

Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama yang Bekerja : Studi Kasus

Adjustment of First Year Students to Work: Case Study

Annisa Nur Fauziah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: annisa.18140@mhs.unesa.ac.id

Siti Ina Savira

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: sitisavira@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses penyesuaian diri pada subjek yang merupakan seorang mahasiswa semester awal dan juga bekerja serta upaya yang dilakukan sebagai faktor pendukung agar penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama yang bekerja dapat berhasil. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Partisipan terdiri dari 3 mahasiswa dan 3 *significant other* yang telah dipilih berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik serta uji keabsahan data didalam penelitian ini dilaksanakan dengan melewati wawancara dengan *significant other*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor yang menjadikan partisipan dapat melakukan penyesuaian diri dalam menjalankan peran gandanya yaitu kuliah dan bekerja. Faktor tersebut diantaranya adalah mengatur waktu antara kuliah, bekerja, dan bermain. Selanjutnya bertanya atau meminta bantuan kepada teman ketika menemui kesulitan, belajar dari pengalaman, introspeksi diri ketika ada masalah, berusaha untuk berpikir positif disetiap keadaan, serta dukungan dan support dari orang tua yang sangat berpengaruh.

Kata kunci : Penyesuaian diri, kuliah, bekerja

Abstract

The purpose of this study is to identify the process of adjustment for the participant, who is an early-semester student and works, as well as the elements that support and prevent adjustment. A case study methodology and a qualitative technique are both used in this work. Participant are made up of three students and their three significant others, who are chosen according to preset standards. Semi-structured interviews were used to gather data, which was then analyzed using thematic analysis approaches. Passing interviews with a significant other were conducted to ensure the validity of the findings in this study. The study's findings show that the participant can modify his dual role of learning and working depending on a number of different conditions. One of these factors is scheduling time for work, school, and fun. Next, learn from mistakes, take time to reflect when there are issues, try to think optimistically in any circumstance, and ask or seek support from parents who have a lot of influence for assistance.

Key word : Self-adjustment, student, work

Article History

Submitted : 30-06-2023

Final Revised : 04-07-2023

Accepted : 04-07-2023



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Setelah lulus dari Sekolah Menengah Atas dan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, maka siswa akan dihadapkan pada perubahan-perubahan dan siswa diharapkan mampu untuk menghadapinya. Pada saat tersebut, siswa akan memasuki suatu lingkungan baru yang mengharuskan siswa untuk dapat melakukan penyesuaian diri. Mahasiswa baru juga dituntut untuk dapat melakukan adaptasi di lingkungan baru nya yang kemungkinan besar memiliki perbedaan dengan lingkungannya pada saat berada di sekolah menengah atas baik dari segi agama, latar belakang dan suku yang nantinya pasti akan jauh lebih beragam. Selain itu, menurut Santrock, (2012) bagi sebagian mahasiswa baru, ada diperguruan tinggi yang dipenuhi oleh berbagai perubahan dapat menimbulkan stres. Mahasiswa baru mengalami top-dog phenomenon, dimana saat belum jadi mahasiswa baru atau pada saat berada di Sekolah Menengah sudah menjadi senior dan pada saat berada di perguruan tinggi sebagai mahasiswa baru mereka akan menjadi junior kembali (Widodo, 2021).

Mahasiswa baru sering kali mengalami masalah dalam penyesuaian dirinya dikampus, mereka harus berupaya dalam memperoleh kesempatan dan juga mendapatkan pengalaman yang selaras agar dapat memperoleh perasaan senang dan bahagia secara fisik dan juga mental (Mattanah, 2016). Dengan hal yang baru yang ada dilingkungan perguruan tinggi, mahasiswa baru membutuhkan kesiapannya baik dalam hal psikologis ataupun sosial. Dikarenakan penyesuaian diri menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan hidup serta bersosialisasi secara wajar dilingkungannya, agar mahasiswa dapat merasakan kepuasan pada diri sendiri serta lingkungannya (Ariati, 2021). Bagi seseorang yang tidak mempunyai penyesuaian diri yang baik akan menjadi berat terutama bagi individu yang juga bekerja.

Menurut Andriyani (2016), penyesuaian diri ialah sebuah proses yang dialaminya individu yang terlihat saat individu tersebut memperbaiki dirinya sesuai dengan tuntutan dimana lingkungan tempat tinggalnya, agar individu tersebut terus berkembang dan tidak tertinggal serta untuk menempatkan dirinya sebaik mungkin di dalam lingkungan sosial nya. Datu (dalam Septiningwulan & Dewi, 2021) menjelaskannya bahwa penyesuaian diri diperguruan tinggi ialah kemampuan yang wajib diterapkannya oleh mahasiswa saat memiliki suatu masalah atau tantangan, baik berupa tantangan akademik, sosial, psikologis. Anderson dan Guan (2017) menerangkan jika penyesuaian diri diperguruan tinggi terkhusus didalam bidang akademik ialah kemampuan mahasiswa didalam mengelola tantangan psikologis, sosial, serta pembelajaran pada saat masa transisi bagi mahasiswa baru yaitu dari sekolah menengah kelingkungan perguruan tinggi. Definisi penyesuaian diri diperguruan tinggi yang diterangkan oleh bermacam tokoh itu bisa mendapatkan suatu kesimpulan mengenai penyesuaian diri di perguruan tinggi, penyesuaian diri di perguruan tinggi merupakan sebuah proses dan usaha mahasiswa untuk menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan baru sehingga mahasiswa tersebut dapat menghadapi tantangan baik akademik maupun sosial yang akan berpengaruh terhadap pencapaiannya nanti.

Schneiders (dalam Lusi, 2021) mendefinisikan penyesuaian diri yaitu usaha yang dilakukan oleh seseorang agar mendapatkan penyelesaian masalah, rintangan, frustrasi demi terpenuhinya kebutuhan serta tuntutan yang diterimanya oleh dirinya sendiri ataupun lingkungannya. Cara individu guna mendekati dirinya hingga timbal balik atau respon yang diberikan individu ppada lingkungannya dapat menjadi cerminan bagi individu itu sendiri apakah individu sudah memiliki penyesuaian diri yang baik atau belum.

Penyesuaian diri yang baik dapat terwujud jika individu dapat menyelaraskan kebutuhan dengan tuntutan-tuntutan dilingkungan sekitar. Sejumlah ciri khas menandai penyesuaian diri yang baik ataupun optimal. Karakteristik itu berwujud emosi serta kognisi tertentu, Schneiders (dalam Lusi, 2021) mengatakan jika terdiri dari: Pertama adanya kontrol terhadap emosi yang berlebih, lalu mekanisme pertahanan diri yang minimal, lalu frustrasi personal yang minimal, selanjutnya ada pertimbangan rasional serta kemampuan mengarahkan diri, kemudian kemampuan belajar serta memanfaatkan pengalaman dimasa lalunya, yang terakhir adalah sikap realistis serta objektif diartikan sebagai kemampuan individu untuk menerima kenyataan yang ada tanpa menciptakan konflik baru serta objektif didalam melihat masalah yang ada.

Hal ini akan menjadi semakin sulit untuk melakukan penyesuaian diri bagi mahasiswa di semester awal apabila mahasiswa juga bekerja, terutama untuk tuntutan ekonomi. Karena mereka sudah harus menyesuaikan diri dilingkungan kampus dan juga harus bekerja. Hal tersebut menjadikan mahasiswa memiliki peran ganda yang pastinya tidak mudah untuk dijalani. Mahasiswa dituntut agar dapat melakukan tugasnya serta tanggungjawab dengan baik dalam memilih keputusan, mulai dimanajemen waktu yang dipakai untuk kuliah dengan pekerjaan, kedisiplinan, baik didalam urusan perkuliahan ataupun didalam pekerjaan, serta memperhatikan kondisi kesehatan fisik dikarenakan mereka wajib membagi perannya diantara jadi mahasiswa hingga karyawan (Putra dkk., 2021). Selain itu, mereka juga memiliki tantangan-tantangan yang akan dijalani, tantangan tersebut seperti waktu belajar yang lebih sedikit (Mardelina & Muhson, 2017) serta terjadi prokrastinasi didalam penyelesaian tugas kuliah (Arumsari & Muzaqi, 2016).

Dalam penelitian sebelumnya, oleh Lusi (2021) tentang Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah disambil kerja menunjukkan bahwa mahasiswa yang menempuh kuliah tapi dengan bersamaannya juga bekerja wajib bisa melaksanakan penyesuaian diri baik dengan cara emosional ataupun kognitif. Lalu penelitian selanjutnya yang membahas mengenai mahasiswa kerja serta dampak pada aktivitas belajar serta prestasinya akademik oleh Mardelina dan Muhson (2017) berisi Mahasiswa yang bekerja part-time pasti mempunyai waktu yang sedikit dalam aktivitas belajarnya di banding mahasiswa yang tidak kerja. Prestasi akademik mahasiswa yang kerja part-time juga lebih rendah di dibandingkan mahasiswa yang tidak kerja. Karena mahasiswa menghabiskan sebagian waktu, energinya hingga tenaganya, maupun pemikirannya untuk bekerja.

Fenomena mahasiswa kerja paruh waktu ini tentu mempunyai manfaat untuk mahasiswa itu sendiri, salah satunya adalah mereka sudah terlatih untuk mempersiapkan dirinya didalam dunia perkerjaan, jadi lebih disiplin serta mempunyai pengalaman yang berbeda. Tetapi, dibalik pengambilan keputusannya untuk kuliah sambil kerja tentu terdapat risiko yang

wajib mereka hadapi. Di salah satunya penyesuaian diri mereka untuk bekerja dan juga kuliah (Azizah dkk., 2021).

Akibatnya, untuk mahasiswa yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri adalah mahasiswa tidak sepenuhnya merasa nyaman, kurang bisa membuka diri dalam kegiatan, bersikap acuh, pasif, dan merasa kurang berarti di dalam lingkungan sosialnya, serta memiliki emosi yang negatif misalnya cemas, khawatir, kurang percaya diri, terasa asing, dan perasaan tidak puas (Widodo, 2021).

Bagi mahasiswa yang mampu melakukan penyesuaian diri maka mereka akan dapat merasa nyaman berada di lingkungannya, dapat menunjukkan sikap yang baik, proaktif, serta membuka diri terhadap lingkungan serta terlibat di dalam aktivitas yang ada, memiliki pengalaman emosi yang positif misalnya rasa bahagia, bersemangat, senang, dan rasa bangga (Widodo, 2021). Selain itu, seseorang yang mampu melaksanakan penyesuaian dirinya dengan baik adalah seseorang yang bisa berjuang serta menjadikannya tanggung, kompeten di dalam menghadapinya tiap permasalahan serta kondisi yang ada (Lusi, 2021).

Hal ini sesuai dengan apa yang ditemukan pada partisipan, partisipan 1,2, dan 3 merupakan termasuk ke dalam kategori partisipan yang mampu dalam melakukan penyesuaian diri. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti partisipan karena apa yang sebenarnya membuat partisipan mampu untuk melakukan penyesuaian diri ini padahal partisipan merupakan seorang mahasiswa semester awal dan juga bekerja serta bagaimana upaya yang dilakukan sebagai faktor pendukung agar penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama yang bekerja dapat berhasil.

Metode

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini dicari dan diseleksi menggunakan kriteria-kriteria khusus yang akan disesuaikan dengan topik penelitian. Kriteria khusus yang ditetapkan peneliti untuk partisipan pada penelitian ini yaitu (1) Merupakan mahasiswa pada tahun pertama; (2) Lulus SMA/ sederajat pada tahun 2021; (3) Sedang bekerja; (4) Bekerja dikarenakan kebutuhan ekonomi yang mengharuskan mereka untuk bekerja. Dari kriteria yang telah ditetapkan, peneliti menemukan 3 partisipan yang sesuai dengan kriteria tersebut.

Tabel 1. Identitas Partisipan

Nama (samaran)	Usia	Semester	Pekerjaan
Sarah	18 thn	2	Kasir Alfamidi
Lala	18 thn	2	Penjaga toko
Suci	18 thn	2	Penjaga toko dan sinden

Partisipan pertama atau S1, bernama Sarah (nama samaran), saat ini berusia 18 tahun, dan sedang menempuh semester 2. Saat ini Sarah juga bekerja di Alfamidi X. Partisipan kedua

atau S2, bernama Lala (nama samaran), saat ini subjek berusia 18 tahun, dan sedang menempuh semester 2. Saat ini Lala sedang bekerja di sebuah toko dan beberapa usaha sendiri. Subjek ketiga atau S3, bernama Suci (nama samaran), saat ini subjek berusia 18 tahun, dan sedang menempuh semester 2. Saat ini Suci juga bekerja di toko dan sebagai sinden.

Pihak atau partisipan yang menjadi *significant other* ialah orang yang sudah mengenalnya hingga dekat dengan partisipan. Pada partisipan satu, SO bernama Ani (samaran) berusia 19 tahun beliau adalah teman dekat partisipan. Pada partisipan dua, SO bernama Mega (samaran) berusia 22 tahun beliau adalah kakak partisipan. Pada partisipan tiga, SO bernama Dian (samaran) berusia 48 tahun beliau adalah Ibu kandung partisipan.

Pengumpulan data

Untuk pengumpulan data, peneliti menggunakan teknik wawancara. Menurut Smith & Eatough (Wijanarko & Syafiq, 2013) melalui wawancara peneliti dapat menyelidiki lebih jauh mengenai suatu hal yang penting dari partisipan. Dalam penelitian digunakan wawancara dengan jenis semi terstruktur. Proses wawancara pada subjek dilakukan sebanyak 2 kali dan dalam kurun waktu 45 menit sampai 60 menit. Di dalam melaksanakan wawancara, menjalin *rapport* dengan partisipan ialah hal yang terpenting oleh peneliti. (Firmansyah, 2021).

Analisis data

Untuk teknik analisis data, peneliti menggunakan teknik analisis tematik. (Braun & Clarke, 2006) mengatakan analisis tematik ialah sebuah metode yang dipakai untuk melakukan identifikasi, analisis hingga melaporkannya pola tema yang terdapat didalam data. Uji keabsahan data pada penelitian ini menggunakan uji kredibilitas yaitu dengan metode member check. Metode ini dilakukan agar data yang sudah didapatkan oleh peneliti sesuai dengan apa yang diberikan oleh informan atau pemberi data, agar tidak terjadi kesalahan saat menyusun informasi pada laporan penelitian ini. Selain itu, uji keabsahan data didalam penelitian dilaksanakan dengan cara melakukan wawancara pada *significant other* agar bisa melihat kesesuaian data diantara data yang diperoleh peneliti dari hasil wawancara dengan partisipan serta data yang diperoleh peneliti melalui *significant other*.

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap partisipan, diperoleh 3 tema besar. Penelitian ini berhasil mengungkap tiga tema utama, yaitu dampak yang diambil akibat kuliah sambil bekerja, respon yang dilakukan ketika menghadapi masalah, dan faktor yang mempengaruhi.

Tabel 3
Kategorisasi temuan penelitian

Tema	Sub Tema
Dampak yang dialami akibat kuliah sambil bekerja	Dampak sosial
	Dampak emosional/personal
Respon yang dilakukan ketika menghadapi masalah	Membuat strategi pemecahan masalah
	Strategi coping kognitif
	Strategi coping emosional

Faktor yang mempengaruhi	Faktor pendukung
	Faktor penghambat

Tema 1 : Dampak yang dialami akibat kuliah sambil bekerja

Partisipan 1

Dampak sosial

Adanya hambatan dalam melakukan penyesuaian diri partisipan menyebabkan partisipan memiliki kehidupan sosial sehari-hari yang terbatas. Seperti jarangya berkumpul dengan teman-temannya. Hal ini dikarenakan rasa lelah yang dialami oleh partisipan dan terbatasnya waktu yang dimiliki.

“Karena kerjanya dia itu ada shif gantinya, jadi ya dirumah kalau nggak tidur, kuliah, ngerjain tugas, gitu-gitu aja sih mbak. Buat main atau keluar juga sama temen-temen gitu agak susah ya, soalnya dianya udah sibuk juga hehe.” (Ani SO1, B 29-32).

Selain itu, partisipan juga mengakui pada saat kuliah online ini mereka cenderung susah untuk mendapatkan teman atau akrab dengan teman satu kelasnya. Selain karena faktor online, juga dikarenakan waktu yang dimiliki partisipan untuk bermain sosial media tidak banyak.

“[...] Terus itu ya, sekarang itu berasa nggak ada temennya, karena belum pernah ketemu sama sekali, jadi buat akrab kalau lewat online sendiri ya susah makanya berasa nggak punya temen. Juga kan kita bekerja jadi nggak bisa kayak sering-sering main hp atau sosmed gitu kayak gimana ya jelasinnya hhhmm lebih banyak menghabiskan waktu buat bekerja jadi susah yang kayak buka sosmed terus gitu iintinya.” (Sarah S1, B 83-85)

Dampak emosional / personal

Tekanan yang dialami oleh partisipan baik dari segi waktu ataupun rasa lelah menyebabkan partisipan mengalami stres. Menurut partisipan, stres yang dialami ini semakin terasa pada saat UAS. partisipan merasa cemas dengan adanya pembatasan waktu dan tugas yang belum selesai.

“[...] udah kerja terus capek tapi masih harus garap UAS ya jadi kyag pikiran tu stres lah ditambah lagi kan jadi kalau boleh sedikit cerita aku kan juga ada anxiety ya jadi kadang itu anxiety nya kumat, ya gataulah gitu rasanya nggak bisa dijelasin pokok rasanya stress lah.” (Sarah S1, B 50-54).

“Sering mbak hehe dia kadang kyag cemas terutama kalau waktu tugas atau pengumpulan gitu pas mepet banget tapi dia belum selesai dan harus bekerja. Mungkin itu masalah management waktunya ya mbak, pasti nanti lama-lama dia juga terbiasa sih mbak.” (Ani SO1, B 56-61).

Partisipan mengaku mengomel pada saat merasa lelah atau ada masalah dalam kuliah ataupun pekerjaannya.

“Eemm saya diam aja atau nggak gitu malah saya itu cenderung ke ngomel-ngomel tergantung tingkat masalahnya sih.” [...] (Sarah S1, B 203-205).

“Kalau lagi cerita sama saya banyak ngomelnya sih mbak haha, ngomel kalau lagi ada masalah sama temen se kerjanya atau lagi kesel sama dosen atau tugasnya [...]” (Ani SO1, B 58-60)

Partisipan 2 Dampak sosial

Adanya hambatan dalam melakukan penyesuaian diri partisipan menyebabkan partisipan memiliki kehidupan sosial sehari-hari yang terbatas. Seperti jarang berkumpul dengan teman-temannya. Hal ini dikarenakan rasa lelah yang dialami oleh partisipan dan terbatasnya waktu yang dimiliki.

“Aku malah jarang lihat dia dirumah mbak, mungkin karena kerjanya terlalu banyak jadi kalau dirumahpun pasti tidur atau istirahat aja. Setahuku juga main sama temen itu jarang, palingan kalau mau keluar ya ngajak nya aku mbak.” (Mega SO2, B 33-35)

Dampak emosional / personal

Tekanan yang dialami oleh partisipan baik dari segi waktu ataupun rasa lelah menyebabkan partisipan mengalami stres.

“Beberapa kali sih mbak, mungkin dulu pas awal-awal ya lumayan sering kelihatan stress terutama kalau lagi rugi gitu. Kalau sekarang aku lihatnya udah jarang udah bisa ngatur waktu dia sekarang sih mbak.” (Mega SO2, B 51-53)

Partisipan 3 Dampak sosial

Adanya hambatan dalam melakukan penyesuaian diri partisipan menyebabkan partisipan memiliki kehidupan sosial sehari-hari yang terbatas. Seperti jarang berkumpul dengan teman-temannya. Hal ini dikarenakan rasa lelah yang dialami oleh partisipan dan terbatasnya waktu yang dimiliki.

“Iya pernah, jadi jarang bisa kumpul sama temen-temen. Kalau pun mau kumpul harus bener-bener atur jadwal. Soalnya kan kalau malam biasanya ada event ya terus hari libur produksi, jadinya ya gitu susah buat main hehe.” (Suci S3, B 113-115).

Dampak emosional / personal

Partisipan mengaku cenderung diam apabila terdapat masalah, hal ini tergantung dari masalah apa yang dialami.

“Hehe, sarah kalau lagi capek badan itu biasanya ngomel-ngomel mbak, saya sebagai ibunya kalau tau dia lagi capek atau agak kurang sehat biasane tak pijitin, atau bikinin makanan. Kalau banyak diam nya malah pasti ada masalah ya, saya tahu tapi dia tidak mau cerita mungkin takut orang tuanya jadi cemas.” (Dian SO3, B 33-36).

Tema 2 : Respon yang dilakukan ketika menghadapi masalah

Partisipan 1 Membuat strategi pemecahan masalah

Dengan adanya masalah yang dialami oleh partisipan menjadikan partisipan memiliki strategi pemecahan masalahnya sendiri-sendiri. Partisipan 1 misalnya, pada saat mengalami kesulitan pada mata pelajaran ekonomi partisipan mengaku meminta bantuan kepada salah satu teman SMP yang di rasa lebih pintar terutama masalah hitungan.

”[...] waktu itu apa ya matkulnya aku lupa ekonomi kalau nggak salah, terus aku nanya ke temen itu maksudnya bisa apa enggak ngebantu, Alhamdulillah sih ada beberapa kali dia bisa, ada beberapa kali dia nggak bisa gitu, [...]” (Sarah S1, B 66-68).

“Kita kan punya 1 temen lagi ya yang dari SMP sampai sekarang juga, nah kalau ada yang sulit sarah itu tanya nya ke dia sih setahu saya. Soalnya dia pintar, terutama masalah hitung-hitungan, [...]” (Ani SO1, B 83-85).

Beberapa partisipan mengambil waktu-waktu kosongnya sebelum bekerja untuk mengerjakan tugas perkuliahan.

“Cara belajar saya ya, eemm saya mengambil waktu-waktu kosong sih waktu saya bekerja, jadi bisa curi-curi waktu gitu atau nggak pas sebelum masuk kerja nya. Jadi misal masuk siang ya saya belajar pagi nya. [...]” (Sarah S1, B 56-60).

“Jadi misalnya hari ini ada UAS nah saya masuknya sift siang, jadi pagi bisa ngerjain itu dulu, kalau misalnya aku shift pagi nanti dikerjainnya waktu pulang, kan masih ada waktu, gitu. [...]” (Sarah S1, B 45-48).

Pada saat partisipan mengalami kesulitan terhadap jadwal perkuliahan, partisipan akan membuat kesepakatan dengan teman kerjanya.

“Heem, iyaa misalnya kan jadwalnya jadwal bulan maret udah jadi ya, terus bulan maret nanti aku pengen ganti shift gitu sama temenku itu bisa, tapi ya tergantung temennya sih mau apa enggak, tapi sih kebnyak emang mau soalnya kan kita kerja tim jadinya emang saling bantu aja gitu.” (Sarah S1, B 138-142).

Strategi coping kognitif

Secara keseluruhan dalam menyelesaikan masalah yang ada, partisipan dapat berkompromi dengan dirinya sendiri.

“Saya belajar untuk lebih eemm memaafkan diri saya sendiri yaa, hehe (tertawa). Karena yaa pastilah ada yang keluar dari deadline gitu ada, seperti tuton itu yang harusnya dikerjakan dan dikumpulkan dalam waktu 1 Minggu tapi ada yang tidak bisa saya selesaikan karena saya punya alasan, gitu.” (Sarah S1, B 80-86).

“Setahu saya kayak tugas-tugas bisa dibilang tuton itu banyak yang terlewat sama dia, awalnya dia bingung harus gimana soalnya bener-bener nggak bisa ngumpulin kan mbak, tapi sekarang udah biasa aja mbak karena ngejanya di nilai UAS, dia juga pernah cerita kalau misal nilai tuton itu ternyata nggak banyak pengaruhnya gitu sih.” (Ani SO1, B 74-78).

Saat mengalami pikiran-pikiran negatif akibat tugas yang menumpuk ataupun lelah akibat pekerjaannya, partisipan memilih untuk curhat, atau bercerita dengan dengan temannya. Hal tersebut membuat subjek merasa sedikit lebih lega.

“[...] mungkin pada saat-saat tertentu saja kelihatan repot eeemmm misal tugas yang sulit banget sampe dia bingung kadang juga tanya sama saya, kadang juga Cuma cerita-cerita atau curhat gitu ke saya soal kerjaan atau kuliahnya.” (Ani SO1, B 43-46)

Partisipan 2

Membuat strategi pemecahan masalah

Partisipan 2 mengatur jadwal nya kapan untuk belajar, atau mengerjakan tugas. Apabila pada malah hari subjek tidak ada pekerjaan lain dan merupakan jadwal belajarnya, partisipan sebisa mungkin bertanggung jawab atas apa yang telah partisipan ambil.

“[...] dan jika plan saya mengerjakan tugas kuliah saya malam dan pagi saya harus melakukan apa yang sudah menjadi plan saya. Jadi tidak ada yang saya nomor satukan atau saya nomor duakan, saya harus bertanggung jawab terhadap apa yang telah saya ambil.” (Lala S2, B 203-206).

Perasaan emosi atau lelah merupakan hal biasa yang dialami oleh partisipan, akan tetapi jika emosi yang dirasakan itu terus berlanjut dan mengganggu pekerjaan partisipan, hal yang dilakukan oleh partisipan adalah mencari tahu terlebih dahulu apa penyebab dari emosi yang dirasakannya.

“Lalu yang kedua jika saya emosi itu pasti kan ada penyebabnya ya, jadi saya harus menyelesaikan dulu apa sih yang menjadi penyebab saya emosi atau frustrasi itu, lebih tepatnya introspeksi diri terlebih dulu. (Lala S2, B 114-117).”

Partisipan 2 tidak pernah merasa pesimis, dari awal kuliah sambil bekerja partisipan merasa yakin bahwa partisipan dapat mewujudkan keinginannya yaitu dapat bertahan sampai lulus.

“Sayaa, eemm saya sendiri tidak pernah sih merasa pesimis saat kuliah sambil bekerja karena yang pertama kan saya sendiri yang memutuskan untuk bekerja sambil kuliah, jadi saya harus berpikir positif agar apa yang saya inginkan bisa terwujud kan, [...]” (Lala S2, B 165-169)

Strategi coping kognitif

Untuk menghindari perasaan emosi atau frustrasi berlebihan yang diakibatkan oleh masalah, baik dari segi pekerjaan ataupun perkuliahan partisipan memilih untuk tetap berpikiran positif.

“Cara saya untuk mengatasi hal tersebut, yang pertama saya harus menanamkan pada diri saya yaitu harus selalu berpikir positif. Jika emosi dan frustrasi akan membuat orang gagal, saya akan berusaha untuk tidak frustasi dan emosi agar saya tidak akan gagal. [...]” (Lala S2, B 108-112)

Selain itu, hal pertama yang dilakukan oleh partisipan adalah berdoa, meminta bantuan kepada tuhan. Dengan begitu partisipan akan merasa lebih tenang dan yakin akan apa yang nantinya subjek putuskan atau ambil dalam menyelesaikan masalah yang terjadi.

“[...] yang pertama saya akan meminta petunjuk kepada yang di atas bagaimana solusi saya untuk menghadapi masalah tersebut.” (Lala S2, B 76-79)

Strategi coping emosional.

Ketika menghadapi suatu tuntutan, partisipan berusaha menemukan solusi salah satunya meminta bantuan pada teman.

“Saya selalu bersyukur memiliki teman satau sahabat yang mau mendengarkan masalah bahkan memberi solusi, tapi kan kadang kan solusi dari orang tidak selalu sesuai dengan pemikiran kita ya, kita berpikir A tapi mereka ngasih solusi B jadi saya harus memikirkan kembali apakah ini akan apa [...]” (Lala S2, B 220-226).

“Karena kerjanya ada beberapa jadi ya sebenere temannya itu banyak, eemm semacam kenalan gitu. Cuma mungkin karena jarang main-main jadi kelihatan nggak banyak temen. Apalagi pas ada masalah dikerjanya kan waktu itu sempat juga aku lihat banyak yang nge promosikan usahanya kok mbak, [...]” (Mega SO2, B 22-26)

Partisipan 3

Membuat strategi pemecahan masalah

Pada saat partisipan mengalami kesulitan dan gagal untuk menanganinya, partisipan lebih memilih untuk introspeksi diri dan berpikir bahwa cara yang partisipan gunakan kurang tepat untuk situasi yang seperti ini.

“Sikap saya untuk menghadapi hal tersebut adalah introspeksi diri, oke berarti saya tidak cocok jika saya menggunakan strategi seperti ini, yaa sudah berarti tidak perlu untuk diulangi kembali atau tidak perlu di sebagai digunakan sebagai solusi untuk permasalahan kedepannya.” (Suci S3, B 141-145).

Strategi coping kognitif

Ketika mengadapi suatu tantangan dalam memenuhi kebutuhan partisipan dituntut untuk dapat menyelesaikan tantangan tersebut.

“Iya benar, jadi saya lebih condong ke ee pengalaman kemarin jadi jika saya kemarin bisa menyelesaikan permasalahan dengan baik dan benar jadi boleh lah untuk kedepannya saya juga seperti itu, eemm mungkin dari segi keefektifan waktu karena orang pekerja dan kuliah itu pasti dia problem nya atau struggle nya itu rata-rata diwaktu ya.” (Suci S3, B 117-123).

Pada saat partisipan gagal dalam menyelesaikan masalah yang ada, partisipan berusaha untuk menurunkan ekspektasi atau standar dalam hasil yang didapatnya sehingga lebih terbiasa apabila terjadi masalah yang sulit diselesaikan ataupun terbiasa menghadapi kegagalan dengan memaafkan diri sendiri.

“[...] nah kalau pas saya ngerasa diri saya nggak stabil emosinya atau gimana itu pasti saya akan okee kita tenang dulu tenang, terus mencairkan suasana terlebih dahulu, nanti baru saya akan mengerjakan, jadi mengerjakannya nggak sesuai planning awal, saya kerjakan ya hari ini jam berapa, nggak seperti itu. Jadi bisa apa ya, biar saya lebih tenang dulu lah.” (Suci S3, B 50-56).

Saat mengalami pikiran-pikiran negatif akibat tugas yang menumpuk ataupun lelah akibat pekerjaannya, partisipan memilih untuk curhat, atau bercerita dengan dengan temannya. Hal tersebut membuat partisipan merasa sedikit lebih lega.

“[...] karena capek dan terus juga karena pikiran seperti itu, jadi adanya orang-orang disekitar sebagai pencair suasana, pencair mood kita, jadi seperti itu tetap saya membutuhkan teman-teman terutama juga keluarga saya.” (Suci S3, B 101-107).

Tema 3 : Faktor yang Mempengaruhi

Partisipan 1

Faktor pendukung

Peran keluarga terutama orang sangat penting, menurut beberapa partisipan pada saat subjek mengalami masalah atau pada saat partisipan sedang kelelahan akibat kuliah maupun kerja.

“[...] tapi kadang kan pas capek tapi harus tetep ngerjain tanggung jawab kuliah gitu sama ibuk dibuatin teh anget atau bentuk perhatian yang lain jadi itu juga jadi salah satu support yang penting banget buat aku, gitu.” (Sarah S1, B 174-177).

Partisipan bercerita bahwa kesulitan yang dialami pada saat mengerjakan tugas adalah masalah waktu dan mereka akan mengatur waktu sebaik mungkin antara waktu mengerjakan tugas, waktu sebelum berangkat bekerja, ataupun waktu pulang bekerja.

“Pasti tak usahakan itu pasti saya eemm berusaha gimana caranya misal perlu nggak tidur pun yaa nggak papa, kalau misalnya memang deadlinenya nggak bisa mundur. Tetap saya kerjakan sebisa saya, begitu.” (Sarah S1, B 66-69)

Partisipan 2

Faktor pendukung

Pada saat mengalami kendala dalam hal pekerjaan, partisipan akan membuat inovasi-inovasi agar hal yang sama tidak terjadi di masa depan.

“Jadi semisal dari pekerjaan saya tadi, jika saya dirugikan saya harus berpikir kedepannya bagaimana agar saya lebih untung dari sebelumnya, jadi kita harus bisa menggunakan inovasi kita dalam bekerja. [...]” (Lala S2, B 95-98).

Faktor penghambat

Adanya masalah yang dialami oleh partisipan menyebabkan partisipan memiliki beberapa hambatan dalam melakukan penyesuaian dirinya, salah satunya adalah hambatan secara emosional.

“Pernah waktu itu saya emosi dan frustrasi karena saya gagal, seperti yang sudah saya jelaskan tadi ya. Saat saya rugi di pekerjaan saya, lalu harus membayar uang kuliah, belum lagi tugas-tugas yang menumpuk. [...]” (Lala S2, B 123-126).

Masalah lain yang menjadi penghambat bagi partisipan adalah masalah jadwal pekerjaan dan jadwal kuliah yang tidak bisa dikontrol sehingga partisipan mengalami kesulitan dalam hal membagi waktu.

“[...] jika plan saya pada saat itu ada tugas kuliah dan saya harus bekerja saya harus melakukan keduanya, saya akan bekerja serta mengerjakan tugas kuliah saya, jadi saya harus bisa mengimbangi kedua hal itu [...]” (Lala S2, B 198-201).

Partisipan 3 Faktor pendukung

Peran keluarga terutama orang sangat penting, menurut partisipan pada saat partisipan mengalami masalah atau pada saat partisipan sedang kelelahan akibat kuliah maupun kerja.

“Dia kalau ada apa-apa memang cerita ke saya kok mbak, seperti mau kemana, atau kepikiran usaha apa, masalah-masalah kecil gitu dia cerita, kalau ke ayahnya malah jarang cerita. Saya sebagai ibu yaa eemm bagaimana ya selayaknya ke anak mendukung apapun yang dilakukan selagi itu baik ya mbak.” (Dian SO3, B 27-31)

Pada saat mengalami kendala dalam hal waktu, partisipan memiliki *planning* waktu, yaitu menegrikan tugas pada saat sebelum bekerja, atau setelah bekerja.

“[...] jadi pekerjaan saya kan sebelumnya tidak terpaku oleh waktu, jadi sewaktu waktu ya, eee jadi saya untuk merespon kegagalan dalam memplanning mengerjakan tugas itu pasti ada dua pilihan, saya kerjakan sebelum pekerjaan saya atau tuntutan pekerjaan saya dimulai atau setelah pekerjaan saya dimulai, jadi antara sebelum dan setelah saya bekerja.” (Suci S3, B 86-92).

Faktor penghambat

Partisipan juga merasa mudah marah, mood yang tidak stabil pada saat mereka kelelahan.

“Iyaa untuk emosi mungkin karena kita pada kondisi badan capek, kayak pikiran karena mungkin ada salah satu tanggungan dari pekerjaan maupun kuliah yang belum selesai sehingga eee suasana hati, suasana perasaan dan pikiran nya tidak stabil.” (Suci S3, B 36-41).

“Emosi karena capek sering mbak, ya itu mungkin ngomel sama adiknya kalau yang sampai kepengen nyerah saya belum pernah tahu ya, ya semoga saja tidak ya mbak, saya selalu mendoakan.” (Dian SO3, B 64-66)

Pembahasan

Masuk dalam lingkungan baru, terutama dalam lingkungan kampus merupakan fase perubahan yang besar bagi seseorang. Dimana pada awal perkuliahan mahasiswa akan mengalami beberapa perubahan dari sekolah menengah ke perkuliahan. Selain mengalami perubahan, mahasiswa tentunya juga mengalami tuntutan, seperti jam pelajaran yang berbeda dengan SMA juga tugas yang lebih sulit. Bagi individu yang tidak mempunyai penyesuaian diri yang baik akan menjadi berat terutama bagi individu yang juga bekerja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hambatan pada partisipan dalam melakukan penyesuaian dirinya yang berdampak secara sosial maupun personal. Adanya hambatan dalam melakukan penyesuaian diri partisipan menyebabkan partisipan memiliki kehidupan sosial sehari-hari yang terbatas. Seperti jarang nya berkumpul dengan teman-temannya. Hal ini dikarenakan rasa lelah yang dialami oleh partisipan dan terbatasnya waktu yang dimiliki. Menurut Porter (dalam Wijanarko & Syafiq, 2013) hampir semua individu memerlukan hubungan sosial dengan individu yang lain agar terpenuhi kebutuhan akan terhindarnya rasa terisolasi serta menjadikan manusia merasa bermakna. Dampak yang dialami akibat kuliah

sambil bekerja ini menjadikan partisipan kekurangan waktu untuk bersosialisasi. Seperti Suci (S3) dan Lala (S2) yang harus benar-benar mengatur waktunya agar bisa keluar bersama teman-temannya, karena pada saat liburpun mereka memilih untuk istirahat dirumah. Selain itu, sebagian partisipan juga mengakui pada saat kuliah online ini mereka cenderung susah untuk mendapatkan teman atau akrab dengan teman satu kelasnya. Selain karena faktor online, juga dikarenakan waktu yang dimiliki partisipan untuk bermain sosial media tidak banyak.

Berbagai permasalahan yang dialami oleh partisipan baik di perkuliahan maupun tempat kerja akan mempengaruhi proses belajar mahasiswa. Permasalahan yang seringkali dialami ditempat kerja adalah konflik dengan rekan kerja, gaji yang kurang sesuai, persaingan dengan rekan kerja, serta pekerjaan yang sedang menumpuk (Felix, 2019). Konflik antara kuliah dengan bekerja ini dapat memunculkan stres pada diri individu serta mempengaruhi kondisi psikologis dan kesejahteraan diri (Felix, 2019). Hal serupa juga ditemukan dalam wawancara terhadap partisipan, Sarah (S1) mengaku tekanan yang dialami baik dari segi waktu ataupun rasa lelah menyebabkannya mengalami stres. Menurut beberapa partisipan, stres yang dialami ini semakin terasa pada saat UAS. Partisipan merasa cemas dengan adanya pembatasan waktu dan tugas yang belum selesai. Suci (S3) dan Sarah (S1) mengaku mengomel pada saat merasa lelah atau ada masalah dalam kuliah ataupun pekerjaannya. Partisipan yang lain mengaku cenderung diam apabila terdapat masalah, hal ini tergantung dari masalah apa yang dialami.

Keterampilan dan kebiasaan yang dimiliki oleh seseorang sangat mempengaruhi proses penyesuaian dirinya. Untuk menyesuaikan diri dengan kuliah online ini, subjek memiliki beberapa strategi yang dilakukan baik saat terjadi suatu masalah ataupun untuk menghindari masalah tersebut. Menurut (Hurlock, 2011) salah satu aspek penyesuaian diri adalah *mastery* (penguasaan), yaitu kemampuan pada diri seseorang untuk mengorganisasikan serta membuat rencana sehingga memiliki kemampuan penguasaan pada masalah yang sedang dihadapinya. Dengan adanya masalah yang dialami oleh partisipan menjadikan partisipan memiliki strategi pemecahan masalahnya sendiri-sendiri. Sarah (S1) misalnya, pada saat mengalami kesulitan pada mata pelajaran ekonomi Sarah mengaku meminta bantuan kepada salah satu teman SMP yang di rasa lebih pintar terutama masalah hitungan. Selain itu, Sarah juga mengambil waktu-waktu kosongnya sebelum bekerja untuk mengerjakan tugas perkuliahan. Lala (S2) juga mengatur jadwal nya kapan untuk belajar dan kapan untuk mengerjakan tugas. Lala telah mengatur jadwalnya menyesuaikan apabila pada malam hari tidak terdapat pekerjaan, maka waktu tersebut Lala jadwalkan untuk belajar atau mengerjakan tugas. Pada saat Sarah (S1) mengalami kesulitan terhadap jadwal perkuliahan, Sarah akan membuat kesepakatan dengan teman kerjanya. Kesepakatan tersebut berupa jadwal dan jam kerja. Sarah bisa merubah atau melakukan penukaran jam kerja dengan temannya berdasarkan kesepakatan yang telah dibuat. Hal ini memudahkan partisipan untuk menyesuaikan dirinya antara jam kerja juga kuliah.

Perasaan emosi atau lelah merupakan hal biasa yang dialami oleh partisipan, akan tetapi jika perasaan itu terus berlanjut maka akan mengganggu pekerjaan partisipan, hal yang dilakukan oleh partisipan adalah cari tau lebih dulu apa penyebabnya dari emosi yang dirasakannya. Seperti halnya Suci (S3), pada saat Suci merasa ada yang salah dengan dirinya maka dia akan introspeksi diri terlebih dahulu, apabila strategi tersebut tidak membuahkan hasil

maka apa ada yang salah dengan strategi tersebut atau ada yang salah dengan dirinya. Setelah menemukan titik kesalahannya Suci (S3) berusaha untuk tidak mengulangi kesalahan tersebut. Penyesuaian diri pada perkuliahan dipengaruhi oleh kemampuan pribadi individu itu sendiri. Kemampuan untuk menerima diri sendiri secara utuh, dapat menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimiliki agar terwujud hubungan yang baik dilingkungan sosialnya (Wijaya & Pratitis, 2012).

Pada dasarnya, seseorang akan melaksanakan bermacam usaha untuk menyelesaikan tuntutan yang dihadapinya, menghilangkan tekanan atau meredakannya. Individu yang memiliki kemampuan coping yang baik akan mempunyai sikap yang optimis yaitu terdapat kemauan untuk menyelesaikan masalah serta merasa optimis bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah tersebut. Kemampuan individunya didalam pengelolaan stres bisa disebut strategi coping (Sawitri & Widiasavitri, 2021). Seseorang dituntut untuk memiliki strategi coping yang benar guna menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Karena setiap masalah yang dihadapi oleh seseorang itu berbeda, maka diperlukan pula strategi coping yang berbeda untuk setiap masalahnya. Untuk menghindari perasaan emosi atau frustrasi berlebihan yang diakibatkan oleh masalah, baik dari segi pekerjaan ataupun perkuliahan subjek memilih untuk tetap berpikiran positif.

Hal pertama yang dilakukan oleh partisipan adalah berdoa, meminta bantuan kepada tuhan. Dengan begitu partisipan akan merasa lebih tenang dan yakin akan apa yang nantinya partisipan putuskan atau ambil dalam menyelesaikan masalah yang terjadi. Menurut Schneider terdapat lima faktor yang bisa memberi pengaruh proses penyesuaian diri di remaja, disalah satu adalah agama. Faktor agama serta budaya memiliki peranan yang berarti serta berpengaruh pada kehidupan individu (Lestari, 2021). Secara keseluruhan dalam menyelesaikan masalah yang ada, partisipan dapat berkompromi dengan dirinya sendiri. Pada saat partisipan gagal dalam menyelesaikan masalah yang ada, partisipan berusaha untuk menurunkan ekspektasi atau standar dalam hasil yang didapatnya sehingga lebih terbiasa apabila terjadi masalah yang sulit diselesaikan ataupun terbiasa menghadapi kegagalan dengan memaafkan diri sendiri. Sarah (S1) selalu belajar untuk dapat memaafkan diri sendiri terlebih dahulu pada saat terjadi masalah, seperti tugas yang tidak bisa terselesaikan sesuai deadline karena masalah dipekerjaannya. Sedangkan Suci (S3) memilih untuk menstabilkan emosinya terlebih dahulu, menenangkan diri, serta mencairkan suasana terlebih dahulu.

Dukungan sosial teman sebaya ialah dukungan sosial yang sumbernya dari teman sebaya bisa memberi informasi berkaitan dengan hal apa yang wajib dilaksanakan remaja didalam usaha bersosialisasinya dengan lingkungan, selain ini bisa memberi timbal balik atas apa yang remaja laksanakan didalam berkelompok hingga lingkungan sosial sehingga memberi kesempatan remaja untuk menguji bermacam peran dalam menyelesaikan krisis didalam pembentukan identitas dirinya secara optimal (Saputro & Sugiarti, 2021). Hal ini juga dialami oleh partisipan 1,2 dan 3 saat mengalami pikiran-pikiran negatif akibat tugas yang menumpuk ataupun lelah akibat pekerjaannya, partisipan memilih untuk curhat, atau bercerita dengan dengan temannya. Hal tersebut membuat partisipan merasa sedikit lebih lega. Dalam hal ini dukungan teman, dan relasi sangat bermanfaat untuk partisipan.

Ketika menghadapi suatu tuntutan, partisipan berusaha menemukan solusi salah satunya meminta bantuan pada teman. Seperti halnya Lala (S2), Lala selalu bersyukur dan menghargai dukungan sosial yang diterimanya, dengan temannya yang mendengarkan masalah yang sedang dihadapi oleh Lala tidak jarang juga memberi solusi pada masalah tersebut. Oleh karena itu Lala jadi merasa terbantu dan membuatnya bersyukur memiliki teman yang bisa dijadikan tempat untuk mengadu. Selain itu, lingkungan keluarga, teman, dan lingkungan akademik itu sendiri juga memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri di lingkungan perkuliahan (Wijaya & Pratitis, 2012). Hal ini juga dialami oleh partisipan yang merasakan bahwa faktor dukungan orang tua sangatlah mendukung dalam penyesuaian dirinya. Peran keluarga terutama orang tua sangat penting, menurut beberapa partisipan pada saat partisipan mengalami masalah atau pada saat partisipan sedang kelelahan akibat kuliah maupun kerja, bentuk perhatian dari orang tua merupakan dukungan yang sangat penting yang partisipan rasakan. Menurut Sarah (S1) bentuk perhatian orang tua seperti membuatkan makanan dan teh hangat merupakan salah satu support bagi Sarah pada saat merasa lelah. Suci (S3) juga merasakan bentuk dukungan lain yaitu dengan orang tuanya terutama Ibu suci selalu mendengar keluh kesah yang dialami oleh Suci.

Perubahan menjadi positif dapat diartikan sebagai proses perubahan yang membawa manfaat, sesuai dengan tujuan dari pembelajaran, serta memperbaiki kualitas, baik dari segi ilmu, sikap, dan lainnya. (Leuwol & Gaspersz, 2020). Menurut (Ginting, 2019) penyesuaian diri memiliki dua bentuk, ialah penyesuaian diri yang positif serta penyesuaian diri yang negatif. Penyesuaian diri yang positif pada diri seseorang tercermin pada caranya dalam berpikir, mengendalikan emosi, dapat menyelesaikan masalah dan menghadapi tuntutan yang ada di lingkungan sosial, serta dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhannya seperti apa yang diharapkan. Partisipan sadar bahwa apa yang dilakukannya selama ini belum sepenuhnya mendapat hasil yang baik. Meskipun begitu, partisipan merasa telah memberi usaha yang terbaik, baik didalam hal pekerjaan maupun perkuliahan. Pada saat mengalami kendala dalam hal pekerjaan, partisipan akan membuat inovasi-inovasi supaya hal yang sama tak terjadi dimasa depan.

Mahasiswa wajib bisa membagi waktu diantara belajar serta bekerja dimana mahasiswa yang kerja wajib bisa membagi waktunya hingga konsentrasinya ataupun tanggungjawabnya kepada komitmen dari kedua aktivitas tersebut. Kondisi itu membuat mahasiswa sulit didalam mengatur ataupun membagi waktu antar kerja dan kuliah, apabila konsentrasi menjadi pecah dapat mengakibatkan pengaruh diaktivitas belajar didalam mengikuti pembelajaran dibanding dengan mahasiswa yang hanya berkuliah saja tanpa kerja (Ellyawati dkk., 2021). Seperti yang dijelaskan oleh partisipan, masalah lain yang menjadi penghambat bagi partisipan adalah masalah jadwal pekerjaan dan jadwal kuliah yang tidak bisa dikontrol sehingga partisipan mengalami kesulitan dalam hal membagi waktu. Hal ini mengharuskan partisipan untuk bersikap profesional baik dalam pekerjaan maupun kuliahnya. Pada saat Lala (S2) mendapati jadwal kuliah dan bekerja secara bersamaan maka Lala harus bisa membagi waktunya dan mencuri-curi waktu disela pekerjaannya. Sedangkan Suci (S3) akan memilih untuk menggunakan waktu istirahatnya untuk mengerjakan tugas yang sekiranya nanti dikumpulkan pada saat kuliah. Penyesuaian diri yang dilaksanakan oleh mahasiswa di dalam perkuliahan adalah sebuah proses yang dihadapi untuk adaptasi serta menyelesaikan suatu permasalahan yang dihadapi di lingkungan akademik demi kepentingan untuk berprestasi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang didapat dan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri pada lingkungan perguruan tinggi merupakan sebuah proses dan usaha yang dilakukan oleh mahasiswa untuk menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan baru sehingga mahasiswa dapat menghadapi suatu tantangan, baik sosial maupun akademik yang akan berpengaruh terhadap pencapaiannya nanti. Hal ini akan menjadi semakin sulit untuk melakukan penyesuaian diri bagi mahasiswa di semester awal apabila mahasiswa tersebut juga bekerja, terutama untuk tuntutan ekonomi. Karena sudah harus menyesuaikan diri di lingkungan kampus dan juga harus bekerja. Hal tersebut menjadikan mahasiswa memiliki peran ganda yang pastinya tidak mudah untuk dijalani. Terdapat faktor-faktor yang menjadikan subjek dapat melakukan penyesuaian diri dalam menjalankan peran gandanya yaitu kuliah dan bekerja. Faktor tersebut diantaranya adalah mengatur waktu antara kuliah, bekerja, dan bermain. Selanjutnya bertanya atau meminta bantuan kepada teman ketika menemui kesulitan, belajar dari pengalaman, introspeksi diri ketika ada masalah, berusaha untuk berpikir positif disetiap keadaan, serta dukungan dan support dari orang tua yang sangat berpengaruh.

Saran

Individu yang ingin berhasil melakukan penyesuaian diri dalam bekerja dan kuliah dapat menguatkan beberapa faktor. Faktor tersebut diantaranya adalah mengatur waktu antara kuliah, bekerja, dan bermain. Selanjutnya bertanya atau meminta bantuan kepada teman ketika menemui kesulitan, belajar dari pengalaman, introspeksi diri ketika ada masalah, berusaha untuk berpikir positif disetiap keadaan, serta dukungan dan support dari orang tua yang sangat berpengaruh. Sehingga bagi Anda yang bekerja sambil kuliah agar dapat berhasil dalam melakukan penyesuaian diri maka dapat memperkuat faktor tersebut.

Daftar Pustaka

- Anderson, J. R., & Guan, Y. (2017). Implicit acculturation and the academic adjustment of chinese student sojourners in australia. *Australian Psychological Society*, 53(5), 444–453. <https://doi.org/10.1111/ap.12332>
- Andriyani, J. (2016). Korelasi peran keluarga terhadap penyesuaian diri remaja. *Jurnal Al-Bayan*, 22(34), 39–52. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bayan/article/view/878>
- Ariati, P. (2021). Meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah melalui layanan bimbingan klasikal pada siswa kelas 7A SMP N 7 muaro jambi tahun pelajaran 2019-2020. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 11(2), 307–317. <https://doi.org/10.33087/dikdaya.v11i1.1>
- Arumsari, A. D., & Muzaqi, S. (2016). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. *E-Jurnal Spirit Pro Patria*, 2(2), 30–39. <https://jurnal.narotama.ac.id/index.php/patria/article/view/534>
- Azizah, S. N., Meiji, N. H. P., Hadi, N., & Kurniawati, E. (2021). Dinamika dan pola kekuasaan pemilik tempat kerja terhadap mahasiswa pekerja paruh waktu di kota malang. *Jurnal Integrasi dan Harmoni Inovatif Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(5), 566–581. <https://doi.org/10.17977/um063v1i5p566-581>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 2(3), 77–101. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1191/1478088706QP063OA>
- Ellyawati, N., Sulfikar, Destari, D., & Rahayu, V. P. (2021). Hubungan bekerja part-time dengan aktivitas belajar mahasiswa pendidikan ekonomi fkip universitas mulawarman tahun akademik 2019/2020. *Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro*, 9(2), 8–15. <https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/ekonomi/article/view/4545>
- Felix, T. (2019). Peranan kecerdasan emosional pada pemilihan strategi coping pada mahasiswa yang bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia Cite*, 8(1), 39–56.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377>
- Firmansyah, B. (2021). Strategi pembimbing kemasyarakatan membangun hubungan baik (rapport) dengan klien anak untuk kepentingan penelitian kemasyarakatan. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(2), 20–30. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/2443>
- Ginting, P. (2019). Penyesuaian diri dalam organisasi. *Mpu Procuratio : Jurnal Penelitian Manajemen*, 1(2), 219–225. <http://ojs.mputantular.ac.id/index.php/MPU/article/view/314>
- Hurlock. (2011). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan rentang kehidupan*. Erlangga.
- Lestari, R. F. (2021). Strategi coping pada mahasiswa ditinjau dari big five personaliti. *Acta Psychologia*, 3(1), 29–37. <https://doi.org/http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Leuwol, N. V., & Gaspersz, S. (2020). Perubahan karakter belajar mahasiswa di tengah pandemik covid-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan Pkn dan Sosial Budaya*, 4(1), 32–44. <http://194.59.165.171/index.php/CC/article/view/355>
- Lusi, R. A. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Mediapsi*, 7(1), 5–16. <https://mediapsi.ub.ac.id/index.php/mediapsi/article/view/242>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201–209.
- Mattanah, J. F. (2016). *ollege student psychological adjustment: theory, methods, and statistical trends*. Momentum press health.
- Putra, A., Jarudin, & Solina, W. (2021). Faktor yang mempengaruhi hambatan prestasi belajar mahasiswa bk yang kuliah sambil bekerja (studi kasus terhadap mahasiswa x). *Jurnal Mudabbir*, 1(2), 124–130. <http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir/article/view/83>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13 ed.). Mc Graw Hill Education.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X. *Philanthropy Journal of Psychology*, 5(1), 59–72. <https://doi.org/http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy>
- Sawitri, A. R., & Widiasavitri, P. N. (2021). Strategi coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 78–85. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p08>
- Septiningwulan, A. E., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara peer attachment dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru psikologi unesa selama masa pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 44–56. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41673>
- Widodo, B. (2021). Gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru universitas katolik widya mandala surabaya kampus kota madiun tahun akademik 2020 / 2021. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(8), 899–907. <http://jiip.stkipyapisdampu.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/view/364>
- Wijanarko, E., & Syafiq, M. (2013). Studi fenomenologi pengalaman penyesuaian diri mahasiswa papua di surabaya. *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 3(2), 79–92. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/view/1359>
- Wijaya, I. P., & Pratitis, N. T. (2012). Efikasi diri akademik, dukungan sosial orang tua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. *Jurnal Persona*, 1(1), 40–52. <https://core.ac.uk/download/pdf/291850242.pdf>