

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 PENYESUAIAN DIRI

2.1.1 Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut schneider (Fajariana, Yulizar, Bahri, & Bakar, 2020) Penyesuaian diri adalah suatu proses dimana individu berusaha untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustasi, dan konflik, dengan tujuan untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana ia tinggal dengan tuntutan didalam diri sendiri.

Schneiders (dalam Ghufon dan Risnawati,2012), berpendapat bahwa penyesuaian diri adalah usaha seseorang individu dengan melibatkan respon batin dan tingkah laku untuk mengatasi berbagai tekanan yang dihadapinya, menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan yang ada serta menyesuaikan hubungan individu dengan lingkungannya. oleh karna itu individu harus terus belajar agar memiliki penyesuaian diri yang baik.

Gunarsa (dalam Hidayati, 2016) berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan proses sepanjang hidup karna seorang individu akan terus menerus berusaha untuk mengatasi berbagai tekanan dan rintangan yang terus terjadi dalam hidupnya. Penyesuaian diri bertujuan agar terjadi keselarasan antara individu dengan lingkungan yang ada disekitarnya.

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu usaha yang dilakukan

oleh seorang individu untuk memenuhi, mengatasi dan menyeimbangkan atau menyelaraskan berbagai tuntutan, tegangan, hambatan, dan kebutuhan yang berasal dari dalam dirinya maupun lingkungan dengan melibatkan proses mental perilaku.

2.1.2 Macam-Macam Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Ghufroon dan Risnawati, 2012) penyesuaian diri terbagi dari 4 macam, yaitu:

1. Penyesuaian diri pribadi

Penyesuaian diri pribadi adalah penyesuaian kepada diri sendiri, yang meliputi

- a. Fisik dan emosi. Penyesuaian diri yang melibatkan reaksi fisik dan emosional sehingga kesehatan fisik dan kecerdasan dalam emosi sangat penting agar tercapainya penyesuaian diri yang baik.
- b. Seksual adalah suatu kemampuan untuk berespon terhadap realitas seksual seperti hawa nafsu, fantasi liar, dan lain-lain.
- c. Moral dan religius adalah penyesuaian diri dimana individu memenuhi moral atau aturan kehidupan yang nantinya akan memberikan kontribusi kedalam kehidupan seseorang.

2. Penyesuaian diri sosial

Penyesuaian diri sosial adalah penyesuaian yang terjadi di lingkungan yang ada diluar dirinya, seperti rumah, sekolah dan masyarakat.

Penyesuaian diri sosial meliputi

- a. Penyesuaian diri terhadap lingkungan rumah dan keluarga, penyesuaian diri ini lebih mengutamakan pada terciptanya hubungan yang harmonis antara anggota keluarga.
 - b. Penyesuaian diri terhadap sekolah, penyesuaian diri berupa perhatian dan penerimaan murid terhadap fungsi dan aktivitas sekolah, serta guru dan konselor sekolah.
 - c. Penyesuaian diri terhadap lingkungan masyarakat, penyesuaian diri ini ditandai dengan adanya reaksi secara efektif dan sehat terhadap suatu kenyataan yang ada didalam masyarakat.
3. Penyesuaian diri perkawinan
- Penyesuaian diri perkawinan adalah adanya hubungan dan harapan yang baik dalam suatu perkawinan.
4. Penyesuaian diri terhadap tugas (jabatan) yang berkaitan erat dengan penyesuaian diri dibidang akademis.

2.1.3 Unsur-Unsur Penyesuaian Diri

Schneiders (dalam Ghufroon dan Risnawati, 2012), berpendapat bahwa terdapat 4 unsur penyesuaian diri, yaitu:

1. *Adaptation* (Adaptasi)

Penyesuaian diri merupakan suatu kemampuan seorang individu untuk beradaptasi. seseorang individu yang mampu beradaptasi dengan baik, dia memiliki kemampuan untuk menyelaraskan atau mengimbangi berbagai kebutuhan dan juga tekanan-tekanan yang berasal dari dalam dirinya maupun lingkungannya.

2. *Conformity* (Kesesuaian)

Seseorang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik mampu menyesuaikan kriteria dan hati nuraninya.

3. *Mastery* (Penguasaan)

Seorang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik ditandai dengan adanya kemampuan menguasai dirinya yaitu dengan mampu menyusun dan merespon segala permasalahan atau konflik dengan cara membuat perencanaan mengontrol tingkah lakunya dengan baik.

4. *Individual Variation* (Variasi Individu)

Penyesuaian diri yang baik ditandai dengan adanya perbedaan pada perilaku dan respon tiap individu dalam menghadapi suatu masalah atau konflik.

2.1.4 Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Enung (dalam Maghfur, 2018) terdapat 2 aspek penyesuaian diri, yaitu:

1. Penyesuaian pribadi

Suatu kemampuan seseorang untuk menerima dirinya agar tercapainya hubungan yang harmonis dan baik antara dirinya dengan lingkungan di sekitarnya.

2. Penyesuaian sosial

Suatu kemampuan individu untuk dapat berperilaku sesuai dengan aturan, hukum, adat-istiadat, nilai-nilai dan norma yang sosial yang berlaku di dalam suatu masyarakat

Hurlock (dalam Adiningtyas, 2015), menjelaskan aspek-aspek penyesuaian diri sosial yaitu:

1. Penampilan nyata yaitu sikap dan tingkah laku yang nyata (overperformance)

Bentuk dari penampilan nyata, yaitu seorang individu mampu untuk mengaktualisasikan dirinya yaitu dengan menjadi diri sendiri dan mengembangkan potensi yang dimilikinya, mampu menjalin hubungan yang baik dengan individu lain, bersikap terbuka terhadap orang lain yaitu adanya kesediaan untuk menerima dan memberikan informasi kepada orang lain.

2. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok Individu mampu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai kelompok seperti kelompok teman sebaya maupun kelompok orang dewasa. Bentuk dari penyesuaian diri adalah adanya kerjasama yang baik, tanggung jawab dan adanya sikap saling berbagi.

3. Sikap sosial

Individu mampu untuk menunjukkan berbagai sikap-sikap sosial. Bentuk sikap sosial tersebut yaitu berpartisipasi dalam kegiatan yang ada di

masyarakat, berempati, saling-menghargai, saling membantu satu sama lain.

4. Kepuasan pribadi

Individu merasa puas terhadap kontak sosial dan peran sosial yang dimainkannya di lingkungannya. Bentuk dari kepuasan tersebut seperti adanya rasa percaya diri, disiplin dalam diri seorang individu.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek penyesuaian diri adalah:

1. Penyesuaian pribadi, yaitu adanya penerimaan diri yang baik, mampu mengontrol emosi dengan baik, memiliki mekanisme pertahanan diri yang baik, memiliki pemikiran yang logis, mampu mengarahkan dirinya, mampu belajar dengan baik, realistis dan objektif, menjadi diri sendiri, mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya.
2. Penyesuaian sosial, yaitu memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, bersikap terbuka, mampu menjalin kerja sama yang baik, bertanggung jawab, bersikap saling berbagi, memiliki sikap-sikap sosial (berempati, saling menghormati, gotong royong, toleransi, sopan santun), percaya diri.

2.1.5 Karakteristik Penyesuaian Diri Yang Baik dan Penyesuaian Diri Yang Salah.

Schneider (dalam Andriyani, 2016) berpendapat bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri dengan baik adalah individu yang memiliki keterbatasan dalam dirinya, individu yang belajar untuk bereaksi dengan baik terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang,

bermanfaat, efisien, dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun hambatan-hambatan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku. Individu yang tidak mampu untuk melakukan penyesuaian diri dengan baik, akan berakibat individu tersebut melakukan penyesuaian diri yang salah.

Fatimah (dalam Mariah, Neviyarni dan Jamna, 2016) berpendapat bahwa bentuk penyesuaian diri yang salah yaitu adanya sikap dan perilaku yang reba salah, tidak terkontrol, emosional, sikap yang tidak realistis, irasional dan lain-lainnya.

Sunarto dan Hartono (dalam Maghfur, 2018) menjelaskan terdapat 2 kategori penyesuaian diri, yaitu:

1. Menyesuaian diri secara positif, ciri-cirinya yaitu:
 - a. Mampu menghadapi suatu masalah dengan baik dan tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, seperti tidak mudah tersinggung dan tenang.
 - b. Seorang individu tidak menunjukkan perasaan tegang dan cemas saat menghadapi suatu situasi tertentu, seperti optimis dan selalu percaya diri.
 - c. Seorang individu mampu untuk menentukan pilihan yang logis dan tepat serta dapat menempatkan dirinya sesuai dengan aturan yang berlaku.

- d. Individu mampu untuk belajar dari suatu pengalaman yang akan dijadikan sebagai acuan untuk bersikap apabila mengalami hal yang sama dimasa depan.
- e. Individu dapat bersikap dan berperilaku sesuai dengan aturan dan tuntutan yang ada dilingkungan.

2. Penyesuaian diri negatif, ciri-cirinya yaitu:

- a. Reaksi bertahan (defense reaction), suatu keadaan dimana seorang individu tidak ingin menunjukkan bahwa dia mengalami kegagalan. Bentuk reaksi bertahan (defense reaction) yaitu rasionalisasi adalah suatu reaksi bertahan dengan cara mencari alasan yang lebih masuk akal. Represi adalah usaha untuk melupakan suatu kejadian yang tidak menyenangkan. Proyeksi adalah suatu usaha melemparkan kesalahan pada orang lain.
- b. Reaksi menyerang (aggressive reaction), seorang menunjukkan tingkah laku menyerang untuk menutupi kegagalannya. Ciri-ciri reaksi menyerang (aggressive reaction) yaitu menggertak, berkata-kata kasar, keras kepala, merusak dan marah-marah.
- c. Reaksi melarikan diri (escape reaction), seorang akan melarikan diri saat mengalami suatu kegagalan atau hambatan. Ciri-ciri reaksi melarikan diri (escape reaction) yaitu, banyak tidur, mabuk-mabukan dan mengonsumsi obat-obatan terlarang.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa:

- d. Karakteristik penyesuaian diri yang baik adalah individu yang memiliki keterbatasan dalam dirinya, mampu belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang baik, dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun hambatan-hambatan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku, mampu untuk menentukan pilihan yang logis dan tepat serta dapat menempatkan dirinya sesuai dengan aturan yang berlaku, mampu untuk menjadikan pengalaman masa lalu sebagai suatu pelajaran, mampu bersikap dan berperilaku sesuai dengan aturan dan tuntutan yang ada di lingkungan.
- e. Karakteristik penyesuaian diri yang salah adalah sikap dan perilaku yang serba salah, tidak terkontrol, emosional, sikap yang tidak realistis, irasional, tidak ingin mengakui kegagalan yang dialaminya, berusaha menutupi kegagalan dengan menunjukkan sikap menyerang, dan melarikan diri dari suatu masalah.

2.1.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Schneider (dalam Ghufon dan Risnawati, 2012; 55) menyatakan bahwa penyesuaian diri (self adjusment) dipengaruhi oleh kepribadian. Hurlock (dalam Ghufon dan Risnawati, 2012; 55) menyatakan bahwa kepribadian seorang individu dipengaruhi oleh interaksi internal dan eksternal individu. Dalam interaksi tersebut individu menyeleksi atau memilah segala sesuatu yang berasal dari lingkungan yang disesuaikan dengan kebutuhannya. Jika

interaksi yang terjalin antara individu dengan lingkungannya baik maka akan menghasilkan kepribadian yang sehat.

Sebaliknya, jika tidak terjalin hubungan yang baik maka akan muncul masalah perilaku seorang individu. Schneider (dalam Ghufro dan Risnawati, 2012; 55), mengklasifikasikan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri (self adjustment) seorang individu, yaitu:

1. Kondisi fisik, seperti keturunan (gen), konstitusi fisik, sistem saraf, sistem kelenjar
2. Perkembangan dan kematangan unsur-unsur kepribadian, yaitu kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional
3. Pengalaman seorang individu, proses belajar dan juga kebiasaan.
4. Kondisi lingkungan, seperti rumah, sekolah, keluarga dan masyarakat.
5. Kebudayaan seperti pengaruh keyakinan dan agama yang dianut.
6. Pengalaman Negatif Masa lalu

2.1.7 Pengukuran Penyesuaian Diri

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala psikologi yang diisi sendiri oleh partisipan penelitian (self-report questionnaire). Kuesioner yang digunakan adalah Student Adjustment to College Questionnaire yang dikembangkan oleh Baker dan Siryk (1984) dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti. Jika ada pernyataan yang kurang sesuai dengan kondisi mahasiswa Indonesia, maka pernyataan tersebut diubah konteksnya dengan melihat kembali esensi dari item tersebut dalam teori yang

dikembangkan oleh Baker dan Siryk terdiri dari 2 subskala yaitu Penyesuaian pribadi dan Penyesuaian sosial.

2.2 KECEMASAN

2.2.1 Pengertian Kecemasan

Musclas (dalam Ghufroon dan Risnawati, 2012; 142) kecemasan adalah suatu pengalaman pribadi dimana seorang individu mengalami ketegangan mental, kesulitan, hambatan dan tekanan yang disertai dengan munculnya konflik atau ancaman. Yusuf (dalam Annisa dan Ifdil, 2016), kecemasan adalah suatu perasaan dimana seorang individu merasa tidak aman, tidak matang, tidak mampu dalam menghadapi dan memenuhi tuntutan atau kebutuhan yang berasal dari dalam dirinya maupun lingkungan, konflik dan juga hambatan dalam hidupnya.

Freud (dalam Hidayana, Jannah, Hartinah dan Subhi, 2020) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu pengalaman ketidakberdayaan dimana seorang individu tidak berdaya untuk menanggulangi atau menangani berbagai kebutuhan-kebutuhan dan konflik-konflik yang berasal dari dalam dirinya maupun lingkungannya serta tidak berdaya untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya.

Menurut Pahley (dalam Verawati, 2015) kecemasan adalah keadaan dimana seorang individu mempresepsikan atau berpendapat bahwa suatu situasi merupakan ancaman baginya yang nantinya akan mempengaruhi tingkah laku individu tersebut. Gazalba (dalam Kumbara, Metra dan Ilham, 2018) berpendapat bahwa kecemasan adalah suatu manifestasi

dari emosi seseorang yang diakibatkan karena seseorang merasa tertekan dan adanya suatu konflik yang mengancam.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu manifestasi dari emosi seorang individu berupa munculnya ketegangan mental, kesukaran, tidak berdaya, merasa tidak aman, tidak matang, tidak mampu dalam menghadapi dan memenuhi tuntutan dari dalam dirinya maupun lingkungan serta adanya suatu konflik yang mengancam yang akan berpengaruh pada tingkah laku individu.

2.2.2 Jenis-Jenis Kecemasan

Lasarus (dalam Ghufon dan Risnawati, 2012) membagi kecemasan menjadi 2, yaitu:

1. State Anxiety, suatu emosi yang muncul secara sementara yang diakibatkan oleh adanya suatu situasi atau keadaan tertentu yang mengancam.
2. Trait Anxiety, suatu emosi dimana seorang individu akan merasa cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi yang sifatnya menetap dan dipengaruhi oleh kepribadian seseorang.

Sedangkan menurut Freud (dalam Hidayana, dkk, 2020) jenis-jenis kecemasan yaitu:

1. Kecemasan objektif (objective anxiety) adalah suatu emosi karena adanya suatu persepsi atau anggapan mengenai suatu bahaya ancaman yang berasal dari luar.

2. Kecemasan neurotik adalah suatu perasaan yang tidak rasional atau tidak masuk akal.

2.2.3 Ciri-Ciri Kecemasan

Nevid, dkk membagi ciri-ciri kecemasan menjadi 3, yaitu:

1. Ciri-ciri fisik yaitu gelisah, tangan atau anggota tubuh lainnya bergetar dan berkeringat, telapak tangan berkeringat, merasa pusing, sulit berbicara dan bernapas, jantung berdebar sangat keras, lemas, kerongkongan terasa kering, sakit perut atau merasa mual, mudah marah, suara bergetar.
2. Ciri-ciri behavioral (perilaku), yaitu munculnya perilaku menghindar, menjauh, melekat dan dependen, terganggu.
3. Ciri-ciri kognitif (pikiran), yaitu merasa khawatir, adanya perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, ketakutan kehilangan kontrol dan tidak mampu mengatasi masalah yang akan muncul, kebingungan, sulit untuk memusatkan perhatian kepada suatu hal.

2.2.4 Aspek-Aspek Kecemasan.

Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Ghufro dan Risnawati, 2012; 143) membagi aspek-aspek kecemasan (anxiety) menjadi 3, yaitu:

1. Kekhawatiran (worry) merupakan adanya pikiran-pikiran negatif dari dalam diri seseorang tentang dirinya sendiri.
2. Emosionalitas (emosionalitas), seperti jantung berdebar-debar, tegang, panik dan takut.

3. Gangguan, hambatan dan tekanan dalam menyelesaikan tugas (task generated interference), perasaan tertekan dalam diri seseorang yang diakibatkan karena adanya pikiran yang tidak masuk akal tentang suatu tugas.

Menurut Shah (dalam Annisa dan Ifdil, 2016) aspek-aspek kecemasan,

1. Aspek fisik, seorang individu yang mengalami kecemasan (anxiety) akan merasa pening atau pusing, wajah memerah, diare, mengeluarkan banyak keringat, sulit berbicara, sulit bernapas, suara bergetar.
2. Aspek emosional, seorang individu akan merasa takut.
3. Aspek mental atau kognitif, seorang individu akan mengalami gangguan perhatian sehingga sulit berkonsentrasi, timbulnya rasa cemas akan sesuatu, kebingungan, pikiran bercampur aduk.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa, aspek-aspek kecemasan adalah

1. Aspek fisik, merasa pusing, wajah memerah, diare, mengeluarkan banyak keringat, sulit berbicara, sulit bernapas, suara bergetar.
2. Aspek emosional, seorang individu akan merasa takut, merasa khawatir (worry), panik yang disertai dengan jantung berdebar-debar, dan tegang.
3. Aspek mental atau kognitif, seorang individu akan merasa tertekan karena adanya pikiran irasional, sulit berkonsentrasi, kebingungan yang menyebabkan seorang individu tidak dapat menyelesaikan suatu tugas dengan baik

2.2.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Adler dan Rodman (dalam Ghufroon dan Risnawati, 2012; 145), berpendapat bahwa terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu:

1. Pengalaman negatif pada masa lalu Pengalaman negatif ini maksudnya pengalaman buruk yang terjadi di masa lalu yang bisa saja dapat terulang kembali di masa depan. Apabila seorang individu mengalami hal yang sama yang juga tidak menyenangkan, maka individu akan mengalami kecemasan apabila kembali mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut.
2. Pikiran irasional (tidak masuk akal) Para psikolog berpendapat bahwa kecemasan muncul bukan karena suatu peristiwa atau kejadian. Melainkan karena adanya keyakinan, kepercayaan atau anggapan yang negatif sehingga menyebabkan seorang individu merasa cemas sehingga kedepannya susah untuk melakukan penyesuaian diri.

Leonard (dalam Tatiana, Murnaka dan Wiyanti, 2018) berpendapat bahwa kecemasan dapat memberikan dampak positif dan negatif pada seorang individu. Kecemasan yang memberikan dampak positif ditandai dengan adanya dorongan dari dalam diri seorang individu untuk mengambil langkah agar dapat mengurangi perasaan cemas. Kecemasan yang memberikan dampak negatif

apabila seorang individu mengalami gejala fisik yang akan berpengaruh pada aktivitas dan kinerja individu itu sendiri.

2.2.6 Pengukuran Kecemasan

Berikut ini telah dirangkum beberapa instrumen atau alat ukur pengkajian tingkat kecemasan seseorang:

1. *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*

Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya *symptom* pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 syptoms yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor antara 0 (No Present) sampai dengan 4 (severe).

Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang diperkenalkan oleh Max Hamilton dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan terutama pada penelitian *trial clinic*. Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian *trial clinic* yaitu 0,93 dan 0,97. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil yang *valid* dan *reliable*.

2. *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)*

Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) adalah kuesioner yang digunakan untuk mengukur gejala-gejala yang berkaitan dengan kecemasan. Kuesioner ini didesain untuk mencatat adanya kecemasan dan menilai kuantitas tingkat kecemasan.

Zung telah mengevaluasi validitas dan reliabilitasnya dan hasilnya baik. Penelitian menunjukkan bahwa konsistensi internalnya pada sampel psikiatrik dan non-psikiatrik adekuat dengan korelasi keseluruhan butir-butir pertanyaan yang baik dan reliabilitas uji yang baik. Kuesioner ini mengandung 20 pertanyaan, terdapat 15 pertanyaan kearah peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan kearah penurunan kecemasan dan memiliki 3 tingkatan yaitu Kecemasan Ringan, Sedang dan Berat. Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) telah digunakan secara luas sebagai alat skrining kecemasan.

3. *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*

State-Trait Anxiety Inventory (STAI) dikembangkan oleh Spielberger (1983). STAI terdiri dari 40 item yang terbagi kedalam dua dimensi kecemasan, yaitu state anxiety dan trait anxiety yang setiap dimensinya memiliki 20 item. Setiap item memiliki empat alternatif jawaban dari 1 sampai dengan 4. Skala pengukuran State-Trait Anxiety Inventory (STAI) memiliki empat poin skala Likert. Dalam mengisi kuesioner, responden

diharuskan untuk memilih salah satu alternatif jawaban pada setiap item.

Alternatif jawaban yang dapat dipilih di antaranya adalah Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Sedangkan untuk dimensi trait anxiety, responden di harusakan untuk memilih salah satu alternatif jawaban sesuai dengan perasaan yang seringkali atau pada umumnya ia rasakan. Alternatif jawaban yang dapat dipilih oleh responden di antaranya adalah Tidak Pernah (TP), Kadangkadang (KK), Sering (S), dan Selalu (SL).

2.3 Hubungan Penyesuaian diri dengan Tingkat Kecemasan Perkuliahan Hybrid.

Pembelajaran daring juga membuat praktikum menjadi berkurang, banyak biaya untuk membeli kuota, kondisi belajar yang kurang kondusif serta internet yang kurang stabil sehingga membuat koneksi terputus saat pembelajaran (Jariyah & Tyastirin, 2020). Kurang efektifnya pembelajaran daring dan menurunnya kasus Covid-19 di Indonesia, membuat pemerintah serta Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia menerapkan kebijakan baru tentang pendidikan di Indonesia yaitu adanya *hybrid learning*.

Perubahan yang terjadi ini, membuat mahasiswa maupun dosen harus melakukan suatu penyesuaian pada teknologi, media, dan perubahan

pembelajaran yang terjadi. Selain harus melakukan proses penyesuaian pada pembelajaran hybrid, mahasiswa juga dituntut untuk tetap menjalankan kewajibannya agar menyelesaikan berbagai tugas perkuliahan agar mendapatkan nilai yang baik dan lulus tepat waktu. Menambahnya beban akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat membuat mahasiswa merasakan kecemasan-kecemasan.

Ali dan Asrosi (dalam Partha, 2018) berpendapat bahwa penyesuaian diri adalah proses yang meliputi respon batin dan tingkah laku individu agar dapat menghadapi berbagai kebutuhannya serta mengatasi ketegangan, konflik sehingga adanya keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dan juga dari lingkungan. Dengan adanya penyesuaian diri yang baik maka, seorang individu dapat menyelesaikan berbagai persoalan atau hambatan dan memenuhi berbagai kebutuhan dari dalam dirinya.

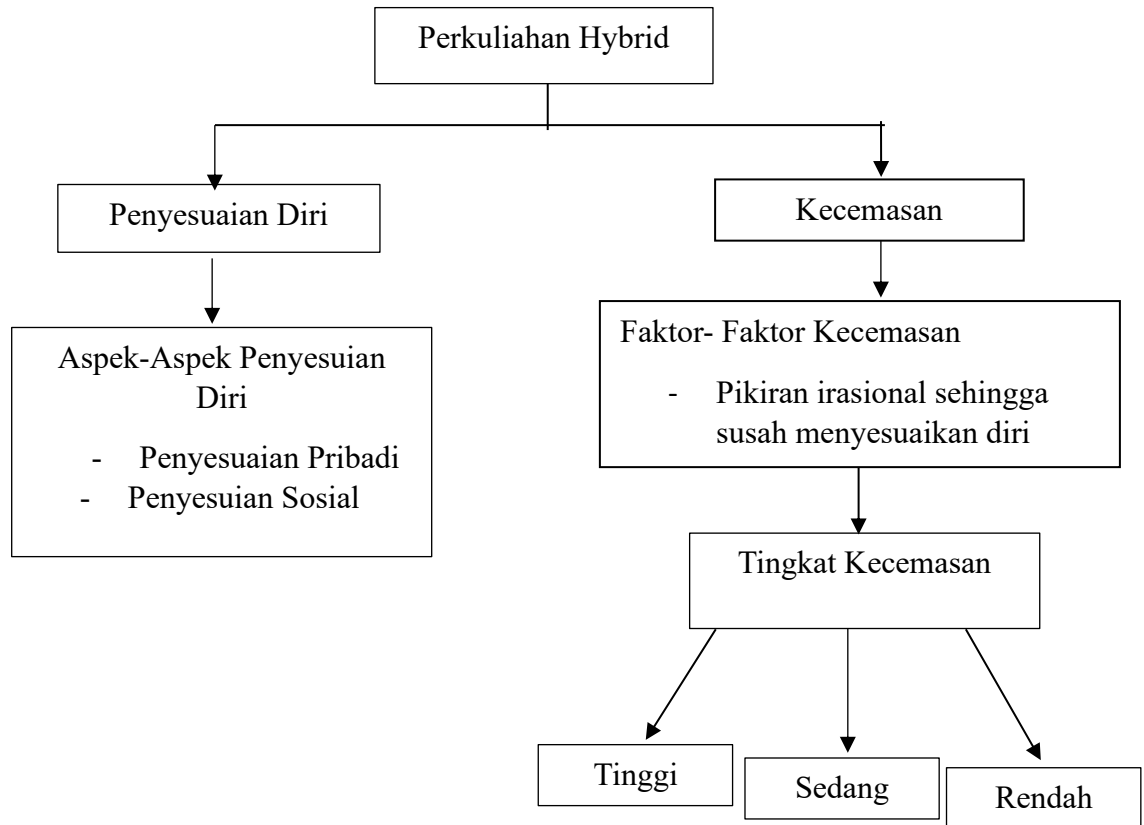
Satmoko (dalam Ghufro dan Risnawati, 2012; 50), menjelaskan bahwa seorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik ditandai dengan adanya kepuasan tertentu dalam memenuhi kebutuhan, mampu mengatasi ketegangan dan terbebas dari berbagai simpton-simpton yang mengganggu salah satunya adalah kecemasan. Haber dan Runyon (dalam Listyasari, 2013) menjelaskan bahwa seorang individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah seseorang yang memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai rasa kecemasan yang ada didalam dirinya. Berdasarkan pendapat dari para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang

memiliki penyesuaian diri yang baik adalah seorang yang dapat mengatasi atau menghilangkan perasaan cemas yang ada di dalam dirinya.

Menurut Taylor (dalam Hadi, Rosyanti dan Afrianty, 2018) kecemasan adalah suatu perasaan dimana seorang individu mengalami rasa khawatir atau gelisah yang diakibatkan karena kurang adanya kemampuan dalam diri seorang individu untuk mengatasi masalah atau adanya rasa tidak aman. Tingkat kecemasan seorang individu dipengaruhi oleh kemampuan penyesuaian diri. Semakin baik kemampuan penyesuaian diri maka semakin rendah tingkat kecemasannya. Sebaliknya, semakin buruk penyesuaian diri maka tingkat kecemasan semakin tinggi. Untuk itu, perlu adanya kemampuan penyesuaian diri yang baik dalam diri mahasiswa/i agar mereka dapat mengatasi berbagai hambatan yang dialami selama perkuliahan hybrid dan terhindar dari kecemasan

A. Kerangka Konseptual

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual



Sumber : Nugroho,2018 dalam (Ghufron dan Risnawati, 2012)