

## ***Self-adjustment* pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM: Bagaimana peranan *social skill* ?**

**Evita Ayu Rachman<sup>1</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45

**Niken Titi Pratitis<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45

**Rahma Kusumandari<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No. 45

E-mail: [nikenpratitis@untag-sby.ac.id](mailto:nikenpratitis@untag-sby.ac.id)

### **Abstract**

*Self-adjustment is needed by students who take part in the Independent Learning Campus Merdeka (MBKM) when they are submitted to the field. This study aims to determine the relationship between social skills and self-adjustment in students participating in the MBKM program. The hypothesis proposed is that social skills are positively correlated with self-adjustment in students participating in the MBKM program. This research method is quantitative correlational. The scale of social skills and self-adjustment is used as a measuring tool in this study. The research subjects were 144 Psychology students at the University of 17 August 1945 Surabaya class of 2019 Even Semester 2021/2022 who took part in the MBKM program. The sampling technique is incidental sampling. The research data used the Spearman' Rho correlation test and social skills had a significant positive correlation with the adjustment variable in students participating in the MBKM program. Regarding the research results, students whose MBKM program lacks self-adjustment are expected to be able to improve their social skills through active group activities.*

**Keywords:** *Self-adjustment; Social Skills; Student; MBKM*

### **Abstrak**

Penyesuaian diri dibutuhkan oleh mahasiswa yang mengikuti Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) saat diterjukan di lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterampilan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM. Hipotesis yang diajukan adalah keterampilan sosial berkorelasi positif dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM. Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Skala keterampilan sosial dan penyesuaian diri digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Subjek penelitian berjumlah 144 mahasiswa Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2019 Semester Genap 2021/2022 yang mengikuti program MBKM. Teknik pengambilan sampel yaitu incidental sampling. Data penelitian menggunakan uji korelasi Spearman' Rho dan keterampilan sosial berkorelasi positif secara signifikan dengan variabel penyesuaian diri pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM. Terkait hasil penelitian mahasiswa yang program MBKM kurang dalam penyesuaian dirinya diharapkan dapat meningkatkan keterampilan sosialnya melalui keaktifan kegiatan secara berkelompok.

**Kata kunci:** *Self-adjustment; Social Skill; Mahasiswa; MBKM*

## *Self-adjustment* pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM: Bagaimana peranan *social skill* ?

### **Pendahuluan**

Sistem pendidikan Indonesia saat ini mengalami banyak perubahan. Perubahan tersebut diciptakan untuk mendukung proses pembelajaran peserta didik agar mampu mengembangkan potensi diri dengan baik. Perkembangan sistem pendidikan telah dijelaskan dalam UU Sisdiknas Nomor 20 Tahun 2003 bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Nadiem Makarim selaku Mendikbudristek mengeluarkan kebijakan Merdeka Belajar sebagai upaya pengembangan pendidikan bangsa pada jenjang perguruan tinggi (Sevima, 2021). Mahasiswa dipersiapkan untuk mampu menghadapi perubahan sosial, budaya, dunia kerja, serta kemajuan teknologi. Program Merdeka Belajar diusung untuk meningkatkan kompetensi lulusan, baik dalam soft skill maupun hard skill (Sevima, 2021). Dijelaskan dalam Buku Panduan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), sesuai Permendikbud No.3 Tahun 2020 tentang Hak Belajar Tiga Semester di Luar Program Studi. Bentuk program kegiatan tersebut meliputi pertukaran pelajar, magang atau praktik kerja asistensi mengajar di satuan pendidikan penelitian atau riset, proyek kemanusiaan, kegiatan wirausaha, studi atau proyek independen, membangun desa atau Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T). Pembelajaran dalam Kampus Merdeka memberikan tantangan dan kesempatan untuk mengembangkan inovasi, kreativitas, kapasitas, kepribadian dan kebutuhan mahasiswa, serta mengembangkan kemandirian dalam mencari dan menemukan pengetahuan melalui kenyataan dan dinamika lapangan seperti persyaratan kemampuan, permasalahan riil, interaksi sosial, kolaborasi, manajemen diri, tuntutan kinerja, target dan pencapaiannya (Junaidi, 2020).

Berdasarkan Buku Panduan MBKM Ditjendikti Kemendikbud 2020, mahasiswa yang mengikuti MBKM diharapkan dapat meraih capaian pembelajaran mencakup aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara optimal dan selalu relevan sehingga mahasiswa dapat berkembang, berinovasi, berkreasi, dan menjadi lebih mandiri dalam menyelesaikan permasalahan dan menjalin hubungan sosial sehingga program dan target MBKM tercapai. Agustin, dkk (2022) mengemukakan bahwa terdapat sejumlah mahasiswa yang mampu mengikuti MBKM hingga tuntas sedangkan di sisi lain juga terdapat sejumlah mahasiswa yang tidak menuntaskan kegiatannya pada MBKM dan memutuskan untuk mengundurkan diri dari kegiatan MBKM. Mahasiswa mengalami berbagai kondisi di lapangan diantaranya: mahasiswa kesulitan menemukan pokok permasalahan karena belum pernah terjun ke lokasi MBKM, berada jauh dari keluarga dan teman-teman dekat di kampus mempengaruhi semangat mahasiswa untuk

## *Self-adjustment* pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM: Bagaimana peranan *social skill* ?

melaksanakan program, terjadi konflik ketika menyesuaikan program dan jadwal dengan teman-teman kelompoknya. Perselisihan dan berbagai konflik yang dialami selama kegiatan MBKM tersebut membuat mahasiswa perlu memiliki kemampuan mengatur situasi konflik untuk menghindari terjadinya perilaku agresif serta mampu mengatasi emosi-emosi negatif yang ada sehingga tidak mempengaruhi produktifitas mahasiswa selama melaksanakan MBKM (Agustin, dkk 2022).

Peneliti juga mendapatkan gambaran tentang kendala yang ditemui mahasiswa yang mengikuti MBKM di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 mahasiswa dan 24 mahasiswa melalui *google form* yang disebarakan menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai kesulitan. Seperti misalnya ketika menggali permasalahan dilapangan dengan tim terdiri dari kesulitan observasi di awal atau cenderung malu-malu dan sulit dalam berkoordinasi karena memiliki kepentingan masing-masing dalam menerapkan program kerja. Mengalami konflik antar teman kelompok untuk saling bergantian jadwal untuk menerapkan program kegiatan karena pembagian waktu yang sudah ditentukan mitra, kemudian terjadinya perbedaan pendapat satu sama lain, kesulitan pendekatan secara aktif dengan pemimpin atau anggota mitra seperti menggali permasalahan di mitra, menyesuaikan waktu dalam menerapkan program kerja dengan kegiatan pihak mitra, mengalami kesulitan di tempat mitra dengan kondisi dari karakter atau latar belakang mitra misal anak berkebutuhan khusus, tokoh-tokoh masyarakat, warga-warga. Mengalami kesulitan dalam menerapkan program kerja ketika dilapangan misalnya, menyesuaikan program kerja cukup relevan atau tidak ketika diterapkan, menentukan program kerja sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan, kesulitan membuat program yang efektif dan berdampak sesuai dengan kondisi di lapangan. Mengalami kesulitan karena letak MBKM cukup jauh dan mengatur waktu ketika melaksanakan program kegiatan bersamaan dengan tugas kuliah diantaranya dalam menyusun logbook harian, laporan mingguan dan tugas-tugas kuliah.

Fakta ini lemahnya penyesuaian diri mahasiswa peserta MBKM berdampak pada munculnya perasaan tertekan yang cukup serius dan perlu ditangani segera agar tidak berpengaruh pada penyelesaian program MBKM yang mereka ikuti.

Hal ini penting mengingat penyesuaian diri individu saat beradaptasi dengan lingkungannya, merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu sebagai usaha dalam menghadapi stress, frustrasi, dan konflik terhadap tuntutan lingkungan dimana individu berada (Schneiders, 1964). Kemampuan menyesuaikan diri individu yang sehat terhadap lingkungannya, merupakan salah satu syarat yang penting bagi terciptanya kesehatan mental individu (Suroso & Mahmudi, 2014). Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa berada di lapangan dibutuhkan sebagai usaha individu untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan (Kartono, 2000). Menurut

## *Self-adjustment* pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM: Bagaimana peranan *social skill* ?

Fatimah (2009) penyesuaian diri yang baik dan tidak baik ditunjukkan pada kondisi fisik, mental dan mengontrol emosi ketika dipengaruhi dan diarahkan oleh faktor lingkungan yang kemungkinan akan berkembang.

Kemampuan untuk mengontrol diri dan penyesuaian diri di lingkungan yang baik seseorang akan sulit dicapai tanpa dipengaruhi keterampilan sosial (Hurlock, 1972). Hal ini juga di dukung dari penelitian sebelumnya Kapp-Simon, Simon dan Kristovich (1992) tentang hubungan antara persepsi diri, keterampilan sosial dengan penyesuaian diri dan penghambatan sosial di remaja muda dengan *craniofacial anomalies* (CFA) mengungkap bahwa variabel keterampilan sosial sebagai prediktor terbaik dalam penyesuaian diri dengan tingkat hubungan 69,7%. Cartledge & Milburn (1992), keterampilan sosial merupakan kemampuan seseorang atau warga masyarakat dalam mengadakan hubungan dengan orang lain dan kemampuan memecahkan masalah merupakan individu agar dapat beradaptasi secara harmonis dengan masyarakat di sekitarnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Arends (2008) bahwa keterampilan sosial merupakan perilaku-perilaku mendukung kesuksesan hubungan sosial dan memungkinkan individu untuk berkerja bersama orang lain secara afektif. Stein & Book (2002) mengungkapkan bahwa kemampuan saling memberi dan menerima, keinginan membina suatu hubungan, merasa tenang dan dihadapi dalam sosial, sehingga keterampilan sosial sangat bermanfaat bagi proses adaptasi individu (Muryani, 2012)

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara keterampilan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa yang mengikuti program MBKM. Kebaruan dari penelitian ini dari penelitian sebelumnya adalah subjek yang digunakan yakni mahasiswa yang mengikuti program MBKM.

### **Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dengan menggunakan variabel, yaitu keterampilan sosial sebagai independent (x) dan penyesuaian diri sebagai variabel dependen (Y). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 225 mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mengikuti Program MBKM Semester Genap 2021/2022. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah kuota sampling. Penentuan jumlah sampel menggunakan tabel Krejcie & Morgan dengan dasar kesalahan sebesar 5% dan tingkat kepercayaan sampel yang diperoleh adalah 95%, sehingga sampel yang diperoleh sebesar 144 mahasiswa.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala Likert pointnya bergerak dari 1-5. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu, skala keterampilan sosial dan skala penyesuaian diri. Teknik Analisa data yang direncanakan dipakai untuk

## *Self-adjustment* pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM: Bagaimana peranan *social skill* ?

mengelola data penelitian korelasional dalam penelitian ini adalah Product Moment dengan bantuan aplikasi SPSS versions 29. Namun, setelah hasil uji prasyarat analisis menunjukkan bahwa sebaran sebaran skor variabel keterampilan sosial dengan penyesuaian diri tidak normal, maka analisis data dilakukan dengan teknik analisis *non-parametrik* dengan menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho*, karena data penelitian yang diperoleh tidak berdistribusi secara normal. Uji korelasi *Spearman's Rho* digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan dua variabel dengan hasil yang bersifat kuantitatif. Kekuatan hubungan antara kedua variabel yang dimaksud adalah apakah hubungan erat, lemah, ataupun tidak erat. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan bantuan program SPSS version 29.

### Hasil

Penelitian ini menggunakan uji prasyarat untuk mengetahui jika data telah memenuhi syarat dengan teknik yang digunakan atau tidak, sehingga data yang digunakan merupakan lolos uji asumsi klasik yang menggunakan dua uji yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

Tabel 1  
Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	p	Keterangan
Keterampilan sosial dengan Penyesuaian diri	0,211	0,001	Tidak Linier

Sumber : *Output SPSS version 29*

Berdasarkan hasil *one sample Kolomogrof-Smirnov* diperoleh taraf signifikansi sebesar 0,001 oleh karena taraf signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05, maka keterampilan sosial dan penyesuaian diri tidak berdistribusi normal.

Tabel 2  
Hasil Uji Linieritas

Variabel	Frekuensi	p	Keterangan
Keterampilan sosial dengan Penyesuaian diri	0,799	0,803	Linier

Sumber : *Output SPSS version 29*

*Self-adjustment* pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM: Bagaimana peranan *social skill* ?

Berdasarkan hasil dari uji linieritas dengan bantuan program *SPSS Statistic version 29*. Diperoleh nilai *Deviation of Linierity* sebesar 0,803 ( $p > 0,05$ ). Artinya terdapat hubungan linier antara variabel keterampilan sosial dengan penyesuaian diri.

Tabel 3  
Hasil Uji Hipotesis *Spearman's Rho*

Rho	p	Keterangan
0,574	0,001	Sangat Signifikan ( $p < 0,05$ )

Sumber : *Output SPSS version 29*

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis diatas menggunakan teknik *Spearman's Rho* karena tidak lolos salah satu uji prasyarat yaitu data tidak berdistribusi normal dan berdasarkan hasil hitungan *SPSS version 29 for windows* diperoleh hasil koefisien menunjukan pada taraf signifikan  $p = 0,574$  artinya kedua variabel tersebut mempunyai hubungan yang kuat pada taraf signifikansi  $p = 0,001$ , oleh karena taraf signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari  $< 0,05$ , maka berarti antara keterampilan sosial dengan penyesuaian diri mempunyai hubungan positif dan signifikan.

Tabel 4.  
Hasil Kategori Keterampilan Sosial

Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
$X < 126$	Rendah	1	1%
$126 \leq X < 198$	Sedang	1	1%
$198 \leq X$	Tinggi	142	98%

Sumber : *Output SPSS version 29*

Berdasarkan hasil kategori dari keterampilan sosial bahwa 142 responden dengan kategori tinggi dengan presentase 98%, 1 responden dengan kategori sedang dengan presentase 1% dan 1 responden dengan kategori rendah dengan presentase 1%.

Tabel 5  
Hasil Kategori Penyesuaian Diri

Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
$X < 149,4$	Rendah	1	1%
$149,4 \leq X < 234,6$	Sedang	-	0%
$234,6 \leq X$	Tinggi	143	99%

Sumber : *Output SPSS version 29*

## *Self-adjustment* pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM: Bagaimana peranan *social skill* ?

Berdasarkan hasil kategori penyesuaian diri bahwa 143 responden memiliki kategori tinggi dengan presentase 99% dan 1 responden memiliki kategori rendah dengan presentase 1%.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara keterampilan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang mengikuti program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Artinya hipotesis penelitian skripsi ini diterima adalah benar, maknanya asumsi penelitian bahwa semakin tinggi keterampilan sosial maka semakin tinggi penyesuaian diri, begitu sebaliknya semakin rendah keterampilan sosial maka semakin rendah penyesuaian diri.

Hasil ini mendukung pernyataan bahwa keterampilan sosial memiliki hubungan signifikan dengan penyesuaian diri. Keterampilan sosial dapat mempengaruhi penyesuaian diri karena keterampilan sosial sangat bermanfaat bagi proses penyesuaian diri individu, sehingga kemampuan keterampilan sosial sangat berguna untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Seseorang diharuskan berperilaku sesuai apa yang menjadi keinginan sekitar maka, secara langsung individu dapat memahami sikap yang pasti ia lakukan untuk sesuai dengan norma dan nilai-nilai yang berlaku. Hasil ini sama dengan penelitian yang dilakukan Apriliani, dkk (2021) yang menemukan bahwa keterampilan sosial berpengaruh dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru pendatang. Hal ini dapat dipahami karena keterampilan sosial merupakan sarana yang baik untuk meningkatkan kemampuan individu berinteraksi dengan lingkungan dan keterampilan sosial sangat penting dimiliki seseorang agar dapat diterima dengan baik oleh lingkungannya.

Individu yang berada pada suatu lingkungan diharapkan dapat memiliki perilaku-perilaku yang berhubungan dengan sosial, melakukan interaksi dengan memberikan respon positif dan diterima secara sosial dengan individu lain, hal ini sejalan dengan Cartledge & Milburn (1995) menghindari seminimal mungkin menunjukkan interaksi yang negatif. Individu dapat berkomunikasi dengan baik agar dapat mengatasi hambatan dan tantangan yang dihadapi dalam sosial sehingga dibutuhkan keterampilan sosial yang baik untuk proses adaptasi individu Adistyasari (dalam Redana, 2109). Biasanya individu memiliki keterampilan sosial yang baik ketika mampu memenuhi tugas sosial seperti mendengarkan pembicaraan orang lain, meminta tolong, bergaul dengan orang lain, bergantian saat berbicara, dan melakukan hak-hal baik untuk orang lain (Patric, 2008).

## *Self-adjustment* pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM: Bagaimana peranan *social skill* ?

Ketika individu memiliki keterampilan sosial maka ada beberapa faktor yang mempengaruhi sehingga terbentuknya keterampilan sosial yaitu memiliki kemampuan kognitif dan perilaku dimana individu yang tidak memiliki keterbatasan kemampuan kognitif tidak akan mengalami kendala dalam berinteraksi sosial, kematangan sosial timbul terjadi pada usia yang lebih tua atau matang, dipengaruhi oleh jenis kelamin Papalia, dkk (2008) menyebutkan anak laki-laki menunjukkan sikap perhatian lebih dibandingkan perempuan dan lingkungan dapat mendorong individu untuk diberi kesempatan untuk menggunakan keterampilan sosialnya semaksimal mungkin.

Mahasiswa yang memiliki keterampilan sosial akan mampu mengatasi segala permasalahan yang timbul sebagai hasil interaksi dengan lingkungan sosial dan mampu menampilkan diri sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku (Thalib, 2019). Norma dan aturan yang berlaku pada setiap lingkungan berbeda mahasiswa akan kesulitan beradaptasi di lingkungannya atau mencapai keselarasan dan keharmonisan antara tuntunan diri dan lingkungan ketika tidak dapat menyelaraskan dengan lingkungan baru ketika mahasiswa mengikuti program MBKM ketika diterjunkan di lapangan.

Mahasiswa yang memiliki keterampilan sosial akan mampu menghadapi segala situasi sosial secara efektif (Johns & Crowley, 2012). Berdasarkan teori Gresham & Elliott, (1993) dan Gresham, (2001) keterampilan sosial merupakan kemampuan untuk berinteraksi bersama orang lain. Sehubungan dengan itu, maka mahasiswa dikatakan mempunyai keterampilan sosial jika mahasiswa tersebut memiliki indikator perilaku dalam aspek keterampilan sosial diantaranya berinteraksi dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan Adistyasari (dalam Redana, 2109) berinteraksi bersama orang lain ditandai dengan komunikasi yang positif individu terhadap individu lain dan mampu menampilkan diri sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku, sehingga dapat memelihara hubungan interpersonal yang tepat dan diterima orang lain. Saat mahasiswa memiliki kemampuan berinteraksi bersama orang lain, maka ditumbuhkan dari dalam dirinya mampu mengetahui kemampuan diri, memahami karakter diri dan memiliki personal integrasi yang baik pada diri mahasiswa.

Perilaku asertif menjadi aspek selanjutnya yang dimiliki mahasiswa yang memiliki keterampilan sosial, mereka harus memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain dan melibatkan diri secara sukarela. Sehubungan dengan itu, mahasiswa dikatakan memiliki keterampilan sosial yang baik jika memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain dan melibatkan diri secara sukarela dalam lingkungannya. Kemampuan berkomunikasi dengan orang lain dan melibatkan diri secara sukarela merupakan sikap positif terhadap orang lain untuk menjalin hubungan dengan orang lain, sehingga dapat memecahkan masalah dan dapat beradaptasi secara harmonis di lingkungannya hal ini



*Self-adjustment* pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM: Bagaimana peranan *social skill* ?

mendukung pernyataan dari Lee & Huh (2015) keterampilan sosial merupakan individu mampu bekerja sama dan berkolaborasi dengan orang lain sehingga mampu menyelesaikan konflik. Hal tersebut dapat menjadikan mahasiswa memiliki bersikap terbuka atas tujuannya, mampu menyampaikan hal-hal yang tidak sesuai agar dapat terjalannya komunikasi dan mampu mengevaluasi nilai-nilai sosial yang berlaku sehingga dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik di lingkungannya (Hersen & Bellack, 2007).

Bertanggung jawab dalam mengikuti dan menaati peraturan yang telah dibuat dalam suatu lingkungan, merupakan bentuk reaksi dan kenyataan sosial dialami individu pada suatu lingkungan. Kedua hal tersebut sesuai dengan pendapat Riggio (1986) menjadikan mahasiswa untuk menyikapi segala sesuatu secara dewasa karena dapat dipertanggungjawabkan sehingga dapat menghindari interaksi yang negatif terhadap suatu aturan dan norma tertentu di suatu lingkungan.

Aspek selanjutnya empati pemahaman perasaan terhadap orang lain, merupakan sikap positif dimana individu dapat melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain dan membayangkan diri sendiri berada di posisi individu lain. Hal tersebut sesuai dengan Sedler (2012) yang mengungkapkan keterampilan sosial yaitu orang yang memiliki kompetensi sosial termotivasi untuk melakukan perilaku yang sesuai sosial, dapat menerima situasi sosial, dan peka terhadap umpan balik sosial. Sehingga menjadikan mahasiswa tumbuhnya rasa minat dalam diri dan mengubah kebiasaan konstan dan kaku. Adanya kemampuan rasa minat dan mengubah kebiasaan konstan dan kaku merupakan respon diri ketika melakukan pemahaman perasaan terhadap orang lain karena dipengaruhi oleh aktivitas dimana melihat keadaan individu lain. Adanya rasa minat tumbuh dan mengeluarkan kemampuan untuk mencapai suatu yang direalisasikan dan adanya kepuasan dalam menjalankan aktivitas misalnya dalam membantu individu lain di situasi kondisi tertentu.

Kontrol diri dalam mengatasi konflik dan mengendalikan amarah. Kedua hal tersebut dapat menjadikan mahasiswa melihat diri secara objektif memandang suatu masalah dengan tanpa adanya perasaan dan emosi, sehingga individu fokus pada dirinya ketika dihadapkan di suatu masalah hal ini sesuai dengan pendapat Lee & Huh (2015) bahwa keterampilan sosial memiliki mengekspresikan emosi seseorang (ekspresivitas emosional), untuk menerima emosi orang lain (emosional sensitivitas), dan mengatur emosi seseorang (pengendalian emosi). Gresam (dalam Matson, 2017) menyatakan manfaat keterampilan sosial untuk meningkatkan penerimaan dan penilaian orang lain. Ketika individu mampu melihat diri secara objektif kemudian individu dapat menerima diri sendiri dan mampu mengendalikan diri akan mampu mengendalikan dirinya dari hukum

## *Self-adjustment* pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM: Bagaimana peranan *social skill* ?

dan nilai sosial yang berlaku, sehingga individu dapat mengembangkan dirinya secara bertahap dan mampu beradaptasi dan diterima di lingkungan sosialnya.

Uraian diatas dapat dipahami bahwa keterampilan sosial pada mahasiswa sangat dibutuhkan ketika mengikuti program MBKM sebagai bentuk penyesuaian diri yang baik ketika diterjunkan di lapangan ditandai dengan kemampuan berkerja sama dengan baik, berkomunikasi dengan baik secara aktif di lingkungan sosial dan memiliki kemampuan menaati peraturan yang dibuat oleh suatu lingkungan dan memiliki rasa empati. Mahasiswa akan memiliki keterampilan sosial yang baik terhadap lingkungan maka memiliki penyesuaian diri yang baik. Hal itu sesuai dengan mendukung temuan dari Muryani (2012) yang menjelaskan bahwa keterampilan sosial sangat bermanfaat bagi proses adaptasi individu. Kemampuan terhadap keterampilan sosial sangat berguna untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara keterampilan sosial dengan penyesuaian diri. Hubungan positif pada hasil penelitian ini dapat diartikan semakin tinggi keterampilan sosial mahasiswa yang mengikuti program MBKM maka semakin tinggi penyesuaian diri yang akan dialami. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah keterampilan sosial mahasiswa yang mengikuti prgram MBKM maka semakin rendah penyesuaian dirinya. Saran ditulis dengan singkat, jelas, dan ringkas.

Terkait dengan hasil penelitian bahwa keterampilan sosial berkorelasi dengan penyesuaian diri maka bagi mahasiswa yang mengikuti program MBKM kurang dalam penyesuaian dirinya diharapkan dapat meningkatkan keterampilan sosialnya melalui keaktifan kegiatan organisasi kampus baik secara formal dan non formal, mengikuti kegiatan kepanitiaan, keaktifan ketika berbicara dalam sebuah diskusi atau rapat kerja, meminta pertolongan dan bantuan tanpa merasa malu, menambah relasi pertemanan untuk mengungkapkan pendapat dalam diskusi belajar, membiasakan mengerjakan tugas secara tepat waktu, mendaftar menjadi asisten dosen, dan mengajukan diri sebagai pemimpin dalam berbagai acara.

## Referensi

- Agustin, A. H., Rini, Rr. A. & Pratitis, N. (2022). Manajemen Konflik dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Mengikuti Program MBKM. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 105-112. Diunduh dari <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.773>
- Apriliani, R., Rahmawati, H., & Shanti, P. (2021). Hubungan Antara Keterampilan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Pendetang di Fakultas Kedokteran Hewan Universitas Brawijaya. *Flourishing Journal*, 1(6), 420-424. Diunduh <https://doi.org/10.17977/umo70v1i62021p420-424>
- Arends, R. I. (2008). *Learning To Teach* (9th ed.). The McGraw-Hill Companies. Diunduh dari <https://hasanahummi.files.wordpress.com/2017/04/connect-learn-succeed-richard-arends-learning-to-teach-mcgraw-hill-2012.pdf>
- Cartledge, G. & Milburn, J. F. (1992). *Teaching Social Skills to Children* (G. Cartledge, Ed.; 2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Cartledge, G. & Milburn, J. F. (1995). *Teaching Social Skills to Children & Youth*. (3rd). Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Fatimah, E. (2009). *Psikologi Perkembangan*. CV. Pustaka Setia.
- Gresham, F. M. (2001). *Assessment of Social Skills in Children and Adolescents*. *Handbook of Psychoeducational Assessment*. Diunduh dari <https://doi.org/10.1016/b978-012058570-0/50013-6>
- Gresham, F. M., & Elliot, S. (1993). *Social Skills Intervention Guide: Systematic approaches to social skills training*. 137-156.
- Hersen & Bellack. (2007). Social Skill in Children. *Journal of Social Skill*, 3, 11- 15. <http://f4jar.multiply.com/journal/item/191>
- Hurlock, B. E. (1972). *Child Development* (5th ed.). McGraw-Hill. Diunduh dari <https://spada.uns.ac.id/mod/resource/view.php?id=24845&forceview=1>
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental* (7th ed.). CV. Mandar Maju.
- Krejcie, & Morgan. (1970). Determining Sample Size for Research Activities," *The NEA Research Bulletin*. 38, 99 tanggal 01 Januari 2023.
- Lee, D & Huh, Y. (2015). Collaboration, Intragroup Conflict and Social Skills in Project-Based Learning. *Journal Counseling*. 43, 561-590. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11251-015-9348-7>
- Matson, J L. (2017). *Social Behavior and Skill in Children*. New York: Baton Rouge.
- Muryani, A. (2012). Skripsi Hubungan Antara Keterampilan Sosial Dan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas XI. IPS SMAN 2 Wonogiri tahun pelajaran 2011/2012. Diunduh dari <https://adoc.pub/download/fakultas-keguruan-dan-ilmu-pendidikan.html>

Self-adjustment pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM: Bagaimana peranan social skill ?

- Patrick, N.J. (2008). *Social Skills for Teenagers and Adults with Asperger Syndrome*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers. Diunduh dari [http://www.r-5.org/files/books/ethology/corporate/behaviour/Nancy\\_PatrickSocial\\_Skills\\_A\\_Practical\\_Guide-EN.pdf](http://www.r-5.org/files/books/ethology/corporate/behaviour/Nancy_PatrickSocial_Skills_A_Practical_Guide-EN.pdf)
- Redana, I. W. (2019). Meningkatkan Keterampilan Sosial Melalui Penerapan Teknik Modeling Anak Kelompok A Di Tk Tunas Kartini 1 Culik. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(02), 90-100. diunduh dari <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/337/278>, tanggal 26 Juli 2023.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of Basic Social Skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 649–660. Diunduh dari <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.51.3.649>
- Sedler, Michael. (2012). *Social Skills: A Foundation for Learning*. The Heritage Institute.
- Simon, K., Kathy, A., & Simon, D. J. (1992). Self-Perception, Social Skills, Adjustment, and Inhibition in Young Adolescents with Craniofacial Anomalies. *Social Skills, Adjustment & Inhibition*, 29(4). Diunduh dari [https://doi.org/10.1597/1545-1569\\_1992\\_029\\_0352\\_spssaa\\_2.3.co\\_2](https://doi.org/10.1597/1545-1569_1992_029_0352_spssaa_2.3.co_2), tanggal 29 November 2022.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. Brosh Publishing Company.
- Sevima. (2021). Apa itu Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Diakses di <https://Sevima.Com/Apa-Itu-Merdeka-Belajar-Kampus-Merdeka/>, 20 November 2022.
- Suroso & Mahmudi, M. (2014). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar. *Jurnal Penelitian Psikologi*, (Vol. 3, Issue 02).
- Stein, S., & Book, H. (2002). *Ledakan EQ (15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses)*. Kaifa Offset.
- Thalib, S. B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif* Edisi 1, Cetakan 1. Kencana Media.
- Undang-undang (UU) RI No. 20 tentang Sistem Pendidikan Nasional tahun 2003. Diunduh dari <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/43920/uu-no-20-tahun-2003>, 2 September 2022
- Junaidi, A. (2020). Sambutan Direktur Pembelajaran dan Kemahasiswaan. Diakses dari <https://Kampusmerdeka.Kemdikbud.Go.Id/Web/about/Kata-Pengantar-Direktur-Belmawa>, 10 September 2022.
- Johns & Clowley, P. (2012) . The Central Role of Teaching Social Skills. *Journal Counseling and Human Development*, 44. 8-22. <https://core.ac.uk/download/pdf/162643969.pdf>