjadi anggota Badan Eksekutif Mahasiswa,

Kendala yang dihadapi partisipan antara lain tugas yang banyak dengan *deadline* yang sempit, sulit mengatur waktu dengan teman sekelompok, banyak materi yang berbentuk hafalan, tidak ada bimbingan belajar seperti di SMA, dan dosen yang terlalu santai. Usaha yang dilakukan untuk mengatasi kendala, antara lain tidak berorientasi pada nilai untuk mengurangi stres, mencari info sendiri dari teman, dosen, belajar dari internet dan kakak senior, menyicil tugas dan materi, adanya pengaruh peran pembimbing akademik, dan memotivasi diri dengan mengingat keluarga dan tanggung jawab yang harus dijalankan dengan baik.

Relasi dengan sesama mahasiswa

Dari 14 partisipan, satu orang mengalami kesulitan dalam beradaptasi. Kendala yang dihadapi sebagian besar ialah bahasa dan budaya yang berbeda dalam pergaulan dengan mahasiswa lainnya. Umumnya partisipan juga menyatakan berteman dalam paguyuban dan non-paguyuban, karena masing-masing memiliki nilai kenyamanan yang berbeda. Paguyuban memiliki nilai lebih yaitu kesamaan dalam bahasa dan budaya pergaulan. Dampak positif yang dialami partisipan dengan berada di pergaulan yang baru antara lain terbantu dalam kegiatan akademik, memperluas wawasan dan sudut pandang, menjadi orang yang lebih bersih, jujur, peduli, dan perhatian dengan lingkungan sekitar, juga kemandirian yang meningkat. Dampak negatifnya antara lain gaya hidup tidak sehat seperti merokok, tidur pagi, makan tidak teratur, sulit mengatur uang, sulit menentukan sikap karena banyaknya pendapat yang berbeda-beda, hingga terlalu nyaman dengan *peer* yang itu-itu juga, dan kecenderungan menutup diri terhadap *peer* lain. Partisipan juga mengakui tidak mudah untuk bergaul dengan teman-teman baru, terutama karena masing-masing memiliki jadwal perkuliahan yang berbeda-beda. Sebaliknya, dengan teman sepaguyuban, pertemuan biasanya dilakukan di luar jam perkuliahan, sehingga menjadi lebih mudah untuk dilakukan. Satu hal yang diungkapkan oleh semua partisipan adalah bahwa pergaulan di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Indonesia adalah akrab, baik antar mahasiswa yang lebih senior dengan yang junior, mau pun antara dosen dengan mahasiswa. Ini menolong mereka untuk memiliki rasa kekeluargaan.

Kedekatan dengan keluarga

Umumnya semua partisipan menyatakan ada rasa kehilangan karena kini hidup berjauhan dari keluarga. Bagi tigabelas partisipan, berpisah dengan keluarga karena berkuliah di Universitas Indonesia adalah pengalaman pertama dan cukup membekas. Seorang partisipan memang sudah terbiasa jauh dari orangtua karena orangtua sudah bercerai sejak beberapa tahun lalu dan ia tinggal dengan nenek sebelum berkuliah di

Depok. Duabelas partisipan menyatakan paling dekat dengan ibu. Satu partisipan lainnya sangat dekat dengan kakak yang umurnya tidak berbeda jauh darinya.

Rasa kehilangan keluarga ini diatasi dengan menelpon atau mengirimkan pesan (*sms*). Ada juga yang menggunakan sarana *chatting*. Sembilan partisipan masih berkomunikasi dengan orangtua secara intens yaitu setiap hari. Lima partisipan lainnya memiliki intensitas berkomunikasi yang lebih jarang seperti dua kali dalam seminggu atau hanya bila ada keperluan.

Hal paling mencemaskan sejak jauh dari keluarga adalah tentang kondisi kesehatan orangtua dan anggota keluarga lainnya. Namun, kecemasan juga dirasakan untuk kondisi dirinya sendiri, yaitu apakah mampu menangani keuangan dan mengatur waktu untuk menjalani berbagai kegiatan sehingga setiap bulan semua dapat dipertanggung jawabkan dengan baik.

Delapan partisipan merasakan kehilangan atas perhatian yang diberikan keluarga secara langsung seperti omelan. Walaupun saat berdekatan dengan keluarga omelan ini tidak disukai, namun kini, setelah tinggal berjauhan umumnya partisipan menyadari bahwa omelan yang diterima sesungguhnya merupakan bentuk perhatian yang diberikan dari orangtua kepada dirinya.

Sebelas partisipan merasa kehilangan dalam hal suasana rumah seperti masakan rumah, atau jalan-jalan bersama keluarga. Satu partisipan mengaku tidak bisa makan sejak berada di Depok karena merindukan masakan ibunya. Untuk mengatasi hal ini, keluarganya secara teratur mengirimkan masakan ibunya melalui paket. Satu partisipan lainnya merasa kehilangan namun bukan pada keluarganya (karena memang tidak dekat), melainkan dengan acara televisi yang biasa ditonton dan sahabat-sahabat di SMA. Untuk mengatasi rasa kehilangan ini, pertemuan dengan teman-teman sepaguyuban menjadi sesuatu yang dirindukan.

DISKUSI

Empat hal yang diceritakan partisipan, yaitu tentang pilihan studi di Fakultas Psikologi, penyesuaian diri dengan tuntutan akademik di perguruan tinggi, menjalin hubungan dengan mahasiswa lainnya, dan kedekatan dengan keluarga merupakan hal yang dihadapi mahasiswa dalam menjalani tahun pertama kehidupannya di perguruan tinggi. Sejauh ini, tidak terlihat indikasi bahwa mereka mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan di perguruan tinggi, walaupun mereka tinggal jauh dari orangtua/keluarga. Malah, dapat dikatakan bahwa hal-hal yang mungkin menimbulkan masalah – seperti penyesuaian cara belajar, kejauhan dari keluarga, pertemuan dengan teman-teman baru – menjadi hal yang bisa diatasi dengan baik oleh partisipan. Padahal, memasuki dunia perkuliahan adalah suatu transisi besar dalam kehidupan seorang remaja yang akan memasuki masa dewasa muda. Tidak mengherankan bila jumlah persentase mahasiswa yang gagal dalam masa transisi ini cukup besar. Hampir separuh mahasiswa putus studi tanpa memperoleh gelar, dan sebagian besar putus studi terjadi pada periode dua tahun pertama (Toews & Yazedian, 2007). Lebih lanjut lagi, penelitian menemukan bahwa mahasiswa yang putus studi seringkali disebabkan permasalahan pribadi yang mengindikasikan buruknya penyesuaian diri dengan kehidupan perguruan tinggi (Toews & Yazedian, 2007). Setelah putus studi, sebagian dari mahasiswa tersebut pindah kuliah, dan sebagian lainnya bekerja atau berwirausaha, ada juga yang mengambil kuliah paruh waktu di tempat lain (Toews & Yazedian, 2007). Sayangnya, peneliti mengalami keterbatasan untuk menemukan berapa banyak mahasiswa khususnya dari Fakultas Psikologi

Universitas Indonesia yang mengalami putus studi dan apa saja hal-hal yang menyebabkan mereka mengalami hal tersebut.

Penyesuaian diri yang berhasil, terutama di tahun pertama, berujung kepada kesuksesan akademis (Van Heyningen, dalam Kerr, et al., 2004). Oleh karena itu terutama bagi pihak kemahasiswaan / konselor di fakultas, untuk mengetahui kondisi penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama dengan kehidupan perguruan tinggi adalah sangat penting, sehingga mahasiswa yang berisiko gagal bisa dibantu dengan intervensi (Kerr, et al., 2004). Penyesuaian diri dengan kehidupan perguruan tinggi yang berhasil, terutama di tahun pertama, berujung kepada kesuksesan akademis (Van Heyningen, dalam Kerr, et al., 2004).

Transisi dari SLTA ke perguruan tinggi yang dibarengi dengan terpisah dari keluarga bukanlah hal yang sepele. Namun, tergabung dalam paguyuban dengan teman-teman dari daerah asal menjadi satu strategi untuk mengatasi rasa kehilangan ini di samping nuansa pergaulan di lingkungan kampus yang memang tergolong akrab.

Satu hal menarik yang tidak diakui oleh partisipan adalah tentang kesulitan utama yang dialami. Semua menyatakan tidak ada kesulitan utama. Apakah memang benar demikian, atau sebetulnya mereka memiliki kesulitan namun malu untuk mengakuinya. Bila yang terakhir yang sebetulnya terjadi, seharusnya topik ini bisa digali dengan lebih khusus. Misalnya, dengan meminta kesediaan pembimbing akademik untuk bertanya apa saja kesulitan yang dialami oleh mahasiswa, baik yang perantau mau pun yang berasal dari Jabodetabek.

SIMPULAN & SARAN

Kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus (*college adjustment*) penting dimiliki oleh setiap mahasiswa agar tidak mengalami kesulitan dalam proses studinya. Secara lebih khusus, hal-hal yang terkait dengan penyesuaian diri yang tergal melalui penelitian ini adalah, seberapa jauh mahasiswa merasa berada di jurusan yang diminatinya, seberapa jauh tugas-tugas akademik dapat dikerjakan dengan baik sehingga dapat menolongnya untuk memahami dengan lebih baik bidang ilmu yang dikaji untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, seberapa jauh pergaulan dengan mahasiswa lainnya terjalin dengan baik, termasuk pergaulan dengan tim kerja agar pengerjaan tugas-tugas akademik berlangsung dengan baik, dan seberapa jauh ia semakin tumbuh menjadi pribadi yang dewasa dan bertanggung jawab karena mulai lebih terampil mengelola keuangan dan berbagai aktivitas yang harus dijalaninya.

Hasil penelitian ini perlu ditindak lanjuti dengan melibatkan lebih banyak mahasiswa tahun pertama, bukan hanya dari lingkungan Fakultas Psikologi melainkan juga dari Fakultas-Fakultas lainnya di lingkungan Universitas Indonesia. Dengan demikian, dapat diperoleh gambaran yang lebih utuh tentang bagaimana mahasiswa tahun pertama menjalani penyesuaian diri dengan kehidupan di perguruan tinggi dan seberapa jauh ilmu psikologi menolong mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri yang baik. Selain itu, topik yang sama juga dapat ditanyakan kepada mahasiswa yang sudah menginjak tahun kedua dan seterusnya, untuk mengetahui seberapa jauh strategi mereka untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus adalah strategi yang berhasil atau malah strategi yang gagal. Tentu dibutuhkan pengetahuan tentang kondisi yang nyata dialami oleh mahasiswa untuk dapat dimanfaatkan sebagai bekal menyusun intervensi dalam menolong mahasiswa melakukan penyesuaian diri yang baik di kehidupan perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, I. D. (2011). Gambaran psychological well being mahasiswa perantau tahun pertama. Depok, Jawa Barat: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Skripsi Sarjana.
- Hutz, A., Martin, & W. E., Beitel, M. (2007). Ethnocultural Person-Environment Fit and College adjustment: Some Implication, *Journal of College Counseling*, 10(2), 130 – 142.
- Kerr, S., et al. (2004). Predicting adjustment during the transition to college: Alexithymia, perceived stress, and psychological symptoms, *Journal of College Student Development*, 45(6), 593 – 612.
- Melendez, M. C. & Melendez, N.B. (2010). The Influence of Parental Attachment on the College adjustment of White, Black, and Latina/Hispanic Women: A Cross-Cultural Investigation, *Journal of College Student Development*, 51(4), 419 – 436.
- Napoli, A. R. & Wortman, P. M. (1998). Psychosocial factors related to retention and early departure of two-year community college students, *Research in Higher Education*, 39(4), 419-455.
- Papalia, D.E. , Old, S.W., & Feldman R.D. (2004). *Human Development* (Edisi kesembilan). New York: Mc Graw Hill.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative Evaluation and Research Methods*(edisi kedua). Los Angeles, CA: Sage.
- Schmidt, C. K., Welsh, A. C (2010). College adjustment and subjective well-being when coping with a family member's illness, *Journal of Counseling and Development*, 88(4), 397 – 406.
- Scott, M., Bailey, T., & Kienzl, G. (2006). Relative Success? Determinants of College Graduation Rates in Public and Private Colleges in the U.S., *Research in Higher Education*, 47(3), 249-279.
- Toews, L.T., Yazedjian, A. (2007). College adjustment Among Freshmen: Predictors for White and Hispanic Males and Females, *College Student Journal*, 41(4), Part A, 891-900.
- Waller, T. O. (2009). *A Mixed Method Approach for Assessing the Adjustment of Incoming First-Year Engineering Students in a Summer Bridge Program*. Dissertation: Graduate Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University.

Internet dan/atau Media Massa

- Sugianto (1997). Universitas di Eropa Dalam Krisis. Diunduh dari laman <http://reocities.com/rainforest/5624/sbypost1.html> pada tanggal 13 Maret 2013.