

BAB II

LANDASAN TEORI

A. PBAK (Pengenalan Budaya Akademik dan Kemahasiswaan)

1. Pengertian PBAK

Didalam kampus biasanya ada kegiatan masa pengenalan kampus. Dulu namanya Orientasi Program Studi dan Pengenalan kampus atau OSPEK, lalu berganti nama menjadi Orientasi Pengenalan Kampus atau OPAK, dan kini berganti nama lagi menjadi Pengenalan Budaya Akademik Kemahasiswaan atau PBAK.¹

PBAK adalah masa pengenalan mahasiswa baru dengan warga kampus melalui suatu kegiatan yang di selenggarakan sesuai dengan kebijakan kampus dan panitia PBAK itu sendiri yang telah dilindungi oleh UU peraturan di kampus yang berlaku. Dalam hal ini PBAK menjadi salah satu kegiatan yang penting mengingat eksistensi kita sebagai mahasiswa baru perlu bimbingan mahasiswa lama untuk menunjang proses pembelajaran agar menjadi hasil yang memuaskan.

Sebagai produk tradisi di kampus-kampus yang ada di Indonesia, bahwa PBAK ialah suatu kegiatan yang beruntun dan tertata rapi untuk mengenalkan satu individu ke individu yang lain serta memperkenalkan lingkungan kampus pada mahasiswa baru atau individu baru. Bahkan melalui kegiatan PBAK ini

¹Muhsyanur, *Motivasi Mengajar Perspektif Dosen (Pengembangan Profesionalisme Dalam Penguatan Tri Darma Perguruan Tinggi)* (Sulawesi Selatan : Cv. Cendekia Global Mandiri, 2020), hlm. 21

dapat mencari atau menggali bakat yang ada pada diri masing-masing individu untuk dikembangkan serta bakat yang tersembunyi untuk di gali, selain itu kegiatan ini juga bertujuan untuk membantu beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Isi dari kegiatan PBAK itu tak bisa lepas dari kata pemupukan Ilmu itu sendiri karena kegiatan PBAK pun di isi dengan berbagai macam Ilmu yang akan di jadikan sebagai pemanasan sebelum mengenal serta memulai pembelajaran dengan dosen.

Dengan, kegiatan PBAK ini akan membentuk suatu kenangan bersama dengan teman karena akan merasakan hal-hal semacam sedih bersama, berjuang bersama dan bahagia bersama, bahkan pisah bersama-sama sehingga akan menjadi hal yang sangat istimewa untuk di kenang karena isi dari kegiatan itu sendiri.²

2. Tujuan Dilaksanakannya PBAK

PBAK mempunyai tujuan yang berbeda-beda dimasing-masing universitas yang mengadakan kegiatan ini. Tetapi PBAK mempunyai juga tujuan secara umum, yaitu :

a. Tempat Mengenal Teman Seangkatan

Hal yang paling *awkward* adalah ketika harus berkenalan. Biasanya yang pemberani, tidak pernah ragu, dan tidak pernah takut dengan siapa pun, bahkan dengan orang tua sendiri, tiba-tiba muncul sejuta kebingungan dalam hati ketika

²Wahyu Egi Widayat, Dkk, *Penguatan Aswaja Annahdliyah Melalui Literasi Kampus* (Semarang : Cv. Pilar Nusantara, 2019) hlm. 95-96

harus berkenalan. Rasanya sulit sekali untuk mencari kalimat, momen dan topik yang pas. Padahal, mencari teman di awal-awal kuliah itu sangat penting. PBAK adalah kesempatan emas untuk bisa berkenalan tanpa perlu merasa malu. Coba bayangkan apabila tiba-tiba harus berkenalan dengan seseorang yang tidak kenali, dan tiba-tiba menyapa. Pasti akan dibilang Sok Kenal Sok Dekat (SKSD), atau apa pun yang kurang positif. Tapi, kalau berkenalan saat PBAK, bisa berkenalan tanpa merasa asing, juga bisa langsung mempunyai topik yang bisa dibahas bersama, bahkan bisa dianggap sebagai orang yang ramah karena mau memulai suatu percakapan.

b. Tempat Untuk Mengenal Senior-Senior

Memiliki kenalan senior itu penting. Mahasiswa baru bisa bertanya tentang pandangan, tips, dan trik, dan segala ilmu tentang dunia perkuliahan. Karena senior akan lulus terlebih dahulu dan memasuki dunia kerja sebelum mahasiswa baru, mahasiswa baru juga dapat bertanya-tanya mengenai dunia kerja nantinya. Berkenalan dengan senior berarti harus menjilat mereka. Apalagi harus mengorbankan harga diri untuk memuaskan ego mereka. Senior yang baik adalah senior yang menghargai kita, menghormati kita, dan mengetahui mana yang benar dan salah. Senior mengetahui hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan, serta hal yang mendidik dan tidak mendidik. Senior yang baik adalah senior yang dapat melatih mental tanpa menginjak harga diri juniornya.

c. Dapat Mempelajari Budaya Kampus

PBAK juga merupakan momen di mana mahasiswa baru akan dikenalkan dengan tempat, kebiasaan, dan budaya yang ada di kampus. Dengan mengenal kampus lebih dalam, mahasiswa baru tidak perlu bingung dengan dunia kampus dan dapat menyesuaikan diri dengan baik di dalam lingkungan kampus serta memenuhi kebutuhan dalam proses perkuliahannya.³

3. Jenis-Jenis PBAK

Saat mulai memasuki dunia kampus, mahasiswa baru akan menjalani beberapa rangkaian perkenalan kampus. Namun, hal ini merupakan kebijakan setiap Perguruan Tinggi, sehingga berbagai rangkaian pengenalan kampus ini sangat mungkin berbeda antara kampus yang satu dengan kampus yang lain. Pada dasarnya setiap jenis pengenalan kampus tersebut secara umum sama, namun yang membedakan secara mendasar adalah lingkupnya. Berikut adalah beberapa perbedaan mendasar jenis-jenis pengenalan kampus tersebut:

a. Tingkat Universitas

Tingkat Universitas memiliki lingkup paling luas yakni tingkat Universitas, sehingga mahasiswa baru akan diperkenalkan dengan semua hal pada tingkatan Universitas, mulai dari pimpinan di tingkat Universitas yakni Rektor dan wakil-wakilnya. Dalam tingkat Universitas mahasiswa baru tentu juga akan bertemu dengan teman-teman baru dengan lingkup yang lebih luas juga, karena di sini mahasiswa baru akan saling bertemu dengan mahasiswa lain dalam satu

³Andhika Putra Sudarman, *Masuk PTN Itu Gampang?* (Jakarta : Grasindo, 2017) hlm. 57-60

Universitas yang sama tanpa memandang Fakultas dan Jurusan, sehingga semua akan bertemu secara acak.

b. Tingkat Fakultas

Tingkat Fakultas memiliki lingkup yang lebih sempit bila dibandingkan tingkat Universitas. Jika dalam tingkat Universitas mahasiswa baru akan diperkenalkan dengan semua hal pada tingkatan Universitas, maka dalam tingkat fakultas mahasiswa baru akan diperkenalkan tentang semua hal di Fakultas, termasuk siapa saja para pimpinan di Fakultas mulai dari Dekan dan wakil-wakilnya. Dalam tingkat Fakultas mahasiswa baru tentu juga akan bertemu dengan teman-teman baru dengan lingkup yang lebih sempit juga jika dibandingkan dengan tingkat Fakultas, karena di sini mahasiswa baru hanya akan saling bertemu dengan mahasiswa lain dalam satu Fakultas saja (dalam satu Universitas yang sama).

c. Tingkat Jurusan

Dalam tingkat Jurusan akan diperkenalkan tentang semua hal di tingkat Jurusan, termasuk siapa saja para pimpinan di Jurusan mulai dari Ketua Jurusan, Sekretaris Jurusan, Koordinator Program Studi dan lain sebagainya. Dalam tingkat Jurusan, mahasiswa baru tentu juga akan bertemu dengan teman-teman baru dengan lingkup yang lebih sempit juga jika dibandingkan dengan Ospek tingkat Universitas dan Fakultas, karena di sini mahasiswa baru hanya akan saling

bertemu dengan mahasiswa lain dalam satu Jurusan saja (dalam satu Fakultas dan Universitas yang sama).⁴

B. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri ialah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan.⁵

Penyesuaian diri dapat diperoleh melalui proses belajar memahami, mengerti dan berusaha melakukan apa yang diinginkan individu maupun lingkungannya. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan mampu mencari sisi positif, kreatif dalam mengelola kondisi serta mampu mengendalikan diri, sikap dan perilakunya. Kemampuan tersebut membuat individu akan lebih mudah diterima untuk lingkungannya.⁶

Menurut Sumiun penyesuaian diri berarti pemuasan kebutuhan, keterampilan dalam menangani frustrasi dan konflik, ketenangan pikiran/ jiwa, atau bahkan pembentukan simtom-simtom. Itu berarti belajar bagaimana bergaul

⁴Boy Singgih Gitayuda, *Pengenalan Kehidupan Kampus Bagi Mahasiswa Baru (PKKMB)* (Bandung : Cv. Media Sains Indonesia, 2021) hlm. 2-5

⁵Bergitha Dhei, Dkk., “Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan *Culture Shock* pada Mahasiswa Nusa Tenggara Timur (NTT) Semester Pertama di Universitas Wijaya Putra Surabaya”, dalam *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, Vol. 1 No. 3, Juli 2020 (Surabaya : Universitas Wijaya Putra, 2020) hlm. 40

⁶Timorora Sandha P., Dkk., “Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Sma Krista Mitra Semarang”, dalam *Jurnal Psikologi*, Vol.1 No.1, 2012 (Semarang : Universitas Diponegoro, 2012) hlm. 49-50

dengan baik dengan orang lain dan menghadapi berbagai tuntutan tugas. Penyesuaian diri menuntut remaja untuk mampu hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya.⁷

Haber & Runyon menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses, bukan merupakan keadaan yang statis. Penyesuaian diri dikatakan efektif apabila ditandai dengan seberapa baik individu mampu menghadapi situasi dan kondisi yang selalu berganti. Penyesuaian diri menjadi salah satu bekal penting dalam membantu individu pada saat terjun dalam masyarakat luas. Penyesuaian diri juga merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa dan mental individu.⁸

Adapun menurut Calhoun dan Acocella dalam Citaripah penyesuaian diri adalah sebagai interaksi yang terjadi secara berkelanjutan dan juga memiliki suatu hubungan timbal balik yang sesuai antara diri sendiri dengan orang lain serta dengan lingkungannya. Diri sendiri yang dimaksud adalah suatu kesatuan dari tubuh, pikiran, perilaku, gagasan, dan perasaan dalam diri kita. Hubungan dan interaksi dengan orang lain memiliki pengaruh yang kuat, jelas dan nyata terhadap diri kita dalam melakukan suatu tindakan. Adapun hubungan dan interaksi dengan lingkungan sebagai suatu hal yang membantu individu menyelesaikan suatu

⁷Della Nur Aristya & Anizar Rahayu, “ Hubungan Dukungan Sosial Dalam Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X Sma Angkasa I Jakarta”, dalam Jurnal Sosial dan Humaniora, Vol. 2 No. 2, Juli 2018 (Jakarta : Universitas Persada Indonesia, 2018) hlm. 76

⁸Hizma Rufaida & Erin Ratna Kustanti, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatera Di Universitas Diponegoro”, dalam Jurnal Empati, Vol. 7 No. 3, Agustus 2017 (Semarang : Universitas Diponegoro, 2017) hlm. 218

urusan, bertingkah laku sesuai dengan tuntutan lingkungan di mana individu berada. Jadi, penyesuaian diri menurut Calhoun dan Acocella adalah hubungan timbal balik antara individu dengan orang lain dan lingkungan sekitar di mana yang bersangkutan berada.⁹

Adapun menurut Fahmi penyesuaian diri adalah proses dinamis terus-menerus yang bertujuan untuk mengubah perilaku guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara dirinya dan lingkungannya. Pendapat Fahmi senada dengan Mu'tadin yang menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara individu dengan lingkungannya. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.¹⁰

2. Karakteristik Penyesuaian Diri

Kategori penyesuaian diri ada dua yaitu penyesuaian diri secara positif dan penyesuaian diri secara negatif.

a. Penyesuaian Diri secara Positif

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

- 1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yaitu apabila ketika individu mampu menghadapi suatu masalah yang dihadapi mampu menghadapi dengan tenang dan tidak

⁹Ahmad Susanto, *Bimbingan Dan Konseling : Konsep, Teori, Dan Aplikasinya* (Jakarta : Prenadamedia Group, 2018) hlm. 79

¹⁰*Ibid*, hlm. 80

menunjukkan ketegangan, misalnya tenang, ramah, senang, dan tidak mudah tersinggung.

- 2) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi yaitu individu tidak menunjukkan perasaan cemas dan tegang pada situasi tertentu atau situasi yang baru, misalnya percaya diri dan tidak mudah putus asa.
- 3) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri yaitu individu mampu menunjukkan atau memiliki pilihan yang tepat dan logis, individu mampu menempatkan dan memosisikan diri sesuai dengan norma yang berlaku, misalnya mempertimbangkan dahulu apa yang akan dilakukan dan berhati-hati dalam memutuskan sesuatu.
- 4) Mampu dalam belajar yaitu individu dapat mengikuti pelajaran yang ada di sekolah, dan dapat memahami apa yang diperoleh dari hasil belajar, misalnya senang terhadap pelajaran dan berusaha menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.
- 5) Menghargai pengalaman yaitu individu mampu belajar dari pengalaman sebelumnya, dan individu dapat selektif dalam bersikap apabila menerima pengalaman yang baik atau yang buruk, misalnya belajar dari pengalaman dan tidak melakukan kesalahan yang sama.

- 6) Bersikap realistik dan objektif yaitu individu dapat bersikap sesuai dengan kenyataan yang ada di lingkungan sekitarnya, tidak membeda-bedakan antara satu dengan yang lainnya, dan bertindak sesuai aturan yang berlaku.

b. Penyesuaian Diri secara Negatif

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah, yaitu:

- 1) Reaksi Bertahan (*defence reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk reaksi bertahan antara lain: rasionalisasi yaitu suatu usaha bertahan dengan mencari alasan yang masuk akal, represi yaitu suatu usaha menekan atau melupakan hal yang tidak menyenangkan, dan proyeksi yaitu suatu usaha memantulkan ke pihak lain dengan alasan yang dapat diterima.

- 2) Reaksi Menyerang (*aggressive reaction*)

Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya, ia tidak mau menyadari kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain: senang

membantu orang lain, menggertak dengan ucapan atau perbuatan menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka, menunjukkan sikap merusak, keras kepala, balas dendam, dan marah secara sadis.

3) Reaksi Melarikan Diri (*escape reaction*)

Reaksi ini orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain: banyak tidur, minum-minuman keras, pecandu ganja dan narkoba, dan regresi/kembali pada tingkat perkembangan yang lalu.¹¹

3. Faktor Pengaruh Penyesuaian Diri

Schneiders mengemukakan bahwa setidaknya ada 5 faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri yaitu :

a. Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri remaja. Aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah:

- 1) Hereditas dan konstitusi fisik mengidentifikasi pengaruh hereditas (keturunan) terhadap penyesuaian diri, lebih digunakan pendekatan fisik karena hereditas dipandang lebih

¹¹Sya'ban Maghfur, "Bimbingan Kelompok Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang", dalam Jurnal Dakwah dan Komunikasi, Vol. 12 No. 1, Januari-Juni 2018 (Salatiga : Institut Agama Islam Negeri Salatiga, 2018) hlm. 93-95

dekat dan tidak terpisahkan dari mekanisme fisik. Berkembang prinsip umum bahwa semakin dekat kapasitas pribadi, sifat, atau kecenderungan berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri.

- 2) Sistem utama tubuh termasuk ke dalam sistem tubuh yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah sistem saraf, kelenjar, dan otot. Sistem saraf yang berkembang dengan normal dan sehat merupakan syarat mutlak bagi fungsi-fungsi psikologis agar dapat berfungsi secara maksimal dan yang akhirnya berpengaruh secara baik pula pada penyesuaian diri individu.
- 3) Kesehatan fisik penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat dari pada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri, dan sejenisnya yang akan menjadikan kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

b. Kepribadian

- 1) Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*), merupakan karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol terhadap proses penyesuaian diri. Sebagai suatu proses yang dinamis dan berkelanjutan, penyesuaian

diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemampuan, perilaku, sikap, dan karakteristik sejenis lainnya. Semakin kaku dan tidak ada kemauan dan kemampuan untuk merespon lingkungan, semakin besar kemungkinannya untuk mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Kemauan dan kemampuan itu muncul dan berkembang melalui proses belajar. Individu yang bersungguh-sungguh belajar untuk dapat berubah, kemampuan penyesuaian dirinya akan berkembang juga.

2) Pengaturan diri (*self regulation*), merupakan pengaturan diri sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri, dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah penyimpangan kepribadian. Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.

3) Realisasi diri (*self realization*), realisasi diri mengimplikasikan potensi dan kemampuan kearah realisasi diri. Proses penyesuaian diri dan pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat hubungannya dengan perkembangan kepribadian. Perkembangan kepribadian berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, di dalamnya tersirat potensi laten dalam bentuk sikap, tanggung jawab,

penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan, serta karakteristik lainnya menuju pembentukan kepribadian dewasa, dari situlah unsur-unsur yang mendasari realisasi diri.

- 4) Intelegensi, kemampuan pengaturan diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting peranannya dalam penyesuaian diri, yaitu kualitas intelegensi. Tidak sedikit baik buruknya penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh kapasitas intelektualnya. Intelegensi sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip, dan tujuan memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.

c. Proses Belajar

1) Belajar

Kemampuan belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap ke alam individu melalui proses belajar. Kemauan belajar menjadi sangat penting karena proses belajar akan terjadi dan berlangsung dengan baik dan berkelanjutan manakala individu yang bersangkutan memiliki kemauan yang kuat untuk belajar.

2) Pengalaman

Terdapat dua pengalaman yang mempengaruhi penyesuaian diri, diantaranya adalah pengalaman yang sehat dan pengalaman yang traumatik. Pengalaman yang menenangkan adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan menyenangkan, mengasikkan, dan bahkan ingin mengulangnya kembali. Pengalaman seperti ini akan dijadikan dasar untuk ditransfer oleh individu ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Pengalaman traumatik adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak menyenangkan, menyedihkan, dan bahkan menyakitkan sehingga individu tersebut sangat tidak ingin mengulang kembali pengalaman tersebut. Individu yang mengalami pengalaman traumatik akan cenderung ragu-ragu, kurang percaya diri, gampang rendah diri, atau bahkan merasa takut ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

3) Latihan

Latihan merupakan proses belajar yang diorientasikan kepada perolehan keterampilan atau kebiasaan. Penyesuaian diri sebagai suatu proses yang kompleks yang mencakup di dalamnya proses psikologis dan sosiologis, maka memerlukan latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai

hasil penyesuaian diri yang baik. Tidak jarang orang yang dulunya memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik dan kaku, tetapi karena melakukan latihan secara sungguh-sungguh, akhirnya lambat laun menjadi baik dalam setiap penyesuaian diri dengan lingkungan baru.

4) Determinasi diri

Sesungguhnya setiap individu harus mampu menentukan dirinya sendiri untuk melakukan proses penyesuaian diri. Ini menjadi penting karena determinasi diri merupakan faktor yang sangat kuat yang digunakan untuk kebaikan atau keburukan, untuk mencapai penyesuaian diri secara tuntas, atau bahkan untuk merusak diri sendiri. Contohnya, perlakuan orang tua dimasa kecil yang menolak kehadiran anaknya akan menyebabkan anak tersebut menganggap dirinya akan ditolak di lingkungan manapun tempat dirinya melakukan penyesuaian diri. Determinasi diri seseorang sebenarnya dapat secara bertahan mengatasi penolakan diri tersebut maupun pengaruh buruk lainnya.

d. Lingkungan

- 1) Lingkungan keluarga, merupakan lingkungan utama yang sangat penting atau bahkan tidak ada yang lebih penting dalam kaitannya dengan penyesuaian diri individu. Unsur-unsur di dalam keluarga, seperti konstelasi keluarga, interaksi

orang tua dengan anak, interaksi antar anggota keluarga, peran sosial dalam keluarga, karakteristik anggota keluarga, koefisien keluarga, dan gangguan dalam keluarga akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu anggotanya.

2) Lingkungan sekolah, sebagaimana lingkungan keluarga, lingkungan sekolah juga dapat menjadi kondisi yang memungkinkan berkembangnya atau terhambatnya proses perkembangan penyesuaian diri. Pada umumnya, sekolah dipandang sebagai media yang sangat berguna untuk mempengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap, dan moral siswa. Anak-anak SD sering kali lebih menganggap guru sangat disegani, dikagumi, dan dituruti. Tidak jarang anak-anak SD lebih mendengarkan dan menuruti apa yang dikatakan oleh guru dari pada orang tuanya.

3) Lingkungan masyarakat, keluarga dan sekolah berada di dalam lingkungan masyarakat, lingkungan masyarakat juga menjadi faktor yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri. Konsistensi nilai-nilai, aturan-aturan, norma, moral, dan perilaku masyarakat akan diidentifikasi oleh individu yang berada dalam masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan dirinya. Kenyataan menunjukkan

bahwa tidak sedikit kecenderungan ke arah penyimpangan perilaku dan kenakalan remaja, sebagai salah satu bentuk penyesuaian diri yang tidak baik, berasal dari pengaruh lingkungan masyarakat.

e. Agama serta Budaya

Agama berkaitan dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktek-praktek yang memberi makna yang sangat mendalam, tujuan serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu.¹²

C. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah sebutan untuk orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi yang terdiri atas sekolah tinggi, akademi, dan yang paling umum adalah universitas. Mahasiswa berasal dari dua kosakata yang berbeda yaitu “Maha” untuk mewakili tingkatan tertinggi dari seorang Siswa dan “Siswa” yang berarti peserta didik pada jenjang pendidikan tertentu. Mahasiswa adalah seorang akademisi yang memiliki beban untuk mengimplementasikan ilmunya pada masyarakat, mereka adalah akademisi karena mereka memiliki beban untuk menempuh suatu studi dan harus menjalaninya berdasarkan basis intelektualitas. Mahasiswa juga dalam berpendapat harus mengikuti kaidah ilmiah yang diajarkan sebagai salah satu ciri khas mereka.¹³

¹²Della Nur Aristya & Anizar Rahayu, “ Hubungan Dukungan Sosial Dalam Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X Sma Angkasa I Jakarta”, dalam Jurnal Sosial dan Humaniora, Vol. 2 No. 2, Juli 2018 (Jakarta : Universitas Persada Indonesia, 2018) hlm. 77-78

¹³Avuan Muhammad Rizki, *7 Jalan Mahasiswa* (Sukabumi : CV Jejak, 2018) hlm. 16-17

Bagi mahasiswa besar dalam peran atau tanggung jawab berarti menjadi seseorang *Agent of Change*. Agen perubahan di mana ia dituntut untuk mampu mencerminkan sebuah sikap sebagai seorang aktivis akademika yang berkarakter, mandiri, berbudi pekerti luhur, serta berjiwa sosial, dan bermanfaat bagi lingkungan. Mahasiswa punya harapan, cita-cita, lautan impian yang begitu luas bebas untuk diselami, dan beragam rupa karya yang ingin diwujudkan.¹⁴

Mahasiswa adalah elite masyarakat yang mempunyai nilai lebih dibanding masyarakat pada umumnya, karena tingkat pendidikan yang relatif tinggi memberikan kesempatan baginya untuk berpikir kritis dan objektif dalam menghadapi masalah masyarakat. Oleh karena itu sangat mengharapkan pada komunitas mahasiswa untuk memperbaiki kondisi sosial yang ada adalah sangat logis.¹⁵

2. Syarat Menjadi Mahasiswa

Persyaratan menjadi mahasiswa sudah diatur oleh negara dalam undang-undang 131 pasal 105 yang berbunyi:

(1) Untuk menjadi mahasiswa, seseorang harus :

1. Memiliki surat tanda tamat belajar pendidikan menengah.
2. Memiliki kemampuan yang disyaratkan oleh perguruan tinggi yang bersangkutan.

¹⁴Ratih Kartika, *Mahasiswa Di Atas Rata-Rata* (Jakarta : PT Elex Media Komputindo, 2020) hlm. 12

¹⁵Rafiuddin Afkari & Ismail Suardi Wekke, *Intelektual Mahasiswa Islam* (Yogyakarta : Penerbit Deepublish, 2018) hlm. 2

- (2) Warga negara asing dapat menjadi mahasiswa Setelah memenuhi persyaratan tambahan dan melalui prosedur tertentu.
- (3) Syarat sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dan prosedur untuk menjadi mahasiswa diatur oleh senat perguruan tinggi.
- (4) Persyaratan tambahan dan prosedur sebagaimana dimaksud dalam ayat (2) diatur oleh Menteri.¹⁶

D. Zoom Meeting

1. Pengertian Zoom Meeting

Zoom Meeting sendiri merupakan sebuah media pembelajaran menggunakan video. Pendiri aplikasi Zoom Meeting yaitu Eric Yuan yang diresmikan tahun 2011 yang kantor pusatnya berada di San Jose, California. Aplikasi ini tidak hanya digunakan untuk pembelajaran saja tetapi bisa digunakan untuk urusan perkantoran maupun urusan lainnya. *Platform* ini gratis jadi dapat digunakan oleh siapapun dengan batas waktu empat puluh menit dan tidak ada batasan waktu jika akun kita berbayar. Dalam aplikasi Zoom Meeting ini kita bisa berkomunikasi langsung dengan siapapun lewat video.¹⁷

Dengan aplikasi Zoom Meeting, suatu *meeting* dapat dilakukan dengan jumlah partisipan mencapai 100 orang. Durasi dari meeting maksimal 40 menit apabila menggunakan akun Zoom yang gratis. Namun, jika membutuhkan ruang rapat dengan jumlah partisipan lebih dari 100 serta durasinya lebih dari 40 menit,

¹⁶Yahya Ganda, *Petunjuk Praktis Cara Mahasiswa Belajar Di Perguruan Tinggi* (Jakarta : Grasindo, 2004) hlm. 180

¹⁷Danin Haqien & Aqilah Affadiyah Rahman, "Pemanfaatan Zoom Meeting Untuk Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemic Covid-19", Dalam Jurnal Susunan Artikel Pendidikan, Vol. 5 No.1, Agustus 2020 (Jakarta : Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, 2020) hlm. 52

maka pemilik akun Zoom bisa beralih ke akun *Pro*, *Business*, atau *Enterprise*. Untuk menggunakan akun tersebut, harga yang ditawarkan seitar US\$ 14,99. Dari segi kualitas video dan audio, aplikasi Zoom Meeting digadang-gadang sebagai aplikasi dengan kualitas HD atau *high definition*. Mengenai keamanannya, aplikasi Zoom sudah mulai memperketat keamanan dengan menggunakan *end-to-end encryption* dan perlindungan kata sandi supaya keamanan lebih kuat.

Zoom Meeting juga mendukung adanya fitur rekaman serta transkrip. Fitur ini mampu merekam rapat yang berlangsung dan rekaman tersebut bisa disimpan ke perangkat maupun via cloud. Sehingga, rekaman tersebut bisa diputar ulang untuk mengetahui isi rapat yang barangkali belum jelas.

2. Kelebihan dan Kekurangan Zoom Meeting

kelebihan Aplikasi Zoom Cloud Meeting sangat banyak. Diantaranya yaitu:

a. Fleksibel

Baik dosen maupun Mahasiswa dapat mengatur waktu perkuliahan sesuai kesepakatan. Mahasiswa beranggapan bahwa kesepakatan waktu belajar adalah yang terpenting mengingat beberapa mahasiswa juga bekerja part-time di beberapa perusahaan seperti Gojek, Grab, dan di beberapa Lembaga Pendidikan sehingga diperlukan penyesuaian waktu antara bekerja dan kuliah. Mahasiswa juga beranggapan bahwa fleksibilitas pembelajaran *face to face* merebaknya wabah virus corona yang mengharuskan adanya *social distancing* (pembatasan interaksi) antar masyarakat. Beberapa mahasiswa yang memutuskan untuk pulang

ke kampung halaman juga merasa tidak khawatir ketinggalan perkuliahan selama kampung halaman mereka masih menyediakan akses internet.

b. Menyediakan Beberapa *Fitur* yang Menunjang Proses Perkuliahan

Adanya beberapa *fitur* tambahan seperti *mute & unmute*, *chat*, *record*, dan *white board* dapat menunjang proses berlangsungnya kegiatan perkuliahan. Ketika dosen menggunakan *fitur mute* pada saat salah satu mahasiswa bercerita, mahasiswa yang lain dapat mendengarkan dengan sesama cerita yang disampaikan tanpa adanya intervensi dari suara luar.

Fitur chat dan *whiteboard* juga sangat membantu mahasiswa dalam memahami beberapa ungkapan yang tidak terdengar dengan baik disebabkan naik turunnya sinyal jaringan internet atau adanya gangguan kerusakan pada *speaker* yang ada pada laptop atau *smartphone* mereka. *Fitur Record* digunakan untuk merekam proses berlangsungnya kegiatan perkuliahan dari awal sampai akhir dalam bentuk video. Hasil rekaman video dapat membantu dosen untuk mengevaluasi hasil seluruh proses kegiatan perkuliahan yang telah berlangsung. Mahasiswa juga dapat menggunakan hasil rekaman video tersebut untuk mengulangi hasil evaluasi dari apa yang telah disampaikan oleh dosen pada akhir perkuliahan.

Namun disamping semua kelebihan yang ditawarkan oleh aplikasi Zoom Cloud Meeting, ternyata juga terdapat beberapa kelemahan yang masih harus perlu dievaluasi, antara lain:

a. Jaringan Internet yang Kurang Baik

Jaringan internet yang kurang baik selalu menjadi salah satu kendala yang terjadi dalam pelaksanaan perkuliahan secara daring (Online). Mahasiswa yang mengandalkan jaringan internet pada *smartphone* atau laptop sering mengalami kendala seperti suara dengan video yang tidak sinkron atau bahkan suara atau video tersebut menghilang sehingga materi yang disampaikan oleh mahasiswa atau dosen tidak dapat dijangkau. Namun hal ini masih bisa diatasi jika dosen atau salah satu mahasiswa menggunakan *fitur record* untuk merekam semua aktivitas perkuliahan dari awal sampai akhir dan mendistribusikan hasil rekaman ke seluruh mahasiswa.

b. Pembatasan Media

Media gratis tentunya memiliki beberapa batasan dalam penggunaannya. Perkuliahan dengan menggunakan media Zoom Cloud Meeting gratis hanya dapat dilaksanakan selama 40 menit. Jika sudah mencapai 40 menit, notifikasi akan muncul di seluruh layar pengguna dan layar Zoom Cloud Meeting secara otomatis akan berhenti. *Fitur record* hanya tersedia apabila dosen atau mahasiswa memanfaatkan media Zoom Cloud Meeting di laptop atau PC. Maka sangat disarankan bagi dosen pengampu mata kuliah sekaligus sebagai server utama para partisipan pada perkuliahan untuk tidak menggunakan *smartphone* melainkan menggunakan laptop atau PC.¹⁸

¹⁸Mahfuz Rizki Mubarak, Dkk., “Zoom Cloud Meeting : Media Alternatif Dalam Pembelajaran Maharah Kalam Di Tengah Wabah Virus Corona (Covid-19)”, Dalam Jurnal Bahasa Arab, Vol. 4 No.2, 2020 (Rabiyatuna, 2020) hlm. 221-223

E. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang dicantumkan sebagai perbandingan agar terhindar dari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah dan bertujuan untuk menguatkan bahwa penelitian yang peneliti lakukan benar-benar belum diteliti orang lain. Peneliti terlebih dahulu yang relevan yang dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan oleh Yulianus Ryan Saputra Nangkut ditahun 2018 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sanata Dharma dengan judul Tingkat Penyesuaian Diri (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yang Berasal Dari Nusa Tenggara Timur). Penelitian yang dilakukan oleh Yulianus Ryan Saputra Nangkut memiliki persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan, yaitu sama-sama meneliti tentang penyesuaian diri mahasiswa. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian Yulianus Ryan Saputra Nangkut hanya meneliti tentang tingkat penyesuaian diri mahasiswa saja, sedangkan penelitian yang penulis lakukan lebih ke arah pelaksanaan PBAK yang PBAK tersebut adalah proses penunjang untuk meningkatnya penyesuaian diri mahasiswa.
2. Penelitian ini dilakukan oleh Moh. Dinifajrian Jong ditahun 2018 Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul Penyesuaian

Diri Pada Mahasiswa Baru Asal Alor NTT di Kota Malang. Penelitian yang dilakukan oleh Moh. Dinifajrian Jong memiliki persamaan dengan peneliti yang penulis lakukan yaitu sama-sama meneliti tentang penyesuaian diri mahasiswa baru. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian Moh. Dinifajrian Jong hanya meneliti tentang bagaimana penyesuaian diri mahasiswa tersebut, sedangkan penelitian yang penulis lakukan lebih ke arah pelaksanaan PBAK yang PBAK tersebut adalah proses penunjang untuk meningkatnya penyesuaian diri mahasiswa.

3. Penelitian yang dilakukan M. Ibnu Sina Alpa Roby di tahun 2021 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program studi Bimbingan dan Konseling di UIN Suska Riau Pekanbaru dengan judul Pengaruh Layanan Orientasi Bidang Pengembangan Hubungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII MTs. Nurul Jadid Bengkalis. Penelitian yang dilakukan oleh M. Ibnu Sina Alpa Roby pada dasarnya hampir sama dengan penelitian yang penulis lakukan, yaitu sama-sama meneliti tentang penyesuaian diri. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian M. Ibnu Sina Alpa Roby meneliti penyesuaian diri pada bidang pengembangan hubungan sosial, sedangkan penelitian penulis mencakup pada bidang penyesuaian diri dalam lingkungan baru yaitu lingkungan perkuliahan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN