

GAMBARAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2011 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Pussu Apriyana ¹

Dra. Meithy Intan R.L., M.Pd ²

Dr. Awaluddin Tjalla ³

Abstrak.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan data sebagai gambaran mengenai penyesuaian diri mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling angkatan 2011 FIP UNJ. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan jumlah subjek sebanyak 50 mahasiswa Angkatan 2011. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Hasil uji validitas menggunakan SPSS 20, signifikansi hitung yang dikonsultasikan dengan $\alpha = 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa BK angkatan 2011 cukup dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus.

Kata kunci: penyesuaian diri, mahasiswa baru

Pendahuluan

Pada umumnya seseorang yang memasuki suatu lingkungan baru, maka ia akan mengalami suatu masa peralihan atau transisi dari lingkungan yang lama menuju lingkungan yang baru. Adanya peralihan tersebut menghadapkan seseorang pada perubahan-perubahan maupun tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi agar tercipta keseimbangan atau yang biasa disebut dengan istilah penyesuaian diri, salah satunya saat seseorang memasuki perkuliahan.

Permasalahan mahasiswa baru saat memasuki masa perkuliahan bervariasi, mulai dari permasalahan yang sifatnya pribadi, akademik ataupun relasi interpersonal. Mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya mulai dari materi perkuliahan, proses belajar, teman baru, jadwal perkuliahan

atau aturan-aturan yang berlaku sampai pada masalah tempat tinggal. Dalam menghadapi semua permasalahan ini ada mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan mudah ada juga yang mengalami kesulitan.

Sebuah artikel lain yang juga mendukung hasil penelitian sebelumnya, yaitu berjudul “*Culture Shock Management*” menceritakan seorang siswa yang baru saja menyelesaikan sekolah menengah dan hendak melanjutkan ke universitas, untuk pertama dia akan bangga dan mempersiapkan dirinya untuk menghadapi lingkungan kuliah yang baru. Dia akan mempersiapkan dirinya untuk bertemu dengan orang-orang baru, antusiasme untuk belajar agar menuai kesuksesan dalam lingkungannya yang baru. Namun, tetap saja mahasiswa tersebut meng-

¹ Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, apriyana.pussu@gmail.com

² Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, meithy_intan@yahoo.com

³ Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, awaluddintjalla@yahoo.com

alami ketidaknyamanan terhadap lingkungan baru kampus hingga membuat ia tidak ingin melanjutkan kuliah. Dari artikel tersebut dapat disimpulkan bahwa kebiasaan-kebiasaan di lingkungan baru seperti yang diungkapkan oleh Balmer (2009), dapat menyebabkan tekanan dan akibat pada kompetensi akademik siswa tersebut menjadi negatif apabila tidak teratasi. Dalam hal ini individu gagal untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan barunya, dan menjadi depresi (Littlejohn, 2004; Kingsley and Dakhari, 2006; Balmer, 2009).

Selain itu, hasil penelitian Mareyke Maritje Wagaie Tairas pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unair menunjukkan, mereka butuh waktu enam bulan untuk beradaptasi. Memasuki dunia perkuliahan, anak berada pada tahap remaja akhir dan memasuki dewasa awal. Sebagai seorang remaja, calon mahasiswa yang belum mandiri sepenuhnya harus berganti peran seorang dewasa. Artinya, ia mampu bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan mandiri ketika menjadi mahasiswa. Beban adaptasi pada masa awal perkuliahan dan perubahan peran itu menimbulkan konflik dalam pertumbuhan psikis anak. "Biasanya, prestasi akan menurun drastis." Jadi, fokus meningkatkan prestasi akademik dimulai sejak awal. Problem yang muncul pada mahasiswa awal semester biasanya keinginan memahami kepribadian, adaptasi lingkungan baru, dan pola belajar mandiri.

Pada awal menjalani pendidikan di universitas, mahasiswa dihadapkan oleh berbagai tantangan dan tuntutan dari lingkungan barunya, salah satunya yaitu penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus. Menurut Pascarella dan Terenzini (1991) penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi dibagi dalam 3 bentuk penyesuaian peran, yaitu *relationship*, *academic*, dan *social demands*.

Adaptasi peran (*relationship roles*) harus dilakukan mahasiswa, karena mereka telah memiliki status baru sebagai mahasiswa dan meninggalkan status lamanya (pelajar SMA). Perbedaan tempat melanjutkan pendidikan dengan teman-teman SMA membuat hubungan dengan teman sekolahnya tak seerat ketika mereka masih di SMA. Hal ini menuntut mahasiswa baru untuk beradaptasi dengan cara menjalin hubungan baru dengan teman-teman baru di kampus dengan berbagai perbedaan latar belakang individu masing-masing. (Davis, 2011).

Iklim akademis di sekolah dan di universitas pun berbeda. Sebagai mahasiswa baru mereka harus memiliki jiwa akademisi yang tinggi agar sukses di perguruan tinggi (*academic roles*). Keterbatasan fasilitas kampus menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam melaksanakan tugasnya sehingga menimbulkan rasa malas untuk melakukan proses belajar.

Hal yang sama juga terjadi pada dunia sosial mahasiswa baru tersebut. Pada tatanan yang lebih luas, mahasiswa baru tidak sebatas bergaul dengan teman-teman sesama mahasiswa tetapi mereka dituntut untuk bisa bergaul dengan seluruh civitas yang ada di kampus (*social demands roles*). Selain itu mahasiswa juga dituntut untuk menaati peraturan, misalnya dalam etika pakaian dan tampilan, yaitu lingkungan kampus mewajibkan mahasiswa untuk memakai baju berkerah, celana panjang rapi dan pantas, pakaian menutup aurat, tidak ketat dan tidak mini, berambut pendek dan rapi, serta memakai sepatu, dengan kebiasaan lama sebagai pelajar di SMA yang menggunakan pakaian tidak sesuai dengan peraturan, berambut gondrong, berkelahi antar sesama dan lain-lain.

Pendapat tersebut di atas diperkuat dengan adanya hasil penelitian mengenai penyesuaian mahasiswa universitas negeri di Malaysia oleh Zailani (2002) menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama yang mengalami kesulitan penyesuaian di universitas akan mengalami masalah akademik, kesehatan, krisis finansial serta masalah sosial dan masalah personal.

Selain itu Brouwer mencatat beberapa masalah yang harus diperhatikan oleh mahasiswa dalam kaitannya dengan penyesuaian diri terhadap situasi dan status baru yang dihadapi. Masalah-masalah tersebut adalah perbedaan cara belajar, perpindahan tempat, mencari teman baru dan masalah pergaulan, perubahan relasi, pengaturan waktu yang lebih bebas, dan berubahnya nilai-nilai hidup karena keterbukaan informasi yang dapat mengakibatkan terjadinya krisis nilai (Hastuti, 2008).

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pe-

kerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri akan menimbulkan bahaya seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran, sikap sangat agresif dan sangat yakin pada diri sendiri, perasaan tidak aman, merasa ingin pulang jika berada jauh dari lingkungan yang tidak dikenal, dan perasaan menyerah. Bahaya lainnya adalah terlalu banyak berkhayal untuk mengimbangi ketidakpuasannya, mundur ke tingkat perilaku yang sebelumnya, dan menggunakan mekanisme pertahanan seperti rasionalisasi, proyeksi, berkhayal, dan pemindahan, (Hurlock, 1997).

Berbagai pendapat tersebut di atas, menunjukkan bahwa tidak mudah bagi seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru sehingga memerlukan waktu untuk dapat menyesuaikan diri. Seseorang dikatakan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri apabila ia dapat diterima oleh lingkungan tanpa merugikan atau mengganggu lingkungannya (Sunarto dan Agung, 2006).

Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2011 telah mengikuti kuliah selama hampir tiga semester. Berbekal mata kuliah serta proses belajar yang telah dilalui, mereka seharusnya sudah dapat mengatasi berbagai tuntutan yang diberikan oleh lingkungan kampus. Dengan demikian mereka diharapkan sudah dapat mengembangkan diri lebih baik lagi dibandingkan angkatan 2012. Adapun gambaran hasil studi pendahuluan mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2012 yang baru mengikuti kuliah hampir satu semester bahwa mereka cukup dapat menyesuaikan diri di kampus. Oleh karena itu peneliti berasumsi bahwa perlu adanya penelitian yang mengkaji lebih dalam penyesuaian diri pada mahasiswa Jurusan BK Angkatan 2011.

Berdasarkan pelbagai pemikiran ahli dan data/hasil penelitian yang dikemukakan sebelumnya, maka peneliti menganggap penting untuk melakukan penelitian mengenai gambaran penyesuaian diri mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2011 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Landasan Teoritik

Teori penyesuaian diri

Dalam istilah psikologi, penyesuaian (adapta-

tion dalam istilah biologi) disebut dengan istilah *adjustment*. *Adjustment* merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Dengan demikian, penyesuaian diri merupakan suatu proses dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya (Fatimah, 2006).

Menurut Schneiders penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi dan menguasai kebutuhan di dalam diri, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialaminya. Dalam kehidupannya, manusia selalu dituntut untuk menyesuaikan diri. Setiap perubahan dalam sistem keseimbangan individu, betapapun kecilnya akan menjadi suatu kecemasan dan pada gilirannya akan berpengaruh pada kemampuan penyesuaian diri (Schneiders, 1964).

Kriteria khusus penyesuaian diri

Schneiders menjelaskan bahwa kriteria khusus dari penyesuaian diri dapat menggambarkan evaluasi yang standar terhadap respon tingkah laku individu secara lebih spesifik. Kriteria dari tingkah laku tersebut memiliki beberapa aspek, antara lain:

1. Pengetahuan dan Pemahaman Diri (*Self-knowledge and Insight*): merupakan kapasitas kecerdasan dari pengenalan terhadap kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri individu, yaitu dengan cara mengenali secara sadar apa yang dirasakan dan dilakukan sehingga diharapkan pengenalan terhadap diri ini dapat mengurangi tekanan dalam persoalan.
2. Objektivitas dan Penerimaan Diri (*Self-objectivity and Self-acceptance*): orang yang memiliki objektivitas dan mampu menerima dirinya adalah orang yang dapat mengevaluasi dirinya secara obyektif dan juga menerima penilaian orang lain tentang dirinya secara obyektif.
3. Pengendalian dan Pengembangan Diri (*Self-Control and Self Development*): merupakan pengarah diri terhadap impuls-impuls, pikiran, kebiasaan, emosi, sikap, dan tingkah laku yang ideal sesuai dengan prinsip-prinsip terhadap tuntutan

- an dalam diri, serta hukum dan masyarakat, juga dapat mengembangkan diri sejalan dengan kematangan pribadinya.
4. Integritas Diri (*Personal Integration*): kesesuaian antara pikiran, keinginan, dorongan, perasaan, sikap, perilaku, serta idealisme.
 5. Mendefinisikan Tujuan dan Arah Sasaran dengan Baik (*Well-define goals and Goals direction*): Cita-cita dan tujuan sangat mempengaruhi pencapaian integritas diri individu. Cita-cita dan tujuan tersebut seperti inti dari tingkah laku yang terintegrasi dan sesuai dengan tuntutan.
 6. Wawasan, Ukuran, Nilai-nilai serta Filosofi Kehidupan yang Adekuat (*Adequate Perpective, Scale of Values, Philosophy of Life*): Filosofi kehidupan yang dianut oleh seseorang didasari oleh nilai-nilai yang akan menentukan sikap dan perilakunya nanti.
 7. Rasa Humor (*Sense of Humor*): menyadari ke-seriusan, kesenangan, kekecewaan serta kesedihan merupakan bagian dari hidup sehingga tidak mengurangi ruang pada diri untuk memiliki rasa humor.
 8. Rasa Tanggung Jawab (*Sense of Responsibility*): Tanggung jawab merupakan aspek yang penting dalam kematangan, yang merupakan kualitas yang diperlukan dalam penyesuaian diri.
 9. Kematangan Respon (*Maturity of Response*): Kematangan merupakan struktur dasar dalam perkembangan kepribadian menuju dewasa.
 10. Perkembangan Kebiasaan Baik (*Development of Worth-While Habit*): Kebiasaan yang baik erat hubungannya dengan efisiensi dalam mengatasi suatu persoalan.
 11. Kemampuan Beradaptasi (*Adaptability*): Kemampuan menghadapi sesuatu mencakup fleksibilitas dalam diri.
 12. Bebas dari Ketidakmampuan atau Respon Gejala Symptom (*Freedom From Disabling or Symtomatic Responses*): Individu yang tidak menunjukkan gejala-gejala kemungkinan dapat dikatakan sudah berada pada tingkat penyesuaian diri yang cukup atau baik.
 13. Kemampuan untuk Berinteraksi dan Memiliki Minat dengan Orang Lain (*Ability to Get Along With and Take an Active Interest in Other People*): adanya menghormati hak, pendapat dan kepribadian orang lain dan juga dapat mengemban dalam diri sendiri nilai-nilai simpati, belas kasih, dan altruisme.
 14. Keluasan Minat dalam Bekerja dan Bermain (*Wide Range of Interest in Work and Play*): Orientasi sosial yang sehat pada individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dilengkapi dengan adanya minat yang tinggi pada pekerjaan dan aktifitas bermain
 15. Kepuasan dalam Bekerja dan Bermain (*Satisfaction in Work and Play*): Penyesuaian diri yang baik juga menuntut kepuasan dalam bekerja dan bermain, setelah adanya minat dalam kedua aktivitas tersebut.
 16. Kemampuan Orientasi Terhadap Kenyataan (*Adequate Orientation to Reality*): Penyesuaian diri yang baik menuntut adanya orientasi yang baik terhadap waktu

Faktor-faktor yang berpengaruh kepada penyesuaian diri

Schneiders mengemukakan individu memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik atau buruk, dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

1. Faktor fisiologis, meliputi pengaruh bawaan dan struktur jasmaniah, kesehatan dan penyakit fisik, serta sistem utama dari tubuh dan kesehatan mental.
2. Faktor psikologis, mencakup pengalaman, belajar, pengkondisian, determinasi diri, dan konflik.
3. Faktor perkembangan dan kematangan.
4. Faktor lingkungan, meliputi rumah dan keluarga, masyarakat, sekolah.
5. Faktor budaya dan agama.

Hakikat Mahasiswa

Mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Sedangkan mahasiswa baru (freshman) menurut Kamus Oxford (1995) adalah pada masa tahun pertama di universitas. Adapun menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi yang berada pada usia antara 18-24 tahun. Hal ini berarti mahasiswa berada pada rentang usia dewasa dini. Masa dewasa dini merupakan masa di mana mahasiswa mengalami penyesuaian diri yang sulit terhadap peran baru dalam kehidupan mereka.

Jurusan bimbingan dan konseling merupakan salah satu jurusan yang terdapat di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Mahasiswa BK adalah mereka yang melakukan studi di jurusan BK. Terdapat dua cara untuk dapat menjadi mahasiswa di jurusan ini, yaitu melalui jalur reguler dan non reguler. Jalur reguler adalah seleksi dengan mengikuti saringan yang diselenggarakan secara nasional, baik melalui SNMPTN undangan maupun SNMPTN Ujian Tulis/Keterampilan. Sedangkan jalur non reguler adalah seleksi dengan mengikuti Ujian Masuk Bersama Perguruan Tinggi (UMB-PT) dan Penerimaan Mahasiswa Baru Mandiri (Seleksi Mandiri) yang diselenggarakan oleh Universitas Negeri Jakarta. Dalam penelitian ini yang dimaksud mahasiswa bimbingan dan konseling adalah mahasiswa reguler maupun non reguler angkatan 2011.

Metodologi Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan jumlah populasi sebanyak 83 orang yang berasal dari mahasiswa angkatan 2011, dimana subjek dalam penelitian berjumlah 50 orang. Penelitian dilakukan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ sejak bulan Agustus 2012 hingga bulan Januari 2013.

Peneliti menggunakan kuesioner dengan bentuk skala Likert yang sudah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban dari lima alternatif jawaban. Kemudian peneliti melaksanakan uji validitas dengan rumus Product Moment, dari 96 butir pernyataan, diperoleh 72 butir yang valid, 24 butir pernyataan yang drop. Hasil perhitungan yang diperoleh, kemudian dikonsultasikan ke rtabel dengan taraf signifikansi 5 %. Proses penghitungan ini dilakukan dengan menggunakan SPSS 20. Selanjutnya peneliti melakukan uji reliabilitas dengan rumus Alpha Cronbach Alpha Cronbach yang menghasilkan angka sebesar 0,923 sehingga dapat dikatakan reliabel atau dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Hasil dan Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan angket penyesuaian diri dengan jumlah pernyataan sebanyak 64 butir, maka skor minimal secara teoritik adalah 64 dan skor maksimalnya adalah 256, ke-

mudian skor mean teoritik, yaitu 160 dan standar deviasi 32.

Hasil analisis statistik deskriptif terhadap variabel penelitian, menunjukkan tingkat penyesuaian diri mahasiswa Jurusan BK Angkatan 2011 FIP UNJ sebagian besar berada pada kategori cukup, yaitu 80% (40 orang). Artinya mahasiswa Jurusan BK Angkatan 2011 cukup mampu menyelaraskan antara apa yang diharapkan oleh lingkungan dengan tuntutan dalam dirinya. Sementara, sisanya 14% (7 orang) memiliki tingkat penyesuaian diri yang baik dan sebesar 6% (3 orang) berada dalam kategori kurang. Dengan demikian mereka masih perlu pengembangan yang lebih baik lagi agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Hal tersebut dikarenakan responden belum mencapai pada kategori ideal.

Berdasarkan hasil deskriptif data mengenai tingkat penyesuaian diri antara perempuan dan laki-laki, dapat diketahui bahwa tidak adanya perbedaan yang terlalu signifikan pada masing-masing responden. Sebagian besar data menunjukkan bahwa baik mahasiswa maupun mahasiswi Jurusan BK Angkatan 2011 sama-sama berada pada kategori cukup. Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Scott dan Scott (1998) pada hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat inteligensi tinggi akan menunjukkan penyesuaian diri yang lebih baik tanpa melihat perbedaan jenis kelaminnya. Sependapat dengan pernyataan diatas, Schneiders (1964) menyatakan bahwa individu dengan tingkat inteligensi tinggi cenderung akan bereaksi secara tepat terhadap situasi sosial yang dihadapi, sebab inteligensi berhubungan dengan pengaturan diri (*self-regulation*) dan realisasi diri (*self-realization*). Pengaturan diri adalah kemampuan untuk mengatur diri dan mengarahkan diri dalam menghadapi situasi sulit, konflik, dan frustrasi, sehingga dapat mencari jalan keluar secara tepat, efektif, dan efisien. Pengaturan diri ini akan diwujudkan dalam realisasi diri, yaitu proses perkembangan kepribadian yang didalamnya terkandung sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, serta penghargaan terhadap diri dan lingkungan. Kemampuan untuk menentukan sikap yang tepat inilah yang dapat mewujudkan penyesuaian diri yang baik, karena individu dapat bertindak sesuai dengan situasi sosial yang ada. Dengan demikian, hal tersebut sejalan

dengan perolehan hasil data yang telah dikemukakan sebelumnya, diketahui bahwa penyesuaian diri baik mahasiswa maupun mahasiswi Jurusan BK Angkatan 2011 memiliki persamaan, yaitu cukup mampu menyesuaikan diri terhadap tuntutan-tuntutan dari dalam diri individu maupun tuntutan dari luar (lingkungan kampus).

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian yang diperoleh, menunjukkan bahwa sebagian besar atau sebanyak 80% mahasiswa berada pada kategori cukup. Selain itu juga dari 16 aspek, sebagian besar mahasiswa memiliki prosentase dibawah 50%. Maka hal tersebut mengindikasikan adanya permasalahan yang dialami oleh mahasiswa sehingga perlu adanya tindakan cepat untuk mengantisipasinya agar tidak menjadi lebih buruk lagi. Dengan demikian jurusan BK diharapkan menyelenggarakan layanan atau kegiatan seperti training motivasi sebagai pengkondisian awal mahasiswa baru agar mereka lebih dalam memahami dunia ke-BK-an, dan seminar/ workshop dalam rangka meningkatkan pemahaman mengenai bakat dan minat mahasiswa, semua hal tersebut bertujuan untuk membangkitkan motivasi belajar di jurusan bimbingan dan konseling maupun hubungan sosial mahasiswa di kampus.

Selain itu bagi Dosen / Konselor / Pembimbing Akademik: dapat mengadakan layanan konseling individu, konseling kelompok, dan bimbingan kelompok. Selain itu juga memberikan tips dan trik atau kiat-kiat pada mahasiswa untuk dapat sukses baik pada bidang pribadi, sosial maupun akademik.

Daftar Pustaka

- Starr Balmer, 2009 dalam *pository.upi.edu/operator/upload/s_psi_045486_chapter1(1).pdf*. p.1. Diunduh pada tanggal 14 Oktober 2012.
- Davis, Dahyan. 2011. *Gambaran Masalah Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Indonesia*. Skripsi. Program Studi Psikologi, Univeristas Indonesia
- Kertamuda, Fatchiah. 2009. *Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru*. Jakarta: Jurnal Pendidikan Paramadina Vol. 6.
- Hastuti, Weny. 2008. *Penyesuaian Diri*, (Profesi, Edisi 08/ Februari-Agustus)
- Hurlock. 1997. *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Ed. kelima. Jakarta: Erlangga.
- Jackson, Lynne, dkk. 2000. *The Relation Between Expectancies and Adjustment During the Transition to University*, (Journal of Applied Social Psychology, Vol. 30, No.10)
- Sunarto dan Agung Hartono. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fatimah, Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia
- Schneiders, Alexander. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart and Winston, Inc
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 tentang *Pendidikan Tinggi* dalam http://sipuu.setkab.go.id/PUUdoc/17624/UU0122012_Full.pdf. Diunduh pada tanggal 29 Oktober 2012
- Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No. 2*, Desember, 2006.
- Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1997), p. 240
- Pedoman Akademik Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) 2012/2013 Universitas Negeri Jakarta (UNJ)*