

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN SPIRITUAL DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA
DEPARTEMEN ILMU KELAUTAN DAN OSEANOGRAFI FAKULTAS
PERIKANAN DAN ILMU KELAUTAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG**

Oleh:

Dzuni'mah Ilmi

15010114120025

**Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro**

ABSTRAK

Penyesuaian diri merupakan proses individu untuk mencapai keselarasan dalam memenuhi kebutuhan diri dengan harapan lingkungan tempat individu tinggal, dalam mencapai keselarasan tersebut individu perlu mengatasi tegangan, konflik, dan frustrasi yang dialaminya. Kecerdasan spiritual merupakan kemampuan individu dalam memberikan makna yang mendalam tentang seluruh aspek kehidupan, serta memberi makna positif pada setiap peristiwa yang ada dalam hidup sehingga mampu menilai bahwa jalan hidupnya lebih bermakna dibandingkan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan spiritual dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Departemen Ilmu Kelautan dan Oseanografi Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Diponegoro Semarang. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 324 orang. Sampel penelitian sejumlah 181 orang dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan terdiri dari skala kecerdasan spiritual (60 aitem, $\alpha = 0,949$) dan skala penyesuaian diri (31 aitem, $\alpha = 0,885$). Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti terbukti, yaitu terdapat hubungan positif antara kecerdasan spiritual dengan penyesuaian diri ($r_{xy} = 0,737$ dengan $p = 0,000$). Sumbangan efektif yang diberikan kecerdasan spritual sebesar 54,3% dan 45,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Kata Kunci : Kecerdasan Spiritual, Penyesuaian Diri, Mahasiswa Tahun Pertama

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penyesuaian diri menjadi permasalahan umum yang ditemui pada mahasiswa baru. Hampir seluruhnya berkaitan dengan penyesuaian pada situasi baru di perguruan tinggi. Penyesuaian diri sulit dilakukan pada mahasiswa yang memasuki masa transisi, yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Hurlock, 2004). Mahasiswa baru di Indonesia atau disebut juga mahasiswa tahun pertama, rata-rata berumur antara 17-22 tahun. Menurut Mappiare (dalam Ali dan Asrori, 2017) individu dengan umur 17/18 sampai dengan 21/22 tahun berada pada tahap masa remaja akhir.

Menurut Santrock (2006), transisi dari Sekolah Menengah Atas menuju Perguruan Tinggi, melibatkan suatu perpindahan menuju struktur sekolah yang lebih besar, dan lebih impersonal. Mahasiswa dihadapkan pada lingkungan interaksi yang lebih luas dengan beragam latar belakang geografis dan juga latar belakang etnis serta bertambahnya tekanan untuk mencapai prestasi, untuk kerja dan nilai-nilai ujian yang baik. Peralihan dari masa SMA menuju dunia perkuliahan memberikan kesan yang berbeda-beda bagi setiap orang. Ada diantaranya yang berujung bahagia, tapi ada pula beberapa lainnya yang berujung nestapa karena kurangnya kemampuan mahasiswa dalam penyesuaian diri (CNN Indonesia, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Wangeri, Kimani dan Mutweleli (2012) di Universitas Kenyatta, sebuah universitas negeri di Kenya, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menemukan tantangan transisi di semua bidang. Tantangan yang berkaitan dengan kompatibilitas sosial, hanya 6,6% menunjukkan kompatibilitas tinggi dan rata-rata 73,33% sedangkan 20% menunjukkan kompatibilitas rendah. Kompatibilitas dengan teman sekamar, didapatkan hanya 6,6% yang kompatibel, rata-rata 40% dan 53,33% kompatibilitas rendah. Pada akses ke layanan dukungan didapatkan 20% memiliki akses tinggi, rata-rata 66,70% sementara 13,33% menunjukkan akses rendah. Berdasarkan masalah kebiasaan makan hanya 3,3% menunjukkan kebiasaan makan yang baik, sementara 96,6% melaporkan kebiasaan makan yang buruk. Data mengenai penyesuaian menunjukkan bahwa 3,3% melaporkan penyesuaian diri tinggi, 93,33% penyesuaian rata-rata dan 3,33% melaporkan penyesuaian diri yang rendah.

Penyesuaian diri merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia dan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan adalah suatu keharusan (Sobur, 2003). Mahasiswa yang baru masuk perguruan tinggi, perlu melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya, agar mahasiswa terbiasa dan dapat membaaur dengan lingkungan baru. Persoalannya, tidak mudah bagi mahasiswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

Schneiders (dalam Desmita, 2016), mendefinisikan penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, yang mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam

dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana individu berada. Ketika mahasiswa memasuki perguruan tinggi, mahasiswa mendapat banyak kesempatan 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 akademis, oleh karena itu harus dapat menyesuaikan diri (Santrock, 2012).

Penyesuaian diri yang baik dapat terjadi jika individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungannya, tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan semua fungsi serta kebutuhan individu tersebut akan berjalan normal. Penyesuaian diri merupakan suatu proses sepanjang hidup, manusia harus mampu menemukan, mengatasi tekanan dan tantangan. Individu yang mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain secara umum ataupun terhadap kelompoknya akan memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan dan dapat diterima oleh orang lain (Santrock, 2006).

Menurut Schneiders (dalam Agustiani, 2009), individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah individu yang dengan keterbatasannya, kemampuan yang dimilikinya dengan corak kepribadiannya, telah belajar untuk bereaksi dengan dirinya sendiri dan lingkungannya dengan cara yang dewasa, bermanfaat, efisien dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah

laku. Individu dengan penyesuaian diri yang efektif, lebih mampu untuk mencapai tingkat keakraban yang cocok dalam membina hubungan sosialnya. Individu lebih mampu dan selalu merasa nyaman apabila berinteraksi dengan orang lain sekaligus mampu mengelola serta membangun hubungan dengan orang lain.

Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri, akan tampak gembira serta mudah bergaul dengan teman-teman baru. Mahasiswa yang berhasil menyesuaikan diri mampu menumbuhkan kecenderungan baru dan mampu belajar berbagai macam perilaku, serta sikap baru yang dapat memenuhi kebutuhan serta dorongan diri (Sobur, 2003). Penelitian Syarifa (2017) menunjukkan bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan mendapatkan pengakuan dari lingkungannya. Hasil penelitian Adiwaty dan Fitriyah (2015), keberhasilan mahasiswa dalam beradaptasi pada tahun pertama, terbukti dapat digunakan untuk memprediksi keberhasilan akademik. Hal tersebut senada dengan penelitian Kasari (2018), individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dapat memacu diri untuk belajar lebih keras sehingga individu mendapatkan prestasi yang lebih memuaskan.

Menurut Sobur (2003), saat ini ratusan ribu mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi atau universitas menghadapi lingkungan baru yang penuh dengan masalah penyesuaian diri. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 27 November 2018 kepada lima mahasiswa angkatan 2018 dari Departemen Ilmu Kelautan dan Oseanografi diketahui bahwa tiga dari lima mahasiswa mengeluhkan mengenai hubungan sosial dengan teman-temannya. Mahasiswa merasa sulit untuk berbaur dengan teman-temannya karena mereka cenderung membuat *peer group*. Hal

tersebut menjadikan sulit mengenal satu sama lain secara mendalam dan menjalin keakraban dengan keseluruhan teman-temannya. Disamping itu, adanya perbedaan bahasa dan budaya juga menjadi kendala bagi mahasiswa baru dalam menjalin interaksi dengan teman-temannya yang terkadang menyebabkan kesalahpahaman, bahkan seringkali membuat sikap permusuhan karena merasa tersakiti dengan perkataan temannya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Imania (2017) menunjukkan sebanyak 46,8% mahasiswa tahun pertama mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan teman-teman kampus karena alasan pribadi yang cenderung pendiam, adanya keberagaman karakter, keberagaman latar belakang, dan perbedaan dalam bahasa. Menurut penelitian Nangkut (2018) penyesuaian diri yang buruk terlihat dari keseharian mahasiswa dalam relasi dengan teman-temannya maupun masyarakat sekitar tempat individu tinggal. Mahasiswa yang cenderung pendiam dan suka menyendiri akan lebih sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Mahasiswa yang gagal dalam usaha penyesuaian diri terlihat dari sikapnya yang cenderung menjauhi dan menghindari mahasiswa lain, bahkan mungkin mempunyai sikap permusuhan terhadap mahasiswa lain sehingga mahasiswa selalu dalam keadaan cemas dan tidak tenang (Sobur, 2003).

Hasil wawancara juga menunjukkan dua dari lima mahasiswa mengalami kendala berkaitan dengan menu makanan yang berbeda dengan kultur daerah asal. Adanya ketidakcocokan dalam jenis dan rasa mengakibatkan mahasiswa cenderung untuk memasak sendiri, bahkan terkadang mahasiswa merasa malas untuk makan

sehingga seringkali mengakibatkan keluhan penyakit pencernaan. Hal ini menunjukkan respon yang diberikan mahasiswa terhadap tuntutan internal dalam memenuhi kebutuhan makan. Sobur (2003) menyebutkan bahwa untuk menilai keberhasilan atau tidaknya proses penyesuaian diri dapat dilihat dari empat kriteria, salah satunya adalah gejala fisik. Penyesuaian diri yang gagal akan nampak dalam gejala-gejala seperti pusing kepala, sakit perut, gangguan pencernaan, dan diarrhea.

Kemudian, dari hasil wawancara kelima mahasiswa terdapat dua diantaranya merasa kesulitan mengikuti metode pembelajaran yang menggunakan sistem Satuan Kredit Semester (SKS) yang tentunya berbeda saat di SMA. Di perkuliahan mahasiswa dituntut aktif mencari informasi dan bertanya berkaitan dengan kegiatan awal perkuliahan, hal ini membuat mahasiswa cenderung merasa cemas bahkan takut jika mereka ketinggalan informasi. Individu yang tidak dapat mengendalikan emosinya sehingga bila menghadapi problem menjadi panik merupakan ciri penyesuaian diri yang menyimpang dari realita (Sundari, 2005).

Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh Lapsley, Rice, dan Shadid (dalam Santrock, 2007) terhadap mahasiswa di Amerika Serikat menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat pertama memiliki ketergantungan psikologis yang lebih besar terhadap orang tuanya sehingga kemampuan penyesuaian sosial dan penyesuaian diri lebih buruk dibandingkan mahasiswa tingkat atas.

Menurut Santrock (2006), lebih dari 300.000 mahasiswa baru yang berasal lebih dari 500 Perguruan Tinggi di dunia, mengalami stres dan depresi. Rasa takut

akan kegagalan yang berorientasi keberhasilan, sering menjadi alasan penyebab stres dan depresi. Tekanan untuk berhasil di Perguruan Tinggi, mendapatkan pekerjaan yang baik, benar-benar dirasakan oleh mahasiswa.

Kegagalan dalam hal beradaptasi dengan lingkungan baru dapat menyebabkan gangguan psikologi dan perasaan rendah diri pada mahasiswa. Penyesuaian diri yang gagal akan menimbulkan rasa tidak puas yang direfleksikan dengan perasaan kecewa, lesu, gelisah, bahkan depresi (Sobur, 2003). Penelitian Imania (2017) menunjukkan hasil bahwa penyesuaian diri berpengaruh pada kebahagiaan seseorang. Mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang buruk maka kebahagiaannya akan menurun. Selain itu, mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang buruk dengan kehidupan kampus akan memungkinkan mahasiswa terpaksa untuk meninggalkan lembaga (Mudhovozi, 2012).

Berdasarkan dampak penyesuaian diri yang buruk, maka perlu adanya penanganan lebih menyeluruh perihal penyesuaian diri dalam lingkungan perguruan tinggi. Kegagalan dalam penyesuaian diri harus segera diatasi, bagi mahasiswa kegagalan penyesuaian diri berdampak buruk, diantaranya dapat menurunkan prestasi belajar. Menurut Schneiders (Ali & Asrori, 2017), ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri, salah satunya adalah faktor kepribadian. Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri dan inteligensi.

Menurut Allport (dalam Safaria, 2007), salah satu karakteristik kepribadian yang sehat adalah individu yang mencapai kemampuan pemahaman diri tinggi atau kesadaran diri tinggi. Kesadaran diri yang tinggi adalah salah satu karakteristik yang dimiliki oleh individu dengan spiritualitas yang sehat. Kesadaran diri tinggi adalah individu yang mampu memahami gejala perasaannya sendiri dan memahami tujuan-tujuan hidupnya, sehingga mampu menghayati kehidupan secara arif dan bermakna.

Individu yang memiliki kesadaran diri tinggi akan memiliki intuisi yang tajam seperti mampu melihat kejadian yang akan datang secara akurat sehingga individu mampu mengendalikan perilakunya (Safaria, 2007). Hasil penelitian Aswandi (2017) membuktikan bahwa mahasiswa perawat yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi mampu mengarahkan perilaku yang merugikannya dan mampu manjadikannya bertahan pada kondisi stres karena percaya akan kemampuan Tuhan yang menolongnya meskipun dalam kondisi sesulit apapun sehingga individu memiliki pemecahan masalah yang baik terhadap kondisi stres yang dialaminya. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual membuat individu memiliki kesadaran terhadap perilaku yang akan dipilihnya sehingga individu dapat menghindari perilaku yang dapat merugikannya.

Penelitian Agasni dan Indrawati (2015) menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan spiritual dengan regulasi emosi yang berarti bahwa mahasiswa yang mampu bersikap positif dalam memaknai setiap persoalan yang dihadapinya maka akan menjadikan hal tersebut sebagai motivasi diri agar lebih baik serta lebih aktif untuk menemukan pemecahan masalah yang dihadapinya.

Berdasarkan penelitian yang sudah dijelaskan diatas kecerdasan spiritual memiliki dampak positif dalam kehidupan yaitu menjadikan individu mampu mengarahkan perilakunya sehingga terhindar dari perilaku yang merugikan, mampu bertahan dalam kondisi stress, dan menjadikan individu lebih kreatif dalam menemukan solusi permasalahan.

Disamping itu, kecerdasan spritualitas yang tinggi akan membuat individu memiliki emosi yang matang, sehingga lebih mudah untuk menyesuaikan diri. Individu akan menempatkan diri pada saat yang tepat dan waktu yang tepat pula. Individu remaja yang memiliki emosi stabil, maka dirinya lebih mampu mengadakan kompromi atau penyesuaian diri terhadap sesuatu yang diinginkan dengan fakta yang ada sehingga dapat menghadapi masalah dengan tenang.

Berdasarkan uraian di atas bahwa salah satu yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kecerdasan spiritual, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kecerdasan spiritual dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Departemen Ilmu Kelautan dan Oseanografi Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Diponegoro Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan spiritual dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Departemen Ilmu Kelautan dan Oseanografi Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Diponegoro Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris hubungan antara kecerdasan spiritual dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Departemen Ilmu Kelautan dan Oseanografi Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Diponegoro Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari segi teoritis, diharapkan dapat memberikan sumbangsih ilmiah pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya bidang psikologi sosial dan psikologi pendidikan mengenai kecerdasan spiritual dan penyesuaian diri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai kecerdasan spiritual dan manfaat penyesuaian diri.

b. Bagi instansi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara kecerdasan spiritual dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Departemen Ilmu Kelautan dan Oseanografi Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Diponegoro Semarang.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya baik menggunakan variabel yang sama ataupun berbeda.