
PENGARUH ATTACHMENT ORANGTUA DAN TEMAN TERHADAP PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU

Zulfa Indira Wahyuni
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia
E-mail: zulfa.indira@uinjkt.ac.id

Abstract. *The first year of college is a critical period experienced by new students to make adjustments academically, socially, and emotionally that will have an impact on academic success. The purpose of this research is to find out what factors that influence the adjustment of new students. The variables measured were the influence of parent attachment and peer attachment. This study used a quantitative approach involving 200 students in second semester. The sampling technique used was convenience sampling technique. The measuring instrument used is the Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) developed by Baker and Syrk (1989) and the Inventory of Parent and Peer Attachment – Revised (IPPA-R) measuring instrument developed by Gullone and Robinson (2005). The data analysis technique used is multiple regression. Based on the results of hypothesis testing the conclusion is that there is a significant effect of parent attachment and peer attachment on new students' adaptation. Furthermore, the variables with significant coefficient values are father attachment, mother attachment, and friend attachment, with the largest contribution from the variable father attachment. Further research is recommended to look at other factors outside of this study that also affect the adjustment of new students.*

Keyword: *self adaptation; new college student; father attachment; mother attachment; peer attachment*

Abstrak. Tahun pertama kuliah merupakan periode kritis yang dialami mahasiswa baru untuk melakukan penyesuaian secara akademik, sosial, dan emosional yang akan berdampak pada keberhasilan akademik selanjutnya. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk melihat faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa baru. Variabel yang dilihat adalah pengaruh attachment orangtua dan attachment teman. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 200 mahasiswa semester 2. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik convenience sampling. Alat ukur yang digunakan adalah *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) yang dikembangkan oleh Baker dan Syrk (1989) dan alat ukur *Inventory of Parent and Peer Attachment – Revised* (IPPA-R) yang dikembangkan oleh Gullone dan Robinson (2005). Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi berganda. Berdasarkan hasil uji hipotesis, kesimpulannya adalah ada pengaruh yang signifikan attachment orangtua dan attachment teman terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. Selanjutnya, variabel yang nilai koefisiennya signifikan adalah attachment ayah, attachment ibu, dan attachment teman, dengan sumbangan terbesar dari variabel attachment ayah.

Kata Kunci: penyesuaian diri; mahasiswa baru; attachment ayah; attachment ibu; attachment teman

Pendahuluan

Memasuki dunia kuliah merupakan hal yang besar dalam kehidupan seseorang (Santrock, 2013). Masa ini merupakan masa transisi bagi remaja untuk menghadapi berbagai perubahan besar yang berbeda saat mereka SMA, berbeda secara emosional, sosial dan akademik (Pellegrino & Welsh, 2021). Pengenalan dunia kuliah dialami oleh mahasiswa baru, status yang disandang oleh mahasiswa di tahun pertama kuliah, biasanya pada remaja berusia 17 – 24 tahun.

Secara akademik, sistem pembelajaran yang dihadapi jauh berbeda. Mulai dari penentuan mata kuliah, jumlah SKS yang harus diambil, jam kuliah yang berbeda setiap harinya, jeda yang cukup panjang antar mata kuliah dalam satu hari, metode pembelajaran yang berbeda, penyesuaian dengan berbagai dosen, hingga berbagai tugas yang harus dihadapi. Secara sosial, mahasiswa baru harus mengeksplorasi lingkungan yang baru, bertemu dengan beragam karakter teman dari berbagai daerah, serta mengikuti berbagai kegiatan di organisasi atau kemahasiswaan. Bagi mahasiswa yang merantau, pergi jauh dari rumah untuk kuliah merupakan persoalan tersendiri. Terpisah jauh dari keluarga, harus mengatur keuangan sendiri, beradaptasi dengan tempat tinggal baru, lingkungan baru, serta latar belakang sosial-budaya yang berbeda.

Berbagai perubahan besar yang dihadapi oleh mahasiswa baru membuat mereka harus melakukan penyesuaian diri sebagai suatu proses yang harus dihadapi di tahun pertama masa kuliah. Mahasiswa dituntut untuk mampu melakukan penyesuaian diri dengan situasi dan tuntutan yang baru agar dapat menjalani masa kuliah dengan baik, secara akademik dan non akademik. Penyesuaian diri pada mahasiswa merupakan kondisi dimana mahasiswa beradaptasi saat menjalani masa kuliah yang meliputi 4 aspek, yaitu penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian personal – emosional, dan penyesuaian komitmen (Baker & Siryk, dalam Beyers dan Goossens, 2002). Mahasiswa yang dapat menyesuaikan diri terutama penyesuaian akademik akan memiliki IPK yang lebih tinggi dan rajin masuk kuliah.

Di sisi lain, jika perubahan-perubahan yang dihadapi menjadi suatu tekanan bagi mahasiswa, akan menyebabkan penyesuaian diri yang buruk sehingga berdampak pada akademik yang buruk, performa negatif di kelas, bahkan sampai berhenti kuliah (Swenson, Nordstrom dan Hiester, 2008). Kecemasan ditemukan sebagai permasalahan utama dalam proses penyesuaian diri mahasiswa baru, dan kecemasan yang muncul berkorelasi negatif dengan pencapaian prestasi kuliah (He & Xu, 2022). Dampak lain yang bisa terjadi akibat buruknya penyesuaian diri adalah depresi (Ruberman, 2014).

Banyak faktor yang menjadi prediktor mahasiswa dapat melakukan penyesuaian diri yang baik. Salah satunya adalah faktor keluarga yang berupa attachment orangtua (Mattanah, Govern, & Lopez, 2011). Hubungan orangtua dan anak merupakan pengaruh signifikan untuk anak dapat berfungsi dengan baik secara psikologis dan psikososial. Menurut Bowlby, attachment merupakan kecenderungan individu untuk mencari kedekatan dengan pengasuh saat merasa tidak nyaman atau saat ada ancaman, agar individu tetap bertahan hidup. Attachment berfungsi sebagai dasar bagi seseorang untuk dapat beradaptasi saat memasuki masa kritis dalam hidupnya, atau dalam transisi saat memasuki fase kehidupan yang lebih menantang (Crain, 2014). Masa kuliah merupakan suatu masa kritis dan transisi dalam kehidupan remaja, sehingga jika remaja memiliki attachment yang baik dan aman dengan orangtuanya, maka bisa memberikan kontribusi untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam tahun pertama kuliah (Lapsley, Rice, & Fitzgerald, 1990).

Merujuk pada teori Ainsworth (dalam Crain, 2014), anak yang memiliki secure attachment saat dalam kondisi stress akan mencari orangtuanya dan menjalin kontak hingga merasa nyaman. Masa kuliah diibaratkan sebagai strange situation, sehingga mahasiswa memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi lingkungan, mengontrol diri dan menguasai hal baru. Jika orangtua berfungsi untuk pemberi rasa aman, maka mahasiswa akan mencari orangtua saat merasa sedang stres dan memandang mereka senantiasa ada untuk membantunya dan mendukung kemandiriannya (Mattanah, Govern, & Lopez, 2011).

Selain dengan orangtua, ikatan dengan teman juga memiliki fungsi yang positif bagi mahasiswa baru dalam menjalani masa transisi memasuki kuliah (Li, Albert & Dwelle, 2014). Mahasiswa yang memiliki kelekatan yang baik dengan teman menunjukkan kemampuan belajar yang lebih baik dan juga penyesuaian diri yang baik (Xu & Tu, 2022). Kedekatan dengan teman secara langsung berkaitan dengan internal working model, yang terbentuk sebagai hasil attachment remaja dengan orangtua saat kecil sehingga berfungsi sebagai dasar bagaimana anak selanjutnya akan mengeksplorasi lingkungan, membentuk relasi dengan orang lain, dan menjalin attachment dengan orang lain (Dhillon & Kanwar, 2015). Teman dekat saat SMA atau teman baru yang ditemui di kampus diprediksikan dapat memberikan dampak pada penyesuaian diri mahasiswa baru (Swenson, Nordstrom, & Marnie, 2008).

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini ingin melihat pengaruh attachment orangtua dan teman bagi penyesuaian diri mahasiswa baru. Penyesuaian diri merupakan proses yang harus dilalui oleh mahasiswa. Jika mahasiswa mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri di kampus terutama dalam tahun pertama, maka dapat menghambat perkembangannya di kampus, secara akademik ataupun sosial, bahkan menyebabkan berhenti kuliah karena tidak mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan kampus.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang ingin melihat pengaruh antara dua variabel, dan menggunakan penghitungan statistik. Partisipan dari penelitian ini adalah 200 mahasiswa D3 dan S1 di tahun pertama kuliah, terdiri atas mahasiswa laki-laki dan perempuan dari berbagai jurusan, dengan teknik pengambilan sampel non probability, jenis sampling convenience sampling.

Instrumen Penelitian

Penyesuaian Diri

Untuk mengukur penyesuaian diri mahasiswa baru menggunakan Student adaptation to college questionnaire (SACQ) dibuat oleh Baker and Siryk (1984), terdiri dari 67 item mengukur 4 hal; (1) Penyesuaian akademik terdiri atas 24 item mengukur tuntutan pendidikan/akademik dari kampus, (2) Penyesuaian sosial terdiri atas 20 item mengukur seberapa baik remaja menjalani pengalaman interpersonal (bertemu orang baru, berteman, bergabung dalam kelompok), (3) Penyesuaian personal – emosional terdiri atas 15 item mengukur apakah mahasiswa mengalami psychological distress atau gejala somatic sebagai akibat dari distress, dan (4) Penyesuaian komitmen terdiri atas 15 item berkaitan dengan komitmen mahasiswa terhadap kampus.

Attachment Orang Tua dan Teman

Untuk mengukur attachment orangtua dan teman menggunakan Inventory of parent and peer attachment (Armsden & Greenberg, 1987). Terdiri dari 3 dimensi yaitu : degree of mutual trust, quality of communication dan extent of anger as well as alienation. Kuesioner ini terpisah untuk ayah, ibu, dan teman, masing-masing 25 item. Menggunakan 5 skala Likert 1 (never true) hingga 5 (very true).

Hasil dan Pembahasan

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa perolehan R square sebesar 0.294 atau 29.4%, artinya proporsi varians dari *adjustment* dapat dijelaskan oleh *attachment (dad attachment, mom attachment, peer attachment)* sebesar 29.4%, sedangkan 70.6% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

Tabel 1. Tabel R Square

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.542 ^a	.294	.283	8.18156

a. Predictors: (Constant), Peer_Attachment, Mom_Attachment, Dad_Attachment

Langkah selanjutnya adalah menganalisis dampak dari *independent variable* terhadap *adjustment*. Adapun hasil uji F dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Tabel Anova

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	5464.462	3	1821.484	27.212	.000 ^b
Residual	13119.829	196	66.938		
Total	18584.281	199			

a. Dependent Variable: Adjustment

b. Predictors: (Constant), Peer_Attachment, Mom_Attachment, Dad_Attachment

Berdasarkan tabel 2 diketahui nilai sig .000 (sig < 0.05), maka hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan *dad attachment, mom attachment* dan *peer attachment* terhadap *adjustment* ditolak. Artinya, ada pengaruh yang signifikan variabel *dad attachment, mom attachment* dan *peer attachment* terhadap *adjustment*.

Kemudian langkah terakhir dari analisis regresi berganda yaitu melihat koefisien regresi dari variabel independen. Jika sig < 0.05, maka koefisien regresi tersebut signifikan yang berarti variabel independen tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Adapun besarnya koefisien regresi dari variabel independen terhadap variabel dependen dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Tabel Koefisien regresi

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14.750	4.021		3.668	.000
	<i>Dad Attachment</i>	.266	.072	.269	3.707	.000
	<i>Mom Attachment</i>	.239	.069	.241	3.447	.001
	<i>Peer Attachment</i>	.200	.063	.201	3.164	.002

a. Dependent Variable: Adjustment

Berdasarkan tabel 3 telah diketahui koefisien regresi setiap variabel independen dan dapat dibuat persamaan regresi sebagai berikut:

$$Adjustment = 14.750 + 0.266 \text{ dad attachment} + 0.239 \text{ mom attachment} + 0.200 \text{ peer attachment}$$

Untuk mengetahui koefisien regresi yang signifikan dapat dilihat pada kolom sig, jika sig < 0.05 maka koefisien regresi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Berikut adalah penjelasan koefisien regresi dari setiap variabel independen:

1. Variabel *dad attachment* memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0.266 dan nilai signifikansi sebesar 0.000 (Sig < 0.05). Hal ini bermakna hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan antara *dad attachment* terhadap *adjustment* ditolak. Dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *dad attachment* terhadap *adjustment*. Koefisien yang bertanda positif berarti semakin tinggi *dad attachment*, maka semakin tinggi *adjustment*, begitupun sebaliknya.
2. Variabel *mom attachment* memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0.239 dan nilai signifikansi sebesar 0.001 (Sig < 0.05). Hal ini bermakna hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan antara *mom attachment* terhadap *adjustment* ditolak. Dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *mom attachment* terhadap *adjustment*. Koefisien yang bertanda positif berarti semakin tinggi *mom attachment*, maka semakin tinggi *adjustment*, begitupun sebaliknya.
3. Variabel *peer attachment* memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0.200 dan nilai signifikansi sebesar 0.002 (Sig < 0.05). Hal ini bermakna hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan antara *peer attachment* terhadap *adjustment* ditolak. Dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *peer attachment* terhadap *adjustment*. Koefisien yang bertanda positif berarti semakin tinggi *peer attachment*, maka semakin tinggi *adjustment*, begitupun sebaliknya.

Menjalani kuliah di tahun pertama merupakan masa transisi bagi mahasiswa baru. Pada masa ini mahasiswa baru melakukan adaptasi atau penyesuaian diri terhadap dunia kuliah yang memiliki karakteristik sangat berbeda saat masa SMA. Penyesuaian diri yang dilakukan meliputi penyesuaian akademik dan non akademik (Gerdes & Mallinckrodt, 1994). Mahasiswa yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, terutama penyesuaian akademik akan berdampak pada IPK yang lebih tinggi.

Salah satu faktor yang menjadi prediktor mahasiswa dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik adalah attachment orangtua. Penelitian ini turut sejalan membuktikan hal tersebut. Attachment orangtua ditemukan secara signifikan memberikan kontribusi terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Semakin tinggi attachment orangtua, maka semakin tinggi penyesuaian diri. Attachment dianggap sebagai dasar bagi mahasiswa untuk beradaptasi saat memasuki fase kehidupan yang menantang dalam hidupnya (Crain, 2014). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester dua yang masih berada pada tahun pertama kuliah, dari berbagai universitas dan fakultas. Dapat terlihat jika secara umum penyesuaian diri terhadap kuliah relatif tinggi. Hanya saja, jika dilihat lebih lanjut penyesuaian akademik relatif rendah dibandingkan penyesuaian sosial dan personal emosional. Akan lebih baik jika dibandingkan juga dengan IPK mahasiswa pada semester 1 untuk melihat bagaimana kaitan antara penyesuaian akademik dengan prestasi yang diraih.

Selanjutnya, penelitian ini juga menunjukkan jika attachment teman secara signifikan memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. Semakin tinggi attachment teman, maka semakin tinggi penyesuaian diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Li, Albert & Dwelle, (2014) bahwa ikatan dengan teman memiliki fungsi yang positif bagi mahasiswa baru dalam menjalani masa transisi memasuki kuliah, yang dapat memudahkan untuk melakukan adaptasi. Ternyata hasil penelitian lain juga menunjukkan jika tantangan terbesar dalam proses penyesuaian diri salah satunya adalah hubungan interpersonal (Sahao & Kienen, 2021).

Hasil lain dalam penelitian ini menunjukkan jika attachment ayah memberikan kontribusi paling besar terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru yaitu sebesar 21,2%. Semakin tinggi attachment dengan ayah, maka mahasiswa baru semakin mudah melakukan penyesuaian diri. Hal tersebut terjadi karena pengasuhan ayah memang berbeda dengan ibu. Ayah lebih banyak mempersiapkan anak menghadapi kehidupan di saat ini dan masa mendatang, dan lebih mampu memprediksi pola perilaku anak untuk jangka panjang. Selain itu, pengasuhan ayah melengkapi pengasuhan ibu dan memberikan dampak positif bagi perkembangan psikologis, sosial dan akademik anak (Marie, 2016).

Attachment terdiri dari 3 aspek yaitu adanya rasa saling pengertian dan saling menghargai (trust), adanya kualitas dalam komunikasi dan keterbukaan dalam hubungan (communication), serta adanya perasaan marah dan keterasingan (alienation) yang di skor secara terbalik. Hasil analisis statistik koefisien regresi menunjukkan jika indikator attachment dipisah dan diukur sendiri-sendiri, maka tidak memberikan hasil yang signifikan terhadap penyesuaian diri. Sedangkan jika diukur secara bersama-sama, memberikan hasil yang signifikan. Hal ini menunjukkan jika attachment memerlukan ketiga indikator tersebut sebagai satu kesatuan untuk bisa memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri.

Penutup

Berdasarkan hasil uji hipotesis mayor terdapat pengaruh yang signifikan dari attachment orangtua dan teman terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. Sedangkan hipotesis nol yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan attachment orangtua dan teman terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru, ditolak. Berdasarkan proporsi varians seluruhnya, attachment

orangtua (ayah dan ibu) dan teman mempengaruhi penyesuaian diri sebesar 29,4%. Sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Berdasarkan hasil uji hipotesis minor yang menguji signifikansi masing-masing koefisien regresi terdapat pengaruh yang signifikan dari attachment ayah, attachment ibu, dan attachment teman terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. Selanjutnya berdasarkan proporsi varian masing-masing variabel independent, dapat disimpulkan jika variabel yang memberikan sumbangan paling besar adalah attachment ayah.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka saran yang dapat diberikan adalah; pertama, hendaknya ayah meningkatkan attachmentnya dengan anak agar anak memiliki penyesuaian diri yang baik, terutama saat memasuki lingkungan baru. Ayah dapat memahami dan mengerti kondisi anak, kemudian ayah menjalin komunikasi yang berkualitas dan keterbukaan dalam berkomunikasi, serta ayah menerima kondisi anak agar tidak merasa sendiri. Kedua, Ibu juga sebaiknya lebih menjalin hubungan yang berkualitas dan hangat, serta membangun komunikasi yang terbuka dengan anak remaja agar anak lebih mudah melakukan penyesuaian saat memasuki kuliah. Ketiga, para mahasiswa baru hendaknya melakukan interaksi dengan teman sebaya dan menjalin pertemanan yang berkualitas agar lebih mudah melakukan penyesuaian diri untuk kuliah.

DAFTAR PUSTAKA

- Armsden, G.C., Greenberg, M.T. 1987. The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 427-454.
- Beyers, Wim., Goossens, Luc. 2002. Concurrent and Predictive Validity of the Student. Adaptation to College Questionnaire in a Sample of European Freshman Students. *Educational and Psychological Measurement*.
- Crain, William. 2014. *Theories of development Concepts and Applications*. 6th ed. Harlow : Pearson Education Limited.
- Dhillon, Rupan., Kanwar, Palak. 2015. Relationship of Perceived Parental Attachment with Internalizing Problems Among Adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 6(2), 171-173.
- Gerdes, Hilary., Mallinckrodt. 1994. Emotional, Social, and Academic Adjustment of College Students : A Longitudinal Study of Retention. *Journal of Counseling & Development*. Volume 72.
- Gullone, Eleonora., Robinson, Kym. 2005. The Inventory of Parent and Peer Attachment – Revised (IPPA-R) for Children. A Psychometric Investigation. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 12, 67-79.
- He, Shuqing., Xu, Suyu. 2022. Study on The Influence of Introduction Course on Freshmen's College Life Adaptation and Emotional Regulation. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, Volume 25, pages.A56-A57.

- Lapsley, Daniel K., Rice, Kenneth G., FitzGerald, David P. 1990. Adolescent Attachment, Identity, and Adjustment to College. *Journal of Caounseling and Development*. May 1990, 68, 5, pg. 561.
- Li, Susan Tinsley., Albert, Arielle Berman., Dwelle, Deborah G. 2014. Depression and Self-Esteem Among College Students. *Journal of College Student Development*. Vol 55 no 2.
- Marie, Sophia. 2016. Survei Membuktikan mahasiswa zaman sekarang mudah depresi. *IDN Times*. Diunduh dari <https://science.idntimes.com/discovery/winda-carmelita/survei-buktikan-mahasiswa-zaman-sekarang-mudah-depresi/full#>.
- Mattanah, Jonathan F., Govern, John M., Lopez, Frederick G. 2011. The Contributions of Parental Attachment Bonds to College Student Development and Adjustment : A Meta-Analytic Review. *Journal of Counselling Psychology*. Vol. 58, No. 4, 565-596.
- Pellegrino, Alexa., Welsh, Marilyn. 2021. Emotion Regulation and Hypothetical Risk-Taking as Predictors of College Adaptation. *North American Journal of Psychology*, Vol. 23 Issue 4.
- Ruberman, Louise. 2014. Challenges in the Transition to College : The Perspective of the Therapist Back Home. *American Journal of Psychotherapy*. Vol. 68, Iss 1: 103 – 115.
- Santrock, John W. 2013. *Life-span Development*. Fourteenth Edition. New York :McGraw-Hill.
- Sahao, Fernanda Torres., Kienen, Nadia. 2021. University Student Adaptation and mental health : A Systematic Review of Literature. *Psicologia Escolar e Educacional* 25.
- Xu, Chuang., Tu, Chia-Ching. 2022. Impact of College Students' Learning Adaptation on Learning Conformity Behavior in Hengyang: Moderating Role of Peer Attachment. *The Asia Pacific Education Researcher*.