



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

HUBUNGAN ANTARA *NEGATIVITY BIAS*
PERSPEKTIF BIMBINGAN ISLAM DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA BARU
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
ANGKATAN 2022 UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh
Wahyu Putri Dewi
B03219058

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya
2023

PERNYATAAN ORIENTASI SKRIPSI

Nama : Wahyu Putri Dewi
NIM : B03219058
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Hubungan Antara Negativity Bias Perspektif Bimbingan Islam dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2022 UIN Sunan Ampel Surabaya.

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain. Apabila terbukti penelitian ini merupakan hasil plagiasi maka saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 10 Januari 2023



Wahyu Putri Dewi

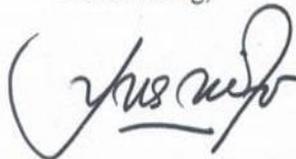
NIM. B03219058

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Wahyu Putri Dewi
NIM : B03219058
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Hubungan Antara Negativity Bias Perspektif Bimbingan Islam dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2022 UIN Sunan Ampel Surabaya.

Sudah diperiksa untuk diajukan sebagai Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Surabaya, 09 Januari 2023
Pembimbing,



Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes
NIP. 197605182007012022

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA NEGATIVITY BIAS
PERSPEKTIF BIMBINGAN ISLAM DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA BARU PRODI
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM ANGKATAN
2022 UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

SKRIPSI

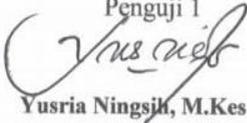
Disusun Oleh

Wahyu Putri Dewi

(B03219058)

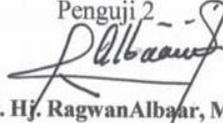
Tim Penguji

Penguji 1


Yusria Ningsih, M.Kes

NIP. 197605182007012022

Penguji 2


Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I

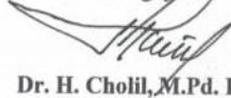
NIP. 196303031992032002

Penguji 3


Dr. H. Abdul Basyid.MM

NIP. 196009011990031002

Penguji 4


Dr. H. Cholil, M.Pd. I

NIP. 196506151993031005

Surabaya, 13 Januari 2023



Dr. Cholidus Arif, S. Ag, M.Fil. I

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Wahyu Putri Dewi
NIM : 603219058
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : wahyuputri0@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Antara Negativity Bias Perspektif Bimbingan Islam Dengan
Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Prodi Bimbingan dan Konseling
Islam Angkatan 2022 UIN Sunan Ampel Surabaya

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 13 Maret 2023

Penulis

(Wahyu Putri Dewi)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Wahyu Putri Dewi (B03219058), **Hubungan Antara *Negativity Bias* Perspektif Bimbingan Islam dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2022 UIN Sunan Ampel Surabaya**

Fokus penelitian ini adalah Adakah hubungan yang signifikan antara *negativity bias* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2022 UIN Sunan Ampel Surabaya?

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian korelasional. Peneliti menggunakan angket dengan skala likert sebagai teknik pengumpulan data. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan subjek 37 orang. Sedangkan analisis datanya menggunakan Korelasi Product Moment Pearson

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh menggunakan koefisien korelasi ($r = -0,465$; $p = 0,004 < 0,05$). Jadi ada hubungan negatif yang signifikan antara *negativity bias* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Sehingga semakin tinggi *negativity bias* maka semakin rendah penyesuaian diri pada individu, dan sebaliknya.

ABSTRACT

Wahyu Putri Dewi (B03219058), **The Relationship Between Negative Bias in Islamic Guidance Perspective and Self-Adjustment in New Students of Islamic Guidance and Counseling Study Program Batch of 2022 UIN Sunan Ampel Surabaya.**

The focus of this research is Is there a significant relationship between negativity bias and self-adjustment of new students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program Batch of 2022 at UIN Sunan Ampel Surabaya?

The research method used is quantitative education, with a correlational type of research. Researchers used a questionnaire with a Likert scale as a data collection technique. The sampling technique used purposive sampling with 37 subjects. While the data analysis uses Pearson's Product Moment Correlation

Based on the results of the analysis of the data obtained using the correlation coefficient ($r = -0.465$; $p = 0.004 < 0.05$). So there is a significant negative relationship between negativity bias and adjustment in new students. So that the higher the negativity bias, the lower the individual's adjustment, and vice versa.

DAFTAR ISI

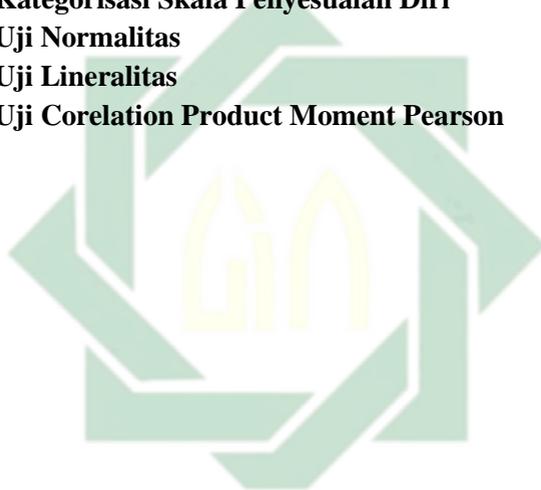
PERNYATAAN ORIENTASI SKRIPSI	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Defiinisi Operasional	9
F. Sistematika Pembahasan	10
BAB II	12
KAJIAN TEORITIK	12
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	12
B. Kerangka Teori	15

1.	<i>Negativity Bias</i>	15
a.	Definisi <i>Negativity Bias</i>	15
c.	Aspek-Aspek <i>Negativity Bias</i>	18
d.	Terbentuknya <i>Negativity Bias</i>	21
e.	Dampak dari <i>Negativity Bias</i>	22
2.	Penyesuaian Diri	24
a.	Pengertian Penyesuaian Diri	24
b.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri 26	
c.	Aspek-Aspek Penyesuaian Diri	29
d.	Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam	30
C.	Paradigma Penelitian	32
D.	Hipotesis Penelitian	33
E.	Kerangka Teoretik	33
BAB III		37
METODE PENELITIAN		37
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	37
1.	Pendekatan Penelitian	37
2.	Jenis Penelitian	38
B.	Lokasi Penelitian	39
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	39
1.	Populasi	39
2.	Sampel	40
3.	Teknik Sampling	41
D.	Variabel dan Indikator Penelitian	41

1. Variabel Penelitian	41
2. Indikator Penelitian.....	42
E. Tahap-Tahap Penelitian.....	43
F. Teknik Pengumpulan Data	43
G. Teknik Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	45
H. Teknik Analisis Data	47
BAB IV	48
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	48
B. Penyajian Data.....	49
1. Uji Normalitas.....	50
2. Uji Lineralitas	51
C. Pengujian Hipotesis	52
D. Pembahasan Hasil Penelitian	54
1. Perspektif Teoritis	54
2. Perspektif Keislaman	58
BAB V.....	64
PENUTUP	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran dan Rekomendasi	65
C. Keterbatasan Penelitian.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert	45
Tabel 3. 2 Indeks Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	46
Tabel 4. 1 Mean Negativity Bias dan Penyesuaian Diri	49
Tabel 4. 2 Kategorisasi Skala Negativity Bias	49
Tabel 4. 3 Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri	50
Tabel 4. 4 Uji Normalitas	50
Tabel 4. 5 Uji Lineralitas	51
Tabel 4. 6 Uji Corelation Product Moment Pearson	52



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial, yang membuatnya perlu untuk terus-menerus terlibat dalam percakapan dengan manusia lain di lingkungan terdekatnya. Penyesuaian menjadi suatu proses yang harus dapat dilewati oleh manusia agar mampu berinteraksi dalam lingkungan baru, terutama saat menghadapi suatu perubahan. Untuk mencapai tujuan, memenuhi kebutuhannya ini manusia tidak dapat menghindarkan diri dari berhubungan dengan orang lain.¹ Sama halnya dengan mahasiswa baru ketika bersosialisasi di lingkungan baru yang mana mereka dituntut untuk menyesuaikan diri secara fisik atau psikologis, dengan berbagai macam latar belakang berbeda, baik lingkungan sosial atau lingkungan fisik, karena mahasiswa telah memasuki masa krusial.

Individu disebut mahasiswa ketika masuk pada tahap perkembangan yang digolongkan dari masa remaja akhir hingga masa dewasa awal, sehingga tugas perkembangan pada masa mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup.² Proses individu menjadi mahasiswa baru ini biasanya dialami pada masa remaja akhir yaitu saat berusia 17-22 tahun atau yang biasa disebut sebagai tahap *emerging adulthood* yaitu individu

¹ Khoirul Bariyah Agustina dan Mohamad Thohir, "Terapi Cerita Bergambar Untuk Mengurangi Kesulitan Dalam Berkomunikasi Pada Seorang Remaja di Desa Wedoro Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 05, No. 1, 2015, Hal 109.

² Syamsu Yusuf, "Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja", (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), Hal. 27.

akan berada pada tahap untuk mengintegrasikan praktik mengamati dan mengungkapkan persepsi saat menghadapi tekanan.³

Proses transisi dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke perguruan tinggi pastinya bagi beberapa individu proses tersebut merupakan suatu pengalaman baru yang menyenangkan, namun bagi beberapa individu proses tersebut menjadi sebuah tantangan yang harus dihadapi agar dapat mengatasi tekanan lingkungan dan dapat bertahan di lingkungan baru. Periode tahun pertama perkuliahan memang menjadi sesuatu hal yang menantang, perubahan lingkungan yang mesti dihadapi oleh mahasiswa baru di perguruan tinggi ini akan membentuk persepsi dan kemampuan dalam mengatasi berbagai hambatan dan tantangan dalam kehidupan di universitas mereka.

Masa remaja adalah periode untuk menilai kemampuan individu dalam menjalankan rencana setiap individu, terutama dalam hal melakukan perannya dengan psikologis yang dicapai. Perubahan psikologis yang dimaksud mengakibatkan remaja memiliki emosi yang tidak stabil dan dapat dilihat dari remaja yang mengalami kesulitan dalam memahami diri sendiri dan suasana hati yang tidak stabil, selanjutnya remaja cenderung mementingkan diri sendiri, misalnya tingkah laku egosentrik, mengisolasi diri atau introvert. Remaja memiliki perasaan canggung dalam bergaul dan gerak kaku, hal ini menyebabkan remaja memiliki perasaan rendah diri. Dan yang terakhir adalah adanya budaya kelompok yang membuat remaja kadang memiliki rasa

³ Shinta Vionita, "Gambaran College Adjustment Mahasiswa Baru di Masa Pandemi", *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, Vol. 5, No. 1, 2021, Hal. 75.

tidak peduli dan tanggung jawab karena tidak mendapatkan kepuasan dalam kelompoknya.⁴

Menurut Schneiders, penyesuaian diri yaitu suatu proses usaha keras yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi dan memenuhi ketegangan, perasaan frustrasi, dan konflik yang ada dalam diri dengan tujuan untuk mendapatkan suatu keharmonisan.⁵ Menurut Patton kemampuan individu dalam penyesuaian diri berimplikasi bahwa mereka akan memiliki kapasitas untuk berkompromi dan melakukan perubahan. Patton juga menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah seutas tali yang menandakan persatuan, kerja sama, saling pengertian.

Sedangkan Menurut Hurlock, kegagalan yang dialami remaja dalam proses penyesuaian diri akan menimbulkan dampak negatif pada individu, seperti tidak bertanggung jawab, mengabaikan pelajaran, agresif, sangat yakin pada diri sendiri, perasaan tidak aman, tidak dapat berada dalam lingkungan baru dengan jangka waktu yang lama, perasaan menyerah, mengalami kemunduran ke tingkat perilaku yang sebelumnya, dan menggunakan mekanisme pertahanan seperti, proyeksi, rasionalisasi, berkhayal dan pemindahan.⁶

⁴ Yustinus Semiun, *“Kesehatan Mental: Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-Teori yang Terkait”*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006), Hal 301-303.

⁵ Schneiders, *“Personal Adjustment and Mental Health”*, (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1964).

⁶ Novikarisma Wijaya, *“Hubungan Antara Keyakinan Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan”*. Skripsi.

http://eprints.undip.ac.id/10382/1/Novikarisma_Wijaya.pdf. Diakses pada September 2022

Menurut Phelan, Davidson, dan Cao mendokumentasikan bahwa remaja masuk dalam kategori *Goodness of Fit* yang memiliki arti bahwa selama individu merasa senang dan dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan berbagai orang, situasi, dan lingkungan di sekitar mereka, seperti teman sekelas dan lingkungan tempat belajar, ketidakmampuan dalam penyesuaian diri dan perilaku agresif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Hal tersebut berhubungan dengan rendahnya keterlibatan akademis, hubungan dengan teman, juga persepsi hubungan dengan dosen dan sikap positif terhadap perkuliahan.⁷

Tanner menyebutkan bahwa 20% dari mahasiswa baru mengalami kegagalan dalam beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan dan memutuskan untuk tidak melanjutkan perkuliahan.⁸ Hal ini diperkuat juga dengan adanya konteks pandemi Covid-19 yang telah terjadi selama kurun waktu 2 tahun ini. Setelah mengalami masa pemulihan akibat dampak Covid-19, perguruan tinggi di Indonesia terkhususnya UIN Sunan Ampel Surabaya sudah melaksanakan ospek atau pengenalan mahasiswa baru secara *offline* setelah sebelumnya kegiatan tersebut dilakukan secara online. Pastinya hal tersebut membuat adaptasi para mahasiswa baru memiliki tantangan tersendiri, selain itu kebiasaan individu yang mengikuti kelas secara daring yang berarti pembelajaran tidak dilakukan secara tatap muka dan tidak melakukan interaksi dengan banyak orang secara

⁷ Mierrina, "Penyesuaian Sekolah Siswa SMP pada Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19 Di Daerah Urban Perkotaan", Jurnal Seminar Nasional Psikologi. Vol. No. 1, 2021.

⁸ Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo, "Regulasi Diri dan Adaptasi Mahasiswa di Tahun Pertama Berkuliah", Jurnal Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara. Vol. 7, No. 23, 2021.

langsung, hal tersebut akan mengalami perbedaan ketika harus bertemu langsung dengan banyak orang baru. Pengalaman awal individu menjadi mahasiswa akan memengaruhi sikap dan kepercayaan diri mereka terhadap kemampuan untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi pada tahun-tahun berikutnya.

Informasi yang beredar di media sosial mengenai kehidupan kampus, seperti kegiatan ospek yang mengerikan, tugas kuliah yang melimpah, gaya hidup dalam lingkungan perkuliahan, dan adanya informasi-informasi negatif lainnya yang diterima oleh mahasiswa baru. Dibanding informasi positif mengenai lingkungan perkuliahan, banyak dari individu lebih tertarik dan mempercayai informasi negatif yang beredar. Hal tersebut tanpa disadari dapat berpengaruh pada perhatian, pembelajaran, pertimbangan resiko dan penyesuaian diri bagi mahasiswa baru, atau yang biasa disebut dengan *Negativity Bias*.

Negativity bias atau dapat disebut sebagai efek negatif merupakan suatu gagasan yang menjelaskan bahwa ketika suatu informasi positif dan negatif diberikan dengan intensitas yang sama kepada individu, hal-hal yang bersifat negatif, seperti pikiran, emosi, interaksi sosial yang buruk dan trauma akan memiliki pengaruh yang lebih besar daripada informasi atau hal-hal yang positif.⁹ *Negativity bias* ini merupakan bawaan sejak lahir hal ini digunakan untuk dapat bertahan hidup atau memiliki rasa was-was dalam setiap keadaan. Bahkan secara teoritis, bias negatif memberikan keuntungan secara berangsur dan penting bagi

⁹ Paul Royzman R ozin , Edward B, "*Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion*", *Personality and Social Psychology Review*. Vol. 5, No. 4, 2001, Hal 296-320.

kelangsungan hidup pada manusia untuk menghindari bahaya stimulus daripada mengejar yang berpotensi membantu.¹⁰ Namun jika bias negatif tersebut tidak segera ditangani dan dibiarkan maka akan berdampak pada adanya keraguan dan luntarnya rasa percaya terhadap orang disekitar.¹¹ Sehingga penting bagi individu untuk memahami bahwa *negativity bias* ini membuat pikiran cenderung bereaksi terhadap hal-hal negatif daripada hal-hal positif sehingga individu perlu berfokus pada sesuatu tindakan yang menghilangkan yang negatif menjadi prioritas daripada mengembangkan yang positif.

Mahasiswa baru yang memiliki *negativity bias* akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, misalnya individu akan memiliki rasa percaya diri yang rendah akibat terlalu fokus pada kekurangan diri sendiri atau *insecure* yang kemudian terlalu banyak menghabiskan waktu untuk *overthinking*, pesimis, timbul rasa persaingan akibat tuntutan sosial, interaksi sosial yang buruk, rasa was-was yang berlebihan, takut untuk mengembangkan diri, dan kecemasan akan kehidupan perkuliahan.

Mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah tanpa sikap simtomatik, yang berarti pengendalian diri pada mahasiswa yang dapat mengendalikan impuls-impuls, pikiran-pikiran,

¹⁰ Catherine J. Norris, *"The Negativity Bias, Revisited": Evidence From Neuroscience Measures And An Individual Differences Approach*", Social Neuroscience, 2019, Hal 2.

¹¹ Kennichi Ohbuchi, *"Negativity Bias: Its Effects in Attribution, Hostility, and Attack-Instigated Aggression"*, Personality and Social Psychology Bulletin, Vol. 8, No. 1, 1982, Hal 49.

kebiasaan, emosi dan tingah laku yang sesuai dengan prinsip diri serta masyarakat dilingkungan sekitar.¹²

Maka diperlukannya bimbingan islami sebagai upaya mencegah dan pemberian bantuan kepada individu dalam memahami gejala *negativity bias* dan meningkatkan penyesuaian diri. Menurut Dewa Ketut Sukardi Bimbingan adalah suatu proses pengajaran yang diberikan agar individu dapat mengenal potensi diri sendiri, mampu mengatasi persoalan sehingga individu dapat menentukan pilihan hidupnya dan tanggung jawab.¹³ Selain itu menurut Thohari, bimbingan islam yakni proses pemberian bantuan terhadap individu dengan tujuan individu mampu hidup sesuai dengan aturan dan petunjuk Allah SWT, sehingga mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.¹⁴

Dari beberapa pembahasan dan fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul, “Hubungan Antara *Negativity Bias* Perspektif Bimbingan Islam dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2022 UIN Sunan Ampel Surabaya”

B. Rumusan Masalah

Dengan mengacu pada latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut :

¹² Dian Lestari dan Endang Sri Indrawati, “Hubungan Antara Religiusitas dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa dan Siswi Kela VII Yayasan Pondok Pesantren Futuhiyyah Mranggen Kabupaten Demak”, Jurnal Empati, Vol. 6, No. 4, 2017, Hal. 310.

¹³ Dewa Ketut Sukardi, “Bimbingan dan Penyuluhan Belajar di Sekolah ”, (Surabaya: Usaha Nasional, 1982), Hal. 66.

¹⁴ Thohari Musnamar, “Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam”, (Yogyakarta: UII Press, 1992), Hal. 9.

1. Adakah hubungan yang signifikan antara *negativity bias* Perspektif Bimbingan Islam dengan penyesuaian diri mahasiswa baru prodi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Sunan Ampel Surabaya ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang di kemukakan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Bertujuan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara *negativity bias* Perspektif Bimbingan Islam dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru prodi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Sunan Ampel Surabaya

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka hasil penelitian ini di harapkan mempunyai manfaat secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat yang akan didapatkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

2. Aspek Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu informasi bagi para remaja khususnya mahasiswa baru akan pentingnya mengurangi *negativity bias* dalam proses penyesuaian diri di lingkungan baru, sehingga dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik.
 - b. Memberikan kontribusi dalam ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.
 - c. Sumbangan keilmuan untuk memperkaya khazanah perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya.

- d. Sebagai pijakan atau referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan hubungan antara *Negativity Bias* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru.
3. Aspek Praktis
 - a. Manfaat bagi penulis

Dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang *negativity bias* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru.
 - b. Manfaat bagi mahasiswa

Para mahasiswa baru yang menjadi subyek penelitian, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan pemikiran dan masukan untuk mahasiswa baru dapat menangani *negativity bias* dalam dirinya dan meningkatkan kualitas dalam penyesuaian diri dilingkungan baru.
 - c. Manfaat bagi universitas

Sebagai bahan masukan bagi pihak universitas untuk memberikan informasi secara jelas melalui media formal agar tidak terjadinya kesalahpahaman mengenai informasi yang beredar pada mahasiswa baru serta memberikan masukan kepada universitas dalam menyediakan program-program yang dapat membantu proses penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing mahasiswa.

E. Defiinisi Operasional

1. *Negativity Bias*

Negativity bias dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang ditandai dengan adanya informasi negatif yang beredar

mengenai kehidupan kampus misalnya, kegiatan ospek yang mengerikan, tugas kuliah yang melimpah, gaya hidup. Oleh karena itu mahasiswa baru yang memiliki dan tidak dapat mengontrol *negativity bias* yang ada dalam dirinya akan mempengaruhi individu dalam bersosialisasi misalnya adanya sikap was-was yang berlebihan sehingga munculnya keraguan dan luntarnya rasa percaya terhadap orang disekitar dan terlalu selektif dalam bersosialisasi, pikiran cenderung bereaksi terhadap hal-hal negatif daripada positif yang mempengaruhi penilaian terhadap orang lain, rasa percaya diri rendah, kurang dapat menerima motivasi, pengambilan keputusan yang cenderung pada potensi kegagalan.

2. Penyesuaian Diri

Selanjutnya gejala yang ditunjukkan mahasiswa baru yang memiliki penyesuaian diri yang rendah yaitu individu memiliki rasa percaya diri yang rendah, fokus pada kekurangan diri sendiri (*insecure*), *overhinking*, pesimis, timbul rasa persaingan akibat tuntutan sosial, interaksi sosial yang buruk, rasa was-was, ketakutan dalam mengembangkan diri, kecemasan, perasaan canggung, rendah diri dan mengisolasi diri (*introvert*), bahkan jika mahasiswa baru tidak mampu menyesuaikan diri pada tahun pertama perkuliahan mereka akan mengundurkan diri dan tidak melanjutkan perkuliahan di tahun berikutnya.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika dalam penulisan penelitian skripsi ini berfungsi untuk memberi garis besar dari tiap-tiap bab yang relevan dan terstruktur. Pembahasan hasil

penelitian ini akan disistematika menjadi lima bab pembahasan.

Bab Pertama : Pendahuluan

Bab ini berisikan uraian dari latar belakang, rumusan masalah dalam bentuk pertanyaan yang hendak dijawab didalam penelitian, tujuan penelitian yang menunjukkan target yang hendak dicapai dalam penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional dan selanjutnya yaitu sistematika pembahasan.

Bab Kedua : Kajian Teoritik

Bab ini berisikan kajian terhadap beberapa teori dan referensi yang menjadi landasan dalam mendukung penelitian ini, diantaranya yaitu penelitian terdahulu yang relevan, kerangka teoritik dan yang terakhir yaitu hipotesis penelitian yang merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian

Bab Ketiga : Metode Penelitian

Bab ini berisikan mengenai metode penelitian, yaitu pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, Populasi, Sampel dan Teknik Sampling, Variabel dan Indikator Penelitian, Tahap-tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan data, Teknik Validitas Instrumen penelitian dan Teknik Analisis Data.

Bab Keempat : Metode Penelitian

Bab ini berisikan mengenai gambaran umum tentang obyek penelitian, penyajian data, Pengujian Hipotesis, Pembahasan Hasil Penelitian yang berdasarkan perspektif teoretis dan keislaman.

Bab Kelima : Penutup

Pada bab ini berisikan mengenai kesimpulan, saran dan rekomendasi, serta keterbatasan penelitian.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Meysie Diyanna Lora. Pengaruh Pendekatan Kognitif untuk Mengurangi Stres dalam Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Angkatan 2013/2014.¹⁵

Penelitian diatas secara garis besar membahas stres akibat kegagalan dalam penyesuaian diri oleh mahasiswa baru dengan perlakuan menggunakan pendekatan kognitif. Persamaan peneliti terdahulu dengan peneliti sekarang adalah sama-sama menggunakan mahasiswa baru sebagai subjek penelitian dan menggunakan penyesuaian diri sebagai permasalahan yang sedang diteliti. Sedangkan perbedaannya yaitu pada penelitian terdahulu meneliti satu variabel penelitian sedangkan pada penelitian sekarang yaitu memiliki dua variabel yang di cari tau hubungan dari kedua variabel tersebut.

2. Rezky Safawi. Hubungan *Sense of Humor* dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru.¹⁶

¹⁵ Meysie Diyanna Lora, "*Pengaruh Pendekatan Kognitif untuk Mengurangi Stres dalam Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Angkatan 2013/2014*", Skripsi (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, 2014).

¹⁶ Rezky Safawi, "*Hubungan Sense of Humor dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru*", Skripsi (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2017).

Penelitian diatas secara garis besar membahas mengenai penyesuaian diri yang melibatkan respon- respon mental dan tingkah laku yang memiliki hubungan dengan *Sense of Humor* yaitu setiap individu memiliki kebiasaan yang berbeda seperti perilaku, pengalaman dan lain sebagainya. Persamaan peneliti terdahulu dengan sekarang yaitu sama-sama menggunakan dua variabel dan ingin mengetahui hubungan dari dua variabel tersebut, dan subjek penelitian yang diambil adalah mahasiswa baru.

3. Alfi Aulia Afikah. Hubungan Antara *Culture Shock* dengan Penyesuaian Diri Santriwati Kelas VII MTS Putri NU 3 Buntet Pesantren Modern.¹⁷

Penelitian diatas secara garis besar membahas mengenai culture shock yang dialami oleh individu ketika berada dalam lingkungan baru. Dalam penyesuaian diri dilingkungan baru individu akan mengalami perubahan reaksi seperti *affective*, *behavior* dan *cognitive* yang berdampak pada kehidupan sosialnya. Persamaan peneliti terdahulu dengan sekarang yaitu sama-sama menggunakan penyesuaian diri sebagai permasalahan yang akan diteliti. Sedangkan perbedaan ada pada subjek yang diteliti, jika penelitian terdahulu menggunakan siswa kelas 7 maka pada penelitian sekarang menggunakan mahasiswa baru.

¹⁷ Alfi Aulia Afikah, "*Hubungan Antara Culture Shock dengan Penyesuaian Diri Santriwati Kelas VII MTS Putri NU 3 Buntet Pesantren Modern*", *Skripsi* (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2019).

4. Kelly Goldsmith. *Negativity Bias and Task Motivation: Testing the Effectiveness of Positively Versus Negatively Framed Incentives*.¹⁸

Penelitian diatas membahas mengenai *negativity bias* yang mempengaruhi motivasi pada individu, yaitu individu lebih termotivasi pada sesuatu untuk menghindari kerugian daripada untuk memperoleh suatu keuntungan. Hal tersebut membuktikan adanya peran *negativity bias* dalam peristiwa tersebut. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah pada objek penelitian yang digunakan yaitu mahasiswa dan penggunaan variabel *negativity bias* dalam hal ini juga dapat dikaitkan dengan motivasi mahasiswa dalam penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi. Sedangkan perbedaannya yaitu pada fokus penelitiannya jika penelitian terdahulu menghubungkan *negativity bias* untuk menguji efektivitas Insetif yang positif dengan positif dalam memotivasi, namun pada penelitian sekarang menghubungkan *negativity bias* dengan penyesuaian diri dan untuk mengetahui apakah keduanya memiliki hubungan.

5. Fahrul Riski Mauraji. *Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama*.¹⁹

Penelitian diatas membahas mengenai bagaimanan tantangan mahasiswa rantau dalam menyesuaikan diri di perguruan tinggi dan penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui gambaran mahasiswa

¹⁸ Kelly Goldsmith, "Negativity Bias and Task Motivation: Testing the Effectiveness of Positively Versus Negatively Framed Incentives", *Journal of Experimental Psychology*, Vol 19, No 4, 2013.

¹⁹ Fahrul Riski Mauraji, "Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama", *Skripsi* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2022).

rantau dalam menyesuaikan diri. Persamaan pada penelitian terdahulu dengan sekarang yaitu sama-sama menggunakan menggunakan variabel tentang penyesuaian diri dan indikator penelitian pada aspek penyesuaian diri dari Baker dan Siryk. Sedangkan perbedaannya yaitu pada objek penelitiannya, penelitian terdahulu yaitu menggunakan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau sedangkan pada penelitian sekarang mahasiswa baru dalam cakupan luas artinya tidak hanya mahasiswa rantau.

B. Kerangka Teori

1. *Negativity Bias*

a. *Definisi Negativity Bias*

Bias negatif merupakan bias kognitif yang mengakibatkan peristiwa buruk yang memiliki dampak pada keadaan psikologis suatu individu daripada suatu peristiwa yang positif. Bias negatif terjadi bahkan ketika peristiwa buruk dan peristiwa positif terjadi dalam intens yang sama besarnya.²⁰ Sehingga menyebabkan respons emosional individu terhadap peristiwa negatif lebih kuat daripada peristiwa positif. Berdasarkan rangkuman artikel dari Taylor, Rozin dan Royzman, Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer dan Vohs menyebutkan bahwa negativity bias merupakan suatu faktor yang dianggap konstan oleh individu yaitu suatu hal yang buruk dianggap lebih kuat dari yang baik,

²⁰ The Decision Lab, "Why is The News Always so Depressing?", Diakses melalui <https://thedeclaration.com/biases/negativity-bias>, Pada tanggal 28 September 2022.

sehingga informasi negatif memiliki efek yang lebih kuat pada perhatian, persepsi, memori, fisiologi, *Affect*, Perilaku, motivasi dan pengambilan keputusan daripada informasi positif. Lebih banyak individu mengakui bahwa sesuatu yang negatif memiliki kekuatan untuk pengaruh yang lebih kuat pada perilaku dan kelangsungan hidup.²¹

Dalam jurnal yang berjudul *Selectivity of Negative Bias in Impression Formation*. Didalam penelitiannya yang mengenai *Negativity Bias* diuji dengan *likeability* yang diekspresikan dengan interaksi terhadap orang, terlihat pada penyesuaian yang terjadi pada pasangan ini, mereka mencoba berupaya untuk memberikan solusi agar dapat menimbang kebutuhan yang diperlukan dan diperoleh dari informasi positif dan negatif.²² Sehingga dalam hal penyesuaian upaya pengelompokan informasi yang dilakukan oleh individu ini dilakukan untuk mengendalikan diri masing-masing individu. Misalnya salah satu individu dapat mentolerir kecemasan yang timbul saat proses penyesuaian diri namun tidak dapat mengendalikan apabila terjadinya permusuhan atau perselisihan dalam proses penyesuaian diri dilingkungan baru.

Menurut Decute dan Soucar, menjelaskan bahwa individu menghabiskan lebih banyak

²¹ Catherine J. Norris, *"The Negativity Bias, Revisited": Evidence From Neuroscience Measures And An Individual Differences Approach*", Social Neuroscience, 2019, Hal 3.

²² Marjorie H, dkk, *"Selectivity of Negative Bias in Impression Formation"*, *The Journal of Social Psychology*, 1982, Hal 111-112.

waktu untuk melihat rangsangan negatif daripada rangsangan positif, dan menganggap rangsangan negatif lebih kompleks dalam membentuk representasi kognitif. Sedangkan menurut Kahneman dan Tversky yang menjelaskan dari fungsi psikologis menjelaskan bahwa *negativity bias* mempengaruhi individu dalam penilaian dan pengambilan keputusan, misalnya dalam hal penilaian, individu cenderung menimbang aspek negatif pada suatu peristiwa daripada aspek positifnya.

Diperkuat dengan pendapat Abelson dan Kanouse yang mengatakan bahwa *negativity bias* juga mempengaruhi pembentukan kesan, hal ini dibuktikan ketika individu diberi deskripsi tentang perilaku moral dan immoral seseorang yang menggambarkan sifat baik dan buruk orang tersebut dengan kadar yang sama, dan individu cenderung menentukan kesan pertama dan membuat kesimpulan sifat dari orang lain tersebut dengan menggunakan informasi negatif lebih banyak daripada informasi positif.²³

b. *Negativity Bias* Perspektif Bimbingan Islam

Bimbingan berasal dari kata *guide* yang berarti menunjukkan, membimbing atau menuntun orang lain ke jalan yang benar. layanan ini menekankan pada pemberian informasi dengan menyajikan sebuah pengetahuan yang dapat digunakan untuk mengambil suatu

²³ Amrisha Vaish, dkk, "Not All Emotions Are Created Equal: The Negative Bias in Social-Emotional Development", *Psychological Bulletin*, Vol. 134 No. 3, 2008, Hal 383-384.

keputusan, atau memberikan sesuatu sambil memberikan suatu pengarahan pada individu.²⁴

Bimbingan merupakan pemberian bantuan kepada individu agar dapat memahami dirinya sehingga individu mampu mengarahkan dirinya dan dapat bertindak dengan tuntutan dan keadaan di lingkungan sekitar. Bimbingan ini bertujuan untuk membantu individu menjadi pribadi yang optimal dalam perkembangan diri menjadi makhluk sosial.²⁵

Bimbingan islam adalah upaya untuk mengimplementasikan ajaran islam kedalam kehidupan sehari-hari. Tujuan ini ditujukan dalam segala aspek yaitu kehidupan dunia dan akhirat. Ada banyak masalah sosial yang muncul akibat dari perkembangan teknologi dan urbanisasi. Kecondongan individu dalam menerima informasi atau sesuatu hal yang negatif lebih besar pengaruhnya daripada hal yang positif menyebabkan individu memiliki rasa was-was yang berlebihan sehingga munculnya keraguan dan luntarnya rasa percaya pada orang disekitar. Adanya dampak dari *negativity bias* ini mengakibatkan individu mengalami kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan sosial yang baru.

c. Aspek-Aspek *Negativity Bias*

Menurut Paul Rozin dan Edward Poyzman yang merupakan seorang peneliti mengenai

²⁴ Prayitno, "Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling", (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), Hal. 105.

²⁵ Rahman Natawidjaya, "Peranan Guru Dalam Bimbingan di Sekolah", (Bandung: CV Abardin, 1998), Hal. 7.

Negativity Bias, mengidentifikasi tentang aspek-aspek dari *Negativity Bias* yang dibagi menjadi empat aspek yaitu, sebagai berikut :²⁶

1) **Potensi Negatif**

Potensi negatif ini menggambarkan sebuah gagasan bahwa meskipun peristiwa atau ingatan yang negatif dan positif sama besarnya atau emosionalitas yang sama besarnya. Maka peristiwa negatif secara subjektif akan lebih kuat dampaknya dan lebih menonjol. Pada aspek ini yang membuat individu lebih memilih untuk menghindari kerugian daripada harus melakukan pengorbanan.

Sehingga individu yang memiliki *Negativity bias* bisa jadi dalam tingkatan penyesuaian diri akan lebih menghindari lingkungan yang dianggapnya mengancam dan cenderung pasif atau menyukai kesendirian.

2) **Gradien Negatif yang Lebih Curam**

Pada aspek ini Rozin dan Royzman mengacu pada gradien negatif dan positif sebagai kemiringan emosional yang dirasakan pada suatu peristiwa. Misalnya, pengalaman negatif pada pertemuan perkuliahan pertama yang akan dilaksanakan pada minggu depan dianggap semakin negatif seiring dengan semakin dekatnya tanggal pelaksanaannya, yang

²⁶ Paul Rozin and Edward B. Royzman, "*Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion*", *Personality and Social Psychology Review*, Vol. 5 No. 4, 2001, Hal 298-299.

berarti pada contoh peristiwa tersebut ada gradien negatif yang curam. Sehingga menurut Rozin dan Royzman, kejadian buruk dianggap semakin negatif, sehingga memiliki gradien yang lebih curam daripada kejadian yang positif. Ada kemungkinan bahwa gradien negatif yang lebih curam hanya manifestasi dari potensi negatif yang tidak disadari oleh individu.

3) Dominasi Negatif

Rozin dan Royzman menggambarkan dominasi negatif sebagai kecenderungan peristiwa positif dan negatif yang condong ke arah interpretasi negatif secara keseluruhan. Dominasi negatif terjadi setelah individu memperhitungkan kemungkinan efek dari potensi negatif dan pada prinsipnya. Misalnya jika kita kehilangan sebuah buku itu lebih buruk daripada kita mendapatkan sebuah buku maka kita memiliki potensi tetapi jika kita beranggapan bahwa kehilangan satu buku sama buruknya dengan mendapatkan 2 buku sekaligus, maka kita memiliki dominasi negatif. Menurut Kanouse dan Hanson ia mengakui pentingnya dominasi negatif untuk membingkai kekuatan sifat negatif dalam hal kemampuan untuk mempengaruhi aspek positif yang ada dalam diri kita. Misalnya kita harus selalu baik kepada semua orang agar meminimalisir dijauhi oleh orang lain.

4) Diferensiasi Negatif

Diferensiasi negatif adalah jumlah emosi negatif yang lebih besar daripada emosi positif. Hal ini karena peristiwa negatif memerlukan mobilisasi sumber daya kognitif lebih banyak untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya pengalaman atau peristiwa yang buruk dan menjadikan suatu pengalaman lebih berkesan. Berdasarkan sebuah penelitian bahwa akibat dari kompleksitas Diferensiasi negatif ini, kosakata manusia yang menggambarkan emosi dan peristiwa negatif jauh lebih hidup dan deskriptif daripada kosa kata yang positif.

d. Terbentuknya Negativity Bias

Setiap manusia pastinya berevolusi dalam lingkungan agar tetap bertahan hidup, dimana ancaman-ancaman dapat terjadi setiap waktu dan tidak dapat diprediksi. Oleh karena itu kemampuan untuk menentukan dan memprediksi ancaman negatif yang berpotensi terjadi dalam proses penyesuaian diri. Hal ini menjadi alasan bagi individu untuk lebih fokus pada informasi negatif daripada informasi positif, karena informasi negatif yang dinilai memiliki lebih banyak potensi pengaruh yang lebih besar dan dapat menentukan sikap yang tepat dalam merespon situasi-situasi yang berbahaya.²⁷

²⁷ Stuart Soroka, "Why Do We Pay More Attention to Negative News Than to Positive News?", LSE, Mei 25, 2015, Diakses melalui <https://blogs.lse.ac.uk/politicsandpolicy/why-is-there-no-good-news/>, Pada Tanggal 27 September 2022.

Negativity bias ini merupakan bawaan sejak lahir, hal ini digunakan untuk dapat bertahan hidup atau memiliki rasa was-was dalam setiap keadaan. Bahkan secara teoritis ini memberikan keuntungan secara berangsur dan penting bagi kelangsungan hidup manusia untuk menghindari bahaya stimulus daripada mengejar yang berpotensi membantu.²⁸

e. **Dampak dari *Negativity Bias***

Negativity Bias atau bisa disebut dengan bias negatif ini secara signifikan memengaruhi cara individu dalam mengambil keputusan, memotivasi diri sendiri, dan bagaimana individu berinteraksi satu sama lain. Berikut merupakan penjelasan lengkap mengenai dampak dari *Negativity Bias* :

1) Pengambilan Keputusan

Negativity Bias merupakan bias kognitif yang perlu untuk individu waspada karena dapat mempengaruhi kemampuan pengambilan keputusan. Individu yang memiliki *negativity bias* dalam dirinya biasanya dalam proses pengambilan keputusan akan terlalu fokus pada potensi biaya atau hasil yang gagal, sehingga individu akan lebih mencondongkan resiko, dan kemungkinan hasil yang merugikan dan hal tersebut memengaruhi

²⁸ Catherine J. Norris, "*The Negativity Bias, Revisited*": Evidence From Neuroscience Measures And An Individual Differences Approach", Social Neuroscience, 2019, Hal 2.

individu dalam pengambilan keputusan yang buruk.²⁹

2) **Motivasi**

Negativity Bias ini berdampak pada motivasi dan kemampuan dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Individu akan memiliki lebih banyak motivasi untuk menyelesaikan suatu pekerjaan ketika alasan kita melakukannya karena untuk menghindari kerugian dibandingkan kerana termotivasi karena akan mendapatkan sesuatu. Berdasarkan penelitian psikologi sesuatu tindakan yang dibingkai dengan konteks positif maupun negatif dapat mengubah bagaimana individu akan terdorong untuk menyelesaikan tugas tersebut.³⁰

3) **Interaksi atau Penilaian terhadap Orang lain**

Negativity bias mempengaruhi individu dalam kecenderungan untuk menimbang informasi negatif lebih berat daripada informasi positif ketika membentuk penilaian sosial atau mempelajari sikap dan perilaku orang lain. Sebuah penelitian lain juga mengatakan bahwa kesan pertama yang negatif lebih sulit untuk diubah, dan efek dari informasi

²⁹ The Decision Lab, “Why is The News Always so Depressing?”, Diakses melalui <https://thedeclaration.com/biases/negativity-bias>, Pada tanggal 30 September 2022.

³⁰ Kelly Goldsmith, “*Negativity Bias and Task Motivation: Testing the Effectiveness of Positively Versus Negatively Framed Incentives*”, *Journal of Experimental Psychology*, Vol 19, No 4, 2013, Hal 358.

negatif lebih mungkin daripada informasi positif untuk memiliki efek yang bertahan lama dalam pikiran manusia. Oleh karena itu individu akan menggabungkan informasi yang mereka dapatkan, namun individu cenderung menimbang lebih banyak informasi negatif daripada positif. Dengan hal tersebut individu akan mengevaluasi informasi yang didapatkan tentang proses kognitif sehingga menghasilkan sebuah penilaian terhadap orang lain.³¹

Amabile dan Glazebrook menggambarkan jenis *negativity bias* yang berhubungan dengan situasi sosial, yaitu bias menilai orang lain secara negatif untuk kepentingan peningkatan diri, kemudian kecenderungan yang dipicu oleh situasi hiperkritis terhadap orang lain dan interaksi dengan orang lain.³²

2. Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Runyon dan Haber, penyesuaian diri merupakan proses yang terus menerus di alami dalam kehidupan individu. Situasi dalam kehidupan akan mengalami perubahan dan individu akan mengubah tujuan hidupnya seiring

³¹ David E. Kanouse, "Explaining Negativity Biases in Evaluation and Choice Behavior: Theory and Research", *Advances in Consumer Research*, Vol 11, 1984, Hal 704. <https://www.acrwebsite.org/volumes/6335/>

³² Teresa M. Amabile, dan Ann H. Glazebrook, "A Negativity Bias in Interpersonal Evaluation", *Journal of Experimental Social Psychology*, 1981, Hal 3.

perubahan yang terjadi di lingkungan tempat tinggalnya. Oleh karena itu konsep dari penyesuaian diri adalah sebagai proses dan hal ini dapat diukur dengan bagaimana kemampuan individu dalam menghadapi lingkungan barunya.³³ Penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai suatu proses yang menyelaraskan tuntutan-tuntutan motivasi dari dalam dengan tuntutan-tuntutan kenyataan dari luar.³⁴

Menurut Sharma penyesuaian diri pada individu yang baru memasuki perguruan tinggi ini merefleksikan bagaimana pencapaian setiap individu dalam melewati berbagai tuntutan dan perubahan yang mempengaruhi perkembangan diri. Dengan kata lain, bagaimana caranya individu dapat menyesuaikan diri dan dapat bergantung pada kemampuannya sampai mencapai kelulusan.³⁵

Menurut Gunarsa individu yang memiliki penyesuaian diri rendah akan cenderung menarik diri dari lingkungan, tidak mudah bergaul dengan orang dilingkungan sekitar, memiliki sedikit teman dan sering merasa rendah diri. Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Maghfiroh yang memperoleh hasil bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri yang

³³ R.P. Runyon, A. Haber, *“Psychology of Adjustment”*, (Illinois: The Dorsey Press, 1984), Hal 10.

³⁴ Yustinus Semiun, *“Kesehatan Mental: Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-Teori yang Terkait”*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006), Hal 427.

³⁵ Bharti Sharma, *“Adjustment and Emotional Maturity Among First Year College Students”*, *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 2012, Hal 32-37.

tinggi akan ditandai dengan kemampuan dalam mengelola emosi yang baik, mampu memecahkan masalah internal maupun eksternal. Kemudian ditambahkan oleh Fatimah yang mengatakan bahwa terdapat lima faktor yang bisa mempengaruhi penyesuaian diri pada individu, yaitu: Faktor fisiologis, faktor psikologis, faktor lingkungan, faktor budaya dan faktor kematangan di antara lain, seperti emosional, sosial, moral, keagamaan, dan intelektual.³⁶

Berdasarkan pengertian para ahli yang dijelaskan di atas maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri terhadap lingkungan pasti dialami oleh setiap individu dalam kehidupannya, sehingga individu dituntut untuk dapat menyesuaikan diri di lingkungan baru. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang rendah akan memiliki rasa rendah diri dan sulit bergaul sedangkan individu yang memiliki penyesuaian diri tinggi akan memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik. Maka orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang memiliki respons-respons yang matang, efisien, memuaskan, sehat, dapat bereaksi secara efektif terhadap situasi yang berbeda, dapat memecahkan konflik dan frustrasi dengan tidak menggunakan tingkah laku simptomatik.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

³⁶ Rezky Safawi, "Hubungan Sense of Humor dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru", *Skripsi*, (Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2017), Hal 3.

Menurut pendapat Schneiders faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri merupakan, sebagai berikut :³⁷

1) Keadaan Fisik

Keadaan fisik merupakan satu-satunya faktor terpenting dalam proses penentuan tingkat penerimaan diri di setiap individu, terutama bagi mereka yang memiliki cacat atau penyakit kronis. Sehingga membuat individu merasa kelaparan, kelelahan. Hal tersebut dapat menjadi hambatan bagi individu untuk melakukan interaksi sosial, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik ini dapat menjadi *support* dalam terciptanya penyesuaian diri yang baik. Terdapat pepatah yang mengatakan “pikiran yang waras dalam tubuh yang waras” hal tersebut berarti stabilitas emosi berhubungan dengan kondisi tubuh manusia.

2) Perkembangan dan Kematangan

Setiap individu memiliki tahap perkembangannya masing-masing sesuai dengan kondisinya, misalnya dengan meninggalkan tingkah laku yang buruk. Hal tersebut terjadi dengan adanya kematangan yang dimiliki individu dalam segi intelektual, sosial, moral dan emosi yang mempengaruhi bagaimana individu dalam menyesuaikan diri, sehingga diperlukan kematangan-kematangan tersebut agar dapat menyesuaikan diri dengan baik.

³⁷ Alexander A. Schneiders, *“Personal Adjustment and Mental Health”*, (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1960), Hal 430.

3) Keadaan Psikologis

- 4) Keadaan psikologis berarti berhubungan dengan kesehatan mental setiap individu menjadi syarat agar tercapai penyesuaian diri yang baik pada individu. Oleh karena itu gangguan psikologis yang dapat menghambat proses penyesuaian diri, misalnya frustrasi, mengalami kecemasan dan cacat mental. Keadaan psikologis yang baik akan berpengaruh baik bagi pemberian respon terhadap tuntutan yang terdapat dalam lingkungan sekitar pada proses penyesuaian diri individu. Faktor psikologis diantaranya, yaitu pengalaman, perasaan, kebiasaan, konflik dan frustrasi.

5) Keadaan Lingkungan

Keadaan lingkungan menjadi faktor selanjutnya dalam tercapainya penyesuaian diri yang baik, misalnya lingkungan yang baik, aman, penerimaan yang baik dan tenteram. Situasi tersebut dapat memungkinkan individu untuk memajukan kemampuan dalam penyesuaian diri. Namun sebaliknya, jika seseorang berada pada lingkungan yang tidak bersahabat dimana terdapat banyak gangguan di lingkungan sekitar dan menjadi penghalang terhadap proses penyesuaian diri. Keluarga, lingkungan sekolah menjadi faktor dalam keadaan lingkungan ini.

6) Tingkat Regiusitas dan kebudayaan

Regiusitas ini termasuk hal penting dalam penyesuaian diri individu karenandapat mengurangi konflik, frustrasi,

dan ketegangan psikis lainnya. Karena hal tersebut dinilai dapat mempengaruhi penilaian dan keyakinan individu untuk memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang dapat digunakan dalam proses penyesuaian diri dan menghadapi tuntutan pada perubahan yang terdapat dalam lingkungan tersebut. Selain itu kebudayaan juga memiliki pengaruh yang sama pentingnya misalnya berguna untuk membentuk watak dan tingkah laku individu dalam bersikap untuk dapat tercapainya penyesuaian diri yang baik.

c. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Baker dan Siryk yang membahas mengenai aspek-aspek penyesuaian diri individu di lingkungan perguruan tinggi yaitu, sebagai berikut :³⁸

1) Penyesuaian Akademik (Academic Adjustment)

Penyesuaian ini merupakan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa untuk meraih prestasi akademik dan menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahan. Kasus ini melibatkan beberapa faktor internal, antara lain kondisi psikologis, faktor motivasi, kebutuhan, dan faktor emosional. Dan lingkungan rumah, keluarga, sekolah, dan masyarakat umum merupakan contoh dari faktor eksternal.

³⁸ Robert W. Baker, "Measuring Adjustment to College", *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 31, No. 2, Hal 180.

2) Penyesuaian Sosial (*Social Adjustment*)

Dengan penyesuaian sosial, mahasiswa dapat berinteraksi dengan mahasiswa lain baik didalam maupun diluar sekolah. Selain itu, ini merupakan prosedur yang memukinkan komunikasi antar mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

3) Penyesuaian Personal-Emosional (*Personal-Emotional Adjustment*)

Penyesuaian personal emosional merupakan proses dimana seorang mahasiswa baru harus memiliki kemampuan dalam menyikapu dan menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah-masalah emosional yang muncul dalam lingkungan perguruan tinggi. Penting bagi individu untuk memahami bagaimana perilaku mahasiswa baruu, baik secara psikologis maupun fisik, yaitu terkait dengan tekanan psikologis.

4) Kelekatan kepada Institusi/ Komitmen (*Institutional Attachment*)

Kelekatan institusional atau komitmen pada kebijakan kampus ini merupakan kemampuan penyesuaian diri yang dimiliki oleh mahasiswa melalui kelekatan diri ini dapat didapat melalui berbagai kegiatan dikampus yang dapat memberi dampak dalam pengambilan keputusan pada perkuliahan tahun selanjutnya.

d. Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam

Penyesuaian diri berdasarkan perspektif islam ditunjukkan pada ayat Al-Quran yaitu Surah Al-Hujurat ayat 13, yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ آخَلَقْتُكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ
وَجَعَلْتُكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ
أَتْقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya : “Wahai Manusia! Sungguh, kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.”³⁹

Menurut tafsir Jalalain yang menyebutkan bahwa lafaz *ta'arafu* yang memiliki maksud supaya sebagian dari manusia untuk slaing mengenal sebagian yang lain, bukan untuk membanggakan ketinggian nasab atau keturunan, karena sesungguhnya kebanggaan itu hanya dinilai dari ketakwaan dan apa yang tersimpan di dalam batin setiap manusia.⁴⁰ Ayat ini memberitahukan bahwa manusia berasal dari satu keturunan yang sama yakni nabi Adam dan Hawa, sehingga memiliki hakikat dan kasta yang setara, dengan keragaman suku dan bangsa maka manusia dianjurkan untuk saling mengenal dan tidak saling memusuhi atau berpecah belah dengan sesama manusia di lingkungan sekitar.

³⁹ Departemen Agama RI, “*Al-Quran dan Terjemahnya*”, (Semarang: Penerbit CV. AsySyifa, 1992), Hal 517.

⁴⁰ Bahrn Abubakar, “*Terjemahan Tafsir Jalalain*”, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2004), Hal 895.

C. Paradigma Penelitian

Paradigma penelitian merupakan suatu kerangka berpikir yang digunakan oleh peneliti dalam memandang realita suatu permasalahan dan teori atau ilmu pengetahuan. Paradigma dalam penelitian kuantitatif ini adalah positivistik. Disebut metode positivistik karena berlandaskan pada filsafat positivisme, berdasarkan kaidah-kaidah ilmiah yang konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional dan sistematis. Hal ini berhubungan dengan data yang berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.⁴¹ Positivisme merupakan ajaran bahwa hanya fakta atau hal yang dapat diuji yang melandasi pengetahuan yang sah, oleh karena itu teologi dan metafisika dianggap sebagai sebuah spekulasi. Positivisme telah berhasil melakukan perubahan besar dalam kehidupan manusia, yaitu telah mengembangkan akal budi manusia, sehingga berpengaruh pada meningkatnya ilmu pengetahuan dan kemajuan kebudayaan materiil.

Penelitian ini mengelaborasi tiga poin untuk mendapatkan pengetahuan yang mendalam. Poin yang pertama untuk menjelaskan fenomena yang terjadi sebagai gambaran keingintauan pada kondisi tersebut. poin kedua yaitu penggunaan jenis data numerik sebagai bahan dalam melakukan analisis data. Poin ketiga dengan menggunakan statistik untuk menganalisis. Penelitian kuantitatif ini dilakukan untuk menverifikasi sebuah teori melalui pengujian hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya berdasarkan kerangka teori.⁴²

⁴¹ Sugiyono, *“Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D”*, (Bandung: Alfabeta, 2011), Hal. 7.

⁴² Uhar Suharsaputra, *“Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, tindakan”*, (Bandung: Reflika Aditama, 2012), Hal. 53.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan persoalan dari landasan teori yang didapatkan dan dijelaskan sebelumnya, sehingga peneliti memutuskan untuk mengambil hipotesis dalam penelitian ini bahwa:

Ha : Ada hubungan antara *Negativity Bias* perspektif bimbingan islam dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa baru prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Ho : Tidak ada hubungan antara *Negativity Bias* perspektif bimbingan islam dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa baru prodi Bimbingan dan Konseling Islam

E. Kerangka Teoretik

Pada umumnya setiap individu dalam dirinya memiliki *negativity bias* sejak lahir yang berguna untuk dapat bertahan hidup atau memiliki rasa was-was dalam setiap keadaan, menseleksi baik dan buruk dari suatu keadaan, menghindari bahaya stimulus daripada mengejar yang berpotensi membantu. *Negativity bias* merupakan gagasan ketika informasi negatif dan positif diberikan dengan intensitas yang sama kepada individu, namun hal-hal negatif seperti, pikiran, emosi, interaksi sosial memiliki pengaruh lebih besar. Finkenauer dan Vohs menyebutkan bahwa *negativity bias* ini merupakan suatu faktor yang menganggap bahwa suatu hal buruk dianggap lebih kuat dari yang baik, hal tersebut mempengaruhi perhatian, persepsi, memori, perilaku, motivasi dan pengambilan keputusan, proses

penyesuaian diri.⁴³ Hal ini diperkuat dengan pendapat Abelson dan Kanouse yang mengatakan bahwa negativity bias mempengaruhi pada pembentukan kesan pertama dan pengambilan kesimpulan sifat informasi yang cenderung lebih percaya dengan informasi negatif.⁴⁴ Di dukung dengan penelitian Amabile dan Glazebrook mengenai dampak *negativity bias* yang berhubungan dengan situasi sosial, yaitu bias menilai orang lain secara negatif untuk peningkatan diri, kecenderungan yang dipicu oleh situasi hiperkritis terhadap orang laun dan interaksi dengan orang lain.⁴⁵

Seperti halnya pada *negativity bias* memiliki empat aspek yaitu, potensi negatif, gradien negatif yang lebih curam, dominasi negatif, diferensiasi negatif. Adapun dampak yang dari *negativity bias* yang dapat mempengaruhi individu yaitu dalam pengambilan keputusan, motivasi individu, dan interaksi atau penilaian terhadap orang lain. Selain itu juga berdampak pada perhatian, pembelajaran, pertimbangan resiko dan penyesuaian diri.

Individu yang memiliki penyesuaian yang baik adalah individu yang memiliki pengelolaan diri yang baik, mampu menyelesaikan masalah atau konflik, memiliki respons-respons yang matang, efisien, memuaskan, sehat, dapat bereaksi secara efektif terhadap

⁴³ Catherine J. Norris, *"The Negativity Bias, Revisited": Evidence From Neuroscience Measures And An Individual Differences Approach*, Social Neuroscience, 2019, Hal 3.

⁴⁴ Amrisha Vaish, dkk, *"Not All Emotions Are Created Equal: The Negative Bias in Social-Emotional Development"*, *Psychological Bulletin*, Vol. 134 No. 3, 2008, Hal 383-384.

⁴⁵ Teresa M. Amabile, dan Ann H. Glazebrook, *"A Negativity Bias in Interpersonal Evaluation"*, *Journal of Experimental Social Psychology*, 1981, Hal 3.

situasi yang berbeda, tidak menggunakan tingkah laku simtomatik. Ditambahkan pendapat dari Gunarsa yang berpendapat bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri rendah akan cenderung menarik diri dari lingkungan, tidak mudah bergaul dengan orang dilingkungan sekitar, memiliki sedikit teman dan sering merasa rendah diri.⁴⁶ Penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai suatu proses yang menyelaraskan tuntutan-tuntutan motivasi dari dalam dengan tuntutan-tuntutan kenyataan dari luar.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu : keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, tingkat regiusitas dan kebudayaan. Sedangkan aspek-aspek pada penyesuaian diri menurut Gunarsa, aspek-aspek penyesuaian yaitu adaptive dan adjustive..⁴⁷ Sedangkan menurut pendapat Pramadi yaitu : aspek *self knowledge* dan *self insight*, aspek *self objectifity* dan *self acceptance*, aspek *self development* dan *self control*, dan aspek *satisfaction*.⁴⁸

Kerangka teori mengenai hubungan Negativity Bias dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa baru digambarkan sebagai berikut :

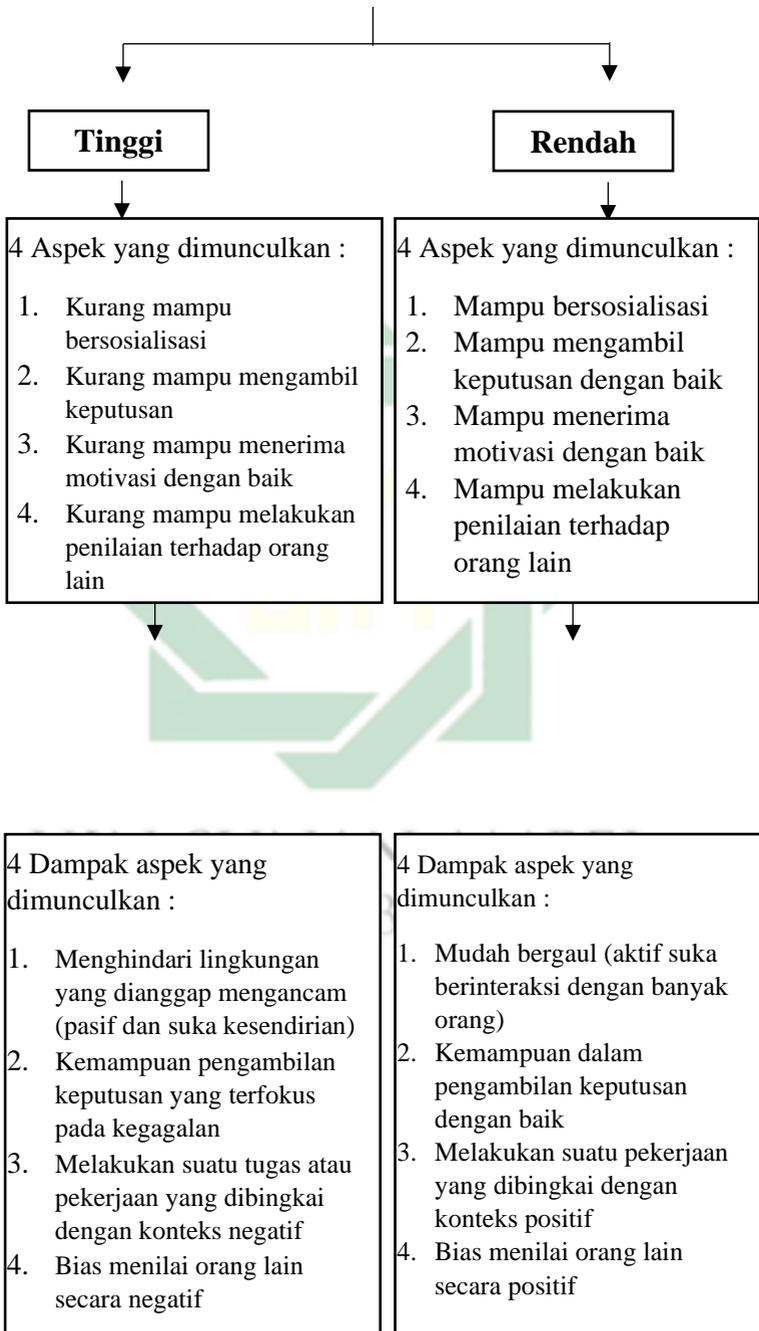
Gambar. 1 Kerangka Berpikir

Negativity Bias

⁴⁶ Rezky Safawi, "Hubungan Sense of Humor dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru", *Skripsi*, (Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2017), Hal 3.

⁴⁷ Yustinus Semiun, "Kesehatan Mental: Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-Teori yang Terkait", (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006), Hal 34.

⁴⁸ Rezky Safawi, "Hubungan Sense of Humor dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru", *Skripsi*, (Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2017), Hal 11.



dilakukan menggunakan metode ilmiah.⁴⁹ Sehubungan dengan itu pendekatan pada penelitian ini termasuk dalam penelitian Kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, mengumpulkan data menggunakan instrumen, analisis data yang berfokus pada statistik yang dibuat untuk memahami hipotesis yang baru dibuat. Menurut Creswell penelitian kuantitatif digunakan untuk melakukan kesimpulan terkait teori dengan menggunakan alat. Data yang telah diporelah berdasarkan angka tersebut akan dianalisis sesuai dengan prosedur yang ada dalam dokumen.⁵⁰ Sehingga peneliti dalam hal ini berupaya mengumpulkan data-data berdasarkan keadaan yang nyata lokasi penelitian berkenaan dengan hubungan antara *Negativity Bias* dengan Penyesuaian Diri pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya.

2. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional. Metode penelitian korelasional adalah penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih.⁵¹ Dengan menggunakan metode tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dari beberapa variabel. Yakni

⁴⁹ Ervina Kumalasari, "Hubungan Body Image dengan Penerimaan Diri pada Masa Dewasa Awal." *Jurnal Aplikasi Iptek Indonesia*. (Universitas Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Seogijapranata Semarang), Hal 44.

⁵⁰ Dwi Zuhrotul Fitroh, "Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Pada Korban Body Shaming", *Skripsi* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022), Hal 40.

⁵¹ Kusaeri, "Metodologi Penelitian", (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014), Hal 111.

mengetahui hubungan antara *Negativity Bias* dengan Penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Hubungan korelasi variabel dalam penelitian ini bersifat negatif, yang artinya semakin tinggi nilai *Negativity Bias* maka semakin menurun penyesuaian diri pada individu, begitupun sebaliknya.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di salah satu universitas di Surabaya, yakni Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Berada di Jl. Ahmad Yani No. 117, Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Kota Surabaya, Jawa Timur.

Dalam lingkungan kampus sangat penting untuk dapat menyesuaikan diri dengan segala tuntutan dan perubahan yang harus dapat mahasiswa baru lakukan. Beberapa waktu lalu hampir semua kampus di Indonesia melaksanakan ospek atau pengenalan mahasiswa secara langsung setelah adanya pandemi Covid 19, salah satunya adalah UIN Sunan Ampel Surabaya.

Oleh karena itu disini peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana penyesuaian diri mahasiswa baru pada salah satu program studi di UIN Sunan Ampel Surabaya yakni prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2022 yang kemudian dihubungkan dengan *Negativity Bias*, apakah diantara *negativity bias* dengan penyesuaian diri memiliki hubungan yang signifikan.

Adapun lokasi dalam penelitian ini yaitu UIN Sunan Ampel Surabaya.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian yang menjadi perhatian dalam suatu ruang

lingkup dan waktu yang sudah ditentukan dan sebagai sasaran untuk mendapatkan dan mengumpulkan data.⁵²

Adapun populasi dalam penelitian ini memiliki kriteria: (a) Mahasiswa aktif strata satu; (b) Mahasiswa baru semester satu; (c) berusia antara 17-22 tahun; dan (d) berkuliah di UIN Sunan Ampel Surabaya Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Populasi pada penelitian ini berjumlah 181 mahasiswa yang terdiri dari 35 mahasiswa laki-laki dan 146 mahasiswa perempuan.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti atau dapat dikatakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Banyak sedikitnya sampel yang digunakan pada suatu penelitian tidak menjamin ketepatan perolehan hasil penelitian. Sampel yang layak diujikan dalam suatu penelitian adalah antara ukuran 30 sampai dengan 500. Dan untuk sampel minimum dalam penelitian korelasional adalah sebanyak 30 subjek penelitian.⁵³

Pada penelitian ini sampel yang digunakan yaitu berjumlah 37 mahasiswa, jumlah tersebut didapatkan dari 20% dari 181 jumlah populasi mahasiswa. Dari 37 mahasiswa tersebut terdiri dari 7 mahasiswa laki-laki dan 30 mahasiswa perempuan. Hal ini berdasarkan jumlah laki-laki pada populasi mahasiswa laki-laki yang terdiri dari 35 mahasiswa

⁵² Burhan Bungin, *"Metodologi Penelitian Kuantitatif"*, (Depok: Prenadamedia Group, 2005), Hal. 109.

⁵³ Sugiyono, *"Meetode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D"*, (Bandung: Alfabeta, 2018), Hal 285.

dan hanya diambil 20% untuk menjadi sampel. Serta populasi mahasiswi perempuan berjumlah 146 mahasiswi jika diambil 20% dari populasi tersebut maka diperoleh 30 mahasiswi sebagai sampel penelitian.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan sebuah pembahasan yang membahas tentang bagaimana penggunaan teknik dalam penarikan dan pengambilan sampel penelitian atau tata cara pengambilan sampel agar menjadi sampel yang representatif.⁵⁴ Teknik sampling ini digunakan oleh peneliti jika peneliti memiliki pertimbangan-pertimbangan tertentu didalam pengambilan sampelnya.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan Purposive Sampling yang merupakan teknik pengambilan sampel yang penentuan sampel di dasarkan pada pertimbangan penelitian tentang mana sampel yang sesuai dengan penelitian. Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif.⁵⁵

D. Variabel dan Indikator Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu obyek penelitian dan apa yang menjadi titik perhatian pada suatu penelitian yang ditetapkan oleh peneliti untuk

⁵⁴ Burhan Bungin, "Metodologi Penelitian Kuantitatif", (Depok: Prenadamedia Group, 2005), Hal. 115.

⁵⁵ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D", (Bandung: Alfabeta, 2016), Hal. 85.

dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Selain itu variabel penelitian juga merupakan faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa yang akan diteliti. Adapun yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah kurangnya disiplin dalam belajar pada siswa. Menurut Kerlinger menyatakan bahwa variabel merupakan konstruk atau sifat yang akan dipelajari dalam sebuah penelitian.⁵⁶ Variabel dibagi menjadi dua yaitu, sebagai berikut :

- a) Variabel Bebas adalah variabel yang mampu berdiri sendiri tanpa terikat dengan variabel yang lainnya dan dapat mempengaruhi perubahan dalam variabel terikat sehingga kedudukannya sangat penting dalam penelitian ini. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *Negativity Bias* perspektif bimbingan islam.
- b) Variabel Terikat adalah variabel yang dipengaruhi dan dapat berubah karena pengaruh variabel bebas. Variabel ini menjadi perhatian utama dan sasaran dalam penelitian. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini yaitu Penyesuaian Diri.

2. Indikator Penelitian

Negativity bias dapat berdampak pada adanya keraguan dan luntarnya rasa percaya terhadap orang disekitar karena pikiran yang cenderung bereaksi terhadap hal-hal negatif. Semakin tinggi skor *negativity bias* dalam diri individu maka semakin rendah penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang ditandai dengan rasa percaya diri rendah,

⁵⁶ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D", (Bandung: Alfabeta,2018), Hal 67.

overthinking, *insecure*, pesimis, timbul rasa persaiangan akibat tuntutan sosial, rasa wa-was yang berlebihan, interaksi sosial yang buruk, ketakutan dalam mengembangkan diri, kecemasan dan rendah diri.

E. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap pra penelitian

Pada tahap pra penelitian ini yaitu menentukan permasalahan yang akan di teliti

- a. Tahap Penyesuaian Subjek
- b. Tahap Persiapan

Pada tahap ini peneliti melakukan rancangan penelitian, menentukan lokasi penelitian dan mempersiapkan segala yang dibutuhkan dalam pelaksanaan penelitian.

2. Tahap Pengumpulan Data

Pada tahap pengumpulan data peneliti menggunakan angket yang di *share* kepada mahasiswa baru dengan teknik *Purposive Sampling*.

3. Tahap Analisis Data dan Penyajian Hasil

a. Peneliti melakukan pengelolaan data dengan menganalisis menggunakan metode yang telah peneliti tentukan.

b. Peneliti membuat laporan penelitian lebih rinci.

4. Pembuatan laporan penelitian.⁵⁷

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan instrumen atau alat penentuan data yang menentukan berhasil tidaknya suatu penelitian dan memperoleh data yang objektif. Dalam pengumpulan data diperlukan ketelitian

⁵⁷ Kusaeri, "*Metodelogi Penelitian*", (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014), Hal 118-121.

dalam menentukan teknik yang sesuai dengan kebutuhan data penelitian yang objektif dan mendapatkan data yang dibutuhkan oleh peneliti. Pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu Kuesioner (angket).

Kuesioner atau yang dapat disebut angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab.⁵⁸ R

Responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa baru prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya angkatan 2022 dengan jumlah 37 mahasiswa. Angket digunakan untuk mengetahui hubungan antara *Negativity Bias* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Pada pelaksanaan penelitian ini, mahasiswa akan diarahkan untuk mengisi angket tersebut berdasarkan keadaan mereka yang sebenarnya. Angket yang digunakan pada penelitian ini yaitu angket tertutup.

Skala pada penelitian ini disusun dengan menggunakan skala likert, yaitu metode yang digunakan untuk mengukur sikap. Pilihan jawaban yang terdapat dalam skala likert terdiri dari empat jawaban, yaitu : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Kelebihan teknik pengumpulan data menggunakan angket adalah penelitian bisa dilakukan dengan banyak responden dan dilakukan secara bersamaan, begitupun dengan pelaksanaannya yang tidak mewajibkan untuk kehadiran dari peneliti sehingga responden dapat dengan leluasa

⁵⁸ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D", (Bandung: Alfabeta, 2018), Hal 67.

menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti melalui kuesioner yang telah disebar.

Tabel 3. 1 Skala Likert

Pilihan Jawaban	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

G. Teknik Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Validitas adalah suatu pengukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dari instrumen penelitian yang diteliti. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur dan mengungkapkan data dari variabel yang di teliti secara tepat.

Item-Total Statistic yang menunjukkan sumbangan setiap butir soal terhadap skor total. Untuk menentukan apakah suatu butir valid atau tidak valid, peneliti melihat koefisien nilai dalam kolom *Corrected*.

Butir-Total *Correlation* dengan kriteria $\geq 0,3$. Artinya, butir soal yang memiliki koefisien korelasi di bawah 0,3 ($< 0,3$) dinyatakan sebagai butir yang tidak valid, dengan pertimbangan bahwa butir tersebut menyumbang kurang dari 30% terhadap konstruk. Selanjutnya butir tersebut dikeluarkan (digugurkan) dari instrumen, dan kemudian dilakukan analisis ulang tanpa melibatkan butir yang gugur.

Sedangkan Reliabilitas adalah suatu alat ukur untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukuran yang diperoleh relative konsisten, maka alat tersebut *reliable*. Uji reliabilitas ini dilakukan untuk mengetahui kehandalan atau tingkat kepercayaan suatu item pernyataan dalam mengukur variabel yang diteliti. Reabilitas suatu test merujuk pada derajat stabilitas, konsistensi, daya prediksi dan akurasi. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel.

Tabel 3. 2 Indeks Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Alat Ukur	Jumlah Item Diujikan	Jumlah Item Valid	Indeks Validitas	Nilai Reliabilitas (Cronbach's Alpha)
Kuesioner Negativity Bias	38	19	0,339-0,706	0,781
Kuesioner Penyesuaian Diri	48	25	0,303-0,659	0,828

Berdasarkan Tabel 3.2, item *Negativity bias* saat sebelum diujikan berjumlah 38 item, dan setelah diujikan didapatkan 19 item yang valid. Indeks validitas pada *negativity bias* berkisar antara 0,339-0,706 dengan nilai reliabilitas 0,781, maka angket ini dinyatakan sudah konsisten dan termasuk dalam kategori reliabilitas tinggi. Sedangkan pada item penyesuaian diri memiliki

jumlah awal yaitu 48 item dan setelah diujikan didapatkan 25 item yang valid. Untuk indeks validitas berkisar antara 0,303-0,659 dengan nilai reliabilitas 0,828, maka angket dinyatakan konsisten dan termasuk dalam kategori reliabilitas tinggi.

H. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sehingga untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikatnya maka diperlukan perhitungan koefisien korelasi. Secara umum, penelitian yang akan dilakukan memiliki tiga prosedur secara umum sebagai berikut :

Persiapan, tahap persiapan ini di mulai dari peneliti melakukan pendalaman materi dan adaptasi skala alat ukur beserta *try out* nya. Subjek *try out* berjumlah 37 orang pada mahasiswa baru prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2022 secara acak. Setelah data *try out* terkumpul kemudian peneliti melakukan uji validitas untuk menemukan item yang valid setelah dilakukannya *try out*.

Pelaksanaan, tahap ini peneliti melakukan penyebaran skala yang telah valid kepada subjek penelitian untuk mengambil data penelitian yang nanti hasilnya dijadikan sebagai hasil sajian dalam penelitian.

Analisa data, pada tahap akhir ini peneliti melakukan analisa data menggunakan metode *Corelation Product Moment Pearson's*. metode ini digunakan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan dua variabel yang berskala interval atau rasio atau mencari hubungan variabel *independent* dan *dependent* dalam sebuah penelitian. Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu mencari “Hubungan *Negativity Bias* dengan

Penyesuaian Diri pada mahasiswa baru”. Peneliti menggunakan program SPSS 20 *For Windows* dalam melakukan analisis data, untuk memperoleh hasil yang sesuai maka peneliti melakukan uji normalitas dan uji lineralitas.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Obyek Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di salah satu universitas di Surabaya, yakni Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Berada di Jl. Ahmad Yani No. 117, Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Kota Surabaya, Jawa Timur.

Dalam lingkungan kampus sangat penting untuk dapat menyesuaikan diri dengan segala tuntutan dan perubahan yang harus dapat mahasiswa baru lakukan. Beberapa waktu lalu hampir semua kampus di Indonesia melaksanakan ospek atau pengenalan mahasiswa baru secara langsung setelah adanya pandemi Covid 19, salah satunya adalah UIN Sunan Ampel Surabaya.

Oleh karena itu obyek penelitian pada penelitian ini yaitu mahasiswa baru prodi Bimbingan dan

Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2022/2023, yakni memasuki masa remaja akhir dengan rentang usia 17 sampai 22 tahun. Karena pada tahun ini semua kegiatan perkuliahan dari mulai ospek, kegiatan pembelajaran, dan aktivitas kampus lainnya yang sudah diberlakukan secara *offline*, sehingga hal ini akan menjadi tantangan tersendiri bagaimana para mahasiswa baru melakukan penyesuaian diri di lingkungan perkuliahan.

B. Penyajian Data

Berdasarkan skor yang diperoleh subjek, maka didapatkan nilai mean dan standar desiasi sebagai dasar kategorisasi rerata hipotetik pada subjek penelitian. Berikut ini hasil penelitian yang menunjukkan bahwa diperolehnya data dengan tabel sebagaimana berikut :

Tabel 4. 1 Mean *Negativity Bias* dan Penyesuaian Diri

<i>Negativity Bias</i>		Penyesuaian Diri	
Mean	SD	Mean	SD
47,5	9,5	62,5	12,5

Berdasarkan skor mean dan SD hipotetik skala *Negativity Bias* serta skala Penyesuaian Diri diatas, maka diperoleh kategorisasi sebagaimana berikut pada tabel 2 dan tabel 3.

Tabel 4. 2 Kategorisasi Skala *Negativity Bias*

Kategorisasi	Rentang	Jumlah	<i>Presentase</i>
Rendah	$X < 38$	0	0%

Sedang	$38 < X < 57$	33	89,2%
Tinggi	$57 < X$	4	10,2%
Jumlah Siswa		37	100%

Tabel 4. 3 Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri

Kategorisasi	Rentang	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < 50$	0	0%
Sedang	$50 < X < 75$	28	75,7%
Tinggi	$75 < X$	9	24,3%
Jumlah Siswa		37	100%

Selain itu syarat dan asumsi klasik untuk uji korelasi product moment pearson, antara lain :

1. Uji Normalitas

Tabel 4. 4 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		37
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,28539397
Most Extreme Differences	Absolute Positive	,121
	Negative	-,110
Kolmogorov-Smirnov Z		,736
Asymp. Sig. (2-tailed)		,651

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas *kolmogorov-Smirnov* pada *Negativity Bias* dan *Penyesuaian Diri* didapatkan nilai $p=0,651$ ($p>0,05$) yang menyatakan bahwa variabel yang diteliti berdistribusi normal karena nilainya berada diatas 0,05. Jadi hasil uji normalitas dengan menggunakan *kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa variabel yang diteliti yaitu *Negativity Bias* dan *Penyesuaian Diri* berdistribusi normal.

2. Uji Lineralitas

Tabel 4. 5 Uji Lineralitas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penyesuaian Diri *	Between Groups	(Combined)	1114,244	15	74,283	1,178	,358
Negativity Bias		Linearity	528,256	1	528,256	8,374	,009
		Deviation from Linearity	585,987	14	41,856	,663	,783
	Within Groups		1324,783	21	63,085		
	Total		2439,027	36			

Berdasarkan hasil uji lineralitas *Negativity Bias* dan Penyesuaian Diri didapatkan nilai $p=0,783$ ($p>0,05$) dengan nilai $F= 0,663$ yang berarti terdapat linearitas antara *Negativity Bias* dan Penyesuaian Diri karena nilai P lebih besar daripada $0,05$. Jadi antara *negativity bias* dengan penyesuaian diri memiliki hubungan yang linear.

C. Pengujian Hipotesis

Pengujian Hipotesis menggunakan metode *Corelation Product Moment Pearson's*. peneliti menggunakan program SPSS 20 *For Windows* sebagai alat pengolahan data, dan dihasilkan nilai sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Uji *Corelation Product Moment Pearson*

		Correlations	
		Negativity Bias	Penyesuaian Diri
Negativity Bias	Pearson Correlation	1	-.465**
	Sig. (2-tailed)		,004
	N	37	37
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	-.465**	1
	Sig. (2-tailed)	,004	
	N	37	37

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan analisis diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,465$ dengan nilai signifikan (p) sebesar $0,004 < 0,05$. yaitu ada hubungan yang

signifikan antara hubungan *Negativity Bias* dengan Penyesuaian Diri

Hal ini menyatakan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “ada hubungan antara *Negativity Bias* Perspektif Bimbingan Islam dengan Penyesuaian Diri pada mahasiswa baru prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2022 UIN Sunan Ampel Surabaya” dapat diterima. Hal ini didukung dengan adanya hasil penelitian, maka dapat dipahami bahwa adanya *Negativity Bias* dapat mempengaruhi mahasiswa baru dalam tinggi rendahnya individu dalam penyesuaian diri di lingkungan kampus.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis didapat hubungan yang negatif. Artinya individu yang memiliki *negativity bias* dengan skala tinggi akan memberikan dampak negatif pada penyesuaian diri. Individu yang memiliki *negativity bias* memunculkan gejala yaitu individu akan memiliki sikap was-was yang berlebihan sehingga munculnya keraguan dan lunturnya rasa percaya terhadap orang lain, pikiran cenderung bereaksi terhadap hal-hal negatif daripada positif yang mempengaruhi penilaian terhadap orang lain, rasa percaya diri rendah, kurang dapat menerima motivasi, pengambilan keputusan yang cenderung pada potensi kegagalan. Sehingga individu yang memiliki *negativity bias* dengan skor tinggi akan mempengaruhi penyesuaian diri individu menjadi rendah yang ditandai dengan individu memiliki rasa percaya diri yang rendah, fokus pada kekurangan diri sendiri (*insecure*), *overhinking*, pesimis, timbul rasa persaingan akibat tuntutan sosial, interaksi sosial yang buruk, rasa was-was, ketakutan dalam mengembangkan diri, kecemasan, perasaan canggung, rendah diri dan mengisolasi diri (*introvert*).

Peralihan dari masa Sekolah Menengah Atas (SMA) ke perguruan tinggi akan membawa dampak bagi beberapa individu. Pastinya dari peralihan tersebut membawa banyak perbedaan dan mahasiswa baru dituntut dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik agar dapat mengembangkan diri dalam lingkungan baru. Misalnya perbedaan dalam tuntutan akademik, kemandirian, bertanggung jawab, interaksi sosial, komitmen, gaya hidup, dan lain sebagainya. Banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya penyesuaian diri pada mahasiswa baru, salah satunya yaitu faktor akibat adanya *negativity bias* yang mempengaruhi persepsi, perilaku dari individu yang akan lebih condong pada aspek-aspek negatif, selain itu mahasiswa baru dengan *negativity bias* tinggi akan lebih mudah mempercayai informasi-informasi negatif daripada positif, seperti tugas kuliah yang banyak, ospek yang mengerikan, gaya hidup, dan pertemanan yang berkelompok. Sehingga adanya *negativity bias* dapat membuat mahasiswa baru sulit mengembangkan diri di lingkungan perguruan tinggi dan pengambilan keputusan untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi pada tahun-tahun berikutnya. Sehingga dalam hal ini membuktikan pula bahwa hipotesis yang mengatakan adanya hubungan yang negatif juga dibuktikan dengan penjelasan diatas.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teoritis

Individu yang memiliki *negativity bias* akan lebih mempercayai informasi negatif daripada positif, sehingga informasi negatif memiliki efek yang lebih kuat pada perhatian, persepsi, memori, fisiologi, *affect*, perilaku, motivasi dan pengambilan

keputusan. Hal ini dapat juga berpengaruh lebih kuat pada perilaku dan kelangsungan hidup.

Beberapa telah menyimpulkan bahwa manusia mungkin memiliki bias terhadap hal-hal negatif. Misalnya, perhatian yang cenderung diberikan pada rangsangan negatif, emosi negatif cenderung berpengaruh daripada emosi positif. Selain itu beberapa gangguan psikologis telah dikaitkan dengan bias negatif dalam gaya kognitif.⁵⁹

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara *negativity bias* dengan penyesuaian diri, hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Kahneman dan Tversky yang mengatakan bahwa *negativity bias* mempengaruhi individu dalam penilaian yang cenderung menimbang pada aspek negatif. Dan diperkuat dengan penelitian dari Abelson dan Kanouse yang mengatakan bahwa *negativity bias* mempengaruhi pembentukan kesan pertama dan membuat kesimpulan sifat menggunakan informasi negatif.

Individu yang memiliki *negativity bias* dengan kadar yang tinggi akan mempengaruhi penyesuaian dirinya, misalnya individu akan kurang mampu bersosialisasi, kurang mampu mengambil keputusan, kurang mampu menerima motivasi dengan baik dan kurang mampu melakukan penilaian terhadap orang lain, hal tersebut disebabkan karena individu selalu memiliki aspek negatif yang mempengaruhi pikiran dan tindakannya, serta ketakutan untuk mencoba

⁵⁹ A. Oehman, D. Lundqvist, & F. Esteves, "The Face in the Crowd Revisited: A Thread Advantage With Schematic Stimuli", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, Hal 381-396.

bersosialisasi. Sehingga individu akan mengalami penurunan pada penyesuaian dirinya. Namun, tidak ada penelitian sebelumnya yang secara khusus berfokus pada pengujian hubungan antara *negativity bias* dengan penyesuaian diri.

Mahasiswa baru merupakan perpindahan dari masa sekolah menengah ke masa kuliah, dari perpindahan masa tersebut pastinya terdapat kendala. Salah satunya yaitu kemampuan dalam menyesuaikan diri dalam menghadapi tuntutan di lingkungan kampus. Tuntutan mahasiswa baru menurut Baker dan Siryk yakni penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian personal-emosional, dan kelekatan institusional atau komitmen. Mahasiswa baru yang tidak dapat mengontrol *negativity bias* yang ada dalam diri akan memberi dampak pada menurunnya penyesuaian dirinya.

Individu dengan *negativity bias* akan mempengaruhi sosialisasinya misalnya adanya sikap was-was yang berlebihan sehingga munculnya keraguan dan luntarnya rasa percaya terhadap orang disekitar dan terlalu selektif dalam bersosialisasi, pikiran cenderung bereaksi terhadap hal-hal negatif daripada positif yang mempengaruhi penilaian terhadap orang lain, rasa percaya diri rendah, kurang dapat menerima motivasi, pengambilan keputusan yang cenderung pada potensi kegagalan. Sehingga dengan pengaruh negatif dari *negativity bias* akan menurunkan penyesuaian diri pada individu ditandai dengan individu memiliki rasa percaya diri yang rendah, fokus pada kekurangan diri sendiri (*insecure*), *overhinking*, pesimis, timbul rasa persaingan akibat tuntutan sosial, interaksi sosial

yang buruk, rasa was-was, ketakutan dalam mengembangkan diri, kecemasan, perasaan canggung, rendah diri dan mengisolasi diri (*introvert*)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marjorie H. Richey tentang selektivitas bias negatif pada pembentukan kesan yang mempengaruhi tiga dimensi yaitu, kecerdasan, penyesuaian diri, dan kesukaan. Pengaruh *negativity bias* terhadap penyesuaian diri pada individu yaitu adanya motivasi yang menyimpang misalnya, kebutuhan untuk mempertahankan citra diri yang unggul dengan merendahkan karakter orang lain, hal ini mempengaruhi individu pada penilaian kesan terhadap orang lain. Ditunjukkan pada adanya perbedaan norma, penilaian secara menyeluruh, resiko penerimaan, *Fakability* yaitu sikap superioritas yang mempengaruhi negativitas dalam penilaian karakter.⁶⁰

Skala penelitian penyesuaian diri menggunakan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Baker dan Siryk yaitu penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian personal-emosional, dan kelekatan kepada institusi atau komitmen.⁶¹ Hal ini berkaitan dengan dampak dari *negativity bias* yaitu pengambilan keputusan, motivasi, interaksi dan penilaian terhadap orang lain.

Negativity bias dapat dilakukannya pencegahan melalui bimbingan islam. Hal ini didukung oleh

⁶⁰ Marjorie H. Richey, dkk, "*Selectivity of Negative Bias in Impression Formation*", *The Journal of Social Psychology*, 1982, Hal. 115-117.

⁶¹ Robert W. Baker, "*Measuring Adjustment to College*", *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 31, No. 2, Hal 180.

penelitian yang dilakukan Laura G. Kiken tentang *Mindfulness Increases Positive Judgments and Reduces Negativity Bias*, mengatakan bahwa efek dari *negativity bias* dapat dikurangi dengan praktik *mindfulness*, hal tersebut berdampak seperti meningkatkan kontrol atensi, kemampuan melepaskan pikiran negatif secara otomatis, mengurangi sikap disfungsional dan mengurangi kebiasaan merespons hal-hal negatif.⁶² Pada perspektif bimbingan islam ini merupakan proses yang melibatkan aktivitas mulai dari kesadaran kepada individu sampai dengan pengambilan kesimpulan langkah selanjutnya yang akan dimunculkan sehingga mampu mencegah efek dari *negativity bias* yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada individu.

2. Perspektif Keislaman

a. *Negativity Bias*

Negativity bias mempengaruhi manusia dalam berevolusi dilingkungan sekitarnya agar tetap dapat bertahan hidup dari ancaman yang tidak dapat diprediksi. Oleh karena itu individu memprediksi ancaman negatif yang berpotensi terjadi dalam proses penyesuaian diri atau bentuk was-was dari individu. Dari rasa was-was tersebut berdampak pada perhatian dan persepsi individu kepada orang lain, yaitu dengan selalu berpikir buruk dan lebih melihat aspek negatif daripada positif dari orang lain.

⁶² Laura G. Kiken, Natalie J. Shook, "Looking Up: Mindfulness Increases Positive Judgments and Reduces Negativity Bias", *Journal Social Psychological and Personality Science*, Vol. 2, No. 4. 2011, Hal. 426.

Sikap was-was yang berlebihan dengan menilai orang lain secara negatif akan berdampak pada rendahnya penyesuaian diri dan berakibat pada buruknya hubungan interpersonal seperti yang dijelaskan diatas. Hal ini ditunjukkan dalam QS. Al Hujurat: 11, sebagai berikut:⁶³

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjing satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati?. Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.”

Individu yang memiliki *negativity bias* dalam dirinya dengan skala yang tinggi akan mempengaruhi seseorang dengan hanya melihat sisi negatif daripada sisi positif yang terjadi sehingga individu hanya fokus pada hal yang buruk saja. Berdasarkan QS. Al-Hujurat ayat 11

⁶³ Departemen Agama RI, “Al-Quran dan Terjemahnya”, (Semarang: Penerbit CV. AsySyifa, 1992), Hal 516.

diatas menganjurkan manusia untuk hidup bersosial dengan baik., agar terciptanya hubungan sosial yang baik. Sibuk dengan melihat aspek negatif dari orang lain akan berdampak adanya keraguan dan luntarnya rasa percaya kepada orang disekitar, sehingga akan mempengaruhi individu dalam penyesuaian dirinya.

Dalam tafsir jalalain menyebutkan bahwa pada surah Al-Hujurat ayat 11 ini menjelaskan bagaimana sebaiknya pergaulan diantara orang-orang yang beriman. Di dalam ayat tersebut terdapat beberapa hal yang berisi sebuah peringatan oleh Allah agar umat muslim menjauhinya karena dapat merusak persaudaraan.⁶⁴ Oleh karena itu sesuatu yang dapat memberi dampak buruk pada hubungan antara sesama manusia alangkah baiknya untuk dihindari.

B. Penyesuaian Diri

Manusia merupakan makhluk sosial yang pastinya terdapat rasa bergantung dengan orang lain. Oleh karena itu manusia harus berusaha berlaku baik dan tidak diperbolehkan untuk bersifat tamak dan sombong dalam bersosialisasi sehingga proses penyesuaian diri. Hal ini ditunjukkan dalam QS. Al- Hujurat: 13, sebagai berikut:

⁶⁴ Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan Imam Jalaluddin As-Suyuti, *“Terjemahan Tafsir Jalalain”*, Hal.903.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ
وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ
أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya : “Wahai Manusia! Sungguh, kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.”⁶⁵

Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang yang berada disekitarnya. Allah menciptakan manusia secara berbeda-beda dengan tujuan agar manusia dapat mengenal satu sama lain dan saling menghormati.

Berdasarkan tafsir Al-Madinah Al Munawwarah menjelaskan bahwa Allah memerintahkan manusia untuk bersaudara dan hidup dengan damai serta melarang untuk bertikai, menghina, mengejek, berprasangka buruk, mencari-cari kesalahan dan menggunjing. Sehingga dalam islam sendiri menganjurkan untuk manusia saling

⁶⁵ Departemen Agama RI, “Al-Quran dan Terjemahnya”, (Semarang: Penerbit CV. AsySyifa, 1992), Hal 517.

bersosialisasi dengan baik tanpa berburuk sangka dengan sesama manusia.

Bentuk berburuk sangka dalam hal ini yaitu dengan melihat aspek negatif dari orang lain. Mahasiswa baru yang terlalu fokus dengan hal negatif dari orang lain atau memiliki pemikiran yang negatif akan berdampak pada rendahnya penyesuaian diri sehingga terciptanya interaksi sosial yang buruk, *Overthinking*, timbulnya rasa persaingan, rasa was-was, kecemasan, rasa canggung, *Introvert*, Pesimis, rasa percaya diri rendah dan ketakutan dalam mengembangkan diri di lingkungan perguruan tinggi.

Oleh karena itu mahasiswa baru yang memiliki negativity bias dengan skala yang tinggi akan berdampak pada rendahnya penyesuaian diri pada individu, karena negativity bias berdampak pada penilaian terhadap orang lain.

Selain itu terdapat pula hadits yang membahas mengenai penyesuaian diri yang diriwayatkan oleh Muslim, yang berbunyi sebagai berikut :

وَعَنْ عِيَاضِ بْنِ حِمَارٍ الْمُجَاشِعِيِّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ اللَّهَ أَوْحَى إِلَيَّ أَنْ تَوَاضَعُوا حَتَّى لَا يَفْخَرَ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ وَلَا يَبْتَغِ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ رَوَاهُ مُسْلِمٌ

Artinya : *Iyadh bin Himar ra. Berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda, “Sesungguhnya, Allah menurunkan wahyu kepadaku, yaitu hendaklah kalian bersikap tawadhu*

(merendahkan diri), sehingga tidak ada seorang pun bersikap sombong kepada yang lain dan tidak seorang pun menganiaya yang lain.” (HR. Muslim)

Berdasarkan hadits diatas menganjurkan kepada setiap individu untuk dapat bersikap rendah hati kepada Allah, Rasul-Nya, para Ulama, dan sesama muslim. Sebagaimana penyesuaian diri yang harus dihadapi oleh setiap manusia, oleh karena itu dalam proses penyesuaian diri yang harus dihadapi oleh mahasiswa baru. Dengan mengurangi skala negativity bias yang ada dalam diri maka individu akan dapat memaksimalkan penyesuaian diri. Karena penyesuaian diri merupakan interaksi individu yang kontinu dengan diri sendiri dan orang lain.

Oleh karena itu pentingnya mahasiswa baru untuk mengurangi pemikiran pada aspek-aspek yang negatif yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri, sehingga akan terhindar dari rasa percaya diri rendah, *insecure*, *Overthinking*, Pesimis, timbul rasa persaingan, interaksi sosial yang buruk, rasa was-was, takut dalam mengembangkan diri, kecemasan rasa canggung dan *introvert*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *Negativity bias* perspektif bimbingan islam dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 UIN Sunan Ampel Surabaya. Hal ini dibuktikan dari hasil uji korelasi product moment diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,465$ dengan nilai signifikan (p) sebesar $0,0004 < 0,05$. Maka hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

Selain itu berdasarkan hasil penelitian juga membuktikan jika *negativity bias* memiliki pengaruh buruk pada penyesuaian diri mahasiswa baru. Sehingga, implikasi dari penelitian ini, diharapkan mahasiswa baru dapat mengurangi *negativity bias* yang ada dalam diri. Mengurangi efek *negativity bias* dapat diperoleh dengan meningkatkan kontrol atensi yaitu proses kognitif yang digunakan untuk menyeleksi informasi-informasi penting yang ada disekitar dan pengabaian beberapa objek. Sehingga, individu memiliki kemampuan melepaskan pikiran negatif secara otomatis, mengurangi sikap disfungsi dan mengurangi kebiasaan merespons hal-hal negatif. Dengan mengurangi efek dari

negativity bias individu akan meningkatkan penyesuaian diri.

Negativity Bias persepektif bimbingan islam merupakan suatu tindakan pencegahan dalam memberikan bantuan pada mahasiswa baru dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan baru perguruan tinggi, sehingga rendahnya penyesuaian diri akibat adanya efek dari *negativity bias* dapat dihindari sehingga mahasiswa baru dapat mengembangkan kemampuannya di lingkungan kampus dengan baik.

B. Saran dan Rekomendasi

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik penelitian yang sama, diharapkan dapat meneliti variabel lainnya dari yang turut mempengaruhi *negativity bias*. Atau dapat memperluas penelitian ini seperti, keadaan fisik, keadaan lingkungan, tingkat pendidikan dan agama. Sehingga penelitian lebih luas dan lebih bervariasi terkait hubungan *negativity bias* dengan penyesuaian diri.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu kurangnya referensi terkait penelitian terdahulu yang membahas mengenai hubungan *negativity bias* dengan penyesuaian diri dan kurangnya referensi dari jurnal nasional yang membahas mengenai *negativity bias*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, Bahrn. (2004). “Terjemahan Tafsir Jalalain, (Bandung: Sinar Baru Algensindo).
- Afikah, Alfi Aulia. (2019). Hubungan Antara Culture Shock dengan Penyesuaian Diri Santriwati Kelas VII MTS Putri NU 3 Buntet Pesantren Modern, *Skripsi* (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim).
- Agustina, Khoirul Bariyah. dan Thohir, Mohamad. (2015). Terapi Cerita Bergambar Untuk Mengurangi Kesulitan Dalam Berkomunikasi Pada Seorang Remaja di Desa Wedoro Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 05, No. 1.
- Al-Mahalli, Imam Jalaluddin, dan As-Suyuti, Imam Jalaluddin. Terjemahan Tafsir Jalalain.
- Amabile, Teresa M. dan Glazebrook, Ann H. (1981). A Negativity Bias in Interpersonal Evaluation”, *Journal of Experimental Social Psychology*.
- Baker, Robert W. Measuring Adjustment to College, *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 31, No. 2.

- Bungin, Burhan. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Depok: Prenadamedia Group).
- Departemen Agama RI. (1992). *Al-Quran dan Terjemahnya*, (Semarang: Penerbit CV. AsySyifa).
- Fitroh, Dwi Zuhrotul. (2022). Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Pada Korban Body Shaming, *Skripsi* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Goldsmith, Kelly. (2013). Negativity Bias and Task Motivation: Testing the Effectiveness of Positively Versus Negatively Framed Incentives, *Journal of Experimental Psychology*, Vol 19, No 4.
- Kanouse, David E. (1984). Explaining Negativity Biases in Evaluation and Choice Behavior: Theory and Research, *Advances in Consumer Research*, Vol 11. <https://www.acrwebsite.org/volumes/6335/>
- Kiken, Laura G., Shook, Natalie J. (2011). Looking Up: Mindfulness Increases Positive Judgments and Reduces Negativity Bias. *Journal Social Psychological and Personality Science*, Vol. 2, No. 4.
- Kumalasari, Ervina. Hubungan Body Image dengan Penerimaan Diri pada Masa Dewasa Awal. *Jurnal Aplikasi Iptek Indonesia*. (Universitas Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Seogijapranata Semarang).
- Kusaeri. (2014). *Metodelogi Penelitian*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press).

- Lestari, Dian, dan Indrawati, Endang Sri. (2017). Hubungan Antara Religiusitas dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa dan Siswi Kela VII Yayasan Pondok Pesantren Futuhiyyah Mranggen Kabupaten Demak, *Jurnal Empati*, Vol. 6, No. 4.
- Lora, Meysie Diyanna. (2014). Pengaruh Pendekatan Kognitif untuk Mengurangi Stres dalam Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Angkatan 2013/2014, *Skripsi* (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta).
- Mauraji, Fahrul Riski. (2022). Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama, *Skripsi* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang).
- Mierrina. (2021). Penyesuaian Sekolah Siswa SMP pada Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19 Di Daerah Urban Perkotaan, *Jurnal Seminar Nasional Psikologi*. Vol. No. 1.
- Natawidjaya, Rahman. (1998). Peranan Guru Dalam Bimbingan di Sekolah, (Bandung: CV Abardin).
- Norris, Catherine J. (2019). The Negativity Bias, Revisited: Evidence From Neuroscience Measures And An Individual Differences Approach, *Social Neuroscience*, 2019.
- Oehman, A., D Lundqvist,. & Esteves, F. (2001). The Face in the Crowd Revisited: A Thread Advantage With Schematic Stimuli, *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Ohbuchi, Kennichi. (1982). Negativity Bias: Its Effects in Attribution, Hostility, and Attack-Instigated Aggression, *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 8, No. 1.

- Prayitno. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta).
- Richey, Marjorie H, dkk. (1982). Selectivity of Negative Bias in Impression Formation, *The Journal of Social Psychology*.
- Rozin, Paul, and Royzman, Edward B. (2001). Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion, *Personality and Social Psychology Review*, Vol. 5 No. 4.
- Runyon, R.P. dan Haber, A. (1984). *Psychology of Adjustment*, (Illinois: The Dorsey Press).
- Safawi, Rezky. (2017). Hubungan Sense of Humor dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru, *Skripsi* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang).
- Schneiders. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*, (New York: Holt, Rinehart and Winston).
- Schneiders, Alexander A. (1960). *Personal Adjustment and Mental Health*, (New York: Holt, Rinehart and Winston).
- Semiun, Yustinus. (2006). *Kesehatan Mental: Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-Teori yang Terkait*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius).
- Sharma, Bharti. (2012). Adjustment and Emotional Maturity Among First Year College Students, *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*.

- Soerjoatmodjo, Gita Widya Laksmi. (2021). Regulasi Diri dan Adaptasi Mahasiswa di Tahun Pertama Berkuliah, Jurnal Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara. Vol. 7, No. 23.
- Soroka, Stuart. Why Do We Pay More Attention to Negative News Than to Positive News?, LSE, Mei 25, 2015, Diakses melalui <https://blogs.lse.ac.uk/politicsandpolicy/why-is-there-no-good-news/>, Pada Tanggal 27 September 2022.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta).
- Sugiyono. (2016). *Metode* Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta).
- Sugiyono. (2018). *Metode* Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta).
- Suharsaputra, Uhar. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, tindakan, (Bandung: Reflika Aditama).
- The Decision Lab. Why is The News Always so Depressing?, Diakses melalui <https://thedecisionlab.com/biases/negativity-bias>, Pada tanggal 28 September 2022.
- Vaish, Amrisha, dkk. (2008). Not All Emotions Are Created Equal: The Negative Bias in Social-Emotional Development, Psychological Bulletin, Vol. 134 No. 3.
- Vionita, Shinta. (2021). Gambaran College Adjustment Mahasiswa Baru di Masa Pandemi, Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, Vol. 5, No. 1.

Wijaya, Novikarisma. Hubungan Antara Keyakinan Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan. Skripsi. http://eprints.undip.ac.id/10382/1/Novikarisma_Wijaya.pdf. Diakses pada September 2022

Yusuf, Syamsu. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, (Bandung: Remaja Rosdakarya).

Sukardi, Dewa Ketut. (1982). Bimbingan dan Penyuluhan Belajar di Sekolah, (Surabaya: Usaha Nasional).

Musnamar, Thohari. (1992). *“Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam”*, (Yogyakarta: UII Press).



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A