

PENGARUH GAYA KELEKATAN TERHADAP PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA FIP UNY ANGGKATAN 2018

THE INFLUENCE OF ATTACHMENT STYLE TOWARDS ADJUSTMENT OF FIP UNY STUDENTS 2018

Oleh: Amalia Rahmani, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, rahmaniamalia@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya kelekatan terhadap penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Alat pengumpulan data menggunakan skala gaya kelekatan dan skala penyesuaian diri berupa angket. Teknik analisis data menggunakan uji *Chi-square* diikuti dengan *contingency coefficient* dengan nilai signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kecenderungan gaya kelekatan aman ada 193 mahasiswa (69,93%), gaya kelekatan terikat ada 36 mahasiswa (13,04%), gaya kelekatan menolak ada 29 mahasiswa (10,51%) dan gaya kelekatan takut-menghindar ada 18 mahasiswa (6,25%). Kemudian tingkat penyesuaian diri mahasiswa adalah tinggi dengan presentase 79,35%. Hasil penelitian juga menunjukkan ada pengaruh gaya kelekatan terhadap penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 dan relasi yang terjadi antara variabel gaya kelekatan dan variabel penyesuaian diri cukup lemah.

Kata kunci: gaya kelekatan, penyesuaian diri

Abstract

This study aims to determine the effect of attachment style on the adjustment of FIP UNY students 2018. This research uses quantitative research methods with the type of correlational research. Attachment style scale and adjustment scale in the form of questionnaire was used to collect the data. Data analysis techniques used test Chi-square followed by contingency coefficient with a significance value of 5%. The results showed that students who have a tendency to secure attachment are 193 students (69.93%), preoccupied attachment force is 36 students (13.04%), dismissing attachment 29 students (10.51%) and fearful-avoidant attachment 18 students (6.25%). Then the level of adjustment of students is high with a percentage of 79.35%. The results also showed that there was an influence the attachment style on the adjustment of the FIP UNY students 2018 and the relationship that occurred between the attachment style variable and the adjustment variable was quite weak.

Keywords: attachment style, adjustment

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah predikat baru bagi siswa sekolah menengah atas yang telah menyelesaikan pendidikan dan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, hal tersebut merupakan cita-cita individu setelah lulus dari sekolah menengah atas. Masa-masa awal perkuliahan dapat menjadi masa yang menyenangkan, sekaligus juga masa yang menegangkan. Menurut Santrock (2007) transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi memasuki struktur sekolah yang lebih besar dan

impersonal, berinteraksi dengan teman-teman sebaya yang berasal dari berbagai daerah dan latar belakang berbeda, serta meningkatkan fokus pada prestasi dan pencapaiannya. Transisi tersebut menyebabkan perubahan yang sangat besar bagi individu, selain sistem pendidikan dan cara belajar yang berubah, kehidupan pribadi pun mulai berubah. Oleh karena itu, setiap mahasiswa tingkat pertama perlu melakukan penyesuaian diri agar dapat bertahan dan melanjutkan pendidikannya sampai akhir.

Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2005) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang melibatkan respon-respon mental serta tingkah laku dalam upaya mengatasi dan menguasai kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, frustrasi, dan konflik-konflik dengan memperhatikan norma atau tuntutan lingkungan di tempat individu tinggal. Dalam hal ini, bagaimana mahasiswa dapat menghadapi berbagai tuntutan yang timbul dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapi.

Penyesuaian diri merupakan permasalahan yang sering dihadapi oleh mahasiswa tingkat pertama, Gajdzik (dalam Hutapea, 2014) menyebutkan bahwa mahasiswa manapun, baik tingkat sarjana maupun pasca sarjana, mahasiswa domestik maupun mahasiswa asing akan menghadapi sejumlah persoalan dalam transisi memasuki perguruan tinggi. Berbagai permasalahan yang terjadi pada masa ini adalah kesulitan menghadapi perubahan pada lingkungan baru, jauh dari keluarga yang mengakibatkan kesepian dan perasaan sedih, konflik antar pribadi, tekanan akademik, dan masalah finansial. Sejalan dengan penelitian Olani (2009) menurutnya tahun pertama perkuliahan adalah periode transisi kritis, karena masa tersebut adalah waktunya mahasiswa untuk meletakkan dasar atau pondasi yang selanjutnya akan mempengaruhi keberhasilan akademik. Selain masalah akademik, masalah yang dialami selama proses penyesuaian yaitu masalah dengan lingkungan sosial di perguruan tinggi. Masalah yang akan dihadapi seperti tinggal terpisah dari keluarga, sulit mengatur keuangan, adanya masalah-masalah yang bersumber dari tempat tinggal yang baru, adanya latar belakang sosial-budaya yang berbeda, masalah dengan lawan jenis,

masalah dengan teman-teman baru diperkuliahan, serta masalah dalam kegiatan di organisasi atau kemahasiswaan.

Deforche, Van Dyck, Deliens & De Bourdeaudhuij (dalam Ningsih, 2018) menyatakan bahwa mahasiswa dihadapkan pada hambatan waktu, penurunan efikasi diri, kompetisi keuntungan, peningkatan kesehatan, dan waktu luang. Masalah-masalah ini jika tidak mampu diatasi oleh mahasiswa maka akan mengganggu keefektifan kehidupan mahasiswa. Kemunculan permasalahan tersebut berimplikasi pada sulitnya individu dalam menyesuaikan diri di lingkungan kampus. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 mengalami permasalahan penyesuaian diri saat masa transisi. Permasalahan yang dialami dalam hal akademik seperti tugas kuliah yang banyak dengan tenggat waktu tertentu setiap minggunya membuat mahasiswa menjadi stres dan sering pusing karena kurang tidur. Tuntutan lain seperti organisasi yang harus segera diselesaikan membuat mahasiswa sulit membagi waktu dengan baik. Selain itu, kendala bahasa dan budaya, serta jauh dari orang tua menyebabkan mahasiswa menjadi stres, sedih dan merasa kesepian bagi mahasiswa yang berasal dari luar Yogyakarta.

Sebuah penelitian dilakukan oleh Iflah & Listyasari (2013) yang mencari gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru angkatan 2012 program studi Psikologi di Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan hasil penelitiannya, diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah: 1) lingkungan teman sebaya yang merupakan faktor penting dalam penyesuaian diri pada masa remaja. Teman-teman yang saling mendukung dan merasa mengalami sebuah

perjalanan pengalaman yang bersama; 2) proses belajar dalam perkuliahan, dalam proses belajar ini mahasiswa menjadi lebih memahami karakteristik dosen dan pembelajaran di setiap mata kuliah yang dipelajari; 3) kemauan dalam belajar, merubah kebiasaan belajar saat masih berada di bangku sekolah dengan kebiasaan yang lebih menuntun tanggung jawab pribadi di perguruan tinggi; 4) kegiatan atau program di luar aktivitas akademik yang dilakukan oleh badan eksekutif dapat membantu mahasiswa baru agar lebih mengenal senior serta mendapat bimbingan dan ilmu di luar perkuliahan formal.

Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendiri. Menjadi kebutuhan manusia untuk berhubungan dan berinteraksi dengan orang lain demi mewujudkan tujuan hidupnya. Sama halnya ketika penyesuaian diri di kampus, usaha penyesuaian diri seseorang tidak terlepas dengan orang-orang disekitarnya. Kehadiran orang lain dapat meringankan beban masalah dan membantunya dalam menyesuaikan diri. Orang-orang yang memiliki ikatan khusus atau emosional, seperti teman atau sahabat memiliki peran penting dalam proses penyesuaian diri individu di kampus. Menurut Brooks-Terry (dalam Hertel, 2002) mahasiswa yang mengembangkan persahabatan di kampus mungkin merasa lebih diikutsertakan dalam kehidupan kampus, menjadi kurang stres dan lebih berpengetahuan tentang perguruan tinggi, dibanding dengan yang tidak memiliki teman berbasis perguruan tinggi yang mendukung.

Ainsworth (dalam Evrika, 2005) mengatakan bahwa kelekatan adalah ikatan emosional yang dibentuk seorang individu dengan orang lain yang bersifat spesifik, mengikat mereka dalam suatu

kedekatan yang bersifat kekal sepanjang waktu. Kelekatan akan memberikan perkembangan pada setiap fase kehidupan. Kelekatan yang dibentuk individu sejak bayi akan berpengaruh pada pembentukan hubungan sosial di masa yang akan datang. Sejalan dengan pendapat Bowlby (dalam Baron & Bryne, 2005) tentang sikap dasar pengalaman dengan pengasuh saat masih bayi digeneralisasikan oleh individu dalam hubungan interpersonalnya. Selain itu, sikap dasar tersebut menjadi pembimbing skema perilaku interpersonal individu sepanjang hidup. Termasuk dalam hubungan interpersonal dengan teman sebaya.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang dilakukan peneliti, menunjukkan bahwa mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 dapat menyesuaikan diri dengan baik di kampus karena hadirnya sosok yang selalu memberi mereka semangat dan dukungan agar dapat bertahan dan kuat melalui segala hambatan di kampus. Sosok tersebut adalah orang-orang yang mereka anggap sebagai orang yang paling dekat dengan mereka, yaitu teman sebaya atau sahabat. Sejalan dengan yang diungkapkan Hoeve *et al.* (dalam Fitriani & Hastuti, 2016) pada masa remaja, figur lekat dapat beralih pada figur lain selain pengasuh, seperti figur lekat teman.

Berman & Sperling (1994) berpendapat bahwa kelekatan orang dewasa didefinisikan sebagai kecenderungan yang stabil pada individu untuk berusaha keras mencari dan memelihara kedekatan dengan seseorang atau orang tertentu secara khusus yang memberikan potensi subjektif rasa aman dan terlindungi terhadap fisik maupun psikis. Bowlby (dalam Bartholomew, 1997) percaya bahwa ikatan yang kuat terbentuk dalam kondisi ancaman yang mengaktifkan sistem kelekatan dan mengarahkan

individu yang terancam untuk mencari kedekatan dengan figur lekat, bahkan ketika figur lekat itu mungkin menjadi sumber ancaman. Hal tersebut sesuai dengan keadaan mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 yang sedang mengalami proses penyesuaian diri, ketika mahasiswa memiliki kesulitan dalam menyesuaikan diri, mahasiswa tersebut akan mencari sosok figur lekat yang akan membuat dia merasa aman dan nyaman di kampus sehingga mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Trinke & Bartholomew (dalam Bartholomew, 1997) meneliti proses kelekatan pada dewasa muda. Mereka menemukan bahwa sebagian besar peserta diketahui memenuhi kriteria untuk hubungan kelekatan dan hubungan ini diatur dalam beberapa tingkatan. Pasangan romantis (bagi mereka yang sedang dalam hubungan romantis) dan ibu menempati tingkatan tertinggi dalam hubungan kelekatan, diikuti oleh ayah, saudara kandung, dan teman dekat. Dalam penelitian ini menyebutkan bahwa teman dekat memiliki peran untuk memenuhi kebutuhan kelekatan pada dewasa muda. Sejalan dengan hal itu, dalam wawancara peneliti menemukan bahwa teman sebaya merupakan sumber kekuatan mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 untuk bertahan dan melewati segala rintangan di kampus, serta membantu dalam proses penyesuaian diri.

Saat menjadi mahasiswa sebagian remaja mulai meninggalkan rumah lebih jauh dan terpisah dari orang tua. Orang-orang yang pada akhirnya menjadi lebih dekat dengan dirinya adalah teman sebaya atau sahabat. Menurut Desmita (2009), kesamaan nasib membuat individu mencari dan mengembangkan kelekatan dengan teman sebaya. Berinteraksi, sikap saling memberikan dukungan, berbagi kepercayaan

dan pengalaman dengan teman sebaya membuat mahasiswa dapat melakukan penyesuaian diri di kampus.

Dari beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki kelekatan teman sebaya yang baik dapat menyesuaikan diri dengan baik di kampus. Figur lekat teman memiliki peran penting dalam proses penyesuaian diri mahasiswa. Bartholomew dan Horowitz (1991) mengembangkan empat jenis gaya kelekatan pada remaja dan dewasa, yaitu gaya kelekatan aman (*secure attachment style*), gaya kelekatan takut-menghindar (*fearful-avoidant attachment style*), gaya kelekatan terikat (*preoccupied attachment style*), dan gaya kelekatan menolak (*dismissing attachment style*). Gaya kelekatan menggambarkan pandangan individu terhadap dirinya dan pandangan terhadap orang lain secara positif dan negatif. Hal tersebut menentukan perilaku individu dalam menyikapi perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan figur lekat teman dapat membantu mahasiswa dalam proses penyesuaian diri. Gaya kelekatan yang terjalin antar satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya tentu tidak sama, karena masing-masing gaya kelekatan memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam tentang pengaruh gaya kelekatan terhadap penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah

mencari pengaruh gaya kelekatan (*attachmment styles*) terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa FIP UNY angkatan 2018.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, pada bulan Juli sampai Agustus 2019.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa FIP UNY angkatan 2018. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2018 di FIP yang berjumlah 885 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *proportional accidental sampling*. Adapun jumlah sampel yang digunakan sejumlah 276 mahasiswa dari program studi TP, PLS, MP, PG PAUD, BK, Psikologi, KP, dan PGSD.

Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala gaya kelekatan dan skala penyesuaian diri. Skala yang disajikan tersebut dibedakan menjadi dua item, yaitu item *favourable* dan item *unfavourable*. Pada penelitian ini memiliki 5 (lima) pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Validitas dan Reliabilitas

Penelitian ini menggunakan validitas konstruk, peneliti menggunakan pendapat dari ahli (*expert judgement*). Untuk menguji validitas ini digunakan pendapat dari ahli (*expert judgement*). Hasil dari *expert judgement* yaitu pemilihan kata-kata yang kurang sesuai pada item pernyataan diperbaiki agar lebih sesuai dengan aspek gaya kelekatan dan penyesuaian diri. Setelah dikonsultasikan dengan ahli selanjutnya peneliti melakukan seleksi item dengan mengujicobakan instrumen penelitian. Uji ini

berguna untuk mengetahui konsistensi butir atau item dalam instrumen penelitian. Pada penelitian ini dilakukan uji coba terpakai pada 100 mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 yang memiliki karakteristik sama seperti subjek utama penelitian. Proses seleksi item pada instrumen penelitian menggunakan *product moment pearson correlation*.

Reliabilitas alat ukur pada penelitian ini diuji menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dan aplikasi *SPSS for Windows version 23.00*. Reliabilitas skala gaya kelekatan adalah sebesar 0,714 sedangkan reliabilitas skala penyesuaian diri sebesar 0,863.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data telah terkumpul. Untuk mengetahui kecenderungan gaya kelekatan dan penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018, maka diperlukan kategorisasi sesuai dengan data yang telah diperoleh.

Tabel 1. Kategori Kecenderungan Variabel

Penelitian	
Rumus	Kategori
$X > (\mu + 1,5 \sigma)$	Sangat Tinggi
$(\mu + 0,5 \sigma) < X \leq (\mu + 1,5 \sigma)$	Tinggi
$(\mu - 0,5 \sigma) < X \leq (\mu + 0,5 \sigma)$	Sedang
$(\mu - 1,5 \sigma) < X \leq (\mu - 0,5 \sigma)$	Rendah
$(\mu - 1,5 \sigma) > X$	Sangat Rendah

Keterangan:

μ = mean ideal, σ = standar deviasi ideal

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji *Chi-square* yang diikuti dengan uji *contingency coefficient*. Proses pengolahan data penelitian akan dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer melalui program *Microsoft Excel 2010* dan *SPSS for Windows version 23.00*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Gaya Kelekatan

Variabel Gaya Kelekatan (X) memuat indikator tipe gaya kelekatan yang dikategorisasikan menjadi empat gaya kelekatan, yaitu gaya kelekatan aman (*secure attachment style*), gaya kelekatan takut-menghindar (*fearful-avoidant attachment style*), gaya kelekatan terikat (*preoccupied attachment style*) dan gaya kelekatan menolak (*dimissing attachment style*). Skala yang digunakan adalah skala gaya kelekatan yang terdiri dari 43 item dengan lima alternatif jawaban dengan skor tertinggi 5 dan skor terendah 1. Penentuan gaya kelekatan yaitu dengan melihat nilai rata-rata tertinggi antar keempat gaya kelekatan tersebut. Adapun penyajian data variabel gaya kelekatan sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Gaya Kelekatan

Gaya Kelekatan	Jumlah Mahasiswa		Σ	Presentase
	L	P		
Aman	46	147	193	69.93%
Takut-menghindar	6	12	18	6.52%
Terikat	4	32	36	13.04%
Menolak	11	18	29	10.51%
Total	67	209	276	100%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa mahasiswa FIP angkatan 2018 yang memiliki kecenderungan gaya kelekatan aman adalah 193 mahasiswa (69,93 %), kemudian gaya kelekatan takut-menghindar adalah 18 mahasiswa (6,52 %), gaya kelekatan terikat sejumlah 36 mahasiswa (13,04 %), sedangkan gaya kelekatan menolak sejumlah 29

mahasiswa (10,51 %). Hal tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan gaya kelekatan paling dominan yang dimiliki oleh mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 adalah gaya kelekatan aman.

b. Penyesuaian Diri

Variabel penyesuaian diri (Y) mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 diungkap skala penyesuaian diri yang terdiri dari 48 item pernyataan dengan lima alternatif jawaban. Sebaran masing-masing item adalah 5 untuk skor tertinggi dan 1 untuk skor terendah. Penyajian data berupa skor tertinggi, skor terendah sebesar, *mean* dan standar deviasi (SD). Hasil analisis dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Deskripsi Data Penyesuaian Diri

Variabel	Statistik	Hipotetik	Empirik
Penyesuaian Diri	Skor Max	240	213
	Skor Min	48	147
	Mean	144	182,05
	SD	32	11,28

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui sebaran data penyesuaian diri pada mahasiswa FIP UNY angkatan 2018, sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Penyesuaian Diri

Kategori	Jumlah Mahasiswa		Σ	Presentase
	L	P		
Sangat Tinggi	14	35	49	17.75 %
Tinggi	48	171	219	79.35 %
Sedang	5	3	8	2.90 %
Rendah	0	0	0	0.00 %
Sangat Rendah	0	0	0	0.00 %
Total	67	209	276	100 %

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa FIP angkatan 2018 memiliki tingkat penyesuaian diri

dengan kategori sangat tinggi sebanyak 49 mahasiswa (17,75 %), kategori tinggi sebanyak 219 mahasiswa (79,35 %), dan kategori sedang sebanyak 8 mahasiswa (2,90 %). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 termasuk dalam kategori tinggi.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *chi-square* yang diikuti dengan uji *contingency coefficient* karena data berdistribusi tidak normal dan data berbentuk nominal, selain itu penelitian ini bertujuan untuk mencari besar tingkat pengaruh antara dua variabel. Analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh gaya kelekatan terhadap penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018. Data disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji *Chi-square* dan *Contingency Coefficient*

		Penyesuaian Diri					Total
		Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah	
Gaya Aman		40	152	1	0	0	193
Kelekatan Takut-menghindar		2	13	3	0	0	18
	Tenkat	3	32	1	0	0	36
	Menolak	4	22	3	0	0	29
Total		49	219	8	0	0	276

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	25,138 ^a	6	,000
Likelihood Ratio	19,120	6	,004
Linear-by-Linear Association	7,188	1	,007
N of Valid Cases	276		

a. 4 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,52.

	Value	Approximate Significance
Nominal by Nominal Contingency Coefficient	,289	,000
N of Valid Cases	276	

Berdasarkan hasil uji *chi square* pada tabel 13, *pearson chi-square* menunjukkan nilai 25,138

dengan signifikansi sebesar 0,000 hal tersebut menunjukkan bahwa sebaran data tidak merata artinya terdapat perbedaan antara masing-masing gaya kelekatan terhadap penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018. Hasil penelitian menunjukkan kecenderungan gaya kelekatan yang mendominasi adalah gaya kelekatan aman dan penyesuaian diri yang mendominasi cenderung tinggi. Selanjutnya, nilai *contingency coefficient*ny sebesar 0,289 dengan signifikansi sebesar 0,000. Nilai koefisien kontingensi berada pada rentang 0,200 - 0,399, hal tersebut berarti relasi antara variabel gaya kelekatan dan variabel penyesuaian diri memiliki hubungan yang rendah atau cukup lemah. Nilai signifikansi kurang dari 0,05 berarti menunjukkan bahwa gaya kelekatan memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018. Maka dengan demikian dapat diartikan pula bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat pengaruh gaya kelekatan terhadap penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018.

Pembahasan Hasil Penelitian

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa gaya kelekatan memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2018. Hal ini memiliki arti bahwa hipotesis yang berbunyi “terdapat pengaruh gaya kelekatan terhadap penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018” dapat diterima. Berdasarkan hasil analisis data, dilakukan pembahasan sebagai berikut.

Hasil analisis data yang pertama adalah mengenai gaya kelekatan yang mendominasi pada

mahasiswa FIP UNY angkatan 2018. Pada penelitian ini ditemukan bahwa mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 memiliki kecenderungan gaya kelekatan aman, yaitu sebanyak 46 mahasiswa laki-laki dan 147 mahasiswa perempuan, totalnya terdapat 193 mahasiswa atau 69,93 % dari jumlah sampel penelitian. Sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mudah menjalin kedekatan dengan orang lain, mampu konstruktif dalam menghadapi masalah dan memiliki hubungan yang hangat dengan teman sebaya.

Sebanyak 36 mahasiswa atau 13,04 % mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 memiliki kecenderungan gaya kelekatan terikat. Dari jumlah 36 mahasiswa terdapat 4 (empat) mahasiswa laki-laki dan 32 mahasiswa perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 yang memiliki *self-esteem* yang rendah dan pandangan positif terhadap orang lain yang berlebihan, sehingga individu dengan kecenderungan gaya kelekatan ini menunjukkan ketidakmampuan membuka diri terhadap dunia luar, mencari kedekatan dalam suatu kebutuhan (cenderung bergantung pada orang lain) dan berharap orang lain mencintai dan menerima dirinya. Selanjutnya, sejumlah 29 mahasiswa atau 10,51% dari seluruh sampel mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 memiliki kecenderungan gaya kelekatan menolak. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 11 mahasiswa laki-laki dan 18 mahasiswa perempuan yang memiliki kecenderungan gaya kelekatan ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 menganggap dirinya sebagai seseorang yang berharga dan mandiri, memandang orang lain secara negatif atau tidak mudah percaya

terhadap orang lain dan menolak hubungan interpersonal karena individu dengan gaya kelekatan ini merasa bahwa dia bisa melakukan segala sesuatu dengan usahanya sendiri tanpa bantuan orang lain.

Kecenderungan gaya kelekatan takut-menghindar merupakan kategori gaya kelekatan paling sedikit yang dimiliki oleh mahasiswa FIP UNY angkatan 2018, yaitu sebanyak 18 mahasiswa atau 6,52%. Dengan jumlah mahasiswa laki-laki sebanyak 6 mahasiswa dan 12 mahasiswa perempuan. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya individu yang memilih indikator memandang orang lain dan diri sendiri secara negatif, serta memiliki hubungan interpersonal yang negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 memiliki *self esteem* dan hubungan interpersonal yang rendah, dimana individu merasa tidak memiliki banyak hal untuk dibanggakan dan kurang percaya diri, serta memiliki kekhawatiran dalam menjalin hubungan dekat dengan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa laki-laki FIP UNY angkatan 2018 memiliki kecenderungan gaya kelekatan aman dan menolak, sedangkan pada mahasiswa perempuan FIP UNY angkatan 2018 adalah gaya kelekatan aman dan terikat. Secara keseluruhan gaya kelekatan yang mendominasi mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 adalah kecenderungan gaya kelekatan aman.

Hasil analisis yang kedua adalah mengenai penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018. Berdasarkan seluruh sampel penelitian, hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 termasuk dalam kategori tinggi. Jumlah tersebut terbagi menjadi 48 mahasiswa laki-laki dan 171 mahasiswa perempuan. Maka dapat

dikatakan bahwa mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 dapat menyesuaikan diri dengan baik dan secara garis besar memiliki karakteristik terbuka terhadap hal baru, mampu berhubungan baik dengan orang lain, mampu mengatasi tuntutan dalam kehidupan sehari-hari, berpartisipasi dalam kegiatan di kampus, mampu mengarahkan tingkah laku yang sesuai, mampu terhindar dari rasa cemas, mampu mengatasi stres dan frustrasi, memiliki tingkah laku sesuai dengan norma yang berlaku, mampu mengakui kegagalan yang dialami dan bangkit kembali dari kegagalan, serta mampu menghadapi permasalahan di kampus.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan pendapat Schneider (dalam Ali & Asrori, 2005) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dengan cara individu berusaha untuk berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan sekitar.

Hasil analisis yang ketiga mengenai pengaruh gaya kelekatan terhadap penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018. Pada penelitian ini, individu dengan kecenderungan gaya kelekatan aman memiliki penyesuaian diri yang tinggi, yaitu sebanyak 152 mahasiswa. Namun tidak sedikit pula yang memiliki penyesuaian diri yang sangat tinggi, sebanyak 40 mahasiswa dan hanya 1 (satu) mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri sedang. Hal tersebut berarti penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 yang memiliki kecenderungan

gaya kelekatan aman berada dalam kategori yang tinggi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Mikulincer dan Shaver (2001; Elzbieta Polek, 2007) menyatakan individu dengan gaya kelekatan aman dan menolak memiliki persiapan untuk membangkitkan reaksi positif terhadap anggota kelompok luar. Hal tersebut berarti individu menunjukkan kesiapan yang tinggi untuk menjelajahi lingkungan baru dan menjalin kedekatan dengan orang-orang baru. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Bartholomew & Horowitz (1991), individu dengan gaya kelekatan aman memiliki karakteristik mudah menjalin kedekatan interpersonal, merasa nyaman dalam suatu hubungan, dapat bekerja sama dalam menyelesaikan masalah dan terbuka terhadap hal baru, serta tidak menampakkan keinginan bermusuhan dengan orang lain. Sehingga mahasiswa dengan gaya kelekatan aman dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya di kampus, khususnya dengan orang-orang baru di sekitarnya.

Gaya kelekatan terikat (*preoccupied attachment style*) memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018. Hasil penelitian menunjukkan individu dengan kecenderungan gaya kelekatan ini memiliki penyesuaian diri yang sangat tinggi sebanyak 3 (tiga) mahasiswa, individu dengan penyesuaian diri yang tinggi sebanyak 32 mahasiswa dan individu dengan penyesuaian diri sedang sebanyak 1 (satu) mahasiswa. Jadi, dapat diketahui bahwa penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 yang memiliki kecenderungan gaya kelekatan terikat berada dalam kategori tinggi.

Individu dengan gaya kelekatan terikat memiliki karakteristik menghargai diri sendiri yang rendah dan kepercayaan interpersonal yang tinggi atau bergantung pada orang lain. Individu dengan gaya kelekatan ini merasa tidak layak untuk orang lain tetapi cenderung terlalu bergantung pada orang lain. Mereka menunjukkan ketidakmampuan untuk membuka diri pada dunia luar, sehingga kurang mampu mengungkapkan perasaan dan pemikiran yang ada dalam dirinya (Bartholomew & Horowitz, 1991). Sehingga mahasiswa dengan gaya kelekatan terikat dapat menyesuaikan diri apabila ada orang lain atau figur lekat yang membantu dalam prosesnya karena mahasiswa dengan gaya kelekatan ini memiliki kecenderungan untuk bergantung dan mengandalkan orang lain dalam suatu hal.

Selanjutnya, gaya kelekatan yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 adalah gaya kelekatan menolak (*dimissing attachment style*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan gaya kelekatan ini memiliki penyesuaian diri yang sangat tinggi sebanyak 4 (empat) mahasiswa, sebanyak 22 mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang tinggi dan individu yang memiliki penyesuaian diri sedang sebanyak 3 (tiga) mahasiswa. Hal tersebut memiliki arti bahwa penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 dengan kecenderungan gaya kelekatan menolak berada dalam kategori tinggi.

Penelitian ini didukung oleh pendapat Bartholomew & Horowitz (1991) yang menyatakan bahwa gaya kelekatan menolak memiliki karakteristik menghargai diri sendiri yang tinggi dan kepercayaan interpersonal yang rendah. Individu dengan gaya kelekatan ini merasa bahwa dia layak untuk memiliki kedekatan dengan orang lain, namun

dia tidak percaya kepada orang lain dalam menjalin suatu hubungan. Mereka membatasi interaksi dengan orang lain karena tidak ingin menjadi seseorang yang ditolak dan merasa nyaman dengan kemandirian. Mahasiswa dengan gaya kelekatan ini cenderung merasa dapat melakukan segala sesuatunya sendiri dan tidak membutuhkan orang lain, termasuk dalam hal menyesuaikan diri di kampus. Mereka dapat menyesuaikan diri dengan baik melalui usaha mereka sendiri tanpa bantuan orang lain atau figur lekat.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh pendapat Mikulincer dan Shaver (2001; Elzbieta Polek, 2007) yang menyatakan individu dengan gaya kelekatan aman dan menolak memiliki persiapan untuk membangkitkan reaksi positif terhadap anggota kelompok luar. Hal tersebut berarti individu dengan gaya kelekatan ini sudah mempersiapkan diri terlebih dahulu sebelum benar-benar terjun ke lingkungan atau suasana baru, sehingga individu ini tidak merasa kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri. Berdasarkan pendapat di atas wajar saja jika mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 dengan kecenderungan gaya kelekatan aman dan menolak sama-sama memiliki penyesuaian diri yang tinggi.

Gaya kelekatan terakhir yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 adalah gaya kelekatan takut-menghindar (*fearful-avoidant attachment style*). Hasil penelitian menunjukkan individu dengan kecenderungan gaya kelekatan ini memiliki penyesuaian diri yang sangat tinggi sebanyak 2 (dua) mahasiswa atau kemudian penyesuaian diri yang tinggi sebanyak 13 mahasiswa dan sebanyak 3 (tiga) mahasiswa dengan penyesuaian diri rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa FIP UNY angkatan 2018 yang memiliki kecenderungan gaya kelekatan takut-menghindar

berada dalam kategori penyesuaian diri yang tinggi. Karakteristik gaya kelekatan takut-menghindar menurut Bartholomew & Horowitz (1991), yaitu menghargai diri sendiri yang rendah dan kepercayaan interpersonal yang rendah. Individu dengan gaya kelekatan ini cenderung meragukan diri sendiri dan sulit percaya pada orang lain, mereka khawatir jika temannya tidak menyukai dirinya dan merasa ketakutan jika ditinggalkan atau diabaikan orang lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu dengan gaya kelekatan ini cenderung memiliki hubungan interpersonal yang kurang baik. Namun, tidak menutup kemungkinan jika individu tersebut dapat melakukan penyesuaian diri yang baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya kelekatan aman dan penyesuaian diri yang tinggi mendominasi pada mahasiswa FIP UNY angkatan 2018. Hal tersebut dikarenakan subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang sudah melalui masa penyesuaian selama satu tahun, otomatis mereka sudah melalui proses penyesuaian diri selama masa transisi. Sejalan dengan yang diungkapkan Baradja (2005) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kelekatan adalah intensitas yang sering terjadi antara individu dengan figur lekatnya. Sehingga pada saat penelitian ini dilakukan, mahasiswa dengan kecenderungan gaya kelekatan takut-menghindar sudah merasa dapat menyesuaikan diri karena mereka setidaknya sudah saling mengenal dengan teman-teman satu jurusan.

Dalam penelitian ini penerapan program bimbingan dan konseling bidang pribadi dan sosial dapat menjadi salah satu alternatif bagi mahasiswa untuk meningkatkan penyesuaian diri agar potensi diri saat menjadi mahasiswa dapat dikembangkan secara optimal. Bimbingan dan konseling pribadi dan

sosial merupakan upaya untuk membantu individu dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi gejolak dalam hatinya guna mengatur dirinya pada aspek kerohanian, menjaga kondisi jasmani, mempergunakan waktu sebaik-baiknya, serta bantuan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama lingkungan sosialnya (Yeni, 2017).

Masing-masing gaya kelekatan memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Hasil penelitian ini membuktikan penelitian yang dilakukan oleh Ulfida Mila (2010) yang berjudul “Hubungan antara kelekatan dengan penyesuaian diri remaja” yang memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelekatan orang tua dengan penyesuaian diri. Mila (2010) juga mengungkapkan bahwa semakin tinggi kelekatan maka akan semakin baik pula penyesuaian diri remaja.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data bahwa gaya kelekatan memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018. Maka dengan demikian dapat diartikan bahwa hipotesis yang diajukan “terdapat pengaruh gaya kelekatan terhadap penyesuaian diri mahasiswa FIP UNY angkatan 2018.” dapat diterima.

Saran

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan lebih mengenali kecenderungan gaya kelekatan yang dimiliki sehingga dapat membantu dalam proses penyesuaian

diri di lingkungan kampus. Mahasiswa yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan lebih produktif dalam menjalani perkuliahan dan kehidupan sehari-hari.

2. Bagi konselor UPT LBK

Bagi pihak konselor UPT LBK dapat dijadikan sebagai bahan wawasan dan tambahan bagi konselor, serta dapat diaplikasikan dalam layanan bimbingan pribadi dan sosial agar mendukung tingkat penyesuaian diri mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya jika membuat instrumen sebaiknya sasaran dari gaya kelekatan jelas atau fokus pada figur lekat tertentu, seperti figur lekat teman, orang tua, atau pasangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M & Asrori, M. (2005). *Psikologi remaja: perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial (Ed. Kesepuluh)*. (Terj. Dra Ratna Djuwita, Dipl. Psychl). Jakarta: Erlangga.
- Bartholomew, K. & Horowitz. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2): 226-224. [DOI:10.1037/0022-3514.61.2.226](https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226)
- Bartholomew, K. (1997). Adult attachment processes: Individual and couple perspectives. *British Journal of Medical Psychology*, 70(3), 249-263. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1997.tb01903.x>
- Berman, W.H. & Sperling, M.B. (1994). *Attachment in adult: clinical and developmental perspective*. New York, London: The Guilford Press.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ervika, E. (2005). Kelekatan (attachment) pada anak. *Jurnal e-USU Repository*. Universitas Sumatera Utara. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Fitriani, W. & Hastuti, D. (2016). Pengaruh kelekatan remaja dengan ibu, ayah, dan teman sebaya terhadap kenakalan remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) kelas II Bandung. *Jurnal Ilmiah, Keluarga, dan Konseling*. Vol. 9, No 3, 206-217.
- Hertel, J. B. (2002). College student generational status: similarities, differences, and factors in college adjustment. *The Psychological Record*, 52, 3-18. <https://doi.org/10.1007/BF03395411>
- Hutapea, B. (2014). Stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri warga indonesia sebagai mahasiswa internasional. *Makara Hubs-Asia*, 18 (1), 25-40.
- Iflah & Listyasari, W. D. (2013). Gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 2 (1), 32-36.
- Mila, U. (2010). Hubungan kelekatan dengan penyesuaian diri remaja. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ningsih, R. (2018). Status indentitas *friendship* berdasarkan konteks mikrosistem pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Yogyakarta. *Tesis*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Olani. A. (2009). Predicting first year university student academic succes. *Electronical Journal of Research in Educational Psychology*. 7 (3), 1053-1072.
- Polek, Elzbieta. (2007). Attachment in cultural context: differences in attachment between Eastern and Western Europeans and the role of attachment styles in Eastern European

migrants' adjustment. *Research*. Netherlands: Ubbo-Emmius Foundation of the University Groningen.

Santrock, J. W. (2007). *Remaja jilid 2 (ed. Kesebelas)*. (Terj. Benedictine Widyasinta). Jakarta: Erlangga.

_____. (2012). *Life span development: Perkembangan masa hidup edisi ketigabelas jilid 1 (Ed. Ketiga belas)*. (Terj. Benedictine Widyasinta). Jakarta: Erlangga.

Yeni, A. (2017). *Bimbingan dan konseling pribadi-sosial untuk meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa. Thesis*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.