

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Era globalisasi yang ditandai dengan persaingan kualitas atau mutu, menuntut bidang industri untuk menyesuaikan visi, misi, tujuan, dan strateginya agar sesuai dengan kebutuhan masyarakat, sehingga manusia pun dituntut untuk senantiasa meningkatkan kompetensinya agar mampu bersaing dalam dunia perindustrian. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mewujudkan hal ini adalah dengan pendidikan.

Pakar pendidikan, Prof. Dr. Ir. Achmad Jazidie, M.Eng. dan Drs. Nasution, M.Hum, M.Ed, Ph.D menjelaskan bahwa pendidikan di era MEA merupakan peluang bagi masyarakat Indonesia. Pendidikan hendaknya diarahkan sesuai dengan zamannya serta dapat menjawab tantangan zaman karena kebutuhan masyarakat berubah seiring perkembangan zaman. Beliau juga mengungkapkan bahwa pergeseran fundamental dari permintaan ekonomi, sosial, dan budaya membutuhkan kebijaksanaan yang kreatif. Hubungan antara pendidikan dan kompetisi dengan agenda abad 21 terutama di Indonesia yang sedang masuk dalam era MEA membutuhkan ide kreatif dari para mahasiswa, guru, maupun segenap civitas akademika untuk senantiasa meningkatkan diri dalam hal meningkatkan pengetahuan dan melakukan pembelajaran sesuai dengan pemikiran kita untuk senantiasa berpikir kreatif untuk dapat menjaga survival masyarakat dalam kerangka iklim kompetisi. (Humas Unusa, 2016)

Pendidikan formal merupakan salah satu bentuk pendidikan yang memiliki jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi (UU nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 1 ayat 11). Dalam pasal 18 tertulis bahwa (1) Pendidikan menengah

merupakan lanjutan pendidikan dasar. (2) Pendidikan menengah terdiri atas pendidikan menengah umum dan pendidikan menengah kejuruan. (3) Pendidikan menengah berbentuk Sekolah Menengah Atas (SMA), Madrasah Aliyah (MA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK), atau bentuk lain yang sederajat. Kemudian dalam pasal 19 disebutkan bahwa (1) Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi.

Transisi siswa dari SMA menuju Perguruan Tinggi merupakan masa transisi sekolah yang lebih kompleks dibandingkan masa transisi sekolah sebelumnya karena masa transisi siswa dari SMA menuju Perguruan Tinggi seringkali mengakibatkan perubahan dan stres (Santrock, 2011). Menurut Gunarsa & Gunarsa (2000), salah satu penyebab kesulitan pada mahasiswa adalah perbedaan sifat pendidikan di SMA dengan Perguruan Tinggi. Perbedaan ini, diantaranya terlihat dalam hal kurikulum, disiplin, hubungan antara dosen dengan mahasiswa, serta pemilihan bidang studi dan jurusan. Mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua memiliki tingkat stres yang paling tinggi apabila dibandingkan dengan mahasiswa tahun lainnya (Ross, Niebling, & Heckert, 1999; Abdulghani, Alkanhal, Mahmoud, Ponnampereuma, 2011).

Di Universitas "X" terdapat beberapa jurusan dan salah satunya yang cukup diminati adalah program S-1 Psikologi. Program Studi S-1 Psikologi Universitas "X" adalah program pendidikan jenjang sarjana yang menekankan pada kemampuan psikodiagnostik dan intervensi dengan dasar psikologi positif. Sejak tahun 2013 program studi S-1 Psikologi di Universitas "X" telah menerapkan KPT (Kurikulum Pendidikan Tinggi) yang berbasis Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI). KKNI merupakan kerangka penjenjangan kualifikasi kompetensi yang dapat menyandingkan, menyetarakan, dan mengintegrasikan antara bidang pendidikan dan bidang pelatihan kerja

serta pengalaman kerja dalam rangka memberikan pengakuan kompetensi kerja sesuai dengan struktur pekerjaan di berbagai sektor (Tim, 2014 dalam Alhamuddin, 2015). Mahasiswa mengontrak mata kuliah per paket setiap semesternya, tidak bergantung pada pencapaian IP/IPK. Setiap mata kuliah disusun dalam modul-modul yang sudah dirancang untuk kemudahan mahasiswa mempelajari mata kuliah dan memperoleh kompetensi yang sudah ditentukan. (Anonim, 2015)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu tim kurikulum, beliau menyatakan bahwa kegiatan belajar mahasiswa di kelas dilakukan secara aktif dengan *student center learning* melalui aktivitas diskusi/kerja kelompok, dan presentasi baik dalam kelompok kecil maupun kelas mengenai materi-materi modul mata kuliah yang telah ditentukan sebelumnya. Dalam hal ini dosen lebih berperan sebagai pembimbing yang meluruskan pembelajaran sementara mahasiswa mempelajari, mendiskusikan, menjelaskan, dan melakukan tanya jawab atau saling mengoreksi mengenai apa yang telah mereka pelajari. Dengan demikian, mahasiswa terdorong untuk lebih terlibat dalam kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran dalam setiap kelas dilakukan dalam bentuk *team teaching* yang melibatkan lebih dari satu dosen dengan latar belakang keilmuan dan kemampuan yang berbeda agar dapat membawa mahasiswa berpikir, bertindak, dan bersikap holistik. Akan tetapi menurut hasil pengamatan dosen sendiri pengetahuan yang dimiliki mahasiswa kebanyakan masih berada dalam tingkat permukaan saja. Hal lain yang menjadi tantangan ialah di awal perkuliahan, kebanyakan mahasiswa hanya menguasai materi per topik dan masih memerlukan waktu dan bimbingan tambahan dalam mengaitkan topik-topik materi yang telah mereka pelajari. Adapun pencapaian akademik mahasiswa sendiri dapat dikatakan bervariasi, ada yang belum mencapai ekspektasi, sesuai dengan ekspektasi, bahkan ada pula yang melebihi ekspektasi.

Menurut tim kurikulum tersebut juga, penyesuaian (*adjustment*) merupakan hal yang diperlukan untuk keberhasilan mahasiswa dalam kegiatan akademis. Berdasarkan hasil observasi beliau selama mengajar mahasiswa semester awal, adanya perbedaan antara kondisi-kondisi yang ada di SMA dan Perguruan Tinggi. Baik dari segi tuntutan akademis, jumlah tuntutan akademis yang lebih banyak, perbedaan lingkungan akademis (terutama pada mahasiswa perantauan), perbedaan suasana akademis, perbedaan bahasa, perbedaan budaya, dan lain sebagainya dapat menyebabkan mahasiswa semester tiga menjadi kelelahan, sehingga akhirnya menjadi sulit untuk berkonsentrasi di kelas.

Sementara itu, berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap empat belas mahasiswa semester tiga di fakultas psikologi, seluruhnya menghayati adanya perbedaan antara kegiatan belajar yang ada di SMA dengan yang ada di perguruan tinggi. Perbedaan yang dirasakan meliputi jumlah mata pelajaran/kuliah yang dipelajari per hari, rentang waktu yang digunakan untuk mempelajari setiap mata pelajaran/kuliah, serta jumlah materi yang diberikan per hari. Selain itu, sumber buku atau referensi yang digunakan juga berbeda, baik dari segi kemudahan sumber didapat dan bahasa pengantar yang digunakan. Perbedaan juga dirasakan dari segi waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas serta jenis aktivitas belajar yang dilakukan.

Perbedaan-perbedaan tersebut di atas membuat keempat belas mahasiswa tersebut mengalami kesulitan dalam menjalankan kegiatan akademiknya. Adapun berdasarkan hasil wawancara dengan empat belas mahasiswa psikologi, kesulitan-kesulitan yang dihadapi ialah kesulitan mengatur waktu agar tugas dapat selesai tepat waktu tanpa mengorbankan waktu untuk bersosialisasi, untuk tidur, dan lain sebagainya. Kesulitan dalam memahami dan mendalami materi dalam waktu singkat. Kesulitan dalam mencari sumber-sumber materi untuk pembuatan laporan dan presentasi. Selain itu, kegiatan belajar yang dilakukan juga dirasakan terlalu monoton oleh mahasiswa, sehingga

mahasiswa menjadi bosan dan sulit mempertahankan semangat belajarnya. Perbedaan dan kesulitan-kesulitan tersebut di atas membuat para mahasiswa semester awal perlu melakukan penyesuaian (*adjustment*) kembali terhadap kegiatan akademis di perkuliahan.

Academic adjustment merupakan proses agar tuntutan dan kebutuhan kehidupan akademis terpenuhi secara adekuat, memadai, dan memuaskan (Schneider, 1964). Abdullah, Elias, Mahyuddin, dan Uli (2009, dalam Calaguas, 2011) menyatakan bahwa *academic adjustment* memainkan peran penting dalam kesuksesan dan ketahanan (*retention*) dalam perkuliahan.

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara terhadap tujuh mahasiswa psikologi (terdiri dari mahasiswa semester 5, 7, dan 9) yang telah melewati semester tiga. Mahasiswa menyatakan bahwa semuanya juga mengalami kesulitan dalam mengikuti kegiatan akademis dalam semester awal yang kurang lebih serupa dengan yang dialami mahasiswa semester awal. Dalam upaya untuk mengatasi kesulitan tersebut salah satu hal yang menurut mahasiswa paling penting ialah dengan menyesuaikan diri dengan kegiatan dan suasana akademis yang baru tersebut. Hal tersebut dilakukan dengan banyak berlatih melakukan *translate* bahasa Inggris, mencari referensi laporan dan buku dari angkatan sebelumnya, berusaha menyesuaikan dan mengatur waktu untuk mengerjakan tugas, menghafalkan dan berlatih presentasi sebelum tampil ke depan, berusaha membiasakan diri untuk berdiskusi bersama kelompok, serta berupaya untuk lebih banyak menanyakan materi. Selain itu mahasiswa juga mencari teman yang dapat diajak untuk *sharing* dan mengerjakan tugas bersama-sama agar tidak semuanya dikerjakan sendirian. Lima dari tujuh mahasiswa, juga mencoba untuk berfikir positif dalam menjalani perkuliahan. Misalnya, ketika menemukan hambatan dalam mengerjakan tugas laporan, mahasiswa mencoba berpikir bahwa hal tersebut pasti bisa mereka selesaikan. Begitu juga ketika memperoleh nilai kuis yang buruk dan harus remedial, mahasiswa berpikir bahwa hal

tersebut terjadi karena mereka kebetulan kurang belajar dan belajar lebih giat untuk kuis sebelumnya. Hal ini merupakan wujud dari optimisme mahasiswa. Sementara di sisi lain, dua dari tujuh mahasiswa tersebut mengungkapkan bahwa mereka pernah mengalami kegagalan saat berada di semester awal, hal ini menurut mahasiswa dikarenakan mahasiswa tidak akan sanggup menyesuaikan diri dalam perkuliahan sehingga mereka menjadi menyerah dan tidak lulus pada beberapa mata kuliah semester awal.

Hal ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian mengenai optimisme dan *academic adjustment* yang telah dilakukan. Aspinwall & Taylor (1992) menemukan bahwa mahasiswa yang optimis dapat melalui masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi dengan tingkat stress yang lebih rendah. Kemudian, Brissette, dkk. (2002) serta P. Boman (2002) menemukan adanya hubungan yang berarti antara optimisme dengan penyesuaian dalam bidang akademik.

Seligman (2006), mendefinisikan optimisme sebagai suatu *explanatory style* yang menghubungkan peristiwa yang baik yang terjadi pada dirinya sebagai peristiwa yang bersifat pribadi, permanen, dan *pervasive* sedangkan untuk kejadian buruk yang terjadi sebagai peristiwa yang bersifat eksternal (bersumber dari luar), sementara, dan spesifik.

Dari empat belas mahasiswa semester awal yang diwawancarai, tujuh mahasiswa (50%) mengungkapkan bahwa mereka jarang (temporer) menemui hambatan dalam perkuliahannya, itupun hanya dalam beberapa (spesifik) mata kuliah saja. Hal ini terjadi karena kurang tersedianya sumber buku dan teman kelompok yang tidak mengerjakan tugas (eksternal). Hal-hal tersebut diatas menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki cara pandang yang cenderung ke arah optimis. Ketujuh mahasiswa diatas juga mengungkapkan bahwa mereka berhasil lulus dari seluruh mata kuliah yang diambilnya (*achievement of academic goals*) dan merasa cukup puas dengan pencapaiannya (IPK 3,7-3,9) (*successful performance*). Untuk saat ini upaya yang mereka kerahkan dirasa cukup

maksimal yaitu dengan cara mengerjakan tugas yang diberikan semaksimal mungkin, selalu datang setiap pertemuan, mengerjakan kuis dengan baik, mencari bahan perkuliahan sesuai dengan yang dianjurkan dosen dan asisten, dan mengikuti seluruh aturan dan tata tertib yang telah disepakati di awal perkuliahan (*adequate efforts*). Dengan begitu mahasiswa merasa mendapatkan banyak pengetahuan baru terutama dari psikologi dasar, perkembangan, keluarga, serta kepribadian (*acquisition of worth-while knowledge*). Mereka juga dapat menerapkan pengetahuan yang diperolehnya dengan mengerjakan tugas-tugas serta menjawab soal-soal kuis dengan tepat (*intellectual development*). Mahasiswa juga menyatakan bahwa kuliah di jurusan psikologi merupakan minat dan pilihan mereka sejak awal, sehingga mereka merasa senang dengan perkuliahan yang mereka jalani (*satisfaction of needs, desire, and interest*).

Mahasiswa lain yang memiliki cara pandang yang cenderung ke arah optimis, ialah dua dari empat belas (14%) mahasiswa yang diwawancara yang mengungkapkan bahwa mahasiswa sering (cenderung permanen) menemui hambatan di beberapa (spesifik) mata kuliah (*bad events*). Hal ini terjadi karena mahasiswa tidak bisa membagi waktu ketika ada tugas dengan *deadline* yang bersamaan atau berdekatan (*internal*). Meski begitu berbeda dengan tujuh mahasiswa sebelumnya, kedua mahasiswa tersebut merasa kurang puas dengan pencapaiannya (IPK 3,55 dan 3,69) (*successful performance*) dan merasa bahwa upayanya belum maksimal karena terkadang ketika ada jumlah tugas yang banyak, biasanya ada tugas yang mereka kerjakan seadanya saja. Begitu juga ketika ada dua kuis dan tugas yang harus dikumpulkan di waktu yang bersamaan, biasanya mereka mengerjakan tugas seadanya atau tidak belajar untuk kuis dengan serius. (*adequate efforts*). Akan tetapi, mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka masih dapat mengerti apa yang dipaparkan oleh dosen serta materi-materi dari buku (*acquisition of worth-while knowledge*). Dalam mengerjakan tugas-tugas dan mengerjakan kuis juga dapat mereka

lakukan sesuai dengan arahan dan pedoman yang diberikan di kelas (*intellectual development*). Mahasiswa menikmati saat-saat perkuliahannya karena psikologi merupakan pilihannya sendiri sejak awal (*satisfaction of needs, desire, and interest*).

Adapun dua dari empat belas (14%) mahasiswa semester awal yang diwawancara mengungkapkan bahwa mereka sering bahkan selalu (permanen) menemui hambatan di hampir semua (universal) mata kuliah (*bad events*). Tetapi hal ini dikarenakan adanya teman sekelompok yang tidak mengerjakan tugas (eksternal). Hal-hal tersebut diatas menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki cara pandang yang cenderung ke arah pesimis. Kedua mahasiswa tersebut juga mengungkapkan bahwa meski mahasiswa memperoleh IPK yang cukup tinggi (3,77 dan 3,81) dan berhasil lulus dari seluruh mata kuliah (*achievement of academic goals*), mereka tidak merasa puas dengan apa yang dicapai (*successful performance*). Menurut mahasiswa upaya yang dikerahkannya tidak maksimal, mahasiswa sering merasa malas, menunda tugas, kurang mengatur waktu, dan kurang mencari sumber buku yang digunakan dalam mengerjakan tugas (*adequate efforts*). Satu mahasiswa merasa bahwa ia memperoleh pengetahuan selama perkuliahan, sementara mahasiswa lainnya merasa belum memahami benar apa yang dipelajarinya (*acquisition of worth-while knowledge*). Ketika mengerjakan tugas, mereka mengungkapkan bahwa mereka masih dapat menyelesaikannya dengan tepat dengan banyak bertanya. Akan tetapi, ketika harus mengerjakan soal kuis, salah mahasiswa menyatakan bahwa kebanyakan ia hanya menghafal materi yang diberikan. (*intellectual development*) Kedua mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka cukup menikmati saat-saat perkuliahannya dan psikologi merupakan pilihannya sendiri sejak awal (*satisfaction of needs, desire, and interest*).

Meski memiliki cara pandang yang sama-sama cenderung ke arah pesimis, tiga dari empat belas (21%) mahasiswa yang diwawancara menunjukkan perbedaan sikap dalam menghadapi kegiatan akademiknya. Cara pandang tersebut tergambar dari ungkapan

mereka, yaitu bahwa mahasiswa sering bahkan selalu (permanen) menemui hambatan di beberapa/seluruh (universal) mata kuliah (*bad events*) yang terjadi karena mahasiswa merasa malu untuk presentasi, dan memang kurang memahami bahasa Inggris yang menjadi sumber pembelajaran (internal). Dua dari tiga mahasiswa tersebut kemudian mengungkapkan bahwa mereka pernah tidak lulus mata kuliah (*achievement of academic goals*). Ketiganya merasa tidak puas dengan pencapaiannya (IPK 3,1-3,2) hingga saat ini (*successful performance*) karena upaya yang dilakukannya selama perkuliahan belum maksimal (*adequate efforts*). Meski begitu mahasiswa merasa masih memperoleh cukup pengetahuan tentang cara mendidik anak dan dasar-dasar psikologi, akan tetapi proses untuk memelajarinya dirasa sulit (*acquisition of worth-while knowledge*). Ketika mengerjakan tugas-tugas seperti laporan dan kuis mereka mengungkapkan bahwa mereka harus belajar dengan keras jika ingin memperoleh nilai yang baik, namun kebanyakan dari mereka akhirnya merasa malas dan mengerjakan tugas serta belajar seadanya saja, asal nilai yang diperoleh memenuhi syarat ketuntasan (*intellectual development*). Bahkan salah satu dari mahasiswa tersebut merasa sangat tidak menikmati perkuliahannya saat ini sementara yang lainnya merasa ragu-ragu (*satisfaction of needs, desire, and interest*).

Berdasarkan fenomena-fenomena tersebut di atas, maka peneliti menjadi tertarik untuk meneliti hubungan *academic adjustment* dan *optimism* mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas "X".

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui bagaimana hubungan *optimism* dan *academic adjustment* mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas "X".

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *optimism* dan *academic adjustment* mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas “X”.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa seberapa tinggi korelasi antara *optimism* yang dapat dilihat dari dimensi *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization* dengan *academic adjustment* mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas “X”.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoretis

Kegunaan teoretis dari penelitian ini antara lain :

1. Memberikan informasi pada psikologi pendidikan mengenai hubungan *optimism* dan *academic adjustment* mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas “X”.
2. Sebagai referensi bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan *optimism* dan *academic adjustment*.

1.4.2. Kegunaan Praktis

1. Memberikan informasi kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas “X” serta dosen wali mengenai hubungan *optimism* dan *academic adjustment* yang dimiliki mahasiswa semester awal psikologi di Universitas “X”. Informasi ini, dapat digunakan untuk mendukung kemajuan mahasiswa semester awal di

Fakultas Psikologi Universitas “X” dalam bidang akademik dengan memerhatikan cara mahasiswa menjelaskan mengenai keberhasilan, kegagalan, atau hambatan dalam perkuliahan serta penyesuaian diri mereka khususnya dalam memenuhi tuntutan-tuntutan akademik di perkuliahan psikologi S-1.

2. Memberikan informasi kepada pihak mahasiswa yang sedang berada di semester awal mengenai hubungan dari cara mahasiswa menjelaskan mengenai keberhasilan, kegagalan, atau hambatan dalam perkuliahan dengan keberhasilan penyesuaian diri mereka khususnya dalam memenuhi tuntutan-tuntutan akademik di perkuliahan psikologi S-1.

1.5 Kerangka Pemikiran

Mahasiswa semester awal psikologi (selanjutnya akan ditulis mahasiswa) rata-rata sedang berada pada usia 18 sampai 25 tahun, yang merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa (masa dewasa awal) (Santrock, 2011). Rata-rata mahasiswa sedang berada pada tahap pemikiran formal operasional dalam perkembangan kognitif Piaget. Tahap pemikiran formal operasional merupakan cara berpikir yang lebih logis, abstrak, dan idealistik, namun pengetahuan mereka lebih luas dibandingkan remaja, sehingga mereka dapat berpikir lebih sistematis dan terampil (Santrock, 2011). Dalam tahap ini pula, idealisme dalam berpikir formal oprasional juga digantikan dengan pemikiran yang lebih realistis dan pragmatis karena mereka menghadapi paksaan realitas dalam kegiatan akademik yang dijalannya (Santrock, 2011).

Pada titik ini pula, kebanyakan dari mereka masih mengeksplorasi jalur karier yang ingin mereka tempuh, hubungan romantis, serta gaya hidup yang mereka inginkan (Santrock, 2011). Sementara itu, bagi kebanyakan individu di negara maju, lulus dari sekolah dan melanjutkan kuliah merupakan aspek penting dalam transisi menuju

kedewasaan (Bowman, 2010 dalam Santrock, 2011). Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi dapat menyebabkan perubahan dan stres (Santrock, 2011).

Permasalahan yang timbul sebagai akibat dari masa transisi dari SMA menuju Perguruan Tinggi terutama dialami oleh mahasiswa yang berada pada tahun pertama perkuliahan (Santrock, 2011). Salah satu penyebab kesulitan pada mahasiswa adalah perbedaan sifat pendidikan di SMA dengan Perguruan Tinggi. Perbedaan ini, diantaranya terlihat dalam hal kurikulum, disiplin, hubungan antara dosen dengan mahasiswa, serta pemilihan bidang studi dan jurusan. Selain itu mahasiswa juga mengalami perubahan gaya belajar dari SMA ke Perguruan Tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai dan masalah-masalah akademik lainnya (Santrock, 2011).

Academic adjustment atau penyesuaian akademik merupakan proses di mana tuntutan dan kebutuhan kehidupan akademik terpenuhi secara adekuat, memadai, dan memuaskan. (Schneider, 1964) Hal ini meliputi respon mental dan juga tingkah laku mahasiswa dalam usaha untuk menguasai atau menanggulangi kebutuhan-kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, serta konflik yang dapat memengaruhi derajat keseimbangan antara tuntutan-tuntutan dalam diri dengan apa yang dibebankan oleh lingkungan akademik. *Academic adjustment* dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah kondisi dan faktor yang memengaruhi fisik (apakah kondisi fisik mendukung *adjustment* atau tidak); perkembangan dan kematangan (kesesuaian dengan tahapan perkembangan individu); determinan psikologis (dalam penelitian ini yang diukur adalah *optimisme*); kondisi lingkungan (apakah kondisi lingkungan mendukung atau tidak); serta agama dan budaya (melalui penghayatan individu terhadap agama dan budaya).

Setiap mahasiswa akan memiliki proses *adjustment* yang berbeda-beda, mereka bereaksi dengan cara yang khas terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi akademik yang dihadapi. Oleh karena itu, sulit untuk menentukan apakah penyesuaian diri

mahasiswa baik atau buruk, akan tetapi penyesuaian diri tersebut dapat dikatakan adekuat maupun tidak adekuat. Adekuat atau tidak adekuatnya *academic adjustment* dapat dilihat dari enam kriteria (Schneider, 1964). Pertama, mahasiswa disebut mampu menyesuaikan diri secara akademis apabila mereka berhasil memenuhi tuntutan akademik dan merasa puas dengan hasil yang dicapainya tersebut, artinya mereka memiliki *successful performance* yang adekuat. Tidak hanya itu, pencapaian yang mereka peroleh harus melalui upaya yang optimal dengan mengerahkan seluruh kemampuannya yang menunjukkan *adequate efforts* mereka. Selain pencapaian hasil, mahasiswa juga harus memiliki *acquisition of worth-while knowledge* atau pengetahuan-pengetahuan baru dalam jumlah banyak, yang dapat mereka peroleh selama kegiatan perkuliahan.

Kemudian pengetahuan-pengetahuan tersebut harus dapat mereka gunakan untuk memecahkan berbagai permasalahan yang muncul khususnya dalam kegiatan perkuliahan yang dijalani sehingga mereka dapat dikatakan memiliki *intellectual development* yang adekuat. Selanjutnya, mahasiswa juga dikatakan mampu menyesuaikan diri secara akademis ketika mereka berhasil memenuhi *achievement of academic goals*, yaitu berbagai tujuan-tujuan akademik yang biasanya dimiliki seorang pelajar, biasanya meliputi keberhasilan dalam memahami apa yang dipelajari, menerapkan apa yang telah dipelajari, memperoleh nilai yang tinggi, dan lain sebagainya.

Terakhir, mahasiswa dianggap mampu menyesuaikan diri secara akademis ketika mahasiswa berhasil untuk memenuhi kebutuhan akan status, pengakuan, prestasi, dan penerimaan sosial melalui keseriusan dan keberhasilannya di bidang akademik serta mengalami *satisfaction of need, desire, and interest* yang tercermin melalui minat, ketertarikan, dan terpenuhinya rasa ingin tahu dalam bidang studi yang dijalannya, sehingga mahasiswa termotivasi untuk berusaha mencapai target tertentu.

Academic adjustment sendiri memiliki hubungan dengan berbagai variabel lain, salah satunya adalah *optimism*. Penelitian Aspinwall dan Taylor (1992) menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama dengan tingkat optimisme yang lebih tinggi membuat transisi ke perguruan tinggi lebih banyak efektif. Mereka ditemukan memiliki penyesuaian yang lebih baik dengan tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah pada akhir semester. Chang (1998c) juga menemukan dalam sebuah studi di perguruan tinggi bahwa siswa yang optimis memiliki pengaruh langsung terhadap psikologis penyesuaian diri terhadap kejadian yang penuh tekanan. Kemudian Peterson (2000, dalam Seligman 2000), juga menunjukkan optimisme sebagai faktor kognitif yang memengaruhi penyesuaian diri.

Seligman (2006), mendefinisikan optimisme sebagai cara menjelaskan yang menghubungkan peristiwa yang baik yang terjadi pada dirinya sebagai peristiwa yang bersifat pribadi, permanen, dan *pervasive* sedangkan untuk kejadian buruk yang terjadi sebagai peristiwa yang bersifat eksternal (bersumber dari luar), sementara, dan spesifik. Optimisme mahasiswa dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti *explanatory style* Ibu, *adult criticism*, serta *children's life crises*.

Ketika mahasiswa yang optimis mengalami keberhasilan dalam bidang akademik (*good events*), dalam dimensi *permanence*, mereka akan menjelaskan pada diri mereka sendiri bahwa peristiwa tersebut sebagai sesuatu yang menetap dan disebabkan oleh *traits, abilities, always's*. Sehingga, mahasiswa berusaha lebih keras setelah mereka berhasil. Adapun ketika mereka mengalami kegagalan atau menemui hambatan dalam kegiatan akademiknya (*bad events*), mereka menjelaskan peristiwa tersebut sebagai sesuatu yang sementara atau situasional, disebabkan oleh *moods, effort, sometime's*. Sehingga, mahasiswa dapat bertahan dan semakin berusaha menghadapi kegagalan atau hambatan tersebut yang dianggapnya akan segera berubah.

Hal ini dapat membantu mahasiswa dalam menyesuaikan diri dalam perkuliahannya sehingga mahasiswa memiliki *academic adjustment* yang adekuat.

Sebaliknya, ketika mahasiswa yang pesimis mengalami keberhasilan dalam bidang akademik (*good events*), dalam dimensi *permanence*, mereka akan menjelaskan pada diri mereka sendiri bahwa peristiwa tersebut sebagai sesuatu yang sementara atau situasional. Hal ini dapat menyebabkan individu menyerah, bahkan ketika ia berhasil, ia percaya bahwa kesuksesannya merupakan kebetulan belaka. Adapun ketika mereka mengalami kegagalan atau menemui hambatan dalam kegiatan akademiknya (*bad events*), mereka menjelaskan peristiwa tersebut sebagai sesuatu yang menetap. Kondisi ini akan membuat mahasiswa merasa tidak berdaya secara terus-menerus dan mungkin dapat menyebabkan mereka tidak dapat bangkit kembali dari keterpurukan. Dengan demikian, mahasiswa menjadi terhambat dan kurang mampu dalam menyesuaikan diri dengan kegiatan perkuliahannya sehingga mahasiswa memiliki *academic adjustment* yang tidak adekuat.

Lalu, ketika mahasiswa yang optimis mengalami keberhasilan dalam bidang akademik (*good events*), dalam dimensi *pervasiveness*, mereka akan menjelaskan pada diri mereka sendiri bahwa peristiwa tersebut sebagai sesuatu yang terjadi dalam seluruh bidang perkuliahannya. Sehingga, hal ini dapat meningkatkan performa mahasiswa. Adapun ketika mereka mengalami kegagalan atau menemui hambatan dalam kegiatan akademiknya (*bad events*), mereka menjelaskan peristiwa tersebut sebagai sesuatu yang terjadi dalam bidang spesifik tertentu saja dalam perkuliahannya. Sehingga, mahasiswa hanya merasa tidak berdaya pada bidang spesifik tertentu itu saja dan mampu menguasai bidang yang lain dengan baik. Kondisi-kondisi demikian juga dapat membantu mahasiswa dalam menyesuaikan diri dalam perkuliahannya sehingga mahasiswa memiliki *academic adjustment* yang adekuat.

Sementara itu, ketika mahasiswa yang pesimis mengalami keberhasilan dalam bidang akademik (*good events*), dalam dimensi *pervasiveness*, mereka akan menjelaskan pada diri mereka sendiri bahwa peristiwa tersebut sebagai sesuatu yang terjadi dalam bidang spesifik tertentu saja dalam perkuliahannya. Adapun ketika mereka mengalami kegagalan atau menemui hambatan dalam kegiatan akademiknya (*bad events*), mereka menjelaskan peristiwa tersebut sebagai sesuatu yang terjadi dalam seluruh bidang perkuliahannya. Hal ini membuat mereka merasa tidak berdaya dalam segala hal. Mahasiswa akan menyerah dalam seluruh kegiatan akademiknya meskipun ia hanya mengalami hambatan atau kegagalan di satu bidang tertentu saja. Kondisi tersebut tentu akan menghambat mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan kegiatan perkuliahannya sehingga mahasiswa memiliki *academic adjustment* yang tidak adekuat.

Selanjutnya, ketika mahasiswa yang optimis mengalami keberhasilan dalam bidang akademik (*good events*), dalam dimensi *personalization*, mereka akan menjelaskan pada diri mereka sendiri bahwa peristiwa tersebut disebabkan oleh diri sendiri. Hal ini membuat mereka cenderung lebih menyukai diri mereka sendiri. Adapun ketika mereka mengalami kegagalan atau menemui hambatan dalam kegiatan akademiknya (*bad events*), mereka menjelaskan peristiwa tersebut disebabkan oleh orang lain, lingkungan, atau keadaan. Mahasiswa yang optimis dalam dimensi ini memiliki rasa keberhargaan diri yang tinggi dan mereka tidak akan kehilangan rasa keberhargaan diri tersebut dengan mudah ketika mengalami kegagalan atau hambatan. Hal ini tentu dapat membantu mahasiswa dalam menyesuaikan diri dalam perkuliahannya sehingga mahasiswa memiliki *academic adjustment* yang adekuat.

Sebaliknya, ketika mahasiswa yang pesimis mengalami keberhasilan dalam bidang akademik (*good events*), dalam dimensi *personalization*, mereka akan

menjelaskan pada diri mereka sendiri bahwa peristiwa tersebut disebabkan oleh orang lain, lingkungan, atau keadaan. Adapun ketika mereka mengalami kegagalan atau menemui hambatan dalam kegiatan akademiknya (*bad events*), mereka menjelaskan peristiwa tersebut disebabkan oleh diri sendiri. Mereka akan menyalahkan diri mereka dan sebagai konsekuensinya mereka akan memiliki rasa keberhargaan diri yang rendah dan membuat mereka menjadi tidak percaya diri. Kondisi tersebut akan menghambat mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan kegiatan perkuliahannya sehingga mahasiswa memiliki *academic adjustment* yang tidak adekuat.

Di sisi lain, mahasiswa dengan *academic adjustment* yang adekuat dapat memberikan respon yang tepat, sesuai dengan norma dan kebutuhannya tanpa buang-buang waktu dan tanpa membuang energi yang banyak dalam kegiatan perkuliahan mereka. Dengan demikian, mahasiswa juga menjadi cenderung lebih sering mengalami keberhasilan dalam perkuliahan mereka. Hal ini dapat menguatkan keyakinan mereka bahwa keberhasilan mereka merupakan peristiwa yang permanen sementara kegagalan atau hambatan yang dihadapi merupakan hal yang situasional dalam kegiatan perkuliahan mereka, sehingga mahasiswa menjadi optimis dalam dimensi *permanence*.

Mahasiswa dengan *academic adjustment* yang adekuat merespon secara matang, efisien, memuaskan dan sehat, baik ketika mereka mengalami keberhasilan (*good events*) maupun kegagalan atau hambatan (*bad events*) dalam kegiatan perkuliahan mereka. Semakin baik respon mereka, semakin banyak pula bidang-bidang perkuliahan yang mampu mereka lewati dengan baik. Hal ini dapat membantu mereka untuk meyakinkan diri bahwa keberhasilan mereka mampu meraih keberhasilan dalam seluruh kegiatan perkuliahan, sementara kegagalan atau hambatan yang ada hanya muncul pada bidang atau aspek perkuliahan tertentu saja, sehingga mahasiswa menjadi optimis dalam dimensi *pervasiveness*.

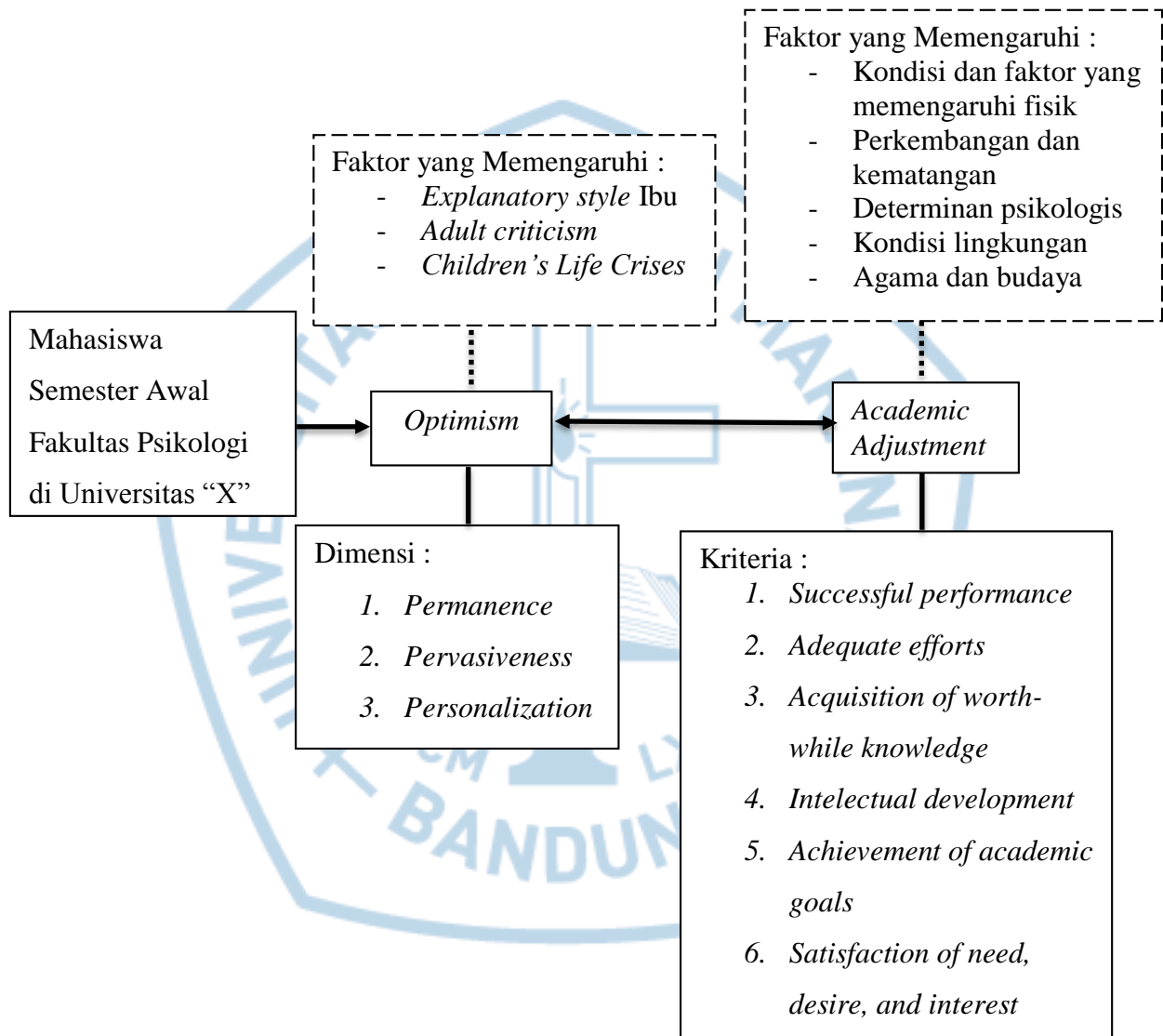
Mahasiswa dengan *academic adjustment* yang adekuat juga cenderung terbebas dari simptom-simptom ketidakmampuan seperti kecemasan, kekhawatiran, dan lain sebagainya yang dapat mengganggu aktivitasnya. Hal ini membantu mereka untuk mengontrol bagaimana mereka merasa mengenai diri mereka sendiri, apakah berharga, memiliki kemampuan atau tidak. Mahasiswa dengan *academic adjustment* yang adekuat cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Sehingga, mahasiswa akan menjadi optimis dalam dimensi *personalization*.

Sebaliknya, mahasiswa dengan *academic adjustment* yang tidak adekuat akan kesulitan dalam memberikan respon yang tepat yang sesuai dengan kebutuhannya, sehingga waktu dan energi mereka pun akan menjadi banyak terbuang. Akibatnya, mahasiswa menjadi cenderung lebih sering mengalami kegagalan ketika mereka menemui hambatan dalam perkuliahan mereka. Hal ini dapat menguatkan keyakinan mereka bahwa kegagalan mereka merupakan peristiwa yang permanen, sehingga mahasiswa menjadi pesimis dalam dimensi *permanence*.

Mahasiswa dengan *academic adjustment* yang tidak adekuat juga akan kesulitan dalam memberikan respon secara matang, efisien, memuaskan dan sehat, baik ketika mereka mengalami keberhasilan (*good events*) maupun kegagalan atau hambatan (*bad events*) dalam kegiatan perkuliahan mereka. Sehingga semakin sedikit pula bidang-bidang perkuliahan yang mampu mereka lewati dengan baik. Hal ini menghambat mereka untuk meyakinkan diri bahwa keberhasilan mereka mampu meraih keberhasilan dalam seluruh kegiatan perkuliahan, sehingga mahasiswa menjadi pesimis dalam dimensi *pervasiveness*.

Mahasiswa dengan *academic adjustment* yang tidak adekuat juga menjadi cenderung lebih mudah cemas dan khawatir sehingga aktivitasnya dalam kegiatan perkuliahan menjadi terganggu. Kondisi ini dapat membuat mereka kehilangan kendali

dalam bagaimana mereka merasa mengenai diri mereka sendiri, sehingga mereka merasa bahwa diri mereka tidak berharga dan tidak memiliki kemampuan yang dibutuhkan baik ketika mereka mengalami keberhasilan (*good event*) maupun kegagalan (*bad event*) akademik. Akhirnya, hal ini akan menyebabkan mereka menjadi pesimis dalam dimensi *personalization*.



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.6 Asumsi Penelitian

- *Academic adjustment* muncul pada mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas “X”
- Apabila mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas “X” memiliki *academic adjustment* yang adekuat, maka mereka akan mampu memenuhi tuntutan dan kebutuhan perkuliahannya secara adekuat, memadai, dan memuaskan.
- *Academic adjustment* yang dimiliki mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas “X” memiliki hubungan asosiasi dengan *optimism* mereka.
- *Optimism* mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas “X” dapat dilihat melalui dimensi *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*.

1.7 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah diuraikan di atas maka diturunkan hipotesis sebagai berikut :

- Terdapat hubungan antara *optimism* dengan *academic adjustment* mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas “X”.

Sub hipotesis :

- Terdapat hubungan antara dimensi *permanence* dengan *academic adjustment* mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas “X”.
- Terdapat hubungan antara dimensi *pervasiveness* dengan *academic adjustment* mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas “X”.
- Terdapat hubungan antara dimensi *personalization* dengan *academic adjustment* mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas “X”.