

# Adjustment of UMSIDA Students Who Participate in UKM HIMMPAS

## [Penyesuaian Diri Mahasiswa UMSIDA yang Mengikuti UKM HIMMPAS]

Laili Yusriah<sup>1)</sup>, Ramon ananda Paryontri <sup>\*,2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: ramon.ananda@umsida.ac.id

**Abstract.** *For some people, when joining a new environment that is quite different from their original environment, they will be faced with various forms of adjustment, both simple and complex adjustments. The same thing also happened to UMSIDA students who joined the HIMMPAS (Student Activity Unit) (Himpunan Mahasiswa Pencinta Alam Sidoarjo) Student Activity Unit (UKM). This study aims to analyze the adjustment of UMSIDA students who joined the HIMMPAS Student Activity Unit. This study uses a qualitative research method with a phenomenological type. With 2 informants from members of the HIMMPAS UKM. The format for writing this research is a descriptive presentation by exploring their experiences related to the phenomena they experienced using the Epoche method. Data collection techniques use interview techniques and literature studies. The results of the study show that UMSIDA students who joined the HIMMPAS UKM have quite effective adjustments, this is indicated by the ability of both informants to minimize defense mechanisms to deal with demands, frustration and tension in the HIMMPAS UKM environment by providing effective responses and behaviors in dealing with the expected demands. It's just that the second informant experienced a few obstacles in social interaction. However, this situation did not make the informant depressed and increased the informant's motivation to regulate himself better in the social environment.*

**Keywords** - adjustment, phenomenology, Nature Lover.

**Abstrak.** *Bagi sebagian orang, ketika bergabung dalam lingkungan baru yang cukup berbeda dengan lingkungan aslinya, mereka akan dihadapkan pada berbagai bentuk penyesuaian, baik itu penyesuaian sederhana maupun penyesuaian yang rumit. Hal serupa juga terjadi pada mahasiswa UMSIDA yang mengikuti UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) HIMMPAS (Himpunan Mahasiswa Pencinta Alam Sidoarjo). Penelitian ini bertujuan menganalisis penyesuaian diri mahasiswa UMSIDA yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa HIMMPAS. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis fenomenologis. Dengan jumlah informan sebanyak 2 orang dari anggota UKM HIMMPAS. Format penulisan penelitian ini berupa pemaparan deskriptif dengan menggali pengalaman mereka terkait fenomena yang dialaminya dengan metode Epoche. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan studi pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa UMSIDA yang mengikuti UKM HIMMPAS memiliki penyesuaian diri yang cukup efektif, hal ini ditandai dengan kemampuan kedua informan dalam meminimalisir defens mechanism untuk menghadapi tuntutan, frustasi dan ketegangan di dalam lingkungan UKM HIMMPAS dengan memberikan respon dan perilaku yang efektif dalam menghadapi tuntutan yang diharapkan. Hanya saja pada informan kedua mengalami sedikit kendala dalam berinteraksi sosial. Namun keadaan tersebut tidak membuat informan tertekan dan meningkatkan motivasi informan untuk meregulasikan dirinya dengan lebih baik di lingkungan sosial.*

**Kata Kunci** – penyesuaian diri, fenomenologi, pecinta alam.

## I. PENDAHULUAN

Bagi sebagian orang, ketika bergabung di lingkungan yang baru dan cukup berbeda dengan lingkungan aslinya mereka akan menghadapi berbagai jenis penyesuaian, baik itu penyesuaian sederhana, maupun penyesuaian kompleks[1]. Di mana didalam penyesuaian tersebut mengandung sebuah model perilaku yang terbentuk atas adanya berbagai elemen didalam lingkungan baru yang terlihat jelas. Pola perilaku tersebut dinamakan penyesuaian diri, yang melambangkan penguasaan individu untuk mengendalikan dan memahami kebutuhan dirinya, mengatasi krisis, frustasi-frustasi, dan konfrontasi lingkungan untuk memperoleh harmoni dan keseimbangan antara desakan ranah tempat tinggalnya dengan desakan di dalam dirinya [2]. Setiap individu akan mengalami proses penyesuaian diri tersebut, hal ini juga dirasakan oleh mahasiswa perguruan tinggi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) yang mengikuti UKM HIMMPAS. Berdasarkan data statistik Universitas Muhammadiyah Sidoarjo pada tahun ajaran 2022-2023, UMSIDA memiliki mahasiswa sebanyak 12.730 dan sebanyak 180 mahasiswa bergabung

didalam UKM HIMMPAS yang terbagi menjadi 5 kelompok yaitu 1) Anggota Perintis, 2) Anggota Istimewa, 3) Anggota Biasa, 4) Anggota Muda, dan 5) Anggota Lulus Diklat. Penyesuaian diri yang efektif akan tercapai jika kehidupan seseorang tersebut benar-benar bebas dari desakan-desakan, tuntutan jiwa serta goncangan dari berbagai macam hal dan individu tersebut mampu menghadapi kesukaran dengan cara yang objektif bagi dirinya. Keberhasilan penyesuaian diri pada individu juga dilihat dari perilakunya yang ajek, harmoni dan merasa senang, serta tertarik untuk berkegiatan dan berprestasi [3]. Penyesuaian diri merupakan daya individu dalam menyesuaikan dirinya dengan baik sehingga seseorang itu akan memandang diri dan lingkungannya dengan cara yang lebih dewasa, sehat, realistis, dan penguasaan konfrontasi mindset dan frustrasi yang baik.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) HIMMPAS (Himpunan Mahasiswa Muhammadiyah Pecinta Alam Sidoarjo) merupakan salah satu organisasi yang ada di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang dimana anggotanya juga turut serta dalam mengalami penyesuaian diri. UKM yang bergerak di bidang Kepecinta Alaman dengan multi divisi, yaitu Panjat Tebing, Susur Gua, Olagraha Arus Deras, Gunung Hutan dan Konservasi[4] ini merupakan wadah bagi mahasiswa untuk beraktivitas di alam bebas, berkontribusi kepada masyarakat, dan peduli terhadap pelestarian lingkungan yang kemudian juga melakukan banyak penjelajahan[5]. Sebagai organisasi kompleks yang dinaungi oleh Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dan menginduk pada MAPALA Indonesia, kebutuhan penyesuaian diri dan proses penyesuaian diri anggota HIMMPAS menjadi hal yang lumrah terjadi. Hal ini dikarenakan beberapa faktor, yaitu kuantitas anggota HIMMPAS yang semakin bertambah dari tahun-ketahun, dimana hingga saat ini HIMMPAS memiliki 173 anggota. Beragamnya budaya yang melatar belakangi Anggota HIMMPAS juga turut menjadi topik dalam menyesuaikan diri saat menjadi anggota organisasi ini, karena tidak hanya mahasiswa UMSIDA yang berasal dari Jawa saja yang bergabung dalam UKM ini, tetapi juga mahasiswa dari Batak, Sunda dan Madura. proses kenaikan jenjang dalam organisasi juga menjadi faktor dalam melatar belakangi proses penyesuaian diri di UKM HIMMPAS.

Tidak jarang, anggota UKM HIMMPAS menjadi sorotan negatif bagi sebagian mahasiswa UMSIDA, terlebih dengan stigma menjadi “donator kampus” atau lulus dengan durasi waktu yang lama dibandingkan dengan teman-teman seangkatannya. Stigma yang didapat di lingkungan sekitar terkait anggota MAPALA yang terkesan urakan, malas kuliah juga melekat pada Mahasiswa UMSIDA yang menjadi anggota UKM HIMMPAS. Pada penelitian sebelumnya mengemukakan bahwa sorotan negatif terhadap mahasiswa aktivis pecinta alam seringkali berhubungan dengan orientasi masa depan mereka [5]. Stigma tersebut merupakan sebuah tantangan bagi anggota UKM HIMMPAS dan turut mempengaruhi proses penyesuaian diri didalam organisasinya.

Di sisi lain, kerentanan kondisi fisik juga mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa UMSIDA yang mengikuti UKM HIMMPAS. Beberapa anggota yang memiliki kondisi fisik tidak prima akan kesulitan dalam menyesuaikan diri didalam setiap kegiatan. Karena memang pada dasarnya kegiatan didalam organisasi ini merupakan kegiatan olahraga ekstrem yang membutuhkan ketahanan tubuh kuat dan kondisi fisik prima. Hal ini sejalan dengan Schneider [6], terkait beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kondisi fisik, karakter individu, proses belajar, dan lingkungan serta budaya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya bahwa kebugaran fisik adalah salah satu aspek yang harus dibentuk oleh mahasiswa pecinta alam [7].

Tiga perspektif tentang penyesuaian diri oleh Schneiders, diantaranya yaitu *adaptation* (sebagai bentuk adaptasi), *conformity* (merupakan bentuk konformitas) dan *mastery* (sebagai usaha penguasaan) [8]. Pada proses penyesuaian diri Anggota HIMMPAS, tidak terlepas dari proses pembiasaan yang terjalin secara internal maupun eksternal yaitu di mana proses tersebut merupakan fenomena sosial yang lumrah terjadi.

Banyak sekali penelitian yang mengangkat isu penyesuaian diri mahasiswa, namun pada penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif dalam penulisannya, sehingga informasi yang didapat terkait pemaknaan penyesuaian diri mahasiswa tersebut kurang mendalam. Sehingga penelitian kali ini dilakukan melalui pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman mahasiswa UMSIDA yang mengikuti UKM HIMMPAS dalam memaknai penyesuaian dirinya selama bergabung didalam organisasi tersebut. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah terkait “bagaimana penyesuaian diri mahasiswa UMSIDA yang mengikuti UKM HIMMPAS ?”

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penyesuaian diri mahasiswa UMSIDA yang mengikuti UKM HIMMPAS. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan fenomenologi yang didasarkan pada pengalaman hidup yang bersifat nyata. Penelitian ini juga dibatasi untuk mendeskripsikan pengalaman penyesuaian diri mahasiswa UMSIDA yang mengikuti UKM HIMMPAS. (Cresswell, 1998) mengatakan bahwa metode penelitian

fenomenologi adalah sebuah studi yang menggambarkan arti pengalaman hidup individu atau beberapa individu ke dalam sebuah konsep atau fenomena[9]. Individu yang terlibat dalam studi fenomena akan mengeksplorasi struktur pengalaman hidup manusia secara alamiah maupun rekayasa yang lebih memperhatikan karakteristik, kualitas dan keterkaitan antar kegiatan [10].

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Dalam teori Edmund Husserl, pemahaman diperoleh dari pengalaman murni subjek terkait fenomena yang tersusun. Dengan demikian, penulis akan menanyakan pengalaman subjek terkait fenomena penyesuaian diri yang dihadapinya secara alamiah di lingkungannya. Proses interaksi timbal balik akan membantu menafsirkan fenomena yang dialami subjek [11].

Dalam artikel ini, metode *Epoche* digunakan untuk menjabarkan pengalaman subjek dalam bentuk studi kasus. Metode ini mengambil pemahaman dengan menunda untuk menilai fenomena dengan benar atau salah sehingga pengalaman subjek menjadi sumber data. Dalam topik ini, pola perilaku pada tahun pertama setelah bergabung dengan HIMMPAS, dan perubahan perilaku yang signifikan akan menjadi fokus utama. Fokus penelitian ini adalah penyesuaian diri siswa UMSIDA yang bergabung dengan UKM HIMMPAS. Metode *purposive sampling* merupakan metode yang dipilih peneliti dalam menentukan informan [12]. Syarat sebagai informan adalah sudah menjadi anggota HIMMPAS sekurang-kurangnya selama satu tahun.

Partisipan dalam penelitian ini diambil dari 2 orang anggota UKM HIMMPAS sebagai informannya. Batasan usia informan yaitu 20 tahun hingga 22 tahun atau sekurang-kurangnya telah bergabung dalam UKM HIMMPAS selama satu tahun. Alasan pemilihan partisipan tersebut adalah kesesuaian dalam judul penelitian ini, partisipan yang diteliti adalah anggota Muda UKM HIMMPAS dengan tujuan mendapatkan informasi dari pengalaman informan dapat digambarkan dengan jelas dan komprehensif dari awal proses penyesuaian diri sesuai dengan pengalaman dan fenomena yang dialami informan. Dalam proses pemilihan partisipan, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana dengan teknik tersebut peneliti mencari partisipan yang sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan [13].

Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu wawancara dan studi literatur. Peneliti melakukan proses wawancara dengan pertanyaan terbuka. Partisipan mengikuti proses wawancara selama 60 menit di kesekretariatan HIMMPAS dengan mengacu pada panduan wawancara yang telah dikembangkan peneliti berdasarkan studi literatur yang ada.

Setelah proses pengumpulan data dilakukan, peneliti akan menganalisa data yang terkumpul dari 2 orang informan tersebut menggunakan metode *epoche*, pengalaman dan fenomena yang dialami oleh partisipan akan dideskripsikan secara apa adanya untuk mencari inti dari pengalaman dan fenomena tersebut. kemudian melakukan *coding* untuk memilih dan memusatkan perhatian pada poin-poin tertentu, sehingga data yang didapatkan di lapangan dapat disederhanakan. Proses selanjutnya yaitu peneliti akan membuat narasi sebagai bentuk dari penyajian data yang tereduksi. Pada tahap terakhir, peneliti akan melakukan penarikan kesimpulan dari hasil pengumpulan dan analisis data. Hasil penarikan kesimpulan ini sekaligus menjadi intisari dari penelitian ini [14].

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses penyesuaian diri pada anggota UKM HIMMPAS. Partisipan yang dipilih adalah mahasiswa UMSIDA yang mengikuti UKM HIMMPAS sekurang-kurangnya satu tahun. Pada penelitian ini terdapat dua partisipan, yang pertama Dhea Putri Nuryanti, anggota HIMMPAS angkatan 2022, program pendidikan Agroteknologi. Kedua, M. Zaki Prabowo, anggota HIMMPAS angkatan 2023, program pendidikan Teknik Mesin.

Dari ketiga aspek penyesuaian diri oleh Schneiders yang dialami oleh mahasiswa UMSIDA yang mengikuti UKM HIMMPAS berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, didapatkan hasil yaitu

### A. Penyesuaian Diri sebagai Adaptasi

Ditinjau dari pendapat Scneider terkait aspek-aspek penyesuaian diri, Adaptasi termasuk dalam aspek penyesuaian diri yang berfokuskan pada bukti fisik, atau bukti yang dapat divisualkan secara nyata dan dapat dirasakan dengan indera. Berdasarkan penelitian terdahulu terdapat hubungan signifikan antara penyesuaian diri terhadap adaptasi [15]. Menurut Fatimah (2010), kesuksesan seseorang dalam melakukan adaptasi di tempat tinggalnya ditentukan oleh kemampuan mereka untuk membangun hubungan sosial di tempat mereka tinggal dan berinteraksi dengan orang lain [19]. Seperti halnya Zaki dalam menyesuaikan diri di lingkungan HIMMPAS dimana dirinya memilih untuk mengikuti arus dalam bergaul dengan anggota-anggota yang lain, Zaki memiliki strategi tersendiri dalam berkomunikasi dengan Anggota HIMMPAS. Zaki memaparkan bahwa untuk membangun komunikasi yang baik dia tidak membedakan untuk bergaul dengan siapa saja, dan dirinya merasa bisa mengimbangi obrolan siapapun dengan fleksibel. *"lebih ke mengikuti arus mbak bergaul dengan siapa aja, misal saya bergaul dengan si A yang kaku, ya saya akan mengimbangi dengan fleksibel. Banyak ngobrol, banyak berkumpul di sekret kalo sama orang pendiem, ya gapapa tak jejeri mbak tak ajak ngobrol sebentar-sebentar tapi tetep tak jejeri, kalo ada gerak gerak ga nyaman ya aku pindah."*

Hal yang sama dirasakan oleh Dhea selama bergabung didalam UKM HIMMPAS dimana dirinya menjadi banyak dikenal oleh Dosen, dan mampu terjun langsung di dunia masyarakat. Dirinya memaparkan bahwa selama bergabung di lingkungan HIMMPAS, Dhea lebih banyak belajar terkait administrasi akademis, seperti pembuatan proposal, maupun membangun banyak relasi dengan dosen dan masyarakat melalui kegiatan sosial HIMMPAS. *"hmm banyak mbak, belajar administrasi itu kayak eee apa namanya proposal, trus dikenal banyak dosen, trus belajar terjun ke masyarakat, sama apa ya belajar menjadi pecinta alam yang baik hehehe."*

Dalam proses adaptasi tersebut juga tidak terlepas dari proses kognitif yang dilakukan oleh individunya. Bagi Zaki, bergabung didalam UKM HIMMPAS memberikan banyak sekali pelajaran yang didapat, baik itu di bidang Kepecinta Alaman, maupun di kehidupan sehari-hari, seperti *skill* berkomunikasi. Dimana sebelumnya, informan merasa *skill* berkomunikasi sempat menurun sebelum bergabung didalam UKM HIMMPAS, ketika Adi mulai bergabung didalam UKM HIMMPAS Adi merasa *skill* berkomunikasi naik secara konsisten karena adanya interaksi yang terjalin secara terus menerus terhadap sesama anggota UKM HIMMPAS maupun anggota dari MAPALA universitas lain.

*"HIMMPAS itu kalo yang dari saya rasakan itu paling pertama itu kekeluargaannya, kekeluargaannya itu bener-bener kena, banyak pelajaran yang saya dapat, baik itu dibidang kemapalaan ke alaman baik itu sesuatu di kehidupan sehari hari, pengaruh HIMMPAS ke saya pribadi itu HIMMPAS membantu saya untuk mengembalikan skill komunikasi saya, jadi saya lulus SMA itu gapyear setahun, di UB setahun itu nggak, ee jarang banget omong-omongan sama orang jadi disitu waktu SMA sama lulus sma itu skill komunikasi saya itu menurun banget sampe saya masuk HIMMPAS jadi waktu masuk HIMMPAS itu saya lebih terbuka"*.

Proses kognitif dalam kenaikan *skill* komunikasi yang dialaminya sejalan dengan konsep penyesuaian diri oleh Calhoun dan Acocella (1990: 13) sebagai interaksi terus menerus seseorang dengan dirinya sendiri. dengan orang lain dan lingkungan di sekitar seseorang. Dimana ketiga faktor tersebut mempengaruhi individu secara konsisten, dan hubungan tersebut bersifat timbal balik karena individu juga secara konsisten mempengaruhi kedua faktor lain, yaitu hubungan mereka dengan orang lain dan lingkungan mereka.

Hal yang sama juga dialami oleh Dhea, dimana dirinya merasa ketika bergabung didalam UKM HIMMPAS, Dhea mendapatkan banyak sekali pengalaman, seperti pembuatan surat-menyurat, proses administrasi bahkan mencetak prestasi. *"yaaa ! Ituu aku dapat konversi matkul soalnya ikut PPK ORMAWA mbak hehe, alhamdulillah trus kaya ngerti administrasi, surat menyurat yang bener, arsip itu gimana"*. Proses kognitif yang dialami Dhea dalam adaptasi di lingkungan HIMMPAS ini sejalan dengan pendapat Ahmadi dan Supriyono (2004:138), "Prestasi belajar yang dicapai seseorang merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang menyeluruh, baik prestasi belajar, sosial, maupun aspek pribadinya." Hal ini menunjukkan bahwa proses kognitif memiliki korelasi positif dengan bentuk adaptasi dalam penyesuaian diri mahasiswa UMSIDA yang mengikuti UKM HIMMPAS [16].

## **B. Penyesuaian diri sebagai bentuk komformitas**

Konformitas terjadi ketika seseorang menirukan sikap orang lain sebagai akibat dari tekanan yang sebenarnya atau hal yang dibayangkan mereka, santrock (2003). Komformitas selalu identik dengan aturan-aturan dan tuntutan yang diberikan oleh lingkungan kepada individunya, seperti halnya di dalam UKM HIMMPAS, dimana setiap aspek kehidupan berorganisasi diatur dalam aturan-aturan yang tertulis, seperti Anggaran Dasar (AD), Anggaran Rumah Tangga (ART), Garis Besar Haluan Organisasi (GHBO), dan Aturan Tambahan (AT) yang dibahas setiap tahun sekali pada saat akhir periode kepengurusan di bulan Juli atau Agustus dalam musyawarah anggota. Pembentukan aturan-aturan tersebut telah disepakati pada saat awal berdirinya UKM HIMMPAS, yaitu pada tahun 1998 dengan

catatan setiap anggota memiliki hak yang sama dalam menyuarakan pendapatnya. Setiap aturan yang berlaku akan dibedah dan diperbaharui dalam musyawarah anggota sesuai dengan kesepakatan yang berlaku demi terciptanya keseimbangan organisasi dan kenyamanan anggota.

Menurut Zaki, aturan-aturan yang telah disepakati merupakan aturan yang relevan dengan kondisi keorganisasian. Dirinya juga menuturkan bahwa dia tidak merasa tertekan dengan adanya aturan tersebut. *“Kalo aku seh pribadi ya mbak, menikmati seh yang namanya organisasi kan ada aturan.. tuntutan.. dan lain sebagainya, kalo ngga sanggup untuk ngikutin itu ya mending ngga usah ikut.”*

Begitu juga dengan Dhea yang merasakan hal yang sama dan menyadari bahwa aturan tersebut sudah ada sejak didirikannya UKM HIMPAS. *“enggak sih mbak, soalnya kan udah dari bertahun-tahun, jadi kek pasti ada pertimbangan baik buruknya kan wesan jadi ga tertekan sih dengan aturannya.”*

Perilaku kedua informan yang menunjukkan respon dan perilaku efektif dalam menghadapi aturan-aturan tersebut sejalan dengan konsep kepatuhan yang dijelaskan oleh Semium (2006) bahwa penyesuaian diri merupakan respon individu terhadap tuntutan internal maupun eksternal [17]. Dimana Kepatuhan merupakan salah satu aspek komformitas yang terlibat dalam proses penyesuaian diri individu.

Kemudian, Pemaparan Dhea terkait dengan Dukungan sosial yang didapatkan di lingkungan UKM HIMPAS untuk tetap berproses di dunia MAPALA ini juga turut menjadi bagian dari bentuk komformitas dalam menyesuaikan diri di UKM HIMPAS.

*“berusaha juga apa ya kasihan sama saudara-saudaraku, kan mereka sudah support jadi aku sendiri harus bener-bener sampe AB.”*

Selain itu, didalam organisasi HIMPAS, Dhea merasa diberikan fasilitas untuk menjadi dirinya sendiri. *“kalo gitu seh kalo seumpma seangkatan itu ceplas ceplos, berani, kalo samaa angkatan yang apa atas-atas, senior gitu ngomongnya harus dijaga, kaya sama angkatan bawah itu, misale salah omongan, anak2e kayak gimana gitu aku kan takut, takut sendiri mbak.. hehe.”* Tidak berbeda jauh dengan Dhea, Zaki pun merasakan hal yang sama, dimana Zaki merasa mendapatkan rumah kedua ketika bergabung didalam UKM HIMPAS. Zaki memaparkan bahwa dirinya setiap hari mampu ke sekretariat hanya sekedar untuk bermain music, memasak ataupun menyeduh kopi. *“hehe iya mbak, tiap hari malah, kalau istirahat daripada ke kantin gitu, mending di sekret mbak banyak temen-temen juga kan, bisa masak, buat kopi, musik, kadang juga kalau gak kerja sampe malem terus pulang, wes kayak rumah kedua gitu mbak.”*

Hal-hal yang dialami oleh kedua informan ini sejalan dengan pendapat Sarafino (2006), terkait dukungan sosial yang merupakan bentuk penerimaan dari seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, dihormati, diperhatikan, dan ditolong [18].

### C. Penyesuaian Diri sebagai Bentuk Mastery

Menurut Schneiders, individu dikatakan mastery dalam penyesuaian dirinya jika individu tersebut telah mampu menyesuaikan diri dengan baik dan memiliki kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons diri mereka sehingga mereka dapat menanggapi dan mengelola suatu masalah secara matang dan efisien [18]. Dalam penyesuaian diri di organisasi yang cukup kompleks, dimana didalamnya terdapat berbagai macam karakteristik anggota dengan perbedaan bahasa, sosial dan budaya, formalitas keorganisasian dengan aturan baku yang ditetapkan, diharapkan setiap anggota UKM HIMPAS memiliki kemampuan dan skill untuk menyelesaikan masalah, khususnya masalah yang membutuhkan kemampuan pikiran [19].

Seperti halnya yang dilakukan oleh Zaki dalam proses penyesuaian dirinya ketika berkomunikasi dengan beberapa anggota yang berbeda karakteristik. *“Kalau dari saya ya mbak, awale itu ya bikin obrolan gitu.. awale itu kayak mancing-mancing obrolan gitu, sekirane kalo tanggapannya bagus atau kurang bagus gitu .. kalo tanggapane bagus gitu masih bisa dilanjut mbak, tapi kalo kurang bagus gitu .. yowes..”*

Selama bergabung didalam organisasi HIMPAS, Zaki juga menerangkan bahwa dirinya mempelajari beberapa bahasa ibu dari anggota yang berasal dari luar daerah *“ wah lucu sih mbak itu, seumur-umur aku baru punya temen yang dari luar jawa jadi belajar bahasanya itu lucu mbak ngegas ngegas gitu trus ada mbak Veda yang ngomongnya betawi ada mas Gudel orang nggalek (trenggalek)jadi belajar banyak bahasa aku mbak kalo di sekret”*

Berbeda dengan Dhea, yang justru memanfaatkan fasilitas organisasi sebagai tempat usaha, dan dirinya merasa lingkungan HIMPAS memberikan kebebasan berekspresi kepada anggotanya, meskipun Dhea adalah seseorang yang *Introvert* Dhea masih bisa berkomunikasi dengan sesama anggota *“Enggak sih mbak malah lebih gampang ternyata, soalnya disini kita mau berperilaku seperti apa itu diterima, kalau berkomunikasi didepan banyak orang, ada salah satu yang dekat sama aku, itu gampang, tapi kalo dibiarin sendiri ya agak sungkan trus kan aku juga*

*kadang nyetok es lilin di kulkas tak jual, ya itu anak-anak beli, masukin uang, trus aku jual manik-manik juga mereka suka beli.”*

Selain kemampuan intelektual, salah satu faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri yaitu regulasi diri. Semakin tinggi regulasi diri individu, maka semakin baik pula penyesuaian dirinya [20]. Dalam penelitian terdahulu tentang Regulasi Diri sebagai Prediktor Penyesuaian diri Mahasiswa Rantau, membuktikan bahwa adanya korelasi positif terkait semakin tinggi regulasi diri individu, maka semakin baik penyesuaian diri individu tersebut.[20] menurut (ormrod, 2012). Regulasi diri terdiri dari lima komponen, Ini termasuk kemampuan untuk menetapkan tujuan dan standar, kemampuan untuk melihat diri sendiri, kemampuan untuk bertindak secara mandiri, dan kemampuan untuk mempertimbangkan faktor-faktor untuk menjadi diri sendiri. Aturan ketiga adalah evaluasi diri: seseorang menilai pekerjaannya, minat dan pendapatnya sendiri, kemudian proses evaluasi atau penilaian moral, menilai kecukupan perilaku berdasarkan standar etika atau membandingkannya dengan tindakan orang lain, dan reaksi pribadi [21].

Dalam Hal ini Zaki memiliki tingkat regulasi diri yang baik dalam mengelola waktunya untuk kebutuhan organisasi, seperti pada tuntutan kenaikan jenjang yang berlaku didalam UKM HIMMPAS. Dirinya berusaha tepat waktu untuk memenuhi tuntutan kenaikan jenjang yang ada di organisasi HIMMPAS dan belajar melalui MAPALA-MAPALA dari universitas lain. *“ada mbak pasti, bakalan ngusahain buat naik jenjang tepat waktu, belajar di mapala-mapala lain dan mas mbak senior juga sama yaa management waktuku itu sih mbak, kalau Pengurus Harian ngasih keringanan sih aku bisa kejar mbak, tapi kalau sudah mentok ya gapapa.”*

Sedangkan pada subjek kedua yaitu Dhea, ia berhasil mengendalikan diri didalam lingkup sosial, dimana sebelumnya Dhea mengaku bahwa dirinya adalah pribadi yang tertutup menjadi lebih terbuka dan tidak tertekan. *“aku jadi lebih membuka diri sih mbak, kalo dulu kan orange tertutup banget, bener bener gabisa ngobrol, pendiem banget gitu, kalo sekarang aku bisa lebih banyak omong sih kalo ada angkatanku atau yang lebih dekat sekalipun di depan banyak orang.”*

kemampuan seorang untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons diri mereka dalam dapat menanggapi dan mengelola suatu masalah dapat dilihat dari upayanya untuk mereduksi frustrasi-frustrasi, ketegangan-ketegangan dan tuntutan-tuntutan dalam proses penyesuaian diri di lingkungannya. Penyesuaian diri yang baik ditunjukkan dengan sedikitnya gejala emosi serta kemampuan individu tersebut dalam meminimalkan mekanisme pertahanan dirinya [22]. Untuk memperoleh mufakat dalam sebuah forum, Zaki lebih memilih untuk memilih suara terbanyak dalam pengambilan keputusan, hal ini dilakukan untuk menghindari perselisihan anggota *“aku sih memilih ke suara terbanyak mbak, kalau temen-temen banyak yang milih lusa ya lusa gapapa, daripada terjadi cekcok.”*

Dalam konteks yang sama, Dhea lebih takut untuk mengemukakan pendapatnya sehingga memilih untuk menyimpan pendapatnya sendiri serta lebih memilih untuk mengikuti pendapat orang lain *“gini seh mbak, misal e aku sama ceting beda pendapatnya gitu, kalo aku misale mau ngomong itu misale dia gamau bekerja dalam konsepku, mau bekerja sendiri, itu aku takut dulu, jatohnya aku takut sendiri.” “berarti ya aku ikut apa pendapat e mereka mbak, daripada ga berjalan dengan pendapatku.”“ya gimana ya mbak, lebih ke tak pendem sendiri sih mbak, ngikut aja aku.”*

Keberhasilan penyesuaian diri seseorang juga ddapat dillihat dari (a) bagaimana individu tersebut mampu menerima dirinya dengan keadaan, kelemahan dan kelebihan yang ada (*self-acceptance*), (b) hubungan positif dengan orang lain (*Positive relation with others*) yaitu adanya hubungan yang harmonis dan saling percaya antara individu dengan lingkungannya, (c) otonomi (*Autonomy*) adalah kemampuan individu dalam mengatur perilaku didalam lingkungannya, (d) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) merupakan kemampuan individu dalam menciptakan lingkungan yang nyaman bagi dirinya dengan mengontrol maupun mengubah keadaan lingkungan (e) Tujuan hidup (*Purpose in life*) [21].

Seperti yang dialami oleh Zaki, dimana dirinya mampu menciptakan kenyamanan dan kesenangan didalam lingkungan UKM HIMMPAS, dimana menurutnya tuntutan dan tugas-tugas UKM tidak sebanding dengan kesenangan yang diberikan oleh UKM HIMMPAS kepadanya. *“loh yo masih mbak, rapat dan proker itu ga sebanding dengan kesenangan di HIMMPAS kok mbak hahaha.”*

Zaki juga mengaku sering mengunjungi sekretariat HIMMPAS disela-sela kegiatannya dan menjadikan sekretariat HIMMPAS sebagai rumah kedua. *“hehe iya mbak, tiap hari malah, kalau istirahat daripada ke kantin gitu, mending di sekret mbak banyak temen-temen juga kan, bisa masak, buat kopi, musikan, kadang juga kalau gak kerja sampe malem terus pulang, wes kayak rumah kedua gitu mbak.”*

Berbeda dengan Dhea yang menerima keadaan dirinya yang cukup introvert sehingga sedikit mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial di lingkungan HIMMPAS “*gimana yo... mbak, kalo dilihat ya susah, karna introvertnya ituloh, aku masih takut takut, takut ngomong, takut salah jugaa.*”

Fenomena yang dialami kedua informan ini sejalan dengan penelitian terdahulu terkait dengan kesejahteraan psikologis, terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri. Semakin tinggi penyesuaian diri individu, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya [23].

#### IV. Simpulan

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UMSIDA yang mengikuti UKM HIMMPAS mengalami penyesuaian diri yang berbeda-beda dari setiap individunya, perbedaan tersebut dapat dilihat dari aspek *mastery* dimana ketika bergabung di dalam UKM HIMMPAS Zaki menerangkan bahwa dirinya mempelajari beberapa bahasa ibu dari Anggota yang berasal dari luar daerah sehingga meningkatkan skill komunikasi yang dimilikinya, sedangkan Dhea mendapatkan ide untuk memanfaatkan fasilitas organisasi sebagai tempat usaha.

Kemudian dalam konteks regulasi diri, Zaki memiliki tingkat regulasi diri yang baik dalam mengelola waktunya untuk kebutuhan organisasi, seperti pada tuntutan kenaikan jenjang yang berlaku didalam UKM HIMMPAS. Dirinya berusaha tepat waktu untuk memenuhi tuntutan kenaikan jenjang yang ada di organisasi HIMMPAS dan belajar melalui MAPALA-MAPALA dari universitas lain. Sedangkan pada subjek kedua yaitu Dhea, ia berhasil meregulasikan diri terkait dengan pengendalian diri didalam lingkup sosial, dimana sebelumnya Dhea mengaku bahwa dirinya adalah pribadi yang tertutup menjadi lebih terbuka dan tidak tertekan.

Untuk mengemukakan pendapat didalam forum, Dhea dan Zaki tidak mementingkan pendapat pribadi, justru Zaki memilih untuk mengandalkan suara terbanyak, dan Dhea memilih untuk mengikuti keputusan didalam forum.

Dalam konteks kesejahteraan psikologis, Zaki mampu menciptakan kenyamanan dan kesenangan didalam lingkungan UKM HIMMPAS, dimana menurutnya tuntutan dan tugas-tugas UKM tidak sebanding dengan kesenangan yang diberikan oleh UKM HIMMPAS kepadanya. Zaki juga mengaku sering mengunjungi sekretariat HIMMPAS disela-sela kegiatannya dan menjadikan sekretariat HIMMPAS sebagai rumah kedua. Berbeda dengan Dhea yang menerima keadaan dirinya yang cukup introvert sehingga mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial di lingkungan HIMMPAS.

Dari pemaparan diatas, dapat diketahui bahwa kedua informan dapat menyesuaikan diri dengan cukup efektif. Hanya saja pada informan kedua mengalami sedikit kendala dalam berinteraksi sosial. Namun keadaan tersebut tidak membuat informan tertekan dan meningkatkan motivasi informan untuk meregulasikan dirinya dengan lebih baik di lingkungan sosial.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Karya tulis ilmiah ini ditulis sebagai bentuk tugas akhir skripsi sarjana Psikologi. Dengan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang membantu menyelesaikan proses penelitian ini yaitu

1. Kepada Tuhan yang Maha Esa, atas Rahmat dan Hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan tepat waktu
2. Kepada kedua orangtua yang senantiasa mendukung penulis dengan segala doa dan fasilitasnya
3. Kepada anggota HIMMPAS yang telah bersedia membantu untuk penyelesaian penulisan ini
4. Kepada manusia baik yang selalu menemani dalam seluruh proses penyelesaian penulisan ini
5. Kepada teman-teman yang membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini

#### REFERENSI

- [1] R. S. Siregar, “Fenomena Gear Budaya dan Adaptasi Budaya Mahasiswa Sumatera Utara di Yogyakarta FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU BUDAYA UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA YOGYAKARTA Fenomena Gear Budaya dan Adaptasi Budaya Mahasiswa Sumatera Utara di Yogyakarta,” 2022.
- [2] D. Aristaputri and H. H. Pradana, “Gambaran Penyesuaian Diri Pada Karyawan Perusahaan diPerusahaan X Kec. Binangun, Kab. Blitar,” 2023, vol. 1, no. 1, pp. 96–100, 2023.

- [3] R. A. Oktaviani, W. Kusdayani, and Ariswati, "Hubungan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Semarang," *Pros. Semin. Bimbing. dan Konseling*, vol. 1, no.1, pp.339–345, 2023, [Online]. Available: <https://conference.upgris.ac.id/index.php/snbk/article/view/3780>
- [4] G. A. Sanjani and A. Rochmaniah, "Phenomenological Analysis : Intercultural Communication of HIMMPAS Members [ Analisis Fenomenologi : Komunikasi Antarbudaya Anggota HIMMPAS ]," pp. 1–12.
- [5] N. Estiningtyas, R. R. Annisa, and P. M. Ratri, "Orientasi Masa Depan Aktivis Mahasiswa Pecinta Alam," *ULIL ALBAB J. Ilm. Multidisiplin*, vol. 1, no. 8, pp. 2514–2521, 2022, [Online]. Available: <http://www.ulilalbabinstitute.com/index.php/JIM/article/view/597%0Ahttp://www.ulilalbabinstitute.com/index.php/JIM/article/download/597/493>
- [6] A. Asfarina and H. Hafnidar, "Kecerdasan Spiritual dan Penyesuaian Diri pada Santri Pesantren yang Berstatus Mahasiswa," *J. Psikol. Terap.*, vol. 4, no. 2, p. 127, 2023, doi: 10.29103/jpt.v4i2.10207.
- [7] T. A. Saputra and A. A. Hakim, "Tingkat kebugaran calon anggota himpunan mahasiswa pecinta alam universitas negeri surabaya dalam persiapan pendakian 'red scarf 3.000 mdpl.,"" *J. Kesehat. Olahraga*, vol. 09, no. 04, pp. 27–34, 2021.
- [8] N. Rohmah, "Adaptasi Kebiasaan Baru Di Masa Pandemi Covid-19," *AL-MIKRAJ J. Stud. Islam dan Hum. (E-ISSN 2745-4584)*, vol. 1, no. 2, pp. 78–90, 2021, doi: 10.37680/almikraj.v1i2.767.
- [9] Ilham Nuralamsyah, "GAYA HIDUP REMAJA KETERGANTUNGAN INSTAGRAM STORIES: Studi Fenomenologi Pada Pengguna Di Kota Bandung," pp. 47–70, 2020.
- [10] P. Andris and K. D. Ambarwati, "Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Asal Sulawesi Utara Yang Merantau Di Salatiga," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 3, no. 2, pp. 4062–4073, 2023.
- [11] M. Maskur, A. Djamil, and S. Sholihan, "Memahami Filsafat Fenomenologi Edmund Husserl Dan Implikasinya Dalam Metode Penelitian Studi Islam," *J. Ilm. FALSAFAH J. Kaji. Filsafat, Teol. dan Hum.*, vol. 9, no. 2, pp. 50–57, 2023, doi: 10.37567/jif.v9i2.2164.
- [12] D. Candrawati, "Persepsi Terhadap Pola Asuh Demokratis Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa," *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 8, no. 2, p. 99, 2019, doi: 10.30872/psikostudia.v8i2.3048.
- [13] D. Firmansyah and Dede, "Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review," *J. Ilm. Pendidik. Holistik*, vol. 1, no. 2, pp. 85–114, 2022, doi: 10.55927/jiph.v1i2.937.
- [14] R. Nurislaminingsih, *Konsep Dasar Riset Kualitatif*, no. March. 2024. [Online]. Available: [www.cvintisharppublishing.com](http://www.cvintisharppublishing.com)
- [15] J. Timothy, "Gambaran Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Indonesia Tingkat Sarjana Yang Kuliah Di Taiwan," *J. Muara Ilmu Sos. Humaniora, dan Seni*, vol. 7, no. 1, pp. 1–23, 2023.
- [16] P. Bu'ulolo and B. Laia, "Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Smp Negeri 4 Fanayama," *Couns. All (Jurnal Bimbing. dan Konseling)*, vol. 2, no. 2, pp. 25–38, 2023, doi: 10.57094/jubikon.v2i2.692.
- [17] I. F. Agmeilia, "Keterkaitan Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri: Kunci Sukses Menghadapi Tantangan Baru," *J. Psikol. Indones.*, no. 2, pp. 230–237, 2023.
- [18] Sekar Lestari and Ali Daud Hasibuan, "Peran Guru BK dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Baru di MTS Al-Jami'yatul Washliyah Tembung," *J. Mu'allim*, vol. 5, no. 2, pp. 253–264, 2023, doi: 10.35891/muallim.v5i2.3855.
- [19] A. Aprilia and S. Nururly, "Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Sosial, Kecerdasan Spiritual Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Balai Besar Pengawas Obat Dan Makanan (BBPOM) Di Mataram," *Pop. J. Penelit. Mhs.*, vol. 2, no. 3, pp. 1–18, 2023.
- [20] E. E. Sirwa, A. Rahmawati, D. Supraba, F. Psikologi, and U. M. Malang, "Regulasi Diri sebagai Prediktor Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau," vol. 3, no. November, pp. 127–138, 2023.
- [21] O. S. Mawarid *et al.*, "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Agung Semarang," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 8, no. 1, pp. 4572–4582, 2024.
- [22] N. Tulus Tampubolon and E. M. Br Siahaan, "Gambaran Penyesuaian Diri Remaja yang Memiliki Orangtua yang Berperilaku Over Protective," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, pp. 6450–6462, 2023.
- [23] Dewi Munadiah Hasrullah, Asniar Khumas, and Eka Sufartianingsih Jafar, "Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Penyesuaian Diri Pada Istri Yang Tinggal Bersama Mertua," *PESHUM J. Pendidik, Sos. dan Hum.*, vol. 2, no. 4, pp. 636–645, 2023, doi: 10.56799/peshum.v2i4.1811.

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*

