
GAMBARAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR SELAMA PANDEMI *COVID-19*

Oleh

Aprilia Putri Kartikasari¹, Rudangta Arianti²

^{1,2}Universitas Kristen Satya Wacana

E-mail: ¹Aprilputri71@gmail.com, ²Rudangta.sembiring@uksw.edu

Article History:

Received: 23-11-2022

Revised: 17-12-2022

Accepted: 03-01-2023

Keywords:

Penyesuaian Diri
Mahasiswa, Tugas Akhir,
Pandemi *COVID-19*

Abstract: Kondisi Pandemi *COVID-19* mengharuskan Pemerintah Indonesia menetapkan kebijakan dalam upaya pencegahan penularan *COVID-19* dengan berbagai cara seperti *Physical* atau *social distancing*. Dampak dari aspek pendidikan terutama pada mahasiswa salah satunya yaitu dalam menyusun tugas akhir. Kondisi pandemi *COVID-19* memunculkan permasalahan yang dapat menambah stressor bagi mahasiswa dalam proses penyusunan tugas akhir. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan upaya penyesuaian diri pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir di masa pandemi *COVID-19*. Penelitian ini mengambil 2 partisipan mahasiswa. Permasalahan yang muncul selama pandemi *COVID-19* berlangsung dapat menambah *stressor* bagi mahasiswa. Hasil analisis dalam penelitian ini mendapati bahwa kedua partisipan dapat mengurangi dan mengatasi stres dengan melakukan upaya penyesuaian diri. Dinamika persoalan yang di alami tiap partisipan berbeda namun kedua partisipan mampu mencapai tujuannya dalam menyelesaikan tugas akhir melalui strategi *coping* yang bervariasi.

PENDAHULUAN

Pandemi *COVID-19* membuat keadaan setiap orang menjadi serba sulit. Salah satu pihak yang mengalaminya adalah para mahasiswa semester akhir, terutama selama proses penyusunan tugas akhir. Penyebaran wabah yang begitu pesat menyebabkan setiap negara termasuk Indonesia harus bertindak cepat untuk menekan angka penyebaran wabah *COVID-19*. Kebijakan yang dibuat oleh pemerintah Indonesia untuk menekan angka kejadian *COVID-19* antara lain dengan menerapkan protokol kesehatan yaitu jaga jarak (*Physical distancing* atau *social distancing*). Pemberlakuan *Physical distancing* juga membuat kondisi menjadi serba tidak mudah bagi mahasiswa dalam proses pengerjaan tugas akhir. Pembatasan pertemuan fisik, baik di sekolah, kampus, dan tempat-tempat lainnya dirasa menjadi kendala dalam proses pengumpulan data serta proses bimbingan. Sebagian mahasiswa juga merasa proses bimbingan secara *online* dirasa kurang efektif. Ada pula yang merasa terbebani kuota internet. Kesulitan yang dialami menjadikan mahasiswa merasa terbebani dalam mengerjakan tugas akhir, namun disisi lain mahasiswa di tuntut untuk dapat menyelesaikan

tugas akhir di tengah wabah *COVID-19*. Memang tidak mudah, tapi perlu di lihat sebagai tantangan yang harus dilalui untuk dapat menyandang gelar sarjana. Dalam mengerjakan tugas akhir umumnya mahasiswa melalui proses bimbingan tatap muka dengan dosen pembimbing, turun ke lapangan, serta bertemu dengan responden. Ketika mahasiswa mengerjakan tugas akhir akan menghadapi berbagai tantangan, salah satunya sulitnya mencari buku literatur, susahnya untuk menemui dengan dosen pembimbing sehingga membuat penyelesaian tugas akhir terhambat, serta kurangnya pengetahuan mengenai penelitian dan juga kesulitan dalam menganalisis data [11]. Hal ini diperkuat dengan penelitian mengenai Permasalahan Mahasiswa FKIP UMS dalam Penyelesaian Skripsi selama Pandemi *COVID-19* Tahun Akademik 2019/2020 termasuk memiliki masalah yang tinggi (64,92 %). Presentase tersebut meliputi faktor internal yang mempengaruhi penyelesaian skripsi pada masa pandemi *COVID-19* dengan kategori permasalahan yang tinggi (67,36). Faktor internal yang dimaksud meliputi : kesehatan, hambatan psikolog, kemampuan akademik dan pendekatan (kebiasaan belajar), adapun dari faktor eksternal mempengaruhi penyelesaian skripsi pada masa pandemi *COVID-19* dengan kategori permasalahan yang tinggi (62,48). Faktor eksternal yang dimaksud meliputi : fasilitas, dosen pembimbing, sistem administrasi, lingkungan (teman) dan kesibukan lainnya [13]. Dengan perolehan presentase yang cukup tinggi dan perubahan kondisi yang terjadi membuat mahasiswa secara tidak langsung harus mampu melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan manusia, sehingga setiap orang harus dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik supaya terjadi keseimbangan dan tidak ada tekanan yang dapat mengganggu suatu dimensi kehidupan [12]. Lebih lanjut, penyesuaian diri sebagai suatu proses yang berkaitan dengan respon mental dan tingkah laku yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya, sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dan tuntutan yang bersal dari luar [26]. Pendapat tersebut diperkuat oleh pernyataan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan lingkungan, dan tercipta keselarasan antara individu dengan realitas [10]. Dari berbagai pengertian diatas dapat di simpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang membutuhkan usaha dalam menghadapi situasi serta kondisi yang selalu berubah dengan tujuan untuk memenuhi tuntutan dan tantangan sehingga tercapai kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya. Selanjutnya pada hasil penelitian pertama tentang penyesuaian diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dengan metode kualitatif menyatakan bahwa mahasiswa yang mampu menyusun skripsi dengan waktu enam bulan memiliki motivasi yang tinggi untuk segera selesai, fokus mengerjakan skripsi, optimis dan yakin mampu menyelesaikan masa kuliah tepat waktu [4]. Selain itu penelitian tersebut juga menyatakan bahwa mahasiswa memiliki cara untuk mengatasi hambatan atau kendala yang ada. Namun penelitian tersebut dilakukan sebelum terjadinya pandemi *COVID-19*. Penelitian kedua yang terkait tentang kemampuan penyesuaian diri mahasiswa terhadap pembelajaran daring di tengah pandemi *COVID-19* dengan metode kuantitatif menunjukan tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru tergolong tinggi, sehingga berdampak positif terhadap keefektifan pembelajaran daring dengan hasil analisis sebesar 68,8% [7].

LANDASAN TEORI

Proses Penyesuaian diri

Secara konseptual Proses Penyesuaian diri diartikan dalam suatu kondisi bagaimana seorang individu mendapat keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya. Penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat manusia, terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi dan tantangan hidup guna mencapai pribadi sehat. Dalam proses penyesuaian diri pada seorang individu sering kali muncul konflik, tekanan, frustrasi, yang menyebabkan individu termotivasi melakukan berbagai kemungkinan perilaku untuk membebaskan dirinya dari kegagalan. penyesuaian diri adalah suatu proses dan bukan keadaan yang statis sehingga efektivitas dari penyesuaian diri itu sendiri ditandai dengan seberapa baik individu mampu menghadapi situasi serta kondisi yang selalu berubah, dimana seseorang merasa sesuai dengan lingkungan dan merasa mendapatkan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya [22]. Penyesuaian diri pada individu dapat dilakukan dalam beberapa bentuk tindakan yaitu Penyesuaian diri dalam menghadapi masalah secara langsung, Penyesuaian diri dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan), Penyesuaian diri dengan trial and error, Penyesuaian diri dengan substitusi (mencari pengganti), Penyesuaian diri dengan belajar, Penyesuaian diri dengan pengendalian diri dan Penyesuaian diri dengan perencanaan yang cermat [24]. penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki lima aspek yaitu persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan perasaan dan hubungan interpersonal yang baik.[22]

Mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir

Tugas akhir merupakan perwujudan karya mahasiswa setelah menjalani proses pembelajaran berbagai keilmuan, keahlian dan ketrampilan yang diatur dalam kurikulum yang telah ditetapkan/di buat oleh kampus [20]. Tugas akhir menjadi salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa agar dapat memperoleh gelar sarjana. Secara umum proses penyusunan tugas akhir di mulai dari pencarian dan penajuan judul kepada dosen pembimbing, menyusun proposal penelitian, melakukan penelitian dan memaparkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan. Tidak jarang dalam proses menyusun tugas akhir mahasiswa harus berhadapan dengan beberapa hambatan dan kesulitan. Berdasarkan hasil penyebaran angket kuisioner pada 19 oktober 2020 menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir jurusan Psikologi di Universitas Halu Oleo mengalami hambatan dan kesulitan dalam proses penyusunan tugas akhir akibat sulit menemukan literatur, masalah keuangan, hambatan yang berhubungan dosen pembimbing, kurangnya kemampuan dalam penulisan karya tulis ilmiah, situasi dan kondisi lingkungan yang menjadi pertimbangan ketika akan melaksanakan penelitian, kurangnya usaha untuk menyusun tugas akhir dan tuntutan orang tua agar segera lulus. Penyelesaian tugas akhir sendiri dalam kondisi normal sudah memberikan tantangan bagi mahasiswa, terlebih lagi saat ini penyelesaian tersebut dilakukan secara *online*. Tentu tidak lah mudah bagi mahasiswa untuk menyusun tugas akhir di masa pandemi *COVID-19*. Mahasiswa yang sudah merencanakan target untuk seminar proposal, pengambilan data, sidang skripsi, dan target kelulusan pada akhirnya harus terhambat dikarenakan akses masuk lokasi penelitian ditutup sebagai akibat dari kebijakan *Physical distancing* sehingga mengalami keterbatasan gerak dalam pengambilan data dan

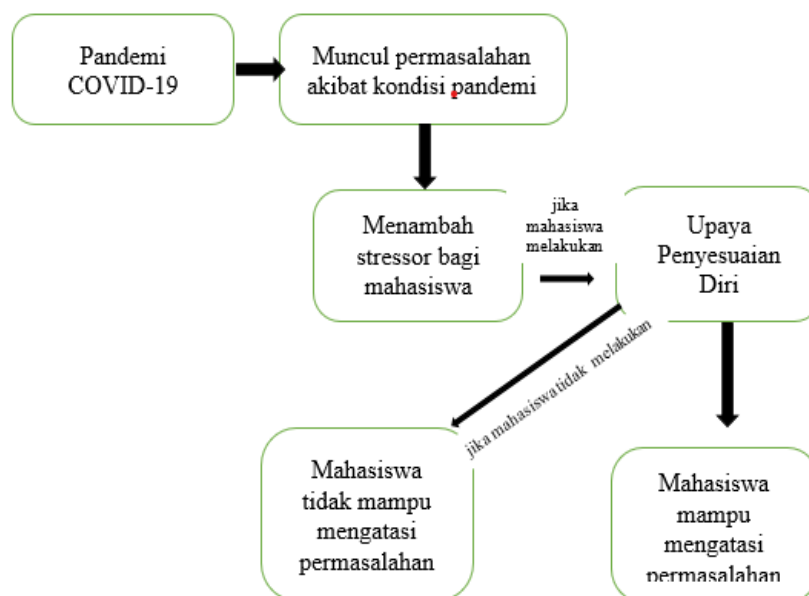
pencarian sumber referensi penulisan TA. Selain itu, menimbulkan kurang kondusifnya lingkungan pembelajaran mahasiswa yang membutuhkan bimbingan intensif dengan dosen dan interaksi positif dengan sesama rekan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir di masa pandemi *COVID-19*. Fokus penelitian untuk menganalisis secara Eksternal dan Internal upaya penyesuaian diri yang ditinjau berdasarkan 5 aspek penyesuaian diri pada mahasiswa Psikologi Universitas Satya Wacana dalam menyusun tugas akhir di masa pandemi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Pengambilan sumber data menggunakan teknik *purposive sampling*. Purposive sampling merupakan pengambilan informan berdasarkan pada pemustaka yang sesuai dengan tujuan peneliti dengan kriteria alasan tertentu yang kuat untuk dipilih [23]. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik wawancara bebas terpimpin, Pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini adalah pertanyaan terbuka dan mendalam. Teknik analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *thematic analysis* [3].

Pandemi *COVID-19* menimbulkan permasalahan bagi mahasiswa dalam proses penyusunan tugas akhir. Permasalahan akibat kondisi pandemi dapat menambah stressor bagi mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami kondisi tersebut dapat mengatasi permasalahan melalui upaya penyesuaian diri. Penggambaran kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut.

Grafik 1. Kerangka Penelitian



Gambar 1. Kerangka Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran permasalahan mahasiswa dalam menyusun Tugas Akhir di masa Pandemi COVID-19

Berbagai hambatan dan permasalahan pada penyusunan tugas akhir mahasiswa selama masa pandemi COVID-19, hal tersebut yang menambah stressor bagi partisipan. Kemudian, partisipan perlu melakukan upaya penyesuaian diri agar mampu mengatasi stres sehingga dapat mencapai tujuan dalam menyelesaikan tugas akhir. Adanya pandemi COVID-19 memberikan pengaruh terhadap penyusunan tugas akhir partisipan. Berbagai permasalahan eksternal dalam proses penyusunan tugas akhir selama pandemi COVID-19 menjadi pemicu munculnya stres pada mahasiswa. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, dimana permasalahan akademik menjadi pemicu stres yang dialami oleh mahasiswa [19].

Kondisi COVID-19 menambah stressor

Kondisi stres memunculkan berbagai reaksi dari para partisipan. Partisipan memunculkan reaksi melalui tindakan serta pikiran negatif dalam menyikapi permasalahan. Reaksi yang muncul pada partisipan P berupa tindakan penundaan tugas akhir. Sehingga membuat partisipan merasa tertekan, gagal dan khawatir. Hal tersebut berakibat pada penurunan kesehatan, nafsu makan menurun, kesulitan tidur sehingga berpengaruh pada berat badan yang tidak stabil. hal ini di dukung dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa sumber stres pada mahasiswa adalah adanya kegagalan dalam menyelesaikan tuntutan akademik, penundaan penyelesaian tugas dan masalah kesehatan [21]. Selanjutnya dari kondisi stres yang dialami, partisipan melakukan tindakan untuk mengurangi dan mengatasi kondisi stres tersebut. Tindakan yang dilakukan partisipan dengan melakukan upaya penyesuaian diri. Penyesuaian diri bertujuan untuk memenuhi kebutuhan dari dalam dirinya dan tuntutan lingkungannya serta mampu mengatasi hambatan yang dihadapinya. Penyesuaian diri merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia, sehingga penyesuaian diri dalam hidup harus dilakukan dengan baik supaya terjadi keseimbangan dan tidak ada tekanan yang dapat mengganggu suatu dimensi kehidupan [12].

Gambaran Penyesuaian diri mahasiswa dalam menyusun TA di masa pandemi COVID-19

Proses penyesuaian diri dalam aspek persepsi terhadap realitas pada kedua partisipan memiliki tujuan yang nyata dan telah mengetahui konsekuensi yang akan diterima. hal ini di buktikan pada partisipan P dalam memenuhi tujuannya maka ia rutin melakukan pengumpulan bahan bimbingan setiap minggunya agar dapat mendaftar seminar hasil. lalu pada partisipan M dengan kendala yang di hadapi membuat ia harus mengubah targetnya dan mampu menerima konsekuensi dengan lulus tidak tepat waktu. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa individu yang mampu menetapkan tujuan yang realistis, kemungkinan besar akan mengalami kesuksesan dalam pengejarannya [22]. Terkadang, karena kendala dan peluang lingkungan maka individu harus mengubah atau memodifikasi tujuan. Kemudian dalam aspek kemampuan mengatasi stres dan kecemasan. kondisi stres yang di alami P akibat berbohong kepada orang tuanya terkait proses tugas akhir yang berakibat pada kondisi fisik. namun akhirnya Partisipan P dapat mengatasi perasaan khawatir dengan bersikap terbuka dan jujur kepada orang tua mengenai keadaan yang sesungguhnya. hal ini

di dukung dengan pertanyataan di mana terdapat beberapa manfaat yang diperoleh dari keterbukaan diri, individu lebih mampu mengatasi kesulitan dan dapat membentuk hubungan yang lebih bermakna berupa hubungan yang jujur dan terbuka [6]. Pada partisipan M kondisi stres yang terjadi karena partisipan mengalami stagnasi dan kehabisan ide sehingga untuk mengatasi stres partisipan M melakukan upaya coping. Bentuk coping adalah pengalihan. Partisipan melakukan kegiatan di luar TA seperti nonton film dan jalan-jalan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa menghindari situasi yang membuat stres dengan menonton film atau komedi yang menghibur merupakan bentuk strategi coping yang dilakukan oleh mahasiswa [9]. Selain itu bentuk coping lainnya dengan mencari ketenangan yang dilakukan dengan meditasi. Melakukan meditasi membuat partisipan merasa lebih tenang dan mampu menerima keadaan yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa meditasi berbasis mindfulness dapat secara efektif membantu mahasiswa untuk mengatasi stres [2].

Pada gambar diri yang positif, terdapat perbedaan yang signifikan pada partisipan P dan M. Partisipan P cenderung memiliki kepercayaan diri yang berlebihan. Hal tersebut juga sama dengan yang dikemukakan oleh teman dan orang tuanya. Akibat kepercayaan diri yang berlebihan tersebut, partisipan P menganggap remeh tanggung jawab dalam menyusun tugas akhir. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa terlalu percaya diri dapat menimbulkan dampak negatif seperti meremehkan tugas dan tanggung jawab [18]. Sedangkan Partisipan M memiliki kepercayaan diri bahwa ia mampu menyusun tugas akhir. Pernyataan ini di dukung dengan pandangan teman M bahwa ia memiliki kemampuan dalam menyusun tugas akhir. Kemampuan ini digunakan partisipan untuk membantu temannya yang mengalami kesulitan terkait tugas akhir. Hal ini sejalan dengan pandangan yang menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri keyakinan akan kemampuan dirinya, mampu menyesuaikan diri dan mampu memanfaatkan kelebihan yang ada pada dirinya untuk membantu orang lain [14].

Selanjutnya, dalam aspek kemampuan mengekspresikan perasaan. Kedua partisipan mampu mengungkapkan isi hatinya dengan bercerita ke teman dekat. Namun keduanya memiliki reaksi dan kontrol emosi yang berbeda. Pada partisipan P reaksi emosi yang sering muncul yaitu dengan menangis. Menangis membuat partisipan merasa lega, hal ini sejalan penelitian yang menyatakan bahwa menangis dapat membantu mengurangi stres. Menangis memiliki efek positif langsung pada kesehatan mental dan fisik sehingga membawa kelegaan [25]. Sedangkan partisipan M dapat mengontrol diri dengan cara melakukan perenungan melalui refleksi diri. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa salah satu prinsip dalam mengendalikan diri yaitu perenungan [5]. Dengan melakukan perenungan, maka kita akan cenderung mampu mengendalikan diri.

Aspek lainnya pada hubungan interpersonal yang baik. Kedua partisipan memiliki hubungan baik dengan keluarga maupun orang lain. Hubungan baik dengan keluarga di bentuk melalui dukungan berupa perhatian dan dorongan yang positif. Hal ini sesuai dengan pandangan bahwa salah satu resources atau sumber daya yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri seseorang adalah kemampuan untuk membina hubungan baik dengan keluarga dan orang lain, dimana termasuk di dalamnya perhatian dan dukungan [17]. Dukungan keluarga turut memotivasi partisipan dalam menyelesaikan tugas akhir.

Partisipan M mendapat dukungan dari teman sebaya berupa kelekatan yang di bentuk melalui komunikasi yang di lakukan secara intens serta rasa saling percaya. Rasa saling percaya ini di buktikan dengan saling memeriksa pekerjaan tugas akhir satu sama lain. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa adanya dukungan dari teman sebaya berupa kelekatan, dapat mempengaruhi penyesuaian mahasiswa [8]. Kelekatan pada individu akan membentuk sebuah ikatan persahabatan yang didasarkan pada kepercayaan, penerimaan dan terjalannya komunikasi yang intens [16].

Gambar diri positif memiliki peran penting dalam penyesuaian diri. Dalam upaya penyesuaian diri, meskipun partisipan menghadapi permasalahan yang sama namun kualitas kepribadian tiap partisipan dapat membentuk reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi yang sama. Hal ini dapat dilihat melalui pandangan yang mengatakan bahwa dalam situasi yang sama, dua orang seringkali menampilkan jenis proses penyesuaian diri yang berbeda [15]. Hal tersebut disebabkan oleh adanya kualitas kepribadian yang membuat seseorang menampilkan reaksi yang berbeda pada satu situasi yang sama. Hal ini dapat terlihat dalam aspek gambaran diri positif. Partisipan M mampu mengelola kepercayaan dirinya melalui upaya mengembangkan penilaian yang positif dengan cara membantu temannya yang mengalami kesulitan terkait tugas akhir. Sehingga dalam upaya penyesuaian diri, partisipan M menunjukkan sikap lebih tenang dalam menghadapi permasalahan jika dibandingkan dengan partisipan P. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri mampu mengembangkan penilaian yang positif bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya sehingga seseorang dapat tampil dengan penuh keyakinan dan mampu menghadapi segala sesuatu dengan tenang [1].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dihadapi dalam penyelesaian tugas akhir di masa pandemi *COVID-19* dapat menambah stressor bagi mahasiswa, adapun permasalahan eksternal yang dialami yaitu informasi yang diperoleh dari pihak kampus terbatas, sistem bimbingan *online*, komunikasi secara langsung dengan teman terbatas, intensitas bimbingan menurun, referensi, dan keterbatasan pengambilan data. Bagaimanapun juga permasalahan yang muncul pada mahasiswa perlu dihadapi agar tugas akhir tetap dapat dikerjakan. Partisipan mengurangi dan mengatasi stres dengan melakukan upaya penyesuaian diri. Dinamika persoalan yang di alami tiap partisipan berbeda namun kedua partisipan mampu mencapai tujuannya dalam menyelesaikan tugas akhir melalui strategi *coping* yang bervariasi. Gambar diri positif menjadi faktor penting dalam upaya penyesuaian diri. Dalam upaya penyesuaian diri, meskipun partisipan menghadapi permasalahan yang sama namun kualitas kepribadian tiap partisipan dapat membentuk reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi yang sama. Selain itu dukungan keluarga dan dukungan teman sebaya juga menjadi faktor pendorong partisipan dalam menyelesaikan tugas akhir dimasa pandemi *COVID-19*.

Penelitian ini belum terdali lebih dalam tentang dinamika psikologis partisipan dalam menyusun tugas akhir di masa pandemi *COVID-19*. Penelitian ini hanya fokus terhadap kelima aspek dalam upaya penyesuaian diri mahasiswa ketika menyusun tugas akhir di masa pandemi. Topik ini bisa diangkat dan didalami oleh penelitian selanjutnya

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Psikologi Universitas Satya Wacana Salatiga serta jajaran didalamnya yang telah memberikan dukungan serta bantuan yang besar dalam penyempurnaan penulisan penelitian ini. Selanjutnya penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan tulisan ini.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Angelis, B.D. (2006). Confidence: Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian. Jakarta: Gramedia.
- [2] Bottos, M. (2019). Meditation as an Intervention to Help College Students Cope with Stress. Valparaiso University.
- [3] Creswell, J. (2015). Educational Research: Planning, Conducting, And Evaluating Quantitative And Qualitative Research. New York: Pearson.
- [4] Daris, W. M. (2018). Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [5] Dayakisni, Tri dan Hudabiah. (2003). Psikologi Sosial. Malang: UMM Press.
- [6] Devito, J. A. (2011). Komunikasi Antar Manusia Edisi Kelima. Tangerang: Karisma Publishing Group
- [7] Fanani & Jainurakhma. (2020). Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Di Tengah Pandemi *COVID-19*. Jurnal : Komtek Info.
- [8] Fass, M., & Tubman, J. (2002). The influence of parental and peer attachment on college students academic achievement. Psychology in the Schools journal.
- [9] Ganesan, Y., Talwar, P., Fauzan, N., & Oon, Y. B. (2018). A Study on Stress Level and Coping Strategies among Undergraduate Students. Journal of Cognitive Sciences and Human Development, 3(2), 37–47. <https://doi.org/10.33736/jcshd.787.2018>
- [10] Ghufroon, N.M., & Rini, R.S. (2014). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: AR- RUZZ MEDIA.
- [11] Giyarto. (2018). Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Dalam Mengerjakan Skripsi. In naskah publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [12] Gunarsa, S.Y.D. (2004). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: Gunung Mulia.
- [13] Hernandez, R. M. (2017). Freshmen students' self-esteem and adjustment to college in higher education institutions in Calapan City, Philippines. [versi elektronik]. Asia Pacific Journal of Multidisciplinary Research, 5, 49-56.
- [14] Lauster, Peter. (2006). Tes kepribadian (terjemahan D. H Gulo). Jakarta: PT. Gramedia Bumi Aksara
- [15] Lazarus, R.S.(1976). Patterns of Adjustment. 3rd ed. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha Inc.
- [16] Lestari, D. A., & Satwika, Y. W. (2018). Hubungan Antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 28 Surabaya. Character: Jurnal Penelitian Psikologi.
- [17] Louis, M. R., Posner, B. Z., & Powell, G. N. (1983). The availability and helpfulness of

- socialization practices. *Personnel Psychology*, 36, 857–866.
- [18] Makarim, F. R. (2020, Agustus 13). Percaya Diri Berlebihan Ternyata Berbahaya, Ini Dampaknya. Diakses dari <https://www.halodoc.com/artikel/percaya-diri-berlebihan-ternyata-berbahaya-ini-dampaknya>
- [19] Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- [20] Noviana, E., Kurniaman, O., & Nailul Huda, M. (2018). Pengembangan Aplikasi Bimbingan Tugas Akhir mahasiswa Berbasis website Pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau. *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 1-12.
- [21] Purwati, S. (2012). Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- [22] Runyon, R., & Haber, A. (1984). *Psychology of Adjustment*. Illinois: The Dorsey Press.
- [23] Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- [24] Sunarto & Hartono. (2002). *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [25] Vingerhoets, Ad. (2007). Crying as a multifaceted health psychology conceptualisation : crying as coping risk factor, and symptom. *The European Health Psychologist Journal*.
- [26] Wijayanti, L. N. (2020). Analisis Permasalahan Mahasiswa FKIP UMS Dalam Penyelesaian Skripsi Selama Pandemi *COVID-19* Tahun Akademik 2019/2020. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

HALAMAN INI SENGAJA DI KOSONGKAN