

BERPIKIR POSITIF DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA PERTUKARAN PELAJAR KAMPUS MERDEKA

Oleh:

Siti Nuzulul Rochmah

Eko Hradi Ansyah

Progam Studi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023

Pendahuluan

- Perguruan tinggi di Indonesia telah mengadopsi kebijakan Merdeka belajar Kampus yang dicanangkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nadiem Makarim. Melalui program ini, mahasiswa memiliki kesempatan untuk memperluas pengetahuan mereka baik di bidang akademik maupun non-akademik. Program Pertukaran Mahasiswa yang diselenggarakan oleh universitas yang sama maupun universitas yang berbeda merupakan salah satu inisiatif MBKM. Belajar di universitas yang berbeda, belajar tentang Bhinneka Tunggal Ika, menumbuhkan pemahaman antar budaya, dan memperkuat kelompok etnis adalah beberapa tujuan dari pertukaran pelajar. membina hubungan kemahasiswaan antardaerah, antarsuku, antarbudaya, dan antaragama. Berdasarkan POB (Panduan Operasioanl Baku) Pertukaran Mahasiswa Merdeka tahun 2021, total keseluruhan PTN maupun PTS di Indonesia yang mengikuti program ini sejumlah 74 PTN dan 1900 PTS dengan jumlah mahasiswa yang mengikuti sebanyak 1.974 dari berbagai Provinsi. Disamping antusiasme mahasiswa Indonesia yang mengikuti program ini terdapat juga kendala-kendala yang dialami oleh para mahasiswa salah satunya adalah penyesuaian diri.
- Penyesuaian diri yang dialami siswa internasional adalah proses pribadi untuk menerima perubahan dan menjadi terbiasa dengan lingkungan baru. Beberapa tahun pertama sekolah adalah masa penyesuaian yang signifikan bagi siswa yang baru bermigrasi dalam hal budaya, bahasa, kepribadian, rutinitas sehari-hari, dll. Oleh karena itu, siswa harus beradaptasi dengan lingkungan baru mereka (Gunandar & Utami, 2019). Program kampus mengharuskan para mahasiswa untuk bekerja secara berkelompok agar lebih mengenal keberagaman budaya, namun hal ini menjadi suatu permasalahan bagi mahasiswa pendatang yang tidak dapat bersosialisasi dengan baik, Penelitian terhadap pelajar Indonesia yang melanjutkan pendidikan di Australia juga menunjukkan bahwa mereka menghadapi tantangan di tingkat pribadi, termasuk perasaan rindu dan kesepian, serta tantangan akademik, seperti kesulitan memahami sistem pendidikan karena kendala bahasa (Hutabarat & Nurchayati, 2021).
- Orang-orang yang kesulitan berinteraksi dengan orang lain yang berbeda latar belakang dan budaya terkadang tertarik pada orang-orang dari daerah atau suku yang sama karena keakraban bahasa dan budaya mereka. Hal ini dapat dilihat sebagai hambatan sosial karena berasal dari kepercayaan siswa internasional bahwa waktu mereka di luar negeri akan singkat, yang menyebabkan motivasi yang kurang ideal untuk terlibat dengan penduduk setempat. (Hutabarat & Nurchayati, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Wijanarko & Syafiq, 2017) kajian tentang pengalaman penyesuaian mahasiswa Papua di Surabaya mengungkapkan bahwa mahasiswa Papua yang menempuh pendidikan di sana menghadapi masalah penyesuaian. penelitian serupa yang dilakukan oleh (Ardyles & Syafiq, 2017) tentang penyesuaian siswa Nusa Tenggara Timur di Surabaya. Temuan dari kedua penelitian tersebut konsisten, menunjukkan bahwa sulit bagi mahasiswa imigran untuk beradaptasi karena perbedaan bahasa, atribut fisik, dan praktik budaya antara mahasiswa pendatang dan masyarakat setempat.

Pendahuluan

Berdasarkan data penelitian yang terpublish pada google cendekia, penelitian yang paling banyak dilakukan oleh peneliti pada 5 tahun terakhir ini tentang penyesuaian diri adalah penyesuaian diri mahasiswa baru, penyesuaian diri mahasiswa internasional, bantuan sosial untuk penyesuaian diri, stress assessment, dan penyesuaian diri lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Mitasari, Istikomayanti, Diri, Utara, & Timur, 2017) yang berjudul Studi pola penyesuaian diri mahasiswa luar jawa di universitas Tribhuwana Tungadewi Malang, Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru di tahun pertama perkuliahan mengalami culture shock. Setiap individu memiliki waktu yang berbeda untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Penyebab culture shock adalah faktor internal dan eksternal siswa. Salah satu aktor internal adalah kemampuan individu untuk bersosialisasi dengan lingkungan dan karakteristik individu tersebut. Sedangkan faktor eksternalnya adalah lingkungan akademik, bahasa, ekonomi, dan sosial budaya. Dampak culture shock yang dialami oleh mahasiswa di luar Jawa antara lain merasa tertekan di perantauan (Malang) karena sendirian, merasa kehilangan jati diri, timbul pikiran negatif seperti merasa tidak diterima teman karena berbeda.

Berdasarkan hasil wawancara pada 5 mahasiswa yang mengikuti program pertukaran pelajar Batch 2 mengatakan bahwa, kendala yang paling sering mereka hadapi adalah tidak dapat menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran disana serta perbedaan bahasa yang sangat kental. Mahasiswa mengatakan bahwa mereka kurang dianggap disana karena adanya perbedaan bahasa dan budaya sehingga mereka sering dipandang sebelah mata serta tidak diajak berdiskusi mengenai tugas. Hasil wawancara tersebut diperkuat dengan data penelitian yang dilakukan oleh (Hutabarat & Nurchayati, 2021) Mengenai penyesuaian diri siswa Batak yang pindah ke Surabaya, telah diamati bahwa siswa tersebut mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru karena faktor linguistik, akademik, pribadi, dan ekonomi. Berbagai cara dilakukan mahasiswa Batak untuk mengatasi hambatan tersebut, antara lain meminta teman untuk bertindak sebagai juru bahasa dan menjalin persahabatan dengan orang-orang di universitas, di rumah kos, dan di lingkungan sekitar.

Penyesuaian diri dapat dipengaruhi dari berbagai faktor seperti faktor internal maupun eksternal. Salah satu faktor yang sangat penting adalah lingkungan. Lingkungan merupakan tempat individu untuk tumbuh dan berkembang bersama keluarga, teman, maupun masyarakat (Sayyid & Rahmatullah, 2021a). Teman dapat memberikan dampak yang kuat bagi penyesuaian diri individu karena dapat berbagi masalah serta memberikan masukan dan saling mensupport satu sama lain (Ali & Asrori, 2012). Selain teman dukungan sosial keluarga juga menjadi salah satu faktor bagi penyesuaian diri individu. Dukungan keluarga merupakan hubungan timbal balik antar individu dengan harapan agar individu dapat diterima, mendapat kasih sayang, dihargai, serta mendapat bantuan ketika mendapat sebuah permasalahan. Keluarga sangat berpengaruh bagi seseorang individu yang sedang menyesuaikan diri di lingkungan baru. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wijaya & Pratitis, 1945) menetapkan hubungan antara dukungan sosial orang tua dan penyesuaian kelas, seperti yang dilaporkan oleh siswa. Kemampuan mahasiswa beradaptasi dengan perkuliahan berkorelasi positif dengan dukungan sosial yang mereka terima dari orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak dukungan sosial yang diterima siswa dari orang tua mereka, semakin baik mereka beradaptasi dengan pengajaran di kelas. Hal ini mendukung teori bahwa kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan negara baru dipengaruhi oleh dukungan sosial yang mereka terima dari orang tua mereka.

Pendahuluan

- Selain dukungan keluarga, pola pikir mahasiswa juga sangat mempengaruhi proses penyesuaian diri mahasiswa pada lingkungan yang baru. Menurut Goodhart dalam Makin dan Lindley (Widyalisti, 2021) menyatakan bahwa kecenderungan seseorang untuk berpikir tentang orang baik secara positif maupun negatif dapat mengubah bagaimana penyesuaian keberadaan psikologis seseorang. Berpikir positif, juga dapat memberikan gambaran pada individu dalam memenuhi dimensi kesejahteraan psikologis, oleh karena itu kemampuan berpikir positif dapat membantu mahasiswa rantau dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya untuk beradaptasi pada lingkungan baru.
- Berdasarkan uraian peneliti, permasalahan yang ingin diteliti oleh peneliti adalah bagaimana hubungan antara dukungan sosial keluarga dan pemikiran positif dengan penyesuaian diri mahasiswa internasional yang mengikuti program pertukaran mahasiswa angkatan 2. Temuan studi ini dimaksudkan untuk membantu orang tua lebih memahami pentingnya dukungan sosial dari keluarga dalam membantu siswa migran menyesuaikan diri dengan menawarkan dorongan dan semangat semangat.

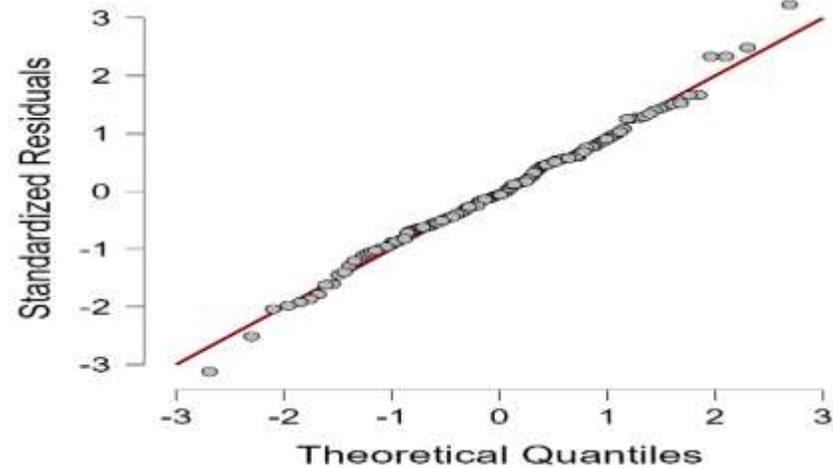
Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah ada hubungan antara berpikir positif dan dukungan keluarga terhadap penyesuaian diri?

Metode

- Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari seluruh dunia yang berpartisipasi dalam Program Pertukaran Mahasiswa Kampus Independen, Batch 2. Cluster random sampling, merupakan metode yang dilakukan untuk mengambil sampel dari populasi yang sudah ada dengan menetapkan kelompok secara acak daripada individu, yang digunakan dalam penelitian ini (Azwar, 2014). Ada sebanyak 500 Mahasiswa yang termasuk dalam penelitian ini atau disebut pupulasi, dan sampel dari penelitian ini sebanyak 140 peserta yang berasal dari Sabang-Merauke dan mewakili berbagai etnis.
- Skala penyesuaian diri yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 37 aitem tetapi setelah dilakukan uji coba Reliabilitasnya terdapat 19 aitem gugur sehingga diperoleh hasil ($N=18$, $\alpha = 0,875$) yang dikembangkan oleh peneliti disusun berdasarkan Haber dan Runyon (Rufaida & Kustanti, 2017) dengan dimensi, persepsi realitas, keterampilan manajemen stres, kepercayaan diri, keterampilan ekspresi emosi yang efektif, dan interaksi interpersonal yang positif. Skala dukungan keluarga berjumlah 24 aitem pernyataan yang masing – masing pertanyaan berada di kategori favorable (12 aitem) dan unfavorable (12 aitem) diadopsi dari Weiss yaitu SPS (Social Provosion Scale) (Ramadhan, 2020). Setelah diuji reliabilitasnya terdapat aitem gugur sebanyak 11 sehingga diperoleh hasil ($N=13$, $\alpha = 0,803$) yang berdasarkan dimensi yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan (Sayyid & Rahmatullah, 2021b). Skala berpikir positif yang berjumlah 36 aitem disusun berdasarkan Caprara dan Steca (Kholidah & Alsa, 2012) Hal ini didasarkan pada tiga aspek berpikir positif menemukan kesenangan hidup, memiliki rasa nilai, dan optimisme yang telah disesuaikan dengan situasi yang dihadapi siswa. Setelah dilakukan uji coba reliabilitas terdapat 14 aitem yang gugur sehingga diperoleh hasil ($N=22$, $\alpha = 0,848$). Dengan menggunakan aplikasi JASP 0.16.3.0, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan teknik analisis data regresi berganda.

Hasil



Gambar 1 menunjukkan bahwa data atau titik cukup dekat dengan garis diagonal dan bergerak searah dengan garis tersebut. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa data dalam variabel tersebut terdistribusi secara teratur dan data tersebut normal.

Tabel 1 Kategorisasi

| Kriteria | Berpikir Positif | | Dukungan Keluarga | | Penyesuaian diri | |
|---------------|------------------|----------------|-------------------|----------------|------------------|----------------|
| | Frekuensi | Persentase (%) | Frekuensi | Persentase (%) | Frekuensi | Persentase (%) |
| Tinggi | 6 | 4 | 40 | 27 | 25 | 18 |
| Sedang | 134 | 96 | 100 | 67 | 102 | 73 |
| Rendah | 0 | 0 | 10 | 6 | 13 | 9 |

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas, mayoritas distribusi frekuensi berpikir positif Mahasiswa rantau pertukaran pelajar berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 96% atau sejumlah 134 Mahasiswa. Diikuti kategori tinggi dengan presentase sebesar 6 % atau sejumlah 6 Mahasiswa, lalu kategori rendah sebesar 0 %. Hasil mayoritas distribusi frekuensi variabel dukungan sosial keluarga pada mahasiswa rantau berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 67% atau sejumlah 100 Mahasiswa. Diikuti kategori tinggi dengan presentase sebesar 27% atau sejumlah 40 Mahasiswa, kategori rendah sebesar 6% atau sejumlah 10 Mahasiswa. Sedangkan pada variabel penyesuaian diri, mayoritas frekuensi Mahasiswa rantau pada kategori sedang dengan presentase sebesar 73%, atau sejumlah 102 siswa. Diikuti kategori tinggi sebesar 18% atau 25 Mahasiswa dan kategori rendah sebesar 9% atau sejumlah 13 Mahasiswa. Berdasarkan hasil tabel diatas bahwa ketiga variabel saling berhubungan signifikan. bahwa dukungan keluarga dan berpikir positif bersama-sama mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa.

Pembahasan

- Temuan penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara pemikiran yang positif dan dukungan orang tua dan penyesuaian diri siswa pertukaran internasional di kampus otonom. Temuan investigasi ini konsisten dengan penelitian sebelumnya. (Hariadi Ahmad, Mustakim, & Syafaruddin, 2018) menunjukkan bahwa siswa kelas VIII SMPN 1 Seteluk di Kabupaten Sumbawa Barat memiliki hubungan yang kuat antara berpikir positif dan penyesuaian diri. Dikatakan bahwa dengan mengubah pola pikir seseorang menjadi positif, penyesuaian diri seseorang akan lebih ditingkatkan. Hal ini karena pada saat berpikir positif, seseorang cenderung memiliki prasangka baik dan sikap optimis yang tinggi terhadap keberhasilan yang akan dicapai dengan menumbuhkan motivasi yang tinggi terhadap diri sendiri, yang menyebabkan adaptasi tumbuh tinggi. Selain itu dukungan keluarga juga mempunyai peran yang penting pada penyesuaian diri mahasiswa, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yandro, C, 2020) menyatakan bahwa Remaja Tuli di Sekolah Luar Biasa Taman Pendidikan Islam menyesuaikan lebih baik semakin banyak dukungan sosial yang diberikan keluarga mereka. Di sisi lain, Remaja Tuli di SLB Taman Pendidikan Islam memiliki penyesuaian diri yang lebih rendah semakin sedikit bantuan keluarga yang mereka terima.
- Menurut temuan penelitian sementara, dukungan keluarga merupakan unsur eksternal yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa internasional, pemikiran positif merupakan faktor internal dalam penyesuaian diri. Mahasiswa yang tidak dapat berpikir positif dan berada dalam keluarga yang kurang mendukung maka Mahasiswa kurang mampu untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Sebaliknya, Mahasiswa yang mempunyai pikiran positif tinggi dan berada pada keluarga yang mendukung maka penyesuaian diri yang dimiliki Mahasiswa juga tinggi karena mampu berpikiran terbuka dan merasa memiliki banyak dukungan sehingga tidak takut akan situasi yang dihadapinya.

Pembahasan

- Menurut pendapat (Andini & Supriyadi, 2013) mengatakan bahwa sejumlah strategi berpikir positif, termasuk penegasan diri, perhatian positif, penyesuaian diri terhadap keadaan, dan harapan positif untuk masa depan, akan meningkatkan rasa harga diri seseorang dan membantu mereka menerima diri mereka apa adanya. Didukung oleh teori Kelliat (Hasmayni, 2014) Individu dan lingkungannya mengalami proses penyesuaian yang terus menerus untuk mencapai keseimbangan yang lebih harmonis. Perkembangan remaja sangat dipengaruhi oleh kepercayaan diri. Memiliki kepercayaan pada diri sendiri membuatnya lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan keadaan baru. Seseorang yang tidak takut dan merasa aman karena dia memikirkan dirinya sendiri, menerima keadaannya, dan memandang orang lain dengan baik. Serta menurut (Sayyid & Rahmatullah, 2021b) Kajiannya menghasilkan temuan penting, khususnya bahwa dukungan sosial mempengaruhi seberapa baik mahasiswa Sumatera di UIN Sayyid Ali Rahmatullah menyesuaikan diri dengan mereka. Siswa di Sumatera yang memiliki dukungan keluarga kuat juga cenderung memiliki penyesuaian diri yang baik, sedangkan siswa dengan dukungan keluarga yang lemah cenderung memiliki penyesuaian diri yang rendah.
- Berdasarkan hasil analisis yang diketahui bahwa Mahasiswa rantau yang memiliki pikiran positif yang rendah dan dukungan sosial keluarga yang rendah cenderung tidak mempunyai kepercayaan diri serta sulit untuk menyesuaikan diri pada lingkungan dan apabila Mahasiswa pikiran positif yang tinggi serta dukungan sosial keluarga yang tinggi. Sesuai dengan pernyataan ini maka terjadi hubungan yang signifikan antara berpikir positif dan dukungan keluarga, yang mana secara bersama – sama mempengaruhi penyesuaian diri yang tinggi terhadap Mahasiswa rantau.
- Sebagaimana yang diungkap pada hasil kategorisasi data. Dijelaskan bahwa tingkat penyesuaian diri Mahasiswa rantau pertukaran pelajar berada pada kategori sedang, sehingga dapat dilihat bahwa sebagian besar Mahasiswa pertukaran pelajar masih mengalami sedikit kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan tinggal yang baru seperti berkomunikasi dengan teman sebayanya dikarenakan kurangnya kepercayaan diri. Hal ini dikuatkan oleh pendapat (Amin, 2018) menyatakan bahwa tingkat kepercayaan diri seseorang menentukan seberapa baik mereka beradaptasi dengan lingkungannya, dan bahwa mereka yang memiliki tingkat kepercayaan diri positif yang tinggi akan mengalami sedikit kesulitan untuk melakukannya.

Temuan Penting Penelitian

Berdasarkan hasil data penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara berpikir positif dan dukungan keluarga terhadap penyesuaian diri mahasiswa rantau yang mengikuti program pertukaran pelajar pada batch 2. Ketiga variabel saling mempengaruhi, dibuktikan dengan jika individu memiliki dukungan keluarga yang tinggi, maka individu akan mampu berpikir secara positif dan lebih terbuka dilingkungan sekitar. Sehingga individu mampu atau mudah untuk melakukan penyesuaian diri terhadap tempat tinggal baru.

Manfaat Penelitian

Untuk mengetahui hubungan berpikir positif dan dukungan keluarga terhadap penyesuaian diri mahasiswa pertukaran pelajar kampus merdeka

