

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dari tingkat pendidikan yang tinggi juga, sesuai dengan tuntutan yang ada di perguruan tinggi (Salam, 2014). Memasuki perguruan tinggi sama saja dengan melibatkan diri di dalam situasi hidup dan situasi akademis yang secara mendasar berbeda dengan apa yang pernah dijalani dalam lingkungan sekolah menengah. Konsekuensi yang harus dihadapi adalah tiap individu diharuskan untuk beradaptasi dengan dunia baru yang penuh dengan liku-liku dan seluk beluk serta risiko, khususnya dengan penyesuaian yang berhubungan dengan pola berpikir, belajar, berekreasi, dan bertindak dalam menjalani kehidupan di kampus.

Beberapa perubahan yang harus dihadapi oleh mahasiswa baru saat memasuki perkuliahan diantaranya adalah tidak adanya aturan mengenai seragam atau pakaian khusus yang harus dikenakan (terkecuali mahasiswa kedinasan), mata kuliah yang berbeda di tiap semester, perbedaan penyebutan istilah bagi pengajar dari guru menjadi dosen, perbedaan waktu pembelajaran, perbedaan interaksi sosial, perbedaan lingkungan pembelajaran, perbedaan dalam sistem penilaian, dan perbedaan ujian akhir atau syarat kelulusan. Berdasarkan jurnal “Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional: studi *college adjustment* terhadap mahasiswa tingkat pertama”, para ahli Lee, Ang, dan Dipolog dalam Ubanan (2019) disepakati bahwa tahun pertama perkuliahan merupakan masa yang sulit bagi mahasiswa baru.

Menurut Arnett (2000), periode masuknya mahasiswa baru ke perguruan tinggi terjadi saat *emerging adulthood*, yaitu periode perkembangan saat usia 18 - 25 tahun. Pada saat periode tersebut individu memiliki kemungkinan untuk berada pada kondisi yang tidak stabil dan membuat stres dikarenakan terjadinya transisi perubahan dari masa remaja akhir menuju tahap dewasa awal. Masa dewasa awal

ini biasanya ditandai dengan masa penyesuaian diri terhadap berbagai pola kehidupan yang baru serta harapan atau ekspektasi dari lingkungan sosial yang baru (Hurlock, 1990).

Perubahan dari Sekolah Menengah Atas ke Perguruan tinggi mengharuskan mahasiswa baru untuk menghadapi tantangan tugas perkembangan diri dan mencapai kemandirian, dan dikarenakan hal tersebut tidak sedikit mahasiswa baru yang merasa stres dan kewalahan ketika harus beradaptasi ditahun-tahun awal masa perkuliahan. Hal ini didukung oleh pendapat Hurlock (2010), yaitu salah satu tugas perkembangan masa remaja yang paling sulit merupakan tugas perkembangan yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Meskipun tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan, namun sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan seiring berjalannya waktu sebagai akibat dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru.

Menurut beberapa penelitian, masalah yang harus dihadapi oleh mahasiswa baru diantaranya adalah penyesuaian dengan sistem akademik yang dapat berujung pada kegagalan akademik (Wintere et al., 2006). Dalam aspek akademik penyesuaian menjadi tantangan dikarenakan dapat mengarah pada hasil Indeks Prestasi Kumulatif yang rendah (Fitria & Susandari, 2019). Selanjutnya adalah tantangan yang berkaitan dengan relasi sosial, yaitu terdapatnya kesulitan dalam membangun hubungan dengan kakak tingkat, dosen, dan staf dalam bersosialisasi di lingkungan perkuliahan (Rahmadani & Rahmawati, 2020). Di saat seperti inilah kemampuan individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri di lingkup perguruan tinggi, atau yang biasa disebut dengan *college adjustment* diperlukan.

Menurut Baker dan Siryk (1989), kemampuan beradaptasi di perguruan tinggi merupakan respon individu dalam mengatasi tuntutan dari berbagai perubahan baik secara akademik, sosial, personal, emosional, serta tuntutan internal institusi untuk mencapai keselarasan antara individu dengan lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa baru yang kemampuan beradaptasi di perguruan tinggi yang baik akan dapat menghadapi berbagai tantangan serta tuntutan yang ada selama masa perubahan ini berlangsung dan dapat dengan mudah beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi.

Sebaliknya, bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan beradaptasi di perguruan tinggi yang buruk akan berdampak dalam hal akademik dan non akademik. Dampak yang dapat dirasakan diantaranya ialah memiliki perasaan cemas, depresi, kesepian yang berlebihan, serta memiliki kesulitan dalam hal akademik (Beyers & Goossens, 2002). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Lowe dan Cook (2003) yang menyimpulkan bahwa 20%- 30% mahasiswa tahun pertama yang mengalami kesulitan dalam proses adaptasi di perguruan tinggi menyebabkan sejumlah besar mahasiswa memiliki kinerja akademik yang buruk bahkan putus sekolah.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Marchella dan Helsa (2024) setelah dilakukan wawancara dengan 3 mahasiswa dari salah satu perguruan tinggi swasta di Indonesia didapati hasil bahwa mahasiswa tersebut masih kesulitan dalam beradaptasi. Hal tersebut menjadi sebuah masalah dikarenakan mereka masih mengalami kesulitan mendapatkan prestasi akademik maupun non-akademik yang cukup baik.

Selain mahasiswa tahun pertama yang masih mendapatkan fasilitas untuk dapat melakukan penyesuaian atau adaptasi di perguruan tinggi, mahasiswa di tahun kedua di perguruan tinggi biasanya sudah tidak lagi mendapatkan bantuan secara khusus untuk dapat melakukan adaptasi di perguruan tinggi meskipun terkadang mahasiswa tahun kedua masih belum sepenuhnya merasa nyaman dengan lingkungan dan keadaan yang harus dijalaninya di perguruan tinggi. Peristiwa ini dapat memberikan akibat berupa timbulnya rasa hilang arah dan menyebabkan frustrasi pada diri mahasiswa dan akibat terburuknya adalah dapat menyebabkan seorang mahasiswa mengalami *drop out* dari suatu perguruan tinggi (Yusuf, 2014). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Chronicle (2010) bahwa tahun kedua di perguruan tinggi merupakan masa perkuliahan yang paling banyak memunculkan pergolakan pada diri mahasiswa (Almanac Issue, *Chronicle of Higher Education*, dalam Hunter et al., 2010).

Penelitian lain yang mendukung pernyataan bahwa mahasiswa tahun kedua masih mengalami adaptasi di perguruan tinggi adalah penelitian yang dilakukan oleh Yusuf (2014) pada mahasiswa tahun kedua di salah satu perguruan tinggi di Sumedang, ditemukan bahwa tingkat *college adjustment* mahasiswa tahun kedua di

perguruan tinggi tersebut masih tergolong pada kategori rendah yaitu sebanyak 64 mahasiswa atau 73%.

Menurut Gardner, Pattengale, & Schreiner (dalam Hunter et al., 2010) contoh dari berbagai permasalahan yang seringkali dihadapi oleh mahasiswa tahun kedua adalah kebingungan dalam menentukan jurusan yang dipilih, buruknya keputusan dalam memilih mata kuliah yang akan diambil, keterlibatan dan kemampuan mengkoordinasikan yang kurang baik antara aspek akademik dengan ekstrakurikuler, permasalahan tingkah laku, dan meningkatnya kesibukan dalam rangka memenuhi tuntutan kehidupan di perguruan tinggi.

Keberhasilan maupun kegagalan mahasiswa baru dalam melakukan penyesuaian diri di perkuliahan dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu karakteristik mahasiswa dan karakteristik lingkungan. Karakteristik mahasiswa diantaranya terdiri dari kesehatan mental dan fisik, penghargaan diri atau penilaian diri, serta karakteristik kognitif yang terdiri dari kognisi kausalitas dan karakteristik intelektual. Sedangkan karakteristik lingkungan diantaranya terdiri dari peristiwa hidup yang signifikan atau penuh tekanan, karakteristik keluarga, dukungan sosial, dan karakteristik dari institusi atau perguruan tinggi tempat mahasiswa tersebut berkuliah (Baker & Siryk, 2002).

Regulasi diri menurut Murray (2016) merupakan suatu tindakan untuk mengelola pikiran dan perasaan seseorang untuk terlibat dalam tindakan yang mengarah pada suatu tujuan tertentu, seperti mengatur perilaku, mengendalikan impuls, dan memecahkan masalah secara konstruktif, serta termasuk kemampuan untuk menenangkan diri. Regulasi diri ini dibentuk dari masa bayi hingga remaja. Bayi yang belajar untuk mengenali dan mengekspresikan emosi akan dapat dengan mudah mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan perilakunya sering dengan bertambahnya usia, dan regulasi diri ini berkaitan dengan ketahanan, penanganan, dan manajemen stres yang lebih baik dalam menghadapi kesulitan.

Bagi anak-anak yang pernah mengalami *Adverse Childhood Experiences* yang signifikan, perhatian khusus diperlukan untuk membantu sang anak mengidentifikasi, mengekspresikan, dan mengatasi emosi yang bertentangan. Peristiwa traumatis yang terjadi di masa kanak-kanak ini pada kemudian hari dapat berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan sang anak. Paparan jangka panjang

terhadap stres kronis serta tidak adanya orang dewasa sebagai pendukung dapat sangat mempengaruhi perkembangan otak dan menimbulkan efek negatif pada pembelajaran, perilaku, dan kesehatan (Spenrath et al, 2011). Sehingga bagi anak yang mengalami *Adverse Childhood Experiences* yang signifikan dan tidak mendapatkan pendampingan akan cenderung memiliki regulasi emosi yang kurang.

Stres kronis dapat terbentuk dikarenakan terjadinya peristiwa atau keadaan kronis yang tidak terkendali sehingga menyebabkan aktivasi dari sistem manajemen stres yang sering, kuat, atau berkepanjangan. Stres kronis ini dapat mengganggu struktur otak dan berdampak pada kemampuan jangka panjang seorang individu untuk merespons dan mengelola stres, terutama jika seorang anak tidak memiliki pengasuh atau dukungan dalam bentuk lain yang tersedia (Shonkoff 2012; Spenrath dkk, 2011). Salah satu contoh peristiwa yang menyebabkan stres kronis adalah ketika seorang anak yang tinggal bersama ibu dengan penghasilan rendah, mengalami depresi, dan terlibat dalam hubungan kekerasan, serta mengabaikan dan melakukan kekerasan emosional terhadap anak tersebut. Stres kronis tersebut apabila dibiarkan terus terjadi tanpa adanya penanganan, dapat mengarah kepada *Adverse Childhood Experiences* yang dapat berdampak secara berkepanjangan bagi hidup sang anak.

Adverse Childhood Experiences (ACE) atau yang dapat diartikan sebagai pengalaman tidak menyenangkan ataupun traumatis di masa kanak-kanak, menurut Felitti, Anda, Nordenberg, Williamson, Spitz, Edwards, Koss, dan Marks (1998) ialah kondisi keterpaparan yang terjadi secara terus menerus terhadap kejadian-kejadian yang memiliki potensi traumatis pada masa kanak-kanak dan mungkin memiliki dampak langsung maupun terus-menerus seumur hidup.

Lazarus dan Folkman (1984), mengemukakan mengenai dampak dari *Adverse Childhood Experiences* di masa kanak-kanak adalah teori stres dan adaptasi (*stress and coping theory*). Teori ini menyatakan bahwa stres dapat muncul dikarenakan tuntutan dari lingkungan melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasi atau beradaptasi. Pada permasalahan *Adverse Childhood Experiences*, pengalaman tidak menyenangkan atau traumatis pada masa kecil dapat menimbulkan stres kronis yang dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Menurut Felitti dkk (1998), *Adverse Childhood Experiences* dapat dibagi kedalam tiga kategori besar, yaitu kekerasan (*abuse*), pengabaian (*neglect*), dan disfungsi rumah tangga (*household dysfunction*). Sedangkan menurut World Health Organization (2018) *Adverse Childhood Experiences* adalah pengalaman negatif yang menjadi sumber stres anak seperti penelantaran, kekerasan psikologis, kekerasan fisik, pelecehan seksual, kekerasan oleh orang tua atau pengasuh, serta berbagai macam ketidakberfungsian dalam keluarga yang termasuk juga penyalahgunaan narkoba dan kecanduan alkohol, kekerasan oleh teman sebaya, kekerasan dalam masyarakat, dan kekerasan kolektif.

Berdasarkan Kalmakis dan Chandler (2013), pengalaman yang terjadi saat masa kecil dapat dikategorikan sebagai *Adverse Childhood Experiences* apabila memiliki beberapa karakteristik. Beberapa karakteristik tersebut diantaranya adalah berbahaya bagi yang mengalami (*harmful*), terjadi secara berulang (*chronic or recurring*), menyebabkan perasaan tertekan (*distressing*), dan menyebabkan dampak yang bersifat kumulatif atau bertumbuh serta memiliki tingkat keparahan kejadian yang bervariasi mulai dari yang ringan hingga sangat berat.

Adverse Childhood Experiences yang dialami saat masa anak-anak tersebut dapat menyebabkan efek jangka panjang terhadap individu yang mengalaminya. Dalam beberapa studi yang terkait dengan *Adverse Childhood Experiences* biasanya dikaitkan dengan masalah kesehatan mental seperti obesitas, penyalahgunaan alkohol, kecanduan, depresi, melukai diri, hingga berkaitan dengan hal-hal yang memancing perilaku bunuh diri (Sacks *et al.*, 2014; Kessler *et al.*, 2010; Thang *et al.*, 2017; Li *et al.*, 2021). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Hovens, Wiersma, Gilaty, Oppen, Shinhoven, Pennix, dan Zitman (2010), yang menyebutkan bahwa riwayat dari mengalami trauma masa kecil berhubungan dengan risiko lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan dan depresi ketika dewasa. Angka pengalaman pengabaian emosional, kekerasan psikologis, dan kekerasan fisik lebih tinggi pada orang-orang yang mengalami gangguan kecemasan dan depresi dibandingkan dengan yang tidak mengalami cemas dan depresi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Heni Ramadhanti dan Ike Herdiana (2024) dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Airlangga, didapati

hasil penelitian dari responden sejumlah 139 remaja berusia 11 - 18 tahun yang sedang ditinggal oleh salah satu atau kedua orang tuanya demi menjadi pekerja migran internasional minimal selama enam bulan bahwasannya *Adverse Childhood Experiences* berhubungan negatif secara signifikan dengan dimensi penyesuaian sosial positif (*active coping, pro-social, dan self-affirmation*). Sedangkan dengan dimensi penyesuaian negatif (*self-trouble, violations, passive withdrawal, social alienation*) *Adverse Childhood Experiences* menunjukkan hubungan yang positif signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin banyak pengalaman buruk saat masa kecil yang dialami oleh *Left-Behind Adolescents* atau remaja yang ditinggalkan di negara asal oleh orang tua akan berakibat pada semakin rendahnya tingkat penyesuaian sosial yang positif sekaligus berimbas pada semakin tingginya tingkat penyesuaian sosial yang negatif, dan begitu pula sebaliknya.

Penelitian secara umum mengenai *Adverse Childhood Experiences* telah banyak dilakukan di berbagai negara. Di Indonesia, meskipun telah dilakukan survey oleh UNICEF terkait salah satu bentuk kekerasan terhadap anak, namun secara menyeluruh mengenai *Adverse Childhood Experiences* masih belum diketahui (Rahapsari dkk, 2023). Selain itu, penelitian mengenai peristiwa tidak menyenangkan atau traumatis di masa kanak-kanak yang dilakukan pada mahasiswa, antara lain membahas mengenai pengaruh *Adverse Childhood Experiences* terhadap gejala depresi (Kaloeti et al., 2019; Salma, 2019 & Rahmatullah dkk (2023).

Populasi mahasiswa merupakan populasi dengan karakteristik yang khas dibandingkan populasi dewasa awal umum lainnya. Menjadi mahasiswa merupakan periode dengan tingkat stress tertinggi (Katakekin, dkk 2017) sehingga rentan mengalami masalah psikologis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Deasyanti & Muzdalifah (2021) pada salah satu universitas di Jakarta, ditemukan bahwa lebih dari 80% mahasiswa mengalami gejala depresi atau kecemasan. Usia mahasiswa adalah periode munculnya masalah kesehatan mental, dan tiga perempat gangguan mental muncul pada saat usia 24 tahun (Kessler dkk, 2005). *Adverse Childhood Experiences* merupakan salah satu penyebab masalah gangguan mental pada mahasiswa.

Meskipun peristiwa traumatis di masa kanak-kanak memiliki pengaruh yang besar terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental serta perilaku sosial anak dan remaja, penelitian yang membahas mengenai *Adverse Childhood Experiences* masih belum banyak dilakukan terutama yang berhubungan dengan kemampuan adaptasi di perguruan tinggi. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Rahapsari (2021) bahwasannya dibandingkan dengan negara lain, penelitian mengenai *Adverse Childhood Experiences* masihlah sangat minim di Indonesia.

Dikarenakan hal tersebut, peneliti tertarik untuk membahas mengenai pengaruh dari paparan *Adverse Childhood Experiences* terhadap kemampuan adaptasi di perguruan tinggi pada mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua dengan harapan dapat menambahkan pengetahuan dengan data yang terbaru terkait dengan peristiwa traumatis di masa kanak-kanak dan adaptasi di perguruan tinggi.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan pada latar belakang di atas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini yaitu:

- a. Mahasiswa tahun pertama dan kedua di perguruan tinggi sering kali menghadapi beberapa tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru mereka
- b. mahasiswa yang memiliki kemampuan beradaptasi di perguruan tinggi yang buruk akan berdampak dalam hal akademik dan non akademik. Dampak yang dapat dirasakan diantaranya ialah memiliki perasaan cemas, depresi, kesepian yang berlebihan, serta memiliki kesulitan dalam hal akademik
- c. Pengalaman buruk pada masa kecil mempengaruhi kesejahteraan emosional mahasiswa baru seperti tingkat kecemasan yang lebih tinggi, kesulitan dalam mengatur emosi, atau perasaan tidak aman sehingga dapat menghambat proses adaptasi mereka sebagai Mahasiswa baru.
- d. Mahasiswa yang mengalami peristiwa traumatis di masa kanak-kanak cenderung menghadapi lebih banyak tantangan dalam proses adaptasi mereka di lingkungan perguruan tinggi

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka tujuan dari batasan masalah ini adalah untuk memfokuskan masalah yang akan diteliti. Pada penelitian ini, yang menjadi fokus pembahasannya adalah mengenai pengaruh dari paparan *Adverse Childhood Experiences* terhadap kemampuan adaptasi di perguruan tinggi pada mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijelaskan, rumusan masalah pada penelitian dapat dituliskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut, yaitu apakah pengaruh dari paparan *Adverse Childhood Experiences* terhadap kemampuan adaptasi di perguruan tinggi pada mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka penelitian ini ditujukan untuk mengetahui apakah pengaruh dari paparan *Adverse Childhood Experiences* terhadap kemampuan adaptasi di perguruan tinggi pada mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua.

1.6. Manfaat Penelitian

Secara garis besar, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis, yaitu sebagai berikut:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat pada keilmuan psikologi, khususnya mengenai topik yang berkenaan dengan *Adverse Childhood Experiences* dan adaptasi di perguruan tinggi. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi ilmiah atau kajian untuk penelitian-penelitian berikutnya. Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan pemahaman tentang

faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan adaptasi di perguruan tinggi pada mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua, khususnya yang berkenaan dengan *Adverse Childhood Experiences*.

1.6.2. Manfaat Praktis

- a. Untuk penelitian selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan tentang adaptasi di perguruan tinggi dan *Adverse Childhood Experiences*.
- b. Untuk mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan informasi terkait pengaruh dari paparan *Adverse Childhood Experiences* terhadap kemampuan adaptasi di perguruan tinggi pada mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua.

