

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental mahasiswa saat ini menjadi salah satu isu yang semakin mendapat perhatian serius secara global. Kehidupan di perguruan tinggi, yang kerap dipandang sebagai masa penuh peluang dan kebebasan, ternyata menyimpan tekanan psikologis yang signifikan bagi banyak mahasiswa. Hal ini ditekankan oleh Survei Mahasiswa Global 2025 yang dilakukan oleh Chegg bekerja sama dengan Yonder Consulting, yang melibatkan 11.706 mahasiswa berusia 18 hingga 21 tahun di 15 negara, yaitu 55% mengalami kurang tidur, 44% mengalami kecemasan harian, dan 43% menghadapi kelelahan akademik pada tahun 2024, dengan lebih dari 50% responden di Indonesia melaporkan kelelahan akademik. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa bukan sekadar keluhan pribadi, melainkan fenomena yang bersifat luas dan membutuhkan perhatian serius. Kondisi ini erat kaitannya dengan berbagai tekanan yang terkait dengan transisi dan penyesuaian saat pertama kali memasuki pendidikan tinggi.

Memasuki perguruan tinggi merupakan fase transisi penting dalam kehidupan individu yaitu sebuah peralihan dari masa remaja akhir menuju dewasa awal yang ditandai dengan perubahan pada fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan (Bata & Huwae, 2023). Pada tahap ini, individu mulai mengembangkan kemandirian, mencari jati diri, serta membangun hubungan sosial yang lebih kompleks, termasuk upaya keras menyesuaikan diri (*adjustment*) secara akademik maupun sosial, terutama dengan teman sebaya (Muhana & Rohmatun, 2025).

Jumlah mahasiswa yang besar di Indonesia mempertegas pentingnya perhatian terhadap kondisi psikologis selama periode ini. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024 melaporkan bahwa perguruan tinggi negeri memiliki total 3.883.583 mahasiswa, sementara perguruan tinggi swasta menampung 4.584.131 mahasiswa. Di balik angka yang besar ini, terdapat fenomena psikologis yang memerlukan perhatian serius, salah satunya adalah kecemasan yang timbul dari proses penyesuaian terhadap lingkungan kampus baru yang jauh lebih kompleks dibandingkan sebelumnya (Khoirunnisa & Kurniati, 2022).

Tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa tahun pertama cukup signifikan. Selain tekanan akademik yang meningkat, mereka juga harus menghadapi pemisahan dari lingkaran sosial sebelumnya, termasuk teman lama, keluarga, dan jaringan dukungan yang sudah terbentuk. Saat beralih ke pendidikan tinggi, mereka mengalami semacam seleksi alam yaitu lingkaran sosial mereka menyusut karena perbedaan tanggung jawab dan beban kerja, sementara kebutuhan akan penerimaan semakin kuat (Sari & Komaruddin, 2024). Dalam konteks ini, keinginan untuk diterima atau merasa menjadi bagian dari kampus seringkali mendorong mahasiswa untuk mencari pengakuan sosial (Zalika & Nisa, 2024). Mereka yang sangat menghargai pendapat orang lain cenderung memprioritaskan hubungan sosial, terkadang bahkan mengorbankan kebutuhan dan keinginan mereka sendiri demi mendapatkan penerimaan dari teman sebaya (Lian, 2019). Hal ini menjadikan peluang bagi munculnya perilaku yang selalu ingin menyenangkan orang lain di kalangan mahasiswa baru di perguruan tinggi atau sering disebut sebagai *people-pleasing*.

People-pleasing merujuk pada kecenderungan individu untuk secara berlebihan memprioritaskan keinginan dan kebutuhan orang lain, mengorbankan kepentingan diri sendiri, sebagai mekanisme untuk menghindari konflik dan mendapatkan penerimaan sosial (Braiker, 2001). Kecenderungan ini bukan sekadar sikap ramah atau kooperatif, melainkan hal tersebut mencerminkan pola kompulsif yang terbentuk dari pikiran, emosi, dan kebiasaan yang saling memperkuat. Sebuah survei terhadap 328 perempuan dengan latar belakang yang berbeda-beda menemukan bahwa 68% diantaranya berperilaku demikian karena ingin menghindari konflik, 45% kesulitan mengatakan "tidak", dan 40% melakukan segalanya agar merasa berguna dan dihargai oleh orang lain (Parapuan, 2021). Pada skala yang lebih luas, studi oleh Kuang et al. (2025) terhadap 2.203 mahasiswa menegaskan bahwa tingkat *people-pleasing* yang tinggi secara langsung terkait dengan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Jika perilaku ini diabaikan, dapat menyebabkan kelelahan emosional, kehilangan identitas, kecemasan, dan bahkan depresi (Burma et al., 2024).

Perilaku *people-pleasing* yang muncul pada mahasiswa tahun pertama tersebut tidak terlepas dari bagaimana mereka mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan perguruan tinggi yang baru, yang dikenal dengan istilah *college adjustment*. Schneiders dalam Ghufroon & Risnawita (2019) memaknai penyesuaian diri sebagai proses yang melibatkan respons mental dan perilaku individu untuk mengatasi ketegangan, konflik, dan tuntutan lingkungan secara harmonis tanpa merugikan atau membahayakan diri sendiri atau orang lain. Dalam konteks perguruan tinggi, proses ini berkembang lebih spesifik sebagaimana Baker dan Siryk dalam Efandi et al. (2025), mendefinisikan *college*

adjustment sebagai kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, sosial, emosional, dan fisik di lingkungan perguruan tinggi. Ketika proses ini gagal, konsekuensinya dapat sangat serius. Hurlock (2011) menyatakan bahwa kegagalan beradaptasi selama fase transisi dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan berdampak negatif pada tahap perkembangan selanjutnya. Mahasiswa tahun pertama khususnya rentan terhadap kegagalan ini, karena mereka menghadapi tantangan akademik yang lebih besar, perubahan lingkungan sosial, dan tuntutan kemandirian yang meningkat secara bersamaan (Rahmadani & Rahmawati, 2020).

Ketika *college adjustment* tidak berjalan secara sehat, mahasiswa cenderung mengembangkan strategi yang justru merugikan diri sendiri. Mahasiswa yang mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri secara sosial dan emosional di lingkungan perguruan tinggi cenderung terdorong untuk mencari penerimaan dengan cara menyenangkan orang lain secara berlebihan. Hal ini didukung oleh survei awal yang dilakukan oleh Tanghana et al. (2025) yang melibatkan 100 siswa, menemukan 81% mengalami kesulitan menolak permintaan orang lain dan 79% cenderung menghindari konflik. Hal yang sama juga teridentifikasi dalam pra-penelitian yang dilakukan peneliti yaitu sebanyak 48,5% mahasiswa BK angkatan 2025 mengaku cenderung mengikuti kemauan teman-teman agar diterima dan dapat berbaur dalam perkuliahan, meskipun hal ini terkadang dilakukan secara terpaksa. Hal ini menggambarkan bagaimana tantangan dalam melakukan *college adjustment* di lingkungan baru, khususnya pada perguruan tinggi, dapat membuat seseorang terus-menerus berusaha menyenangkan orang lain, dimana hal ini melibatkan kebiasaan, pikiran, dan

perasaan. Bukan dengan menetapkan batasan diri yang sehat, mahasiswa memilih jalan yang lebih mudah dengan selalu menyetujui, kurang berani menolak, dan menekan perasaan untuk menjaga harmoni dengan orang-orang di sekitarnya.

Fenomena tersebut juga terlihat di lapangan secara empiris dikalangan mahasiswa tahun pertama Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Medan. Berdasarkan hasil survei awal menggunakan kuesioner dengan 24 item pernyataan yang diberikan kepada 33 mahasiswa BK angkatan 2025, diperoleh gambaran yang cukup mengkhawatirkan yaitu lebih dari 80% mahasiswa menunjukkan perilaku *people-pleasing* pada kategori “cukup serius” hingga “serius”, dengan sebanyak 19 mahasiswa (57,6%) berada pada kategori serius. Temuan ini diperkuat oleh kuesioner terbuka terhadap 11 mahasiswa yang sama. Sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka sering mengiyakan ajakan atau permintaan teman bahkan dalam kondisi lelah atau tidak menginginkannya, merasa tidak nyaman dan takut mengecewakan orang lain. Sejumlah responden juga menyebutkan mengalami rasa bersalah, kecemasan, dan kelelahan emosional akibat kebiasaan mengutamakan perasaan orang lain di atas kebutuhan diri sendiri. Beberapa diantaranya mengungkapkan bahwa kondisi ini disertai rasa takut ditolak, tidak diterima dalam kelompok, dan khawatir dianggap bermasalah ketika menyampaikan pendapat yang berbeda. Secara keseluruhan, data pra-penelitian ini menunjukkan bahwa masalah *people-pleasing* pada mahasiswa tahun pertama BK UNIMED bukan kecenderungan ringan melainkan masalah nyata dan serius yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Penelusuran literatur menggunakan aplikasi *Publish or Perish* dengan kata kunci "*college adjustment; people-pleasing; mahasiswa tahun pertama*" hanya

menghasilkan 4 artikel dari rentang 2024 hingga 2025 dan tidak ada penelitian spesifik menghubungkan kedua variabel dalam penelitian ini. Minimnya kajian yang secara spesifik menghubungkan kedua variabel dalam penelitian ini memperkuat perlunya penelitian ini dilakukan. Memang terdapat beberapa penelitian yang relevan, namun dengan fokus yang berbeda. Penelitian Tresnadi et al. (2024), menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *college adjustment* dengan stres akademik pada 224 mahasiswa baru dengan menggunakan desain korelasional yang sama dengan penelitian ini, namun variabel yang dikaitkan berbeda, yaitu stres akademik sebagai variabel terikatnya, sedangkan penelitian ini menggunakan *people-pleasing*. Penelitian Tanghana et al. (2025) menunjukkan hasil penelitian terdapat pengaruh negatif signifikan antara *attachment style* terhadap kecenderungan *people-pleasing* pada 382 mahasiswa di Kota Kupang, dengan menjadikan *people-pleasing* sebagai variabel dependen seperti dalam penelitian ini, namun mengkaji variabel independen yang berbeda dan menggunakan analisis regresi, bukan korelasi. Dengan demikian, penelitian yang secara langsung mengkaji hubungan penyesuaian diri di perguruan tinggi (*college adjustment*) dengan perilaku *people-pleasing* pada mahasiswa tahun pertama khususnya dalam konteks Program Studi Bimbingan dan Konseling di Indonesia masih belum ada, sehingga perlu dilakukan penelitian ini untuk mengisi kekosongan tersebut.

Selanjutnya, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan, terutama mengingat konteks spesifik subjek penelitian. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling adalah calon konselor yang kelak dituntut memiliki kematangan pribadi, objektif, dan batasan diri yang sehat dalam relasi

profesionalnya (Zalika & Nisa, 2024). Tetapi yang menjadi permasalahan, jika sejak awal perkuliahan mereka sudah terjebak dalam pola *people-pleasing* yang berakar dari penyesuaian diri yang tidak sehat, maka kompetensi tersebut akan sulit berkembang. Oleh karena itu, memahami hubungan antara *college adjustment* dengan *people-pleasing* sejak dini dapat menjadi landasan bagi intervensi preventif atau langkah pencegahan yang tepat sasaran sebelum pola tersebut mengakar dan berdampak pada kesejahteraan mental mahasiswa serta kualitas layanan konseling yang akan mereka berikan kelak.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "**Hubungan *College Adjustment* dengan *People-Pleasing* pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Medan**".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka identifikasi masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Mahasiswa tahun pertama Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Medan menunjukkan kecenderungan *people-pleasing* yang tinggi, dimana lebih dari 80% berada pada kategori cukup serius hingga serius.
2. Ditemukan mahasiswa tahun pertama Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Medan yang mengalami kesulitan menolak permintaan orang lain meskipun merasa terbebani.

3. Ditemukannya mahasiswa tahun pertama Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Medan yang mengalami kelelahan emosional akibat terus berusaha menyenangkan orang lain.
4. Terdapat mahasiswa tahun pertama Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Medan yang cenderung mengabaikan kebutuhan pribadi dan menekan emosi demi menghindari konflik dengan orang lain.
5. Mahasiswa tahun pertama Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Medan menunjukkan hambatan dalam proses penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi, yang tercermin dari rasa takut tidak diterima dan menghindari perbedaan pendapat.
6. Terdapat mahasiswa tahun pertama Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Medan menyesuaikan diri dengan mengikuti kemauan teman-teman, meskipun terkadang dalam keadaan terpaksa.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan beberapa identifikasi masalah diatas, peneliti membatasi masalah dengan memfokuskan pada penelitian hubungan *college adjustment* dengan *people-pleasing* pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan *college adjustment* dengan *people-pleasing* pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Medan?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang akan dilaksanakan adalah “untuk mengetahui hubungan *college adjustment* dengan *people-pleasing* pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP Universitas Negeri Medan”.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya yang berkaitan dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi (*college adjustment*) dan perilaku *people-pleasing* pada mahasiswa tahun pertama. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan kajian bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang relevan.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi Universitas Negeri Medan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak universitas, khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan, dalam merancang program layanan yang mendukung proses penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama pada perguruan tinggi sehingga dapat meminimalisir munculnya perilaku *people-pleasing*.

2. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa, khususnya mahasiswa baru, mengenai pentingnya penyesuaian diri yang sehat dalam masa transisi menuju dunia perkuliahan agar tidak rentan terhadap perilaku *people-pleasing* yang dapat merugikan perkembangan pribadi dan sosial mereka.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini merupakan sarana bagi peneliti untuk mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama mengikuti perkuliahan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, sekaligus menambah wawasan dan pengalaman dalam melaksanakan penelitian ilmiah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai penyesuaian diri di perguruan tinggi (*college adjustment*), perilaku *people-pleasing*, maupun variabel-variabel lain yang berkaitan dengan mahasiswa tahun pertama.

THE
Character Building
UNIVERSITY