

## Pengembangan Penyesuaian Sosial Mahasiswa melalui Bimbingan Pribadi dan Sosial

**Feby Nur Pertiwi, Nani M. Sugandhi, Anne Hafina**

### KORESPONDEN PENULIS:

Feby Nur Pertiwi  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Jalan Setiabudhi Nomor 229  
Bandung, Jawa Barat, Indonesia  
email: febynpartiw@gmail.com

Nani M. Sugandhi  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Jalan Setiabudhi Nomor 229  
Bandung, Jawa Barat, Indonesia  
email: anims@upi.edu

Anne Hafina  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Jalan Setiabudhi Nomor 229  
Bandung, Jawa Barat, Indonesia  
email: annehafina@upi.edu

Halaman  
**62-70**

### ABSTRACT

*The study aims to find out the improvement of social adjustment in university on International Studies on Science Education (IPSE) student of Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) after being given social personal guidance. This study uses a quantitative approach to the type of experimental research. Subjects in this study were 44 students taken with random sampling technique. The data collection tool in this study used a scale of social adjustment in college. The data analysis in this study uses t-test. The results showed that personal social guidance can improve social adjustment in college students by using sociodrama, simulation, and experience techniques. This study presents an alternative strategy for academic advisors in universities to facilitate students in developing social adjustment skills in universities.*

*Keywords: personal social guidance, social adjustment, sociodrama, experiment study*

### ABSTRAK

Studi bertujuan untuk mengetahui peningkatan penyesuaian sosial di perguruan tinggi pada mahasiswa program studi *International Program on Science Education* (IPSE) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) angkatan 2015 dan 2016 setelah diberikan bimbingan pribadi sosial. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Subyek dalam studi ini adalah 44 mahasiswa yang diambil dengan teknik random sampling. Alat pengumpul data dalam studi ini menggunakan skala penyesuaian sosial di perguruan tinggi. Analisis data dalam studi ini menggunakan *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan pribadi sosial dapat meningkatkan penyesuaian sosial pada mahasiswa di perguruan tinggi dengan menggunakan teknik sosiodrama, simulasi, dan experience. Studi ini menyajikan alternatif strategi bagi dosen pembimbing akademik di perguruan tinggi untuk memfasilitasi mahasiswa

dalam mengembangkan kemampuan penyesuaian sosial di perguruan tinggi.

*Kata kunci:* bimbingan pribadi sosial, penyesuaian sosial, sosiodrama, penelitian eksperimen

## PENDAHULUAN

Kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial di perguruan tinggi penting dimiliki oleh mahasiswa. Penyesuaian sosial bertujuan untuk mencapai kesesuaian antara kebutuhan diri individu dengan keadaan lingkungan tempat individu berada dan berinteraksi. Pengertian penyesuaian sosial menurut Schneiders (2003) adalah kemampuan individu berinteraksi secara tepat dengan kenyataan, situasi, dan hubungan sosial sehingga persyaratan untuk kehidupan sosial yang layak dan memuaskan dapat terpenuhi. Penyesuaian sosial ini terdiri dari tiga bentuk, yaitu penyesuaian di rumah dan keluarga, penyesuaian di perguruan tinggi, dan penyesuaian di lingkungan masyarakat. Penyesuaian sosial di perguruan tinggi meliputi aspek menghargai dan bersedia menerima otoritas perguruan tinggi; tertarik dan berpartisipasi dalam kegiatan di perguruan tinggi; menjalin relasi sosial yang sehat dan bersahabat dengan teman, kakak tingkat, dosen, dan staf lainnya yang ada di perguruan tinggi; mampu menerima batasan dan tanggung jawab sebagai mahasiswa di perguruan tinggi; serta membantu merealisasikan atau mewujudkan tujuan dari perguruan tinggi tersebut.

Masalah-masalah akademik yang terjadi pada mahasiswa terutama disebabkan oleh ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan studi, misalnya akibat salah memilih jurusan, metode pembelajaran yang berbeda dengan SMA, cara dosen mengajar, tugas perkuliahan, masalah-masalah dalam pengerjaan skripsi, dan kekhawatiran terhadap karier dan masa depan. Permasalahan non-akademik terutama berasal dari tekanan sosial yang dialami mahasiswa sehari-hari seperti permasalahan yang terkait dengan keluarga, misalnya karena tinggal terpisah dari keluarga, kondisi keuangan keluarga, riwayat pola pengasuhan dari orangtua, perbedaan prinsip dengan orang tua. Selain itu masalah-masalah yang bersumber dari kehidupan di tempat tinggal, hubungan pertemanan dengan latar belakang sosial dan budaya yang berbeda, kesulitan adaptasi umum, masalah dalam hubungan lawan jenis, serta

masalah di dalam organisasi dan kegiatan kemahasiswaan sering merupakan sumber permasalahan yang serius bagi mahasiswa (Latief, 2016).

Studi ini bertujuan untuk menemukan formulasi bimbingan pribadi sosial yang dapat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian sosial di perguruan tinggi. Secara khusus tujuan studi ini adalah untuk mendeskripsikan adanya peningkatan penyesuaian sosial di perguruan tinggi pada mahasiswa jurusan IPSE UPI angkatan 2015 dan 2016 setelah diberikan bimbingan pribadi sosial. Studi dapat digunakan dosen pembimbing akademik untuk memfasilitasi mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan penyesuaian sosial di perguruan tinggi.

## METODE PENELITIAN

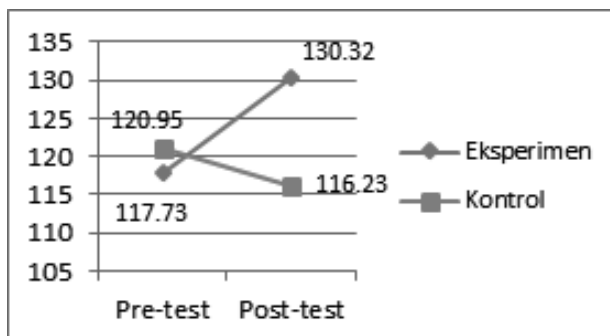
Pendekatan yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis studi *quasi experiment* dengan menggunakan kelompok kontrol. Lokasi penelitian dilakukan di Unit Pelaksana Teknis (UPT) BK. Subyek dalam studi ini adalah 44 mahasiswa yang diambil dengan teknik *random sampling*. Alat pengumpul data dalam studi ini menggunakan skala penyesuaian sosial di perguruan tinggi. Analisis data dalam studi ini menggunakan *t-test*. Uji *t* bertujuan untuk menguji perubahan skor rerata *pre-test* ke skor rerata *post-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan skor rata-rata bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan penyesuaian sosial di perguruan tinggi pada mahasiswa memiliki daya pengaruh yang baik, yaitu dapat meningkatkan penyesuaian sosial di perguruan tinggi pada mahasiswa. Peningkatan penyesuaian sosial di perguruan tinggi pada mahasiswa terlihat pada perubahan skor rata-rata.

Hasil perhitungan rerata *pre-test* dan *post-test* kelas eksperimen menunjukkan rata-rata skor pretest yang didapatkan sebesar 117.73 sedangkan rata-rata posttest sebesar 130.32. Hasil rata-rata skor menunjukkan bahwa ada perubahan setelah diberikan treatment atau adanya peningkatan penyesuaian sosial mahasiswa di perguruan tinggi di kelas eksperimen. Sedangkan hasil perhitungan rerata *pre-test* dan *post-test* kelas kontrol menunjukkan rata-rata skor pretest yang didapatkan sebesar 120.95

sedangkan rata-rata posttest sebesar 116.23. Hasil rata-rata skor menunjukkan bahwa adanya penurunan penyesuaian sosial mahasiswa di perguruan tinggi di kelas kontrol. Apabila divisualisasikan dalam bentuk grafik, maka hasil perhitungan rerata *pre-test* dan *post-test* kelas eksperimen dan kelas kontrol dapat dilihat dalam gambar 1.



**Gambar 1**  
 Kecenderungan Penyesuaian Sosial di Perguruan Tinggi *Pre Test* dan *Post Test*

Berdasarkan perhitungan diperoleh *t* hitung sebesar 5.217 lebih besar dibandingkan *t* tabel sebesar 1,72 dan tingkat sig (*2-tailed*) < taraf signifikansi, yaitu 0,000 < 0,05. Jadi dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak, artinya "Bimbingan pribadi sosial dapat meningkatkan penyesuaian sosial di perguruan tinggi pada mahasiswa".

Setelah dilakukan pengolahan data secara keseluruhan, berikut perubahan skor penyesuaian sosial di perguruan tinggi pada mahasiswa prodi IPSE kelas eksperimen sebelum dan sesudah memperoleh bimbingan pada masing-masing aspek penyesuaian sosial mahasiswa di perguruan tinggi yang dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.**  
 Ketercapaian Hasil Bimbingan Pribadi Sosial untuk Meningkatkan Penyesuaian Mahasiswa di Perguruan Tinggi pada Kelas Eksperimen

Aspek	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>	Nilai Beda (D)	Keterangan
1	438	493	55	Meningkat
2	476	523	47	Meningkat
3	632	685	53	Meningkat
4	593	647	54	Meningkat
5	451	518	67	Meningkat

Kenaikan pada setiap aspek penyesuaian sosial, menunjukkan bahwa aspek menghargai dan bersedia menerima otoritas di perguruan tinggi mengalami kenaikan sebesar 55 poin. Pada aspek tertarik dan ikut berpartisipasi dalam kegiatan di perguruan tinggi mengalami kenaikan sebesar 47 poin. Pada aspek menjalin relasi sosial yang sehat dengan teman di kelas, kakak tingkat maupun adik tingkat, dosen, dan staf lainnya mengalami kenaikan sebesar 53 poin. Pada aspek menerima batasan dan tanggung jawab sebagai mahasiswa mengalami kenaikan sebesar 54 poin. Sedangkan pada aspek membantu dalam merealisasikan tujuan dari perguruan tinggi mengalami kenaikan sebesar 67 poin. Kesimpulan yang dapat diambil ialah bimbingan pribadi sosial dapat meningkatkan penyesuaian sosial pada mahasiswa di perguruan tinggi pada semua aspek.

Secara umum, pelaksanaan proses bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan penyesuaian sosial di perguruan tinggi pada mahasiswa berjalan sesuai dengan rancangan program yang dibuat. Selama proses bimbingan pribadi sosial tidak ditemukan hambatan yang berarti. Bimbingan yang dilaksanakan dikatakan berhasil meningkatkan penyesuaian sosial mahasiswa di perguruan tinggi terutama pada aspek membantu dalam merealisasikan tujuan dari perguruan tinggi. Selain itu, analisis data kuantitatif selama proses bimbingan juga mendukung data kuantitatif karena progres sasaran bimbingan menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan ke arah peningkatan penyesuaian sosial mahasiswa di perguruan tinggi. Oleh karena itu, bimbingan pribadi sosial terbukti berhasil untuk meningkatkan penyesuaian sosial mahasiswa di perguruan tinggi.

Kesimpulan bimbingan pribadi sosial berhasil untuk meningkatkan penyesuaian sosial pada mahasiswa di perguruan tinggi membuktikan rekomendasi Ostrove (2007) yang menyatakan kemampuan penyesuaian sosial di perguruan tinggi dapat ditingkatkan secara efektif dengan adanya bimbingan di kelas. Selain itu, kesimpulan penelitian juga senada dengan keefektifan penelitian Leonhardt (2005), Reay, Davies, David, & Ball (2001), Wentworth & Peterson (2001) yang menyertakan bimbingan pribadi sosial dalam upaya meningkatkan penyesuaian sosial dan akademik mahasiswa.

Secara umum, mahasiswa prodi IPSE angkatan 2015 dan 2016 berada pada kategori sedang pada setiap aspek-

nya. Pada aspek tertarik dalam mengikuti kegiatan di perguruan tinggi menjadi aspek yang paling tinggi pada mahasiswa prodi IPSE. Hal ini terlihat juga pada saat diselenggarakannya kegiatan bimbingan pribadi sosial. Mahasiswa begitu antusias menjelaskan kegiatan yang mereka ikuti pada saat menjadi mahasiswa, bahkan ada yang sudah ke jenjang internasional untuk mengikuti debat mahasiswa. Sesungguhnya aspek lainnya pun harus ditingkatkan agar penyesuaian sosial pada mahasiswa di perguruan tinggi menjadi optimal. Hal ini didukung oleh penelitian Jean (2010); Roberson, Fish, Olmstead, & Fincham (2015); Hopmeyer & Medovoy, (2016); Brodeur, Larose, Tarabulsy, dan Feng (2016) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami perasaan sikap-sikap yang menolak realitas dan lingkungan sosial akan merasa terasing dari lingkungannya, akibatnya ia tidak mengalami kebahagiaan dalam berinteraksi dengan teman-teman sebaya, kakak tingkat ataupun adik tingkat, dosen, dan staf lainnya.

Penyesuaian pada situasi baru selalu sulit dan selalu disertai bermacam-macam tingkat ketegangan emosional (Hurlock, 1980). Ketidakmampuan dalam melakukan penyesuaian menimbulkan sikap tidak realistis, tidak relevan, dan tidak logis. Dalam konsep pergaulan sosial, sikap ini disebut sebagai *maladjustment* (Yusuf, 2009). Penyesuaian sosial sangat diperlukan oleh semua orang khususnya pada fase dewasa awal, karena menurut Santrock (dalam Istidwiyanti & Soedjarwo, 2003) fase dewasa awal sebagai masa penyesuaian diri dengan cara dan gaya hidup baru, selain itu fase dewasa awal juga sebagai masa keterasingan sosial. Sejauh mana kepribadian seseorang dapat memberi manfaat secara baik dan efisien dalam masyarakat juga ditentukan oleh penyesuaian (Al-Khatib, 2012: 7, Hopmeyer & Medovoy, 2016: 143, Jean, 2010: 93; dan Mudhovozi, 2012: 251) Mahasiswa berada pada tahap fase dewasa awal yang usianya 18 sampai 25 tahun (Yusuf, 2010). Menurut Santrock (2012) mahasiswa lebih merasa dewasa, punya banyak pilihan terhadap mata kuliah yang diambil, punya lebih banyak waktu untuk bergaul dengan teman-teman, punya kesempatan yang lebih besar untuk mengeksplorasi nilai dan gaya hidup yang beragam, menikmati kebebasan yang lebih besar dari pantauan orang tua, dan tertantang secara intelektual oleh tugas-tugas akademik.

Mahasiswa yang mengalami kegagalan dalam mencapai

kepuasan dalam penyesuaian sosial akan mengalami kesulitan. Ketidakmampuan penyesuaian diri dalam area ini menyebabkan banyak gejala emosi, juga konflik dan frustrasi. Kemampuan penyesuaian sosial dapat mempengaruhi konsentrasi, upaya intelektual, kebiasaan dan kesungguhan dalam belajar. Sehingga semakin tinggi kemampuan penyesuaian sosial akan semakin membuka kesempatan untuk dapat berprestasi. Ketidakmampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial terlihat dari ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial serta memiliki sikap-sikap yang menolak realitas dan lingkungan sosial (Buote, dkk., 2007; 665, Scheider & Ward, 2003).

Sebuah penelitian di Amerika menemukan bahwa pada perguruan tinggi dengan rata-rata mahasiswa S1 berjumlah 18.000, sebanyak 1.080 mahasiswa serius memikirkan bunuh diri minimal sekali dalam setahun (Santrock, 2012). Bila dicermati secara mendalam, masalah-masalah psikologis pada mahasiswa bersumber pada aspek akademik maupun non-akademik, dan dari faktor internal maupun eksternal mahasiswa. Ketidakmampuan mahasiswa dalam penyesuaian sosial, dapat menjadi salah satu penyebab melakukan tindakan bunuh diri.

Gerdes & Mallinckrodt (2013) melakukan penelitian terhadap 208 mahasiswa baru di salah satu perguruan tinggi di kota Alexandria, Amerika Serikat. Dari 208 mahasiswa, dibagi menjadi dua kelompok yaitu 142 mahasiswa yang unggul dan 66 mahasiswa yang tidak unggul dalam bidang akademik. Hasil penelitian menyebutkan bahwa 29 mahasiswa di kelompok unggul dan 30 mahasiswa di kelompok tidak unggul terancam *drop out*. Penunjang utama mahasiswa dapat bertahan di perguruan tinggi karena mereka memiliki penyesuaian sosial dan emosional yang lebih baik daripada kemampuan akademik.

Dukungan sosial sahabat juga menjadi salah satu pengaruh penyesuaian sosial mahasiswa baru di perguruan tinggi. Hasil penelitian Estiane (2015) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi sebesar 4,8%, sedangkan 95,2% pengaruh disebabkan oleh dimensi-dimensi lain dari dukungan sosial sahabat dan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial terhadap lingkungan perguruan tinggi lain.

Penyesuaian sosial mahasiswa di perguruan tinggi

terpenuhi secara efektif apabila memenuhi karakteristik yang dinyatakan oleh Scheneiders (Bailey & Hsu, 2008; 39, Brodeur, dkk., 2016). Scheneiders (2003) menyatakan bahwa karakteristik mahasiswa yang mampu dalam penyesuaian sosial di perguruan tinggi yaitu dapat 1) Menghargai dan bersedia menerima aturan di perguruan tinggi; 2) Tertarik dan ikut berpartisipasi dalam kegiatan di perguruan tinggi; 3) Menjalinkan relasi sosial yang sehat dengan teman di kelas, kakak tingkat maupun adik tingkat, dosen, dan staf lainnya; 4) Menerima batasan dan tanggung jawab sebagai mahasiswa; dan 5) Membantu dalam merealisasikan tujuan dari perguruan tinggi.

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilakukan kepada 44 mahasiswa program studi IPSE angkatan 2015 dan 2016 menunjukkan bahwa 86,36% atau 38 mahasiswa masuk ke dalam kategori cukup mampu dalam penyesuaian sosial di perguruan tinggi. 4,55% atau 2 mahasiswa masuk ke dalam kategori kurang mampu dalam penyesuaian sosial di perguruan tinggi, sedangkan 9,09% atau 4 mahasiswa masuk ke dalam kategori mampu dalam penyesuaian sosial di perguruan tinggi. Di antara 2 mahasiswa yang masuk ke dalam kategori kurang mampu dalam penyesuaian sosial di perguruan tinggi, terdapat 1 mahasiswa yang memiliki skor rendah pada tiga atau lebih aspek penyesuaian sosial di perguruan tinggi. Dalam jangka panjang, kondisi mahasiswa yang demikian dikhawatirkan akan berdampak terhadap pencapaian mutu hasil pendidikan yang berkualitas.

Ostrove (2007) menyatakan bahwa kemampuan penyesuaian sosial di perguruan tinggi dapat ditingkatkan secara efektif dengan adanya bimbingan pribadi sosial yang dilakukan di kelas. Bimbingan pribadi sosial akan mengembangkan sikap, pengetahuan, dan kemampuan bersosialisasi mahasiswa di perguruan tinggi (Gysbers, 2006). Jenis bimbingan ini sangat diperlukan secara simultan, sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Pilihan strategi sangat ditentukan oleh kebutuhan bimbingan pribadi-sosial bagi mahasiswa, sehingga hasilnya optimal (Santosa, 2013).

Dilandasi fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti penyesuaian sosial mahasiswa di jurusan IPSE angkatan 2015 dan angkatan 2016. Untuk meningkatkan penyesuaian sosial tersebut sangat diperlukan bimbingan pribadi-sosial. Jenis bimbingan ini sangat diperlukan secara simultan, sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Pilihan

strategi sangat ditentukan oleh kebutuhan bimbingan pribadi-sosial bagi mahasiswa, sehingga hasilnya optimal. Untuk dapat mewujudkan bimbingan pribadi-sosial yang efektif, maka kegiatan bimbingan pribadi-sosial dibutuhkan kerjasama konselor dengan dosen dan orangtua mahasiswa.

Penyesuaian sosial di perguruan tinggi dapat ditingkatkan dengan berbagai media bimbingan. DeAndra, dkk. (2012) dan Gray, dkk. (2013) menggunakan media sosial sebagai media bimbingan untuk meningkatkan penyesuaian sosial di perguruan tinggi pada mahasiswa baru. Namun kekurangan dari penggunaan media sosial sebagai media bimbingan menjadikan mahasiswa ketergantungan terhadap penggunaan sosial media dan tidak efektif dalam menjalin relasi dengan orang-orang di sekitar perguruan tinggi (Young, 2007).

Azic, dkk. (2010) menggunakan pengontrolan *trait personality* kepada setiap mahasiswa yang tidak mampu dalam penyesuaian sosial di perguruan tinggi. Namun hasilnya penggunaan *trait personality* hanya dapat diterapkan pada mahasiswa laki-laki, karena mahasiswa laki-laki lebih mempunyai optimisme yang tinggi dibanding mahasiswa perempuan.

Penyesuaian sosial pada mahasiswa membutuhkan kontribusi dari berbagai pihak, baik itu dari orangtua (Azic, dkk., 2015), sahabat atau teman sebaya (Estiane, 2015), dan dosen juga staf kampus (Sevinc & Gizir, 2014). Oleh karena itu, dosen sebagai penengah antara mahasiswa dengan teman-teman dan juga orangtua harus membimbing mahasiswa agar mahasiswa mampu dalam penyesuaian sosial di perguruan tinggi. Kemampuan penyesuaian sosial di perguruan tinggi dapat ditingkatkan secara efektif dengan adanya bimbingan di kelas dengan difasilitasi oleh dosen pembimbing (Leonhardt, 2005, Ostrove & Cole, 2003, Reay, Davies, David, & Ball, 2001, Wentworth & Peterson, 2001, Ostrove, 2007). Jenis bimbingan di kelas yang dilakukan dapat menggunakan bimbingan pribadi sosial sehingga mahasiswa mampu untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial maupun akademik di perguruan tinggi.

Teknik yang digunakan dalam layanan bimbingan pribadi sosial yaitu *sosiodrama*, *simulasi*, dan *experience terbukti* berhasil meningkatkan penyesuaian sosial mahasiswa di perguruan tinggi (Amronah, 2014). Dalam

menevaluasi terhadap ketercapaian penyesuaian sosial mahasiswa, Calhoun & Acocella (1990) melihat dua aspek penting untuk ditingkatkan dalam penelitian ini. Diantaranya yaitu situasi. Secara sosial individu yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya tidak terlepas dari situasi yang dihadapinya. Dengan kata lain seseorang akan mampu bersosialisasi pada saat situasi internal individu tersebut dengan situasi eksternalnya saling mendukung karena beberapa orang dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan tertentu akan tetapi belum tentu terhadap lingkungan lainnya (Beyers & Goosen, 2003, Hicks & Wood, 2016). Hal lainnya yang perlu dievaluasi ialah nilai. Individu dapat melakukan penyesuaian dengan baik tergantung dari nilai-nilai yang ada dalam masyarakat maupun keseimbangan penilaian individu tersebut dengan orang lain, karena hal itu akan membantu seorang individu bagaimana ia harus berperilaku. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Wintre & Yaffe (2000) dan Zulia & Veni (2012) bahwa nilai dapat dijadikan salah satu aspek evaluasi penyesuaian sosial, khususnya pada mahasiswa (Hestiningrum, 2012)

Berbagai penelitian menjelaskan tentang pentingnya penyesuaian sosial pada mahasiswa di perguruan tinggi. Gerdes & Mallinckrodt (2013) melakukan penelitian terhadap 208 mahasiswa baru di salah satu perguruan tinggi di kota Alexandria, Amerika Serikat. Dari 208 mahasiswa, dibagi menjadi dua kelompok yaitu 142 mahasiswa yang unggul dan 66 mahasiswa yang tidak unggul dalam bidang akademik. Hasil penelitian menyebutkan bahwa 29 mahasiswa di kelompok unggul dan 30 mahasiswa di kelompok tidak unggul terancam drop out. Penunjang utama mahasiswa dapat bertahan di perguruan tinggi karena mereka memiliki penyesuaian sosial dan emosional yang lebih baik daripada kemampuan akademik.

Hasil penelitian Gerdes & Mallinckrodt juga didukung oleh hasil penelitian Nur (2013) tentang hubungan antara penyesuaian sosial di perguruan tinggi dengan prestasi akademik pada mahasiswa di jurusan Psikologi UPI. Analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian sosial dengan prestasi akademik. Sumbangan yang diberikan penyesuaian sosial hanya 0,36% terhadap prestasi akademik, sehingga 99,64% bersumber dari faktor penentu lainnya.

Dukungan sosial sahabat juga menjadi salah satu

pengaruh penyesuaian sosial mahasiswa baru di perguruan tinggi. Hasil penelitian Estiane (2015) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi sebesar 4,8%, sedangkan 95,2% pengaruh disebabkan oleh dimensi-dimensi lain dari dukungan sosial sahabat dan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial terhadap lingkungan perguruan tinggi lain.

Dimensi-dimensi lain yang menjadi faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial di perguruan tinggi diantaranya: 1) Kondisi fisik, meliputi hereditas, kondisi fisik, kesehatan, system syaraf, kelenjar, dan otot. Menurut Bernier, Larose, Boivin, & Soucy (2004), Chen & Yao, (2015), individu yang berada dalam kondisi yang baik akan lebih mudah melakukan penyesuaian dibandingkan dengan individu yang sedang sakit, mengalami atau memiliki keterbatasan fisik, kelemahan fisik, dan kekurangan-kekurangan lainnya. Individu yang memiliki kekurangan yang berkaitan dengan fisik dapat mengalami perasaan-perasaan yang tidak adekuat, tertutup (*inferiority*), atau justru perhatian yang berlebihan terhadap fisiknya. Hal-hal tersebut seringkali menjadi penghambat dalam melakukan penyesuaian diri maupun penyesuaian sosial.

2) Perkembangan dan kematangan, khususnya intelektual, sosial, moral, dan emosi. Individu yang lebih matang secara emosional akan lebih mudah melakukan penyesuaian dibandingkan dengan individu yang kurang matang, karena ia mampu mengendalikan diri dan bereaksi lebih tepat dan sesuai situasi yang dihadapi (Gray dkk, 2013).

3) Kondisi psikologis, meliputi pengalaman, proses belajar, pembiasaan, frustrasi, dan konflik. Selain itu, menurut penelitian Savickas, Briddick, & Watkins Jr., (2002) pengalaman pada individu yang menjadikan proses belajar dapat mempengaruhi penyesuaian individu tersebut. Individu menjadi tahu dan merasakan apa yang telah dialami dan dijadikan pembelajaran agar dapat melakukan penyesuaian diri maupun sosial yang tepat.

4) Kondisi lingkungan, khususnya lingkungan rumah, keluarga, sekolah, dan masyarakat. Pengaruh lingkungan rumah dan keluarga sangat penting karena keluarga merupakan lingkungan sosial pertama dan utama untuk individu. Posisi dalam keluarga, jumlah anggota keluarga, peran dalam keluarga, dan relasi dengan anggota keluarga lain

akan mempengaruhi kebiasaan, sikap, dan pola perilaku individu (Sheehan & Larocci, 2015). Begitupun halnya dengan sekolah yang juga memberikan pengaruh yang kuat pada kehidupan intelektual, sosial, dan moral individu (Chen & Yao, 2015). 5) Faktor kebudayaan, termasuk agama. Meliputi juga ada istiadat dan agama yang turut mempengaruhi penyesuaian diri dan sosial seseorang. Karakteristik budaya yang diturunkan kepada individu melalui keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat turut mempengaruhi pola perilaku individu yang bersangkutan (Taylor, Doane, & Eisenberg, 2014).

Hasil studi ini menunjukkan bahwa penyesuaian sosial mahasiswa penting untuk dikembangkan. Penyesuaian diri penting untuk dikembangkan pada mahasiswa karena kesuksesan penyesuaian diri dalam lingkungan sosial dan budaya di kampus dapat mendukung kesuksesan prestasi akademik (Yusoff & Chelliah, 2010). Kemampuan penyesuaian sosial mahasiswa juga dipengaruhi oleh kondisi sosial dan ekonomi keluarga (Julia & Veni, 2012). Penyesuaian diri anak yang telah terlatih sejak di lingkungan keluarga maka anak akan mampu menyesuaikan diri di lingkungan akademik dan unggul dalam prestasi akademik matematika dan kemampuan membaca Metzger, Duncan, Lee & Magnuson, 2016). Dengan demikian, untuk mengembangkan penyesuaian sosial mahasiswa diperlukan peranan dari konselor diperguruan tinggi dan peranan *family support*.

### SIMPULAN

Hasil studi ini menunjukkan bahwa bimbingan pribadi sosial dapat meningkatkan penyesuaian sosial pada mahasiswa di perguruan tinggi pada semua aspek secara signifikan dan dapat dikatakan berhasil. Aspek yang ada pada penyesuaian sosial di perguruan tinggi diantaranya menghargai dan bersedia menerima otoritas di perguruan tinggi, tertarik dan ikut berpartisipasi dalam kegiatan di perguruan tinggi, menjalin relasi sosial yang sehat dengan teman di kelas, kakak tingkat maupun adik tingkat, dosen, dan staf lainnya, menerima batasan dan tanggung jawab sebagai mahasiswa, dan membantu dalam merealisasikan tujuan dari perguruan tinggi. Studi ini menyajikan alternatif strategi bagi dosen pembimbing akademik di perguruan tinggi untuk memfasilitasi mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan penyesuaian sosial di perguruan tinggi.

### REFERENSI

- Al-Khatib, B. A., Awamleh, H. S., Samawi, F.S. (2012). Student's Adjustment to College Life at Albalqa Applied University. *American International Journal of Contemporary Research*, 2 (11), 7-16.
- Amronah. (2014). Persepsi Siswa terhadap Pelaksanaan Layanan Bimbingan Pribadi. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 108-115.
- Azic, S. S. dkk. (2010). The Contribution of Personality Traits and Academic and Social Adjustment to Life Satisfaction and Depression in College Freshmen. *Horizon of Psychology*, 19 (3), 5-18.
- Bailey, A. & Hsu, M. (2008). A Study of Freshman Adjustment to College Life and Perceptions of Academic Advising. *NACADA*, 27 (1), 39-45.
- Bernier, A., Larose, S., Boivin, M., & Soucy, N. (2004). Attachment State of Mind: Implications for Adjustment to College. *Journal of Adolescent Research*, 19 (6), 783-806.
- Beyers, W. & Goosen, L. (2002). Concurrent and Predictive Validity of the Student Adaptation to College Questionnaire in a Sample of European Freshman Students. *Educational and Psychological Measurement*, 62 (3), 527-538.
- ..... (2003). Psychological Separation and Adjustment to University: Moderating Effects of Gender, Age, and Perceived Parenting Style. *Journal of Adolescent Research*, 18 (4), 363-382.
- Brodeur, P., Larose, S., Tarabulsky, G. M., & Feng, B. (2016). Mentors' Behavioral Profiles and College Adjustment in Young Adults Participating in an Academic Mentoring Program. *International Journal of Mentoring and Coaching in Education*, 6 (1), 2-18.
- Buote, dkk. (2007). The Importance of Friends - Friendship and Adjustment Among 1st-Year University Students. *Journal of Adolescent Research*, 22 (6), 665-689.
- Callhoun & Acocella. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationship - 3<sup>rd</sup> Edition*. New York, USA: McGraw-Hill Publishing Company.
- Chen, A., & Yao, X. (2015). Socialization Tactics, Fit Perceptions, and College Student Adjustment. *Journal of Career Assessment*, 23 (4), 615-629.
- DeAndra, D. C., dkk. (2012). Serious Social Media: on the use of Social Media for Improving Students' Adjustment to College. *The Internet and Higher Edu-*

- cation, 15 (1), 15-23.
- Estiane, U. (2015). Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4 (1), 29-40.
- Gerdes, H. & Mallinckrodt, B. (2013). Emotional, Social, and Academic Adjustment of College Students: A Longitudinal Study of Retention. *Journal of Counseling and Development*, 72 (3), 281.
- Gray, R., Vitak, J., Easton, E. W., & Ellison, N. B. (2013). Examining Social Adjustment to College in the Age of Social Media: Factors Influencing Successful Transitions and Persistence. *Computers & Education*, 67, 193-207.
- Gysbers, N. C. & Henderson, P. (2006). *Developing & Managing Your School Guidance and Counseling Program - 4<sup>th</sup> Edition*. Alexandria, USA: American Counseling Association.
- Hestiningrum, E. (2012). Perbedaan Emotional Focused Coping Mahasiswa Kost dengan Mahasiswa yang Tinggal dengan Orang Tua pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2).
- Hiks, T. & Wood, J. L. (2016). First-generation College Students in STEM Disciplines at HBCUs. *Journal for Multicultural Education*, 10 (2). 107-123.
- Hopmeyer, A. & Medovoy, T. (2016). Emerging Adults' Self-Identified Peer Crowd Affiliations, Risk Behavior, and Social-Emotional Adjustment in College. *Emerging Adulthood*, 5 (2), 143-148.
- Hurlock, E. (1980). *Psikologi Perkembangan - Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Istidwiyanti & Soedjarwo. (2003). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jean, D. (2010). *The Academic and Social Adjustment of First-Generation College Students*. (Disertasi). Education Leadership, Management, and Policy Graduate Program, Seton Hall University.
- Julia, Mutambara & Veni, Bhebe. (2012). An Analysis of the Factors Affecting Students' Adjustment at a University in Zimbabwe. *International Education Studies*, 5 (6).
- Latief. (19 Februari 2016). Masalah Utama di Perguruan Tinggi. *Kompas*, hlm. 6.
- Leonhardt, D. (2005). The College Dropout Boom. In Correspondents of the New York Times. *Class Matters*, 4(3), 87-104.
- Magnuson, Katherine., Duncan, Greg J., Lee, Kenneth T. H& Metzger, Molly. (2016). Early School Adjustment and Educational Attainment. *American Educational Research Journal*, 53 (4).
- Mudhovozi, P. (2012). Social and Academic Adjustment of First-Year University Students. *Kamla-Raj*, 33 (2), 251-259.
- Ostrove, J. (2007). Social Class and Belonging: Implications for College Adjustment. *Psychology Departement Journal: The Review of Higher Education*, 30 (4), 363-389.
- Ostrove, J. M., & Cole, E. R. (2003). Privileging Class: Toward a Critical Psychology of Social Class in the Context of Education. *Journal of Social Issues*, 59, 677-692.
- Reay, D., Davies, J., David, M., & Ball, S. J. (2001). Choices of Degree or Degrees of Choice? Class, "Race," and the Higher Education Choice Process. *Sociology*, 35, 855-877.
- Roberson, P. N., Fish, J. N., Olmstead, S.B., & Fincham, F. D. (2015). College Adjustment, Relationship Satisfaction, and Conflict Management: A Cross-Lag Assessment of Developmental "Spillover". *Emerging Adulthood*, 3 (4), 244-254.
- Santosa, H. (2013). Program Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial untuk Mengembangkan Perilaku Seksual Sehat Remaja. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1) 1-13.
- Santrock, John W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketigabelas - Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Scheider, M. E. & Ward. D. J. (2003). The Role of Ethnic Identification and Perceived Social Support in Latinos' Adjustment to College. *Hispanic Journal of Behavioral Science*, 25 (4), 539-554.
- Schneiders, A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehar & Winston.
- Sevinc, S. & Gizir, C. A. (2014). Factors Negatively Affecting University Adjustment from the Views of First-Year University Students: The Case of Mersin University. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14 (4), 1301-1308.



- Sheehan, W. A. & Larocci, G. (2015). Executive Functioning Predicts Academic but Not Social Adjustment to University. *Journal of Attention Disorder*, 10, 1-9.
- Taylor, Z. E., Doane, L. D., & Eisenberg, N. (2014). Transitioning From High School to College: Relations of Social Support, Ego-Resiliency, and Maladjustment During Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 2 (2), 105-115.
- Wentworth, P. A., & Peterson, B. E. (2001). Crossing the line: Case Studies of Identity Development in First-generation College Women. *Journal of Adult Development*, 8, 9-21.
- Wintre, M. G. & Yaffe, M. (2000). First-Year Students' Adjustment to University Life as a Function of Relationships with Parents. *Journal of Adolescent Research*, 15 (1), 9-37.
- Young, K. S. (2007). Cognitif Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *Cyber Psychology & Behavior*, 10 (5), 671-679.
- Yusoff, Yusliza Mohd & Chelliah, Shankar. (2010). Adjustment in International Students in Malaysian Public University. *International Journal of Innovation, Management and Technology*, 1 (3).
- Yusuf, S. & Nurihsan, J. (2010). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Yusuf, S. (2009). *Mental Hygiene*. Bandung: Maestro.
- Zulia, M. & Veni, B. (2012). An Analysis of the Factors Affecting Students' Adjustment at a University in Zimbabwe. *International Education Studies*, 5 (6), 244-250.