BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Motivasi

1. Definisi Motivasi

Motivasi atau motif yang dalam bahasa Inggrisnya *motive* berasal dari bahasa Prancis yang berarti bergerak, penyebab untuk bergerak, sesuatu yang merangsang untuk bergerak. Semua tingkah laku manusia hakikatnya memiliki motif. Termasuk tingkah laku yang disebut refleks dan yang berlangsung secara otomatis mempunyai maksud tertentu meskipun maksud itu tidak disadari oleh manusia.[1]

Disamping istilah motif, dikenal pula dalam psikologi istilah motivasi. Motivasi merupakan istilah yang lebih umum, yang merujuk kepada seluruh proses gerak, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dalam individu, perilaku yang dimunculkan oleh situasi tersebut dan tujuan atau akhir daripada tindakan atau perbuatan.[2]

Sherif menyebutkan motif sebagai suatu istilah *generic* yang meliputi semua faktor internal yang mengarah pada berbagai jenis tingkah laku yang bertujuan. Faktor internal yang dimaksudkan, seperti kebutuhan (*needs*), yang berasal dari fungsi-fungsi organisme, dorongan

[1] Uswah Wardiana, *Psikologi Umum*, (Jakarta Puat: PT. Bina Ilmu, 2004), hal. 139
[2] Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2013), hal. 137

dan keinginan, aspirasi dan selera sosial yang bersumber dari fungsi-fugsi tersebut.[3]

Woodwort dalam Wardiana, mengartikan motif sebagai suatu set yang dapat atau mudah menyebabkan individu untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu dan untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu.[4] Menurut Branca motif diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri organisme yang mendorong untuk berbuat atau merupakan *diving force.*[5] Motivasi atau dorongan memiliki peran yang sangat kuat dalam menentukan terwujudnya suatu perbuatan. Dorongan itu dapat berupa imbalan atau adanya ancaman. Dorongan juga dapat terjadi sebagai bagian dari kesadaran jiwa yang diimbangi oleh harapan terhadap susuatu yang akan dicapai.[6] Menurut Berkowitz pada tahun 1969, yang pendapatnya dikutip oleh Fisher, motif adalah kondisi internal individu yang konsisten, karena kondisi tersebut telah menyebabkan timbulnya suatu perilaku atau kecenderungan perilaku.[7]

Motivasi menyangkut berbagai tujuan yang memberikan daya pengerak dan arah bagi tindakan. Tujuannya mungkin tidak selalu dirumuskan dengan baik atau rinci dan mungkin berubah dengan seiring

[3] Gerungan, *Psikologi Sosial*, (Bandung: PT. ERESCO, 1998), hal. 140
[4] *Ibid*, hal. 140
[5] Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi, 2004), hal. 220
[6] Rosleny Marliany, *Psikologi Umum*, (Bandung: Cv Pustaka Setia, 2010), hal. 230
[7] Sugeng Sejati, *Psikologi Sosial*, (Yogjakarta: Teras, 2012), hal. 81

pengalaman. Titik tekannya adalah bahwa individu menyadari tentang sesuatu yang ia coba dapatkan atau hindari.[8]

Jadi motivasi adalah suatu alasan atau dorongan yang menyebabkan individu berbuat sesuatu, melakukan tindakan, ataupun bersikap tertentu untuk mencari kepuasan atau tujuan tertentu.

2. Klasifikasi Motivasi

Motivasi dibagi menjadi enam kelas yang pada setiap kelasnya dibagi berdasarkan dari latar belakang perkembangan motif, sumber motif, banyaknya motif, reaksi individu terhadap rangsangan, taraf kesadaran individu terhadap rangsang dan dari asalnya.[9] Adapun penjelasanya sebagai berikut:

a. Berdasarkan pada latar belakang perkembangan motif maka dapat diklasifikasikan motif menjadi motif primer dan motif sekunder. Menurut Handoko dalam Wardiana, suatu motif disebut primer apabila dilatarbelakangi oleh proses fisio-kemis didalam tubuh. Motif primer ini bersifat bawaan yang tidak dipelajari artinya tidak ada pengalaman yang mendahuluinya. Seperti, motif lapar, haus, seks, bernapas, dan istirahat. Adapun motif sekunder tidak bergantung pada proses fisio-kemis yang terjadi didalam tubuh. Motif sekunder sangat bergantung pada pengalaman individu. Seperti, motif takut, cemas, sakit.

[8] Dale Schunk, dkk, *Motivasi dalam Pendidikan Teori, Penelitian dan Aplikasi*, (Jakarta: Permata Putri Media, 2012), hal. 6

[9] Wardiana, *Psikologi Umum*, hal. 153

b. Berdasarkan pada sumber motif dibedakan menjadi motif intrinsik dan motif ekstrinsik. Menurut Suryabrata dalam Wardiana, motif intrinsik yaitu dorongan untuk melakukan perbuatan yang didorong dari dalam individu. Misalnya melakukan perbuatan yang disenangi. Sedangkan motif ekstrinsik yaitu perbuatan yang didorong dari luar individu. Misalnya, orang tua yang menyuruh anaknya untuk giat belajar.[10]
c. Berdasarkan banyaknya motif yang bekerja dibelakang tingkah laku manusia, motif dapat dibagi menjadi motif tunggal dan motif bergabung. Menurut Soestra Putra dalam Wardiana, kegiatan-kegiatan individu dapat merupakan motif tunggal dan motif bergabung. Misalnya membaca surat kabar mungkin mempunyai motif tunggal, mungkin juga bermotif lain misalnya membaca artikel terentu yang berhubungan dengan tugas mata kuliah atau pekerjaan kantor, itulah yang disebut dengan motif ganda.
d. Berdasarkan pada reaksi individu terhadap rangsangan, motif dapat dibagi menjadi motif mendekat dan motif menjauh. Suatu motif disebut motif mendekat apabila reaksi terhadap stimulus yang datang bersifat mendekati stimulus. Sedangkan motif menjauh terjadi apabila respon terhadap stimulus yang datang bersifat menghindari atau menjahui stimulus yang datang.
e. Berdasarkan pada taraf kesadaran individu terhadap motif yang sedang melatarbelakangi tingkah lakunya, motif dibagi menjadi motif

[10] *Ibid*, hal. 154

sadar dan motif tidak sadar. Menurut Gerungan dalam Wardiana, apabila ada individu yang bertingkah laku tertentu, namun orang tersebut tidak dapat mengatakan alasannya, maka motif yang mengerakkan tingkah laku itu disebut motif tidak sadar. Sebaliknya jika individu bertingkah laku tertentu dan dia mengerti alasanya, motif yang melatarbelakangi tingkah laku tersebut disebut motif sadar.

f. Berdasarkan dari asalnya, motif pada diri manusia dapat digolongkan dalam motif biogenetis, motif sosiogenetis dan motif teologenetis. Menurut Gerungan dalam Wardiana, motif yang berkembang pada diri individu yang berasal dari organismenya dan merupakan kebutuhan organisme demi kelanjutan kehidupan secara biologis. Motif sosiogenetis adalah motif yang dipelajari individu dan berasal dari lingkungan kebudayaan tempat individu itu berada dan berkembang. Sedangkan motif teogenetis ini berasal dari interaksi degan tuhanya untuk dapat menyadari tugasnya sebagai manusia yang berketuhanan.[11]

Jadi dari beberapa paparan diatas dapat diketahui bahwa enam kelas motivasi tersebut masih dibagi lagi pada kelas-kelas kecil yaitu kelas yang berdasarkan pada latar belakang perkambangan motif terbagi menjadi motif primer dan motif sekunder, Kelas yang berdasarkan pada sumber motif terbagi menjadi motif intrinsik dan motif ekstrinsik, Kelas yang berdasarkan banyaknya motif terbagi menjadi motif tunggal dan

[11]Wardiana, *Psikologi Umum*, hal. 158

motif bergabung, Kelas yang berdasarkan reaksi individu terhadap rangsang terbagi menjadi motif mendekat dan motif menjauh, Kelas yang berdasarkan taraf kesadaran individu yang bertingkah laku terbagi menjadi motif sadar dan motif tidak sadar, Dan yang terakhir kelas yang berdasarkan asalnya terbagi menjadi motif biogenetis, motif sosiogenetis dan motif teogenetis.

3. Teori Motivasi

Menurut Ngalim Purwanto teori motivasi ada lima yaitu teori hedonisme, teori naluri, teori reaksi yang dipelajari, teori daya pendorong, dan teori kebutuhan.[12] Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Teori hedonisme

Hedone adalah bahasa yunani yang berarti kesukaan, kegemaran, atau kenikmatan. Menurut Thomas Hobbes dalam Ngalim Purwanto, hedonisme adalah aliran dalam filsafat yang memandang bahwa tujuan hidup yang utama bagi manusia adalah mencari kesenangan yang bersifat duniawi. Implikasi dari teori ini adalah adanya anggapan bahwa semua orang yang akan menghindari hal-hal yang sulit dan menyusahkan. Pada umumnya orang lebih suka melakukan sesuatu yang mendatangkan kesenangan baginya.

[12] Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), hal. 74-77

b. Teori naluri

Menurut MC Dougall dari Inggris, pada dasarnya manusia memiliki tiga dorongan nafsu pokok yang biasanya disebut dengan naluri. Yaitu naluri mempertahankan diri, naluri mengembangkan diri dan naluri untuk mempertahankan jenis. Dengan dimilikinya ketiga naluri pokok tersebut, maka tindakan-tindakan dan tingkah laku manusia yang dilakukannya sehari-hari mendapat dorongan atau gerakan dari ketiga naluri tersebut. Oleh karena itu, menurut teori ini, untuk memotivasi seseorang harus berdasarkan naluri mana yang akan dituju dan perlu dikembangkan.

c. Teori reaksi yang dipelajari

Senada dengan hukum efek jika S – R, yang diungkapkan oleh E. L. Thorndike dalam Purwanto, oleh karena itu, teori ini juga disebut teori lingkungan kebudayaan. Menurut teori ini, apabila seorang pemimpin ataupun seorang pendidikan yang akan memotivasi anak buah atau anak didiknya, ia hendaknya mengetahui benar-benar latarbelakang kehidupan dan kebudayaan orang-orang yang dipimpinnya atau dididiknya.

d. Teori daya pendorong

Teori ini merupakan perpaduan antara teori naluri dengan teori reaksi yang dipelajari. Menurut Hull dalam Purwanto, daya pendorong adalah semacam naluri tetapi hanya satu dorongan kekuatan yang luas terhadap suatu arah yang umum. Oleh karena itu, menurut teori ini,

apabila seorang pemimpin atau pendidik ingin memotivasi anak buah atau anak didiknya ia harus mendasarkannya atas daya pendorong yaitu atas naluri dan juga reaksi yang dipelajari dari kebudayaan lingkungan yang dimilikinya.

e. Teori kebutuhan

Teori motivasi yang sekarang sering dianut oleh manusia adalah teori kebutuhan. Menurut seorang ahli Fisiologi, Canon dalam Purwanto yang menyebutkan bahwa, teori ini beranggapan bahwa tindakan yang dilakukan oleh manusia pada hakikatnya adalah untuk memenuhi kebutuhannya, baik kebutuhan fisik maupun kebutuhan psikis. Oleh karena itu, menurut teori ini, apabila seorang pemimpin ataupun seorang pendidik bermaksud memberikan motivasi kepada anak buah atau peserta didiknya, ia harus berusaha mengetahui terlebih dahulu apa kebutuhan orang yang akan dimotivasinya.

B. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan istilah yang digunakan para psikolog, sebelumnya konsep ini merupakan konsep biologis yang disebut dengan adaptasi. menurut Lazarus dalam Desmita penyesuaian diri merupakan

proses psikologis individu yang mengatur atau mengatasi berbagai tuntutan dan tekanan.[13]

Adaptasi atau penyesuaian diri bergantung pada predisposisi bawaan sehingga diperlukan waktu untuk belajar, pada binatang akan lebih cepat dapat mandiri jika dibandingkan dengan manusia. Hal tersebut terjadi disebabkan kemampuan penyesuaian pada binatang sangat kecil karena refleks dan insting yang terkait kuat dengan suatu lingkungan. Sedangkan, perilaku manusia sangat sedikit dipengaruhi oleh refleks dan insting, dan lebih dipengaruhi oleh hal-hal yang telah dipelajarinya.[14]

Menurut Desmita, penyesuaian diri merupakan suatu konstruksi atau bangunan psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan kata lain, masalah penyesuaian diri menyangkut aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya.[15]

Menurut Satmoko, penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang secara berkelanjutan dengan dirinya sendiri, orang lain dan dunianya.[16] Schneiders mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan satu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah

---

[13] Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandug: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hal. 190

[14] Samsunuwiyati Mar'at, Lieke Indieningsih Kartono, *Perilaku Manusia* (*Pengantar Singkat Tentang Psikologi*), (Bandung: PT Refika Aditama, 2010), hal. 43

[15] Desmita, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 191

[16] Gufron, Rini, *Teori-teori Psikologi, (*Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2011), hal. 50

laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustasi yang dialami di dalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antar tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan.[17]

Dalam arti yang luas penyesuaian diri berarti tidak hanya mengubah diri sesuai dengan keadaan akan tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri. Penyesuaian diri memiliki dua arti, pertama disebut dengan penyesuaian diri yang *autoplastis* (dibentuk sendiri) dan kedua disebut dengan *aloplastis* (*alo* yang memiliki arti yang lain). Jadi penyesuaian diri ada artinya yang "pasif", dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan ada artinya yang "aktif", dimana individu mempengaruhi lingkungan.[18]

Jadi penyesuaian diri merupakan proses individu untuk mencapai keseimbangan hidup dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat, sehingga manusia terus menerus berusaha menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup untuk mencapai pribadi yang sehat. Penyesuaian adalah sebagai suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan eksternal. Individu di katakan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri apabila ia dapat memenuhi

[17] Hendriati Agustina, *Psikologi Perkembangan*, (*Pendekatan Ekologi Kaitanya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Dri pada Remaja)*, (Bandung: Pt Refika Aditama, 2006), hal. 146

[18] W.A. Gerungan, *Psikologi Sosial*, (Bandung: PT Refika Aditama), 2010, hal. 60

kebutuhannya dengan cara-cara yang sehat yang diterima oleh liungkungan tanpa merugikan atau mengganggu lingkungannya.

Penyesuaian diri bukan merupakan sesuatu yang bersifat mutlak atau absolut. Tetapi penyesuaian diri bersifat relatif. Artinya harus dinilai dan dievaluasi sesuai dengan kapasitas individu untuk memenuhi kebutuhan tuntutan terhadap dirinya.[19] Penyesuaian diri bersifat relatif karena tiga hal, adapun tiga hal tersebut ialah: [20]

a. Penyesuaian diri dirumuskan dan dievaluasi dalam pengertian kemauan seseorang untuk mengubah atau untuk mengatasi tuntutan yang menganggunya. Kemampuan ini berubah-ubah sesuai dengan nilai-nilai kepribadian dan tahap perkembanganya.
b. Kualitas penyesuaian diri berubah-ubah terhadap beberapa hal yang berhubungan dengan masyarakat dan kebudayaan.
c. Adanya variasi cara tertentu yang digunakan oleh individu untuk menyesuaiakan diri.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri yang dilakukan individu dapat dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, faktor perkembangan dan kematangan, faktor psikologis, faktor lingkungan, dan faktor budaya. [21] Adapun penjelasannya sebagai berikut:

---

[19] Agustina, *Psikologi Perkembangan..*, hal. 147
[20] Desmita, *Perkembangan Peserta..*, hal. 193
[21] Singih D. Gunarsa, Yulia D. Gunarsa, *Psikologi Perawatan*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2014), hal. 103

a. Faktor kondisi fisik, yang meliputi keturunan, kesehatan, bentuk tubuh dan hal-hal lain yang berkaitan dengan fisik.
b. Faktor perkembangan dan kematangan, yang meliputi perkembangan intelektual, sosial, moral dan kematangan emosional.
c. Faktor psikologis, yaitu pengalaman individu, frustasi dan konflik yang dialami, dan kondisi-kondisi psikologis individu dalam penyesuaian diri.
d. Faktor lingkungan, yaitu kondisi yang ada pada lingkungan seperti kondisi keluarga, kondisi rumah dan sebagainya.
e. Faktor budaya, termasuk adat istiadat dan agama yang turut mempengaruhi penyesuaian diri seseorang.

Jadi dari beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri diatas menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri tidak hanya faktor yang berasal dari luar diri individu itu sendiri seperti faktor lingkungan dan faktor budaya melainkan dari dalam diri juga termasuk kedalam faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri seperti faktor perkembangan dan kematangan, faktor kondisi fisik dan faktor psikologis.

3. Penyesuaian Diri Dalam Perspektif Islam

Telaah penyesuaian diri dalam perspektif Islam telah tertuang dalam Al-Quran surat Al-Israa ayat 15. Sebagai berikut:

مَنِ اهْتَدَى فَاِنَّمَا يَهْتَدِيْ لِنَفْسِهٖ , وَمَنْ ضَلَّ فَاِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِّزْرَ اُخْرٰى , وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِيْنَ حَتّٰى نَبْعَثَ رَسُوْلًا

Artinya: *"barang siapa yang berbuat sesuai dengan hidayah (Allah), maka sesungguhnya dia berbuat itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri, dan barangsiapa yang sesat maka sesungguhnya dia tersesat bagi (kerugian) dirinya sendiri. Dan seorang yang berdosa tidak dapat memikul dosa lain, dan kami tidak akan mengazab sebelum kami mengutus seorang rasul".*[22]

Kandungan surat Al-Israa ayat 15, bahwa Allah SWT telah menerangkan dan mengingatkan kepada hamba-Nya, pertama untuk menyelamatkan dirinya sendiri sesuai dengan hidayah yang telah ditunjukkan oleh Allah SWT, sedangkan yang kedua, untuk mengingatkan kepada hamba-Nya bahwa seseorang yang telah melakukan dan memilih jalan yang sesat akan menimbulkan kerugian pada dirinya sendiri. Hal ini terkait dengan proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu bahwa dimanapun individu itu berada dituntut untuk menyesuaikan dengan tepat dimana individu itu berada. Sehingga individu mampu memperoleh ketenangan dimasa yang akan datang.

Allah tidak akan mempersulit hamba-Nya dalam melakukan aktivitas sehari-hari, kecuali bagi hamba-Nya yang menyulitkan dirinya sendiri dengan meninggalkan perintahnya dan melakukan laranganya. Namun manusia memiliki kemampuan untuk berusaha dan berdoa guna mencapai tujuan dan impian yang telah diharapkan. Ketika individu mampu melakukan yang terbaik ditempat individu itu berada maka

[22] Kementrian Agama RI, *Syamil Quran (Al-Quran Tajwid dan Terjemah)*, (Bogor: Sygma Creative Crop, 2007), hal. 283

sebenarnya individu itu mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik. Sebagaimana yang tertuang dalam Al-Quran surat Al-Baqara ayat 286. Sebagai berikut:

لَايُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّاوُسْعَهَا,لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَااكْتَسَبَتْ,رَبَّنَا لَاتُؤَاخِذْنَآ اِنْ نَّسِيْنَآ اَوْاَخْطَأْنَا,رَبَّنَا وَلَاتَحْمِلْ عَلَيْنَآ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَا,رَبَّنَا وَلَاتُحَمِّلْنَا مَا لَاطَاقَةَ لَنَا بِهٖ,وَاعْفُ عَنَّا,وَاغْفِرْ لَنَا,وَارْحَمْنَا,اَنْتَ مَوْلٰنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِيْنَ

Artinya: *"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesangupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikkan) yang diusahakanya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "ya, Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami bersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Egkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami, ampuni kami dan rahmati kami Engkaulah penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir."*[23]

Jadi dari kedua ayat Al-Quran diatas yang mengandung penyesuaian diri, yang dapat disimpulkan bahwa kehidupan manusia akan berjalan dengan baik apabila manusia tersebut mampu menyesuaikan dirinya dengan permasalahan hidup di tempat tinggal atau lingkunganya.

[23] Kementrian Agama RI, *Syamil Quran*..., hal. 48

4. Jenis Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dapat diintrepretasikan menjadi dua titik pandang. Pertama, penyesuaian diri sebagai suatu hasil Kedua, penyesuaian sebagai suatu proses,[24] Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Penyesuaian diri sebagai suatu hasil

Penyesuaian diri sebagai hasil adalah dengan mengkaji sejauh mana individu-individu dapat melaksanakan tugasnya dalam lingkungan-lingkungan yang berbeda-beda. Secara umum dikatakan bahwa dalam berbagai macam organisasi atau aktivitas-aktivitas seperti pendidikan, militer, bisnis, dan kegiatan-kegiatan sosial supaya dapat mengalami kemajuan dibutuhkan orang-orang yang efisien dan dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Adapun kriteria penyesuaian diri sebagai hasil yang berkualitas yaitu mempunyai kesehatan fisik yang baik, konfrontabilitas psikologis (rasa nyaman) terpenuhi, mampu bekerja secara efisien dan mempunyai ekseptabilitas yang baik maksudnya individu dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik jika mereka dapat diterima oleh kelompok atau masyarakat sosial yang luas.

b. Penyesuaian diri sebagai proses

Apabila penyesuaian diri dipandang sebagai proses, maka hal ini melibatkan kehidupan manusia sepanjang hayatnya. Dimulai pada masa bayi sampai dewasa bahkan sampai lanjut usia. Pada masa bayi

[24] Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hal. 357-362

atau anak-anak penyesuaian diri sangat tergantung kepada keluarga dan teman sebayanya. Baik atau buruknya proses penyesuaian diri pada mereka sangat ditentukan oleh proses pengasuhan dan pola bermain yang baik serta tepat. Hal ini akan berubah bersamaan dengan perkembangan usia manusia. Menurut para psikolog, untuk mencari cara proses penyesuaian diri bagi individu agar lebih efektif tidak semudah membalikan telapak tangan.

Jadi penyesuaian diri selain sebagai suatu hasil dengan menekankan pada kualitas atau efisiensi dalam penyesuaian. Penyesuaian diri juga sebagai suatu proses dengan menekankan pada proses atau terjadinya penyesuaian individu-individu pada lingkungan dalam dan lingkungan luar.

Proses penyesuaian diri menurut Scheiders setidaknya melibatkan tiga unsur yaitu motivasi, sikap terhadap realitas dan pola dasar penyesuaian diri. adapun penjelasannya sebagai berikut:

1) Motivasi

Faktor motivasi dikatakan sebagai kunci untuk memahami proses penyesuaian diri. Motivasi sama halnya dengan kebutuhan, perasaan dan emosi yang merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan individu.

Respon penyesuaian diri baik ataupun buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara

keseimbangan. Kualitas respon apakah termasuk sehat, efisien, merusak atau patalogis ditentukan terutama oleh kualitas motivasi dan juga hubugan individu dengan lingkungan.

2) Sikap Terhadap Realitas

Berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia di sekitarnya, benda-benda dan hubungan-hubungan yang membentuk realitas. Dapat dikatakan bahwa sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap teralitas tersebut sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat. Beberapa perilaku sikap antisosial, sikap bermusuhan, kenakalan, dan lain sebagainya, semuanya tersebut sangat menganggu hubungan antara penyesuaian diri dengan realitas.

3) Pola Dasar Penyesuaian Diri

Dalam penyesuaian diri sehari-hari terdapat suatu pola dasar penyesuaian diri. Misalnya, seorang anak membutuhkan kasih sayang dari orangtuanya yang selalu sibuk. Dalam keadaan tersebut, anak akan frustasi dengan berusaha menemukan pemecahan yang berguna untuk mengurangi ketegangan atau kebutuhan akan kasih sayang dengan frustasi yang dialami. Oleh sebab itu, anak itu akan berusaha mencari kegiatan yang dapat mengurangi ketegangan yang ditimbulkan sebagai akibat tidak terpenuhi kebutuhannya.

Sedangkan jika dilihat dari sifatnya penyesuaian diri dibagi ke dalam dua kelompok yaitu penyesuaian diri positif dan penyesuaian diri negatif. [25] Adapun pembahasannya sebagai berikut:

a. Penyesuaian diri positif

Individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal- hal sebagai berikut:

1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional. Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya emosi yang berlebihan atau emosi yang merusak. Individu mampu menanggapi berbagai situasi atau masalah dengan emosi yang tenang dan terkontrol.
2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis. Dalam menghadapi masalah ataupun konflik, individu yang memiliki penyesuaian diri yang normal akan menunjukkan reaksi berterus terang daripada reaksi yang disertai dengan mekanisme-mekanisme psikologis seperti rasionalisasi, proyeksi, represi, atau sublimasi.
3) Tidak menunjukkan adanya frustasi pribadi. Penyesuaian diri yang normal sebagian besar ditandai dengan perasaan bebas dari frustasi pribadi. Perasaan frustasi hanya akan membuat individu mengalami kesulitan dan kadangkala tidak memungkinkan

[25] Desmita, *Perkembangan Peserta*..., hal. 195

individu untuk beraksi secara normal terhadap situasi atau masalah.

4) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri. Individu yang melakukan penyesuaian diri yang normal biasanya mampu mempertimbangkan masalah, konflik dan frustasi secara rasional serta mampu mengarahkan dirinya untuk menyelesaikan masalah yang muncul.
5) Mampu dalam belajar. Proses penyesuaian diri yang normal ditandai dengan sejumlah pertumbuhan atau perkembangan yang berhubungan dengan cara menyelesaikan situasi-situasi yang penuh konflik, frustasi dan ketegangan.
6) Menghargai pengalaman. Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan kemampuan individu untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu dalam menghadapi tuntutan situasi yang ada.
7) Bersikap realistis dan objektif. Karakteristik ini berhubungan dengan orientasi individu dalam menghadapi kenyataan. Sikap ini didasarkan pada proses belajar, pengalaman masa lalu dan pemikiran rasional yang memungkinkan individu untuk menilai dan menghargai situasi, masalah, maupun keterbatasan-keterbatasan yang ada.

b. Penyesuaian diri negatif

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah, yang ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistik, agresif, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri negatif, yaitu:

1) Reaksi Bertahan (*Defence reaction*), yaitu individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan dan selalu berusaha untuk menunjukkan dirinya tidak mengalami kegagalan dengan melakukan rasionalisasi, represi, proyeksi, dan sebagainya.
2) Reaksi menyerang (*Aggressive Reaction*), yaitu menyerang untuk menutupi kesalahan dan tidak mau menyadari kegagalan, yang tampak dalam perilaku selalu membenarkan diri sendiri, mau berkuasa dalam setiap situasi, keras kepala dalam perbuatan, menggertak baik dengan ucapan dan perbuatan, menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka, dan sebagainya.
3) Reaksi Melarikan Diri, yaitu melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya, yang tampak dalam perilaku berfantasi, banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri, regresi, dan sebagainya.

5. Bentuk-Bentuk Penyesuaian Diri

Ada sembilan bentuk penyesuaian diri yaitu perilaku kompensatoris, perilaku menarik perhatian orang lain, memperkuat diri melalui kritik, identifikasi, sikap proyeksi, rasionalisasi, sublimasi, melamun dan berkhayal, dan represi. [26] Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Perilaku kompensatoris

Istilah kompensatoris sering diartikan sebagai konsep umum yang meliputi berbagai macam bentuk penyesuaian terhadap kegagalan dan ketidakcocokkan seperti halnya rasionalisasi, kritik, sublimasi, dan bentuk-bentuk perilaku penganti lainnya. Namun adapula yang mengartikan kompensasi sebagai usaha khusus untuk mengurangi ketegangan atau kekurangan akibat adanya kerusakan. Jadi perilaku kompensatoris adalah suatu sifat yang menekankan pengalihkan perhatian orang lain dari kerusakanya.

b. Perilaku menarik perhatian orang (*attention-seeking behaviour*)

Keinginan untuk memperoleh perhatian merupakan sifat yang normal. Apabila tingkah laku yang biasa tidak dapat menimbulkan perhatian yang diinginkan, ia akan melakukan tindakan yang menghebohkan untuk menarik perhatian orang. Seseorang dengan penyesuaian yang akudet akan sulit memperoleh perhatian.

c. Memperkuat diri melalui kritik

[26] Gunarsa, *Psikologi Perawatan*..., hal. 106-119

Sering menyadari kurangnya kemampuan diri dalam mengatasi tuntunan sosial akan membentuk sikap kritis seseorang terhadap orang lain. Ini akan terjadi khususnya apabila orang lain memperlihatkan keberhasilah dalam penyesuaian dirinya, sedangkan dirinya sendiri mengalami kegagalan. Salah satu yang sering dijumpai adalah perilaku bergosip yang dapat menjadi gejala awal ketidakmampuan penyesuaian diri.

d. Identifikasi

Pada suatu kelompok atau masyarakat tertentu selalu ada satu golongan yang menonjol dan sangat berhasil dalam bidang tertentu. Anggota kelompok yang tidak mempunyai kemampuan yang menonjol sudah puas apabila orang atau tokoh-tokoh mereka berhasil. Mereka mengdentifikasikan diri dengan tokoh tersebut dan merasa puas atas keberhasilan orang lain ini adalah cara yang lebih mudah daripada harus mencapainya sendiri.

e. Sikap proyeksi

Pada umumnya seseorang tidak suka mengakui kesalahan maupun ketidakmampuanya. Akan lebih mudah dan menyenangkan apabila kegagalan atau penyebab kegagalan diri sendiri di proyeksikan kepada orang lain atau objek lain dilingkunganya. Sikap proyeksi juga dapat dipakai sebagai pembenaran sesuatu. Dalam hal ini proyeksi melindungi individu terhadap perasaan sia-sia sebagai akibat kesalahannya.

f. Rasionalisasi

Rasionalisasi merupakan usaha untuk memaafkan tingkah laku yang oleh pelaku dianggap sebagai sesuatu yang tidak diinginkan, aneh, tetapi menimbulkan suatu kepuasan emosi tertentu.

g. Sublimasi

Dengan sublimasi, seseorang menyalurkan aktivitasnya dengan aktivitas pengganti yang dapat diterima oleh umum untuk menghindari stres emosi. Seseorang akan sungguh-sungguh yakin bahwa aktivitas penganti telah digerakkan oleh sikap sosial yang baik.

h. Melamun dan mengkhayal

Apabila pemuasan penyesuaian diri tidak mungkin dapat dicapai, maka mengunakan cara mengkhayal atau melamun sebagai penyesuaian merupakan perwujudan untuk memuaskan tujuan yang dikehendaki. Apabila khayalan atau lamunan ini dilepaskan sepenuhnya dari realitas, pemakaian cara penyesuaian diri akan menuju ke penyesuaian tidak wajar (*maladjusment*)

i. Represi (*concius forgetting*)

Pada umumnya, individu akan menghindari tempat, orang atau hal yang berhubungan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan. Demikian pula individu ingin melupakan segala hal yang berhubungan dengan suatu situasi penghinaan atau kesalahan.

6. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Haber dan Runyon terdapat lima aspek penyesuaian diri, yaitu:

a. Persepsi terhadap realitas

Individu mengubah persepsinya tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikannya, sehingga mampu menentukan tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuannya serta mampu mengenali konsekuensi dan tindakannya agar dapat menuntun pada perilaku yang sesuai.

b. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan

Mempunyai kemampuan mengatasi stres dan kecemasan berarti individu mampu mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam hidup dan mampu menerima kegagalan yang dialami.

c. Gambaran diri yang positif

Gambaran diri yang positif berkaitan dengan penilaian individu tentang dirinya sendiri. Individu mempunyai gambaran diri yang positif baik melalui penilaian pribadi maupun melalui penilaian orang lain, sehingga individu dapat merasakan kenyamanan psikologis.

d. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik

Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik berarti individu memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik.

e. Memiliki hubungan interpersonal yang baik

Memiliki hubungan interpersonal yang baik berkaitan dengan hakekat individu sebagai makhluk sosial, yang sejak lahir tergantung pada orang lain. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat

7. Hambatan Penyesuaian Diri

Terdapat delapan kondisi penghambat yang sering ditemui pada proses penyesuaian diri bagi orang di usia madya diantaranya yaitu falsafah menurunnya konsep diri, penampilan yang tidak menarik, kurang memiliki ketrampilan sosial, kecenderungan menemukan rasa nyaman didalam keluarga, masalah keuangan, tekanan karena keluarga popularitas yang diinginkan dan mobilitas sosial.[27] Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Menurunnya konsep diri atau sering dikenal sebagai falsafah "*kursi berkarang*", orang usia madya yang berfalsafah bahwa seseorang yang terkurung menjadi tidak aktif karena harus bertahan dengan cara yang membantunya menikmati kondisi, dalam situasi sosial tertentu merasa harga dirinya kecil.
b. Penampilan yang tidak menarik, orang usia madya baik pria maupun wanita yang tidak berusaha atau malas berusaha untuk

[27] Hurlock, *Psikologi Perkembangan...,* hal. 340

memperbaikinya, akan semakin diabaikan atau ditolak oleh situasi sosial tertentu.

c. Kurang memiliki ketrampilan sosial, jika individu ketika masih muda tidak pernah belajar tentang ketrampilan sosial dengan teman sebayanya atau belajar dengan cara asal-asalan maka ketika masa dewasanya, akan merasa menderita dalam suasana sosial yang tentram dan akan cenderung menarik diri atau akan melakukan peran yang tidak diinginkan.
d. Kecenderungan menemukan rasa nyaman didalam keluarga, individu berusia madya baik pria maupun wanita jika memiliki anggapan bahwa anggota keluarganya lebih menyenangkan daripada orang luar dan kegiatan di dalam keluarga lebih menyenangkan dibandingkan dengan yang dilakukan oleh masyarakat, maka individu tersebut akan tidak termotivasi untuk memperluas hubungan sosialnya dengan melibatkan orang luar dan kegiatan masyarakat.
e. Masalah keuangan, individu berusia madya yang mengalami gangguan masalah keuangan akan dibantu dengan tunjangan pengangguran dan atau tunjangan orangtua (jompo).
f. Tekanan karena keluarga, bagi sebagian orang yang berusia madya yang masih mempunyai tangungjawab keluarga, mempunyai beban lebih banyak daripada waktu anak-anak. Akibatnya orang itu akan merasa tertekan.

g. Popularitas yang diinginkan, beberapa orang baik pria maupun wanita yang berusia madya terutama mereka yang dulu menikah muda dan telah memperoleh pengalaman baik yang bersifat temporer sebelum menikah, sekarang pada masa dewasa madyanya ingin kembali terlibat aktif dalam kegiatan sosial sebagai bukti popularitas.
h. Mobilitas sosial, individu berusia dewasa madya akan merasa kecil apabila ia tidak berusaha mendekatkan dan masuk dalam jaringan kerja sosial secara aktif. Seperti yang telah dilakukan oleh para tetangga atau kelompok sebayanya.

Jadi dari hambatan penyesuaian diri yang dialami oleh orang diusia dewasa madya tersebut dilatar belakangi oleh faktor kondisi fisik, faktor perkembangan dan kematangan, faktor psikologis, faktor lingkungan dan faktor budaya.

C. Strategi *Coping*

1. Definisi Strategi *Coping*

Perbedaan lingkungan dari lingkungan sebelumnya menuju lingkungan baru, menimbulkan permasalahan dalam hal penyesuaian diri yang mendorong mahasiswa terutama mahasiswa baru dan mahasiswa pada usia dewasa madya untuk melakukan strategi *coping* yang sesuai dan tepat. Biasanya strategi *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa sangat bervariasi, disesuaikan dengan perbedaan situasi dan kondisi,

adanya perbedaan lingkungan dan kondisi mental mahasiswa tersebut, sebelum mahasiswa masuk lingkungan kampus.

Dalam kamus psikologi, *behavior coping* diartikan sebagai perbuatan, yang dilakukan oleh individu untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaiakan sesuatu atau masalahnya.[28]

Menurut Lazarus, Folkam, Cohen, Sarafino dan Taylor, *coping* adalah suatu proses individu mencoba untuk mengolah jarak yang ada antara tuntunan-tuntunan (baik itu tuntunan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressful*.[29]

Menurut Greenglass perilaku *coping* adalah suatu cara yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat menekan atau mengancam baik fisik maupun psikis dalam konteks penyesuaian diri pada mahasiswa, strategi *coping* terhadap perbedaan lingkungan menjadi ukuran dan pertimbangan yang akan dilakukan dalam rangka menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru tersebut.[30]

Jadi strategi *coping* adalah suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi serta kondisi yang bersifat menekan atau

---

[28] J.P Chaplin, *Kamus Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2006), hal. 112

[29] Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT Grasindo, 1994), hal. 143

[30] Fatichan, Haris,"Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru", *Skripsi*, (Universitas Paramidana: 2009), hal. 13 (Tidak diterbitkan)

mengancam baik fisik maupun psikis yang diprediksi akan dapat membebani dan melampui kemampuan ketahanan individu yang bersangkutan. Proses tersebut dapat berupa menguasai kondisi yang ada, menerima kondisi yang dihadapi, melemahkan atau memperkecil masalah yang dihadapi.

2. Bentuk-Bentuk Strategi *Coping*

Menurut Richard Lazarus, dkk., *coping* memiliki dua fungsi umum, yaitu fokus ke titik permasalahan dan melakukan regulasi emosi dalam merespon masalah. Strategi *coping* terdiri dua jenis yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*.[31] Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. *Emotional focused coping* adalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotional focused coping* cenderung dilakukan apabila individu cenderung tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Sebagai contoh yang jelas ketika seseorang yang dicintai meninggal dunia, dalam situasi ini, orang biasanya mencari dukungan emosi dan mengalihkan diri atau menyibukkan diri dengan melakukan pekerjaan-pekerjaan rumah atau kantor. Adapun aspek *emotional focused coping* yang dikemukakan Folkman dan Lazarus dalam Triantoro dan Nofrans sebagai berikut:

[31] Fitri Lutfiani, "Koping Stres Penghayat Kapribaden Studi Kasus Di Dusun Kalianyar Desa Ngunggahan Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung", *Skripsi*, (IAIN Tulungagung: 2016), hal. 21-22, (Tidak diterbitkan)

1) *Seeking social emotional support,* yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
2) *Distancing,* yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
3) *Escape avoidance,* yaitu menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghibur dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebih.
4) *Self control,* yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakannya dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
5) *Accepting responsibility,* yaitu menerima untuk melanjutkan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
6) *Positive reappraisal,* yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

b. *Problem focused coping* adalah usaha untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Individu akan mempelajari cara-cara yang cocok untuk mengatasi permasalahannya secara langsung. Cara-cara

tersebut bisa dipelajari dari mana saja. Adapun aspek-aspek *problem focused coping* menurut Folkman dan Lazarus adalah sebagai berikut:

1) *Seeking informasional support,* yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.
2) *Confrontive coping,* melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
3) *Planful problem solving,* menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

3. Tugas Strategi *Coping*

Kedua strategi *coping* diatas memiliki lima tugas *coping* yang dikenal dengan istilah *coping task*[32]. Adapun tugas-tugas *coping* tersebut sebagai berikut:

a. Mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya.
b. Mentoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan yang negatif.
c. Mempertahankan gambaran diri yang positif.
d. Mempertahankan keseimbangan emosional.
e. Melanjutkan kepuasan terhadap hubungannya dengan orang lain.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi *Coping*

Setiap individu akan mereaksi situasi yang sama dalam bentuk yang berbeda-beda dan dengan beberapa cara yang berbeda pula. Karena

[32] Fitri, *Koping Stres...*, hal 24

adanya faktor yang mempengaruhi individu dalam strategi *coping*, Menurut Smet faktor-faktor tersebut yaitu variabel dalam kondisi individu, karakteristik kepribadian, variabel sosial-kognitif dan strategi *coping*,[33] adapun penjelasan lebih lanjut sebagai berikut:

a. Variabel dalam kondisi individu yang mencakup umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik. Handayani dalam Smet menambahkan pula faktor-faktor yang berperan dalam strategi menghadapi masalah, antara lain: konflik dan stres serta jenis pekerjaan.
b. Karakteristik kepribadian yang mencakup *introvert-ekstrovert*, stabilitas emosi secara umum, kepribadian "ketabahan" (*hardiness*), *locus of control*, kekebalan dan ketahanan.
c. Variabel sosial-kognitif, yang mencakup dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.
d. Strategi *coping*, merupakan cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah dan menyesuaikan diri dengan perubahan dalam situasi yang tidak menyenangkan.

[33] Smet, B. *Psikologi Kesehatan...*, hal. 26

5. Hubungan Strategi *Coping* Dengan Penyesuaian Diri

Schneiders, mengemukakan bahwa penyesuaian diri pada prinsipnya adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku. Disini individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustasi yang dialaminya sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tututan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.[34] Beberapa aspek penyesuaian diri yang sehat secara garis besar dapat dilihat dari empat aspek kepribadian yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial dan tanggungjawab.

Strategi *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh setiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan serta merupakan ancaman yang bersifat merugikan.[35] Strategi *coping* dapat membantu individu untuk menyelesaikan masalah dalam menyesuaikan diri dengan memilih jenis-jenis strategi *coping* maka penyesuaian diri dapat dijalani dengan baik.

Jadi dari penjelasan diatas ada hubungan yang positif antara strategi *coping* dengan penyesuaian diri. Setiap individu yang mampu memilih strategi *coping* untuk menyesuaikan permasalahannya dalam menyesuaikan diri, maka individu tersebut mampu menyesuaikan diri

[34] Desmita, *Perkembangan Peserta...*, hal. 193

[35] Aldwin, Revenson, *Does Coping Help? A Rexamination of the Relation Between Coping and Mental Health.* (*Journal of Personality and Social Psychology*), Vol 53, 1997

dengan sehat. Sebaliknya jika individu tidak mampu memilih strategi *coping* untuk menyelesaikan permasalahnya dalam menyesuaikan diri, maka individu tersebut tidak mampu menyesuaikan diri dengan sehat. Bagi mahasiswa terutama mahasiswa usia dewasa madya menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru adalah awal yang harus dijalani karena terdapat beberapa kendala yang dialami oleh mahasiswa terlebih mahasiswa usia dewasa madya ketika melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi, karena belajar bukanlah lagi tugas perkembangan dari individu dewasa madya.

D. Dewasa Madya

2. Definisi Dewasa Madya

Seifert dan Hoffnung mendefisinikan Perkembangan (*devolopment*) sebagai "*Long-term changes in a person's growth feelings, patterns of thinking, social relationships, and motor skills*."

Sementara Chaplin mengartikan perkembangan sebagai perubahan yang berkesinambungan dan progresif dalam organisme dari lahir sampai mati, pertumbuhan, perubahan dalam bentuk dan dalam integrasi dari bagian-bagian jasmaniah ke dalam bagian-bagian fungsional, kedewasaan atau kemunculan pola-pola asasi dari tingkah laku yang tidak dipelajari. Dan menurut Reni Akbar Hawadi perkembangan secara luas menunjuk pada keseluruhan proses perubahan dari potensi yang dimiliki individu dan tampil dalam kualitas kemampuan, sifat dan ciri-

ciri yang baru. Dalam istilah perkembangan juga tercangkup konsep usia, yang diawali dari saat pembuahan dan berakhir dengan kematian.[36]

Jadi dari beberapa penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa perkembangan tidak terbatas pada pengertian pertumbuhan yang semakin membesar, melainkan di dalamnya juga terkandung serangkaian perubahan yang berlangsung secara terus menerus dan bersifat tetap dari fungsi-fungsi jasmaniah dan rohaniah yang dimiliki individu menuju ke tahap kematangan melalui pertumbuhan, kematangan dan belajar.

Umumnya usia dewasa madya atau usia dewasa madya dipandang sebagai usia antara 40 tahun sampai 60 tahun. Masa tersebut pada akhirnya ditandai oleh adanya perubahan-perubahan jasmani dan mental. Pada usia 60 tahun biasanya terjadi penurunan fisik, sering pula diikuti oleh penurunan daya ingat.[37]

Oleh karena usia dewasa madya merupakan periode yang panjang dalam rentang kehidupan manusia, biasanya usia tersebut dibagi-bagi kedalam dua bagian, yaitu usia madya dini yang membentang dari usia 40 tahun sampai 50 tahun dan usia madya lanjut yang terbentang antara 50 tahun sampai 60 tahun.[38]

Jadi usia dewasa madya merupakan masa transisi dari masa remaja menuju usia lanjut usia, masa tersebut terjadi pada saat seorang individu memiliki *biological age* 40 tahun sampai dengan 60 tahun.

---

[36] Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), hal. 4

[37] Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*, (Jakarta: Erlangga), hal. 320

[38] *Ibid*, hal. 321

Usia madya menunjukan banyak kesamaan dengan masa remaja. Khusus posisi usia madya, sama dengan posisi usia remaja. Perubahan-perubahan hal fisik dan psikis juga terdapat kesamaan antara dua masa kehidupan tersebut. Adapun ciri-ciri usia madya diantaranya yaitu masa yang ditakuti, masa transisi, masa penyesuaian kembali, masa keseimbangan dan ketidakseimbangan, usia berbahaya, usia kaku dan masa berprestasi. Adapun penyelasannya sebagai berikut: [39]

a. Masa yang ditakuti (*A dreaded period*). Disamping masa tua usia dewasa madya merupakan masa yang sangat ditakuti datangnya oleh kebanyakan orang. Bagi wanita, usia dewasa madya berarti menurunnya kemampuan reproduksi dan datangnya *menopause*, berarti merosotnya daya tarik seksual. Mereka khawatir dan sangat mendambakan kembalinya perasaan suami seperti ketertarikan suami di masa-masa muda. Bagi pria, usia dewasa madya merupakan usia yang mengandung arti menurunnya kemampuan fisik (secara menyeluruh) termasuk menurunnya vitalitas seksual. Beberapa pria yang mulai mengalami adanya tanda-tanda penurunan seksual, mengalihkan perhatian mereka pada kesibukan kerja untuk meningkatkan prestasi. Menurut E.B Hurlock dalam bukunya *development psychology* yang terbit pada tahun 1968, kurangnya pengetahuan tentang usia dewasa madya dan kurangnya persiapan

[39] Andi Mappiare, *Psikologi Orang Dewasa*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1983), hal. 176-179

untuk menghadapi masa itu merupakan sebagian penyebab adanya rasa takut terhadap usia itu.

b. Masa transisi (*A time of transition*). Tidak jauh berbeda dengan masa pubertas yang merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja (*adolescence*) dan masa dewasa, usia dewasa madya juga merupakan suatu masa transisi. Bagi orang dewasa dalam masa usia dewasa madya, sebagian ciri-ciri fisik dan prilakunya memperlihatkan ciri-ciri dewasa awal, sementara banyak ciri fisik dan perilakunya memperlihatkan ciri-ciri baru sebagai orang yang sudah tua.

c. Masa penyesuaian kembali (*A time of a adjustment*). Cepat atau lambat, individu haruslah membuat penyesuaian-penyesuaian kembali terhadap adanya perubahan-perubahan fisik yang dialami. Penyesuaian terhadap peranan-peranan yang berubah biasanya ini lebih sukar dilakukan daripada yang dilakukan terhadap kondisi-kondisi fisik yang berubah.

d. Masa keseimbangan dan ketidakseimbangan (*A time of equilibrium and disequilibrium*). Keseimbangan mengacu pada adanya penyesuaian layak yang dilakukan oleh orang-orang dewasa (sehubungan dengan prilaku fisiknya) yang dicapainya dalam tingkat usia tertentu. Sedangkan ketidakseimbangan merupakan keadaan yang sebaliknya, yaitu masih terjadinya goncangan-goncangan penyesuaian yang dialami dalam usia-usia tertentu.

e. Usia berbahaya (*A dangerous age*). Keadaan bahaya yang harus dihadapi di usia ini tidak hanya meliputi hubungan suami istri melainkan juga meliputi bahaya lain diataranya, mudahnya terjangkit penyakit baik fisik maupun mental.
f. Usia kaku (*An awkward age*). Seperti halnya masa remaja yang tidak lagi dapat disebut sebagai anak-anak dan juga belum dapat disebut telah dewasa. Posisi dewasa madya sudah tidak lagi muda dan juga belum tua.
g. Masa berprestasi (*A time of achievement*). Dalam hal ini Hurlock berpandangan bahwa apa yang dapat dicapai tidak hanya sukses dalam hal keuangan dan sosial, tetapi juga dalam hal kekuasaan dan prestasi. Pada umumnya, puncak prestasi yang dicapai pada usia 40 sampai 50 tahun. Setelah itu individu tinggal bersenang-senang menikmati jerih payahnya.

Jadi Dalam tujuh ciri-ciri usia dewasa madya yang dikemukakan di atas, terlihat adanya ciri negatif dan ciri positif yang dialami oleh individu di usia itu. Dan jelas pula terlihat bahwa ciri-ciri negatif jauh lebih banyak serta intensitasnya nampak lebih kuat dibandingkan ciri positif. Dalam keadaan yang demikian, tentu saja diharapkan banyak persiapan yang harus dilakukan oleh seseorang sebelum ia memasuki usia dewasa madya. Dengan persiapan yang baik, besar kemungkinan individu dapat mengangkat tinggi-tinggi nilai positif dari ciri-ciri usia

dewasa madya dan menekan sebanyak mungkin kemungkinan negatif yang akan muncul dalam usia ini.

3. Tugas-tugas Dewasa Madya

Menurut Hurlock secara garis besar tugas perkembangan bagi dewasa madya digolongkan dalam empat bagian yaitu penyesuaian diri terhadap perubahan fisik, penyesuaian diri terhadap minat, tugas-tugas perkembangan yang berhubungan dengan penyesuaian pekerjaan dan penyesuaian dengan hal-hal yang berkaitan dengan kehidupan keluarga dan bermasyarakat.[40] Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik. Tugas ini meliputi, individu dewasa madya dituntut untuk mau melakukan penerimaan dan penyesuaian dengan berbagai perubahan fisik. Ini merupakan penyesuaian yang cukup sulit, karena baik individu laki-laki maupun perempuan harus mengubah penampilan.

   Individu harus menyadari bahwa kondisi fisiknya tidak lagi sekuat masa lalu dan daya tarik seksual, dorongan seks, serta kemampuan bereproduksi sudah semakin berkurang, bahkan pada sebagian besar perempuan kemampuan reproduksinya telah berakhir bahkan mulai *menoupause*.

b. Penyesuaian diri terhadap perubahan minat. Pada masa ini, seiring dengan semakin bertambahnya usia, biasanya minat cenderung lebih

[40] *Ibid*, hal. 325

ditekan daripada dikembangkan, seperti dalam penampilan tidak lagi harus mengikuti mode yang sedang *trend*, melainkan selalu disesuaikan dengan perubahan fisik yang dialami. Karena pertambahan usia, dalam rekreasi tidak lagi hanya sekedar *refreshing*, melainkan ada unsur olah raga, dalam rangka menjaga kondisi fisik yang semakin menurun.

Ada pergeseran minat yang mengarah pada aktivitas untuk memenuhi kebutuhan pribadi (*privacy*), misalnya membaca, melukis, menonton TV dan lai-lain. Ada kecenderungan penurunan dalam pembedaan jenis kegiatan antara laki-laki dan perempuan, karena kaum laki-laki cenderung lebih mengarahkan minatnya pada aktivitas-aktivitas yang sebelumnya dianggap sebagai kegiatan perempuan, seperti membaca majalah populer, melihat acara-acara TV yang ringan dan menghibur. Adapun kegiatan-kegiatan seperti olahraga, menonton pertandingan sepak bola, banyak dikurangi. Ada kecenderungan pada kaum laki-laki maupun perempuan untuk memperdalam pengetahuan tentang kebudayaan dan agama, sebagai pengganti kegiatan-kegiatan yang biasa dilakukan dengan teman-temannya seperti, membaca buku-buku dengan tema budaya dan agama, melukis objek-objek budaya dan agama, menghadiri ceramah-ceramah ilmiah dan agama.

c. Tugas-tugas perkembangan yang berhubungan dengan penyesuaian jabatan pekerjaan, yang dapat memungkinkan seseorang untuk

memantapkan dan memelihara suatu kestabilan kehidupan ekonomi keluarganya.

d. Penyesuaian dengan hal-hal yang berkaitan dengan kehidupan berkeluarga dan bermasyarakat. Tugas yang penting dalam kategori ini meliputi, mencapai tanggung jawab sosial dan dewasa sebagai warga negara yang baik, Membantu anak-anak remaja belajar menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dan bahagia, mengembangkan aktivitas mengisi waktu luang agar tetap produktif, menjaga keharmonisan dengan pasangan hidup agar tetap akrab dan menyatu, dan menyesuaikan diri dengan kehidupan orangtua yang telah berusia lanjut.

Jadi dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan dewasa madya adalah melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan kondisi fisik, minat, standar hidup keluarga, dan masyarakat.

E. Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah individu yang sedang belajar di perguruan tinggi.[41] Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain

[41] Em Zul Fajri, Ratu Aprillia Senja, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Difa Publisher) hal. 540

yang setingkat dengan perguruan tinggi. Umumnya mahasiswa berada pada tahapan remaja akhir, yaitu berusia 18–21 tahun. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan kerencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.[42]

Menurut Yahya mahasiswa adalah seorang pelajar yang menimba ilmu pengetahuan yang di perguruan tinggi, dimana pada tingkat ini mereka dianggap memiliki kematangan fisik dan perkembangan pemikiran yang luas, sehingga dengan nilai lebih tersebut mereka dapat memiliki kesadaran untuk menentukan sikap dirinya serta mampu bertanggungjawab terhadap sikap dan tingkah lakunya.[43]

Jadi mahasiswa adalah seorang peserta didik yang umumnya berusia 18 sampai 25 tahun dan terdaftar serta menjalani pendidikannya di Perguruan Tinggi. Sedangkan dalam penelitian ini, subyek yang digunakan adalah mahasiswa yang telah berusia dewasa madya yaitu 40 tahun sampai 60 tahun dan masih tercatat sebagai mahasiswa aktif.

F. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, individu membutuhkan dukungan sosial. Ada beberapa tokoh yang memberikan

[42] Anggi Putri, Meita Santi Budiani, "Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Perilaku Belajar pada Mahasiswa yang Bekerja", *Skripsi*, (Unesa: 2012), (Tidak diterbitkan)

[43] *Ibid*, hal. 12

definisi dukungan sosial. Menurut Dimatteo dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, keluarga, tetangga, rekan kerja dan orang lain.[44] Menurut Sarason dan Pierce mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman-teman dan anggota keluarga.[45] Dan menurut Taylor, Peplau, dan Sears, dukungan sosial adalah pertukaran interpersonal dimana seorang individu memberikan bantuan pada individu lain.[46]

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan dukungan sosial adalah kenyamanan fisik dan psikologis yang berasal dari, perhatian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk yang lainnya yang diterima individu dari orang lain ataupun dari kelompok.

2. Sumber Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang diterima oleh individu didapat dari berbagai pihak. Kahn dan Antonoucci membagi sumber-sumber dukungan sosial menjadi tiga kategori yaitu Sumber dukungan sosial yang berasal dari orang-orang yang selalu ada sepanjang hidup, Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu lain yang sedikit berperan dalam hidupnya dan cenderung mengalami perubahan sesuai dengan waktu dan Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu lain yang sangat jarang

[44] Veronica Lestari, *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja dengan Orangtua Bercerai*, (Jurnal Psikologi), (Jogjakarta: 2016), hal. 10

[45] Anindhiya Setyaningrum, "Pengaruh Dukungan Sosial Orangtua Terhadap Motivasi Berprestasi", *Skripsi*, (Jogjakarta: 2015), hal. 23 (Tidak diterbitkan)

[46] *Ibid*, hal. 28

memberi dukungan dan memiliki peran yang sangat cepat berubah.[47] Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Sumber dukungan sosial yang berasal dari orang-orang yang selalu ada sepanjang hidupnya, yang selalu bersama dengannya dan mendukungnya. Seperti: keluarga dekat, pasangan (suami atau istri), dan teman dekat atau sahabat.
b. Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu lain yang sedikit berperan dalam hidupnya dan cenderung mengalami perubahan sesuai dengan waktu. Seperti teman kerja, sanak keluarga, dan teman sepergaulan.
c. Sumber dukungan sosial yang berasal dari individu lain yang sangat jarang memberi dukungan dan memiliki peran yang sangat cepat berubah. Seperti dokter atau tenaga ahli atau profesional, keluarga jauh.

G. Penelitian Terdahulu

Penelitian tentang upaya penyesuian diri mahasiswa strata satu (S1) usia dewasa madya, bukanlah penelitian yang pertama kali dilakukan karena para peneliti terdahulu sudah pernah menelitinya. Beberapa penelitian sebelumnya yang terkait tentang penyesuaian diri mahasiswa diantaranya adalah:

[47] Yanni Nurmalasari, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Harga Diri pada Remaja Penderita Lupus", *Skripsi*, (Jakarta: 2014), hal. 7 (Tidak diterbitkan)

Hadian melakukan penelitian pada tahun 2013. Dengan judul pola penyesuaian diri mahasiswa yang pindah Jurusan di Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui bentuk pola apa saja yang dilakukan oleh masing-masing subyek ketika melakukan pindah jurusan dan untuk mengetahui bagaimana kondisi para mahasiswa setelah melakukan pindah jurusan. Metode yang digunakan yaitu kualitatif studi kasus. Dengan hasil bahwa masing-masing subyek ada yang memiliki bentuk pola penyesuaian diri yang sama, namun ada juga yang memiliki bentuk pola yang berbeda. Selain itu diketahui juga dari segi latar belakang mereka melakukan pindah jurusan yang berbeda-beda. Jadi kesimpulanya yaitu bahwa ketiga subyek setelah melakukan pindah jurusan menjadi berhasil dari segi kualitas prestasi akademik namun dari segi selain tersebut mengalami penurunan kualitas, namun secara keseluruan ketiga subyek dalam penelitian tersebut merasa betah dan nyaman setelah berada di jurusan yang baru.[48]

Pipit, Nurfitriana melakukan penelitian pada tahun 2016. Dengan judul penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian tersebut bertujuan untuk memahami dan mendiskripsikan penyesuaian diri mahasiswa pada tahun pertama angkatan 2015/2016 di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS), yang dilakukan pada 15 mahasiswa fakultas psikologi UMS. Metode yang digunakan yaitu metode kualitatif deskriptif. Dengan hasil bahwa mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi

[48] Hadian, "Pola Penyesuaian Diri Mahasiswa yang Pindah Jurusan di Universitas Pendidikan Indonesia", *Skipsi*, (Bandung: 2013), (Tidak diterbitkan)

UMS memiliki berbagai macam persoalan selama proses penyesuaian diri di perguruan tinggi baik dalam hal akademik maupun non akademik. [49]

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Moch, Mu'id Zubaidi pada tahun 2016. Dengan judul penyesuaian diri pada mahasiswa salah jurusan. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui proses dan faktor penyesuaian diri mahasiswa salah jurusan untuk tetap bertahan diperkuliahannya. Metode yang digunakan yaitu kualitatif studi kasus. Dengan hasil bahwa ketika awal masuk melakukan pengamatan, menjalin hubungan baik dengan teman, mengikuti perubahan yang terjadi di lingkungan, proses penyesuaian diri pada setiap informan berbeda-beda adapun faktor pedukung penyesuaian diri diantaranya yaitu prestasi yang bagus, rajin, hati-hati mengambil keputusan, dukungan sosial dan lain-lain.[50]

Adapun yang membedakan penelitian tentang upaya penyesuaian diri mahasiswa strata satu usia dewasa madya di IAIN Tulungagung adalah pada metode penelitian, pada penelitian ini mengunakan metode kualitatif dengan desain deskriptif dan pada subjek penelitian yaitu mahasiswa di usia madya. Oleh sebab itu, penelitian tentang upaya penyesuaian diri mahasiswa strata satu usia dewasa madya di IAIN Tulungagung tidak memiliki kesamaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya dan dapat dipastikan keasliannya (absahan).

---

[49] Pipit Nurfitriana, "Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta", *Skripsi*, (Surakarta: 2016), (Tidak diterbitkan)

[50] Moch, Mu'id Zubaidi, "Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Salah Jurusan", *Skripsi*, (Yogyakarta: 2016), (Tidak diterbitkan)

H. Paradigma Penelitian

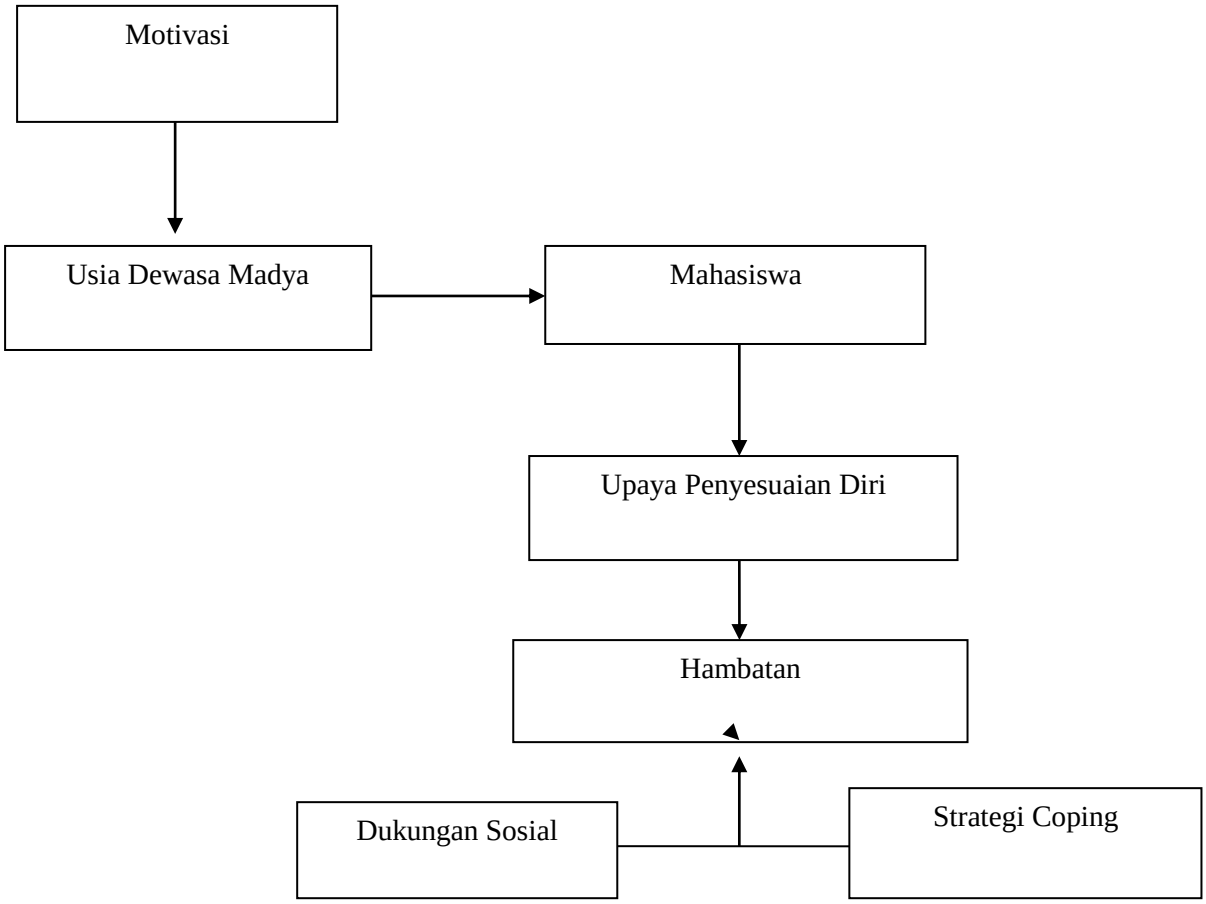
Adanya fenomena individu berusia dewasa madya yang menjadi mahasiswa strata satu (S1) merupakan feomena yang cukup langka, pada kebanyakan orang yang berusia dewasa madya pada umumnya telah menempuh pascasarjana dengan gelar magister ataupun doktor dan bahkan profesor.

Ada berbagai upaya yang dilakukan mahasiswa yang telah berusia dewasa madya untuk melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus. Penyesuaian diri adalah suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Mahasiswa yang berusia dewasa madya pada umumnya telah membina rumah tangga yang mengharuskan dapat melakukan penyesuaian diri dengan berbagai bidang kehidupan yang telah dijalaninya. Individu dapat melakukan penyesuaian diri secara fisik (*adaptive*) dan psikis (*adjustive*), dalam melakukan penyesuaian diri membutuhkan dukungan sosial dari lingkungannya supaya tercapai penyesuaian diri yang tepat dan benar. Dukungan sosial bisa berasal dari keluarga, sahabat atau teman, dan lingkungan masyarakat. Selain itu, dalam melakukan penyesuaian diri, individu terkadang mengalami berbagai hambatan yang berasal dari dirinya sendiri berupa kondisi fisik dan psikis yang dipengaruhi oleh tingkat kematangan perkembangan individu dalam sosial, emosi, moral, intelektual, kondisi lingkungan, religiusitas dan kebudayaan yang berkembang di sekitarrnya.

Dalam menangani hambatan yang muncul ketika melakukan penyesuaian diri individu memiliki cara tersendiri untuk menyelesaikannya yang disebut dengan strategi *coping*. Apabila individu tidak memiliki strategi *coping* sangat dimungkinkan individu tersebut tidak dapat melakukan penyesuaian diri yang baik dan bahkan dapat melakukan penyesuaian diri yang salah dan dapat menimbulkan dampak yang tidak baik dalam kehidupannya sendiri yang berkaitan dengan hubungannya dengan orang lain baik keluarga maupun masyarakat di sekitarnya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri pada mahasiswa usia dewasa madya perlu dikaji untuk meningkatkan integritas dan intelektual mahasiswa dewasa madya serta untuk memotivasi dan memacu semangat mahasiswa usia remaja dan dewasa awal supaya dapat menjalani perkuliahan dengan serius, sukarela dan sukacita.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengkaji lebih rinci dan mendetail mengenai bagaimana upaya penyesuaian diri mahasiswa strata satu (S1) usia dewasa madya di IAIN Tulungagung dengan kerangka pikir sebagaimana disajikan pada gambar 2. 1



Gambar 2. 1 Kerangka Pikir Penelitian