HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

Oleh
Marna Filhia Tuwanakotta[1], Wahyuni Kristinawati[2]
[1,2]Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana
Email: [1]marnatuwanakotta2@gmail.com, [2]yunikristi.38@gmail.com

Article History:
Received: 20-09-2024
Revised: 06-10-2024
Accepted: 23-10-2024

Keywords:
Adjustment, Academic Stress, New Students

Abstract: *This research aims to determine the relationship between adjustment and academic stress in new students at the Faculty of Psychology, Satya Wacana Christian University. This research was conducted on 308 students using a correlational quantitative approach. Data were obtained using the adjustment scale The Adaptation To Student College Questionnaire (SACQ) (Baker and Siryk, 1989) and the Student-Life Stress Inventory academic stress scale developed by Gadzella (2005). The results of the correlational test were carried out using Product Moment correlation and obtained a correlation coefficient of -0.380 with a sig value. = 0.000 (p<0.01), which means there is a negative relationship between adjustment and academic stress in new students at the UKSW Faculty of Psychology*

PENDAHULUAN

Universitas merupakan jenjang yang lebih tinggi dari sekolah seperti SMA dengan penyelenggaraan pendidikan dalam berbagai ilmu pengetahuan sesuai jurusan masing – masing. Memasuki perguruan tinggi adalah masa transisi bagi mahasiswa baru di awal masa dewasa, dengan banyak peluang dan tantangan yang mengharuskan mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan mereka (Julia & Veni, 2012). Mahasiswa baru biasanya mengalami masa transisi yang penuh dengan perubahan dan stres. Perubahan ini termasuk perubahan dalam hubungan sosial mereka. Sehingga mereka tetap terikat dengan lingkungan kelompok rekan satu sama lain, perubahan dalam mengatur keuangan, dan peningkatan tanggung jawab akademik dan tugas yang lebih besar daripada di sekolah menengah (Prasetya & Hartati, 2014).

Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh ketegangan yang disebabkan oleh factor akademik, sehingga menimbulkan distorsi persepsi individu dan mempengaruhi aspek fisik, emosional, dan perilaku (Nurmaliyah, 2014). Selain itu, (Hamzah, 2020) menjelaskan bahwa stress yang dialami mahasiswa khususnya mahasiswa tahun pertama disebabkan oleh adanya tuntutan dan tanggung jawab terakit studinya. Jadi dapat dikatakan salah satu sumber stress mahasiswa tahun pertama adalah akademik

Stres disebabkan oleh ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan seseorang (Barseli et al., 2017) Stres dari mahasiswa adalah mereka mengeluhkan

beban kuliah dan penumpukan tugas di awal perkuliahan. Mahasiswa lebih merasakan sistem pembelajaran, lingkungan tekanan dan tanggung jawab dalam belajar. Ketika stress mahasiswa semakin meningkat dan berlanjut, maka mereka akan kesulitan untuk melanjutkan studi, sehingga menyebabkan berkurangnya minat belajar, mengulang mata kuliah dan lebih buruk lagi *drop out* dari kampus. Dampak negative lainnya dapat berkaitan dengan masalah sosial, kepribadian, citra diri, Kesehatan fisik dan Kesehatan mental dan perilaku menyimpang Aryani (2006)

Menurut Pascoe dkk. menurut penelitian. (2019). Stres akademik mempunyai banyak dampak negatif, misalnya mahasiswa yang mengalami stres akademik lebih rentan terhadap obat-obatan terlarang atau merokok, gangguan tidur atau insomnia, depresi, rendahnya metabolisme dan obesitas akibat pola hidup yang tidak sehat, bahkan dapat menimbulkan permasalahan lainnya. negatif bagi mahasiswa yang ingin meninggalkan pendidikan tinggi karena tidak lagi memiliki motivasi untuk berkuliah. Stres akademik ini terjadi ketika ekspektasi yang tinggi terhadap prestasi akademik dibebankan pada mahasiswa. Tentu saja terkadang harapan tersebut tidak sesuai dengan kenyataan atau kemampuan mahasiswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang dapat mempengaruhi kinerja akademik (Taufik dan Ifdil, 2013) dan Muharrifah (2009). Jika hal ini terus berlanjut maka akan berdampak buruk pada mahasiswa baru.

Persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik di Indonesia adalah 36,7-71,6% (Fitasari, 2011). Mahasiswa baru memiliki lebih banyak stres akademis dibandingkan tahun lalu. Sejalan dengan pernyataan (Wahyudi et al., 2015) bahwa mahasiswa baru Universitas Riau mempunyai tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan tahun lalu dengan angka kejadian sebesar 57,23%. Hasil penelitian ini (Augesti et al., 2015) juga mengungkapkan bahwa prevalensinya sebesar 59,2%, dimana terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat belajar dengan tingkat stres yaitu tingkat stres. tekanan menurun seiring bertambahnya masa studi. Faktor penyebab stres pada mahasiswa sebagian besar adalah stres akademik pada saat proses perkuliahan di kampus (Rahmayani et al., 2019). Stres bisa dan memang terjadi karena tidak memahami ujian dan materi pelajaran. Melihat situasi tersebut, mahasiswa harus mampu beradaptasi terhadap perubahan dan mengembangkan kemampuannya dalam merespon tuntutan lingkungan akademik. Pozos-Radillo dkk., (2014).

Kehidupan kampus memerlukan adaptasi individu untuk menghadapi segala stres yang mungkin timbul. Menurut Chaplin (2011), penyesuaian diri diartikan sebagai tindakan individu untuk memecahkan masalah dan menyesuaikan kebutuhannya dengan lingkungan fisik dan sosial. Menurut Baker dan Siryk (Hutz, Martin, & Beitel, 2007), penyesuaian diri pada pendidikan tinggi merupakan suatu proses interaksi timbal balik antara manusia dengan lingkungan dan menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat beradaptasi dalam bidang akademik, sosial, personal-emosional, dan terhubung dengan institusi pendidikan. Oleh karena itu, mahasiswa harus mampu beradaptasi di perguruan tinggi agar dapat beradaptasi dengan lingkungan sosial baru, menjadi mahasiswa yang produktif dan beradaptasi dengan peran dan tanggung jawab baru (Sari & Jayanti, 2020).

Penyesuaian diri memainkan peran penting dalam stres akademik. Penyesuaian meliputi perasaan pribadi, penyesuaian diri, dan keterikatan institusional. Menurut

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)

penelitian lain, faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa baru adalah ketidakmampuan mereka beradaptasi dengan lingkungan universitas (Rahayu dan Arianti, 2020). Mahasiswa dengan kemampuan beradaptasi yang tinggi dapat mengharapkan individu tersebut sangat baik dalam memenuhi persyaratan akademik.

Penelitian terkait stress akademik bukan merupakan topik baru, meski demikian masih ditemukan inkonsisten hasil penelitian terdahulu dalam kaitan penyesuaian diri. Menurut (Erindana et al., 2021) dimana hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri mahasiswa baru dengan stres akademiknya. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh (Kurniati & Hamidah, 2021) menunjukkan bahwa penyesuaian diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa baru kedokteran di masa pandemi sebesar 35,9%. Pengaruh yang positif dan signifikan ini mengindikasikan bahwa semakin baik mahasiswa menyesuaikan diri maka semakin besar mahasiswa mengalami kemungkinan stres akademik. Hasil yang berlawanan dari kondisi dari ideal dimana seharusnya semakin baik tingkat penyesuaian diri mahasiswa maka semakin rendah stres yang dialami ini terjadi karena penelitian oleh (Kurniati & Hamidah, 2021) dilakukan saat terjadi pandemi Covid-19 pada mahasiswa baru Fakultas kedokteran.

Penelitian Saniskoro dan Akmal (2017) menemukan bahwa pennyesuain diri berperan dalam mengurangi stres akademik mahasiswa. Artinya mahasiswa yang beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan dapat mengurangi stres akademiknya. Sebaliknya jika mahasiswa tidak beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan maka akan meningkatkan stres akademik mahasiswa. Penelitian dengan topik serupa di negara tetangga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan penyesuaian diri pada mahasiswa (Ramli, Masoumeh, Sented, & Atefeh, 2018).

Berdasarkan uraian hasil pro kontra penelitian terdahulu, maka topik penelitian terkait stress akademik masih memiliki celah penelitian dan menarik untuk diselidiki lebih lanjut. Oleh karena itu, mengacu pada paparan fenomena masalah dan *research* gap yang telah diuraikan maka peneliti bertujuan untuk meneliti hubungan penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.

LANDASAN TEORI

Stres Akademik

1. Definisi stres akademik

   Stres akademik merupakan gabungan antara situasi stres dan tuntutan akademik yang melampaui batas kemampuan setiap individu Kadapatti dan Vijayalaxmi, 2012. Stres akademik dialami oleh mahasiswa yang tidak dapat menjaga keseimbangan antara studi, keluarga dan teman, serta aktivitas sosial dan akademik dalam kehidupan (Porwal dan Kumar, 2014). Pada saat yang sama, Gadzella dkk. (2012) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan suatu stimulus yang dirasakan oleh individu atau mahasiswa sehubungan dengan stresor akademik dan menimbulkan reaksi terhadap stresor yang dirasakan tersebut. Penelitian ini menggunakan Gadzella dkk. (2012) karena sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh mahasiswa baru.

2. Aspek stres akademik
   Menurut (Gadzella & Masten, 2005) mengukur stres akademik dilakukan dalam pengukuran dua aspek, yakni *stressor* dan reaksi terhadap stressor akademik
   - Stressor akademik
     Stresor akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang memerlukan penyesuaian diri lebih dari yang biasa ditemui dalam kehidupan sehari-hari. *Stresor* akademik terdiri dari lima kategori berikut:
     a. *Frustrations* (frustasi)
        Hal ini terjadi ketika kebutuhan pribadi terganggu dan siswa/mahasiswa gagal mencapai tujuan hidupnya. Frustasi dapat disebabkan oleh penundaan, kegagalan, kesulitan sehari – hari, kurangnya sumber daya manusia, perasaan terisolasi dalam masyarakat, kekecewaan dalam suatu masalah dan hilangnya peluang
     b. *Conflicts* (konflik)
        Terjadi ketika siswa ditekan untuk memilih dua atau lebih hal yang berlawanan, seperti konflik antara dua pilihan, menyenangkan dan tidak menyenangkan, dilihat dari sudut pandang positif dan negatif.
     c. Pressure (tekanan)
        Penyebab stres akademik dapat bersifat internal atau eksternal. Tekanan dapat diartikan sebagai motivasi yang memungkinkan siswa/mahasiswa untuk mempercepat dan meningkatkan kinerjanya. Misalnya persaingan, aktivitas berlebihan, tenggat waktu sekolah/perguruan tinggi, dan hubungan interpersonal.
     d. *Chances* (perubahan)
        Perilaku tersebut terjadi pada diri siswa/mahasiswa karena disebabkan oleh beberapa faktor seperti pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan yang terjadi secara bersamaan dan perubahan hidup yang mengganggu kehidupan seseorang.
     e. *Self-imposed* (keinginan diri)
        Ini tentang bagimana mahasiswa menegaskan diri mereka sendiri. Misalnya keinginan berkompetisi, keinginan untuk dicintai semua orang, rasa khawatir yang berlebihan, penyelesaian masalah, kekhawatiran akan ujian dan penundaan.
   - Reaksi terhadap stressor akademik
     Selain stresor akademik, aspek lain dalam mengukur stres akademik adalah respon terhadap stresor akademik. Menurut (Gadzella & Masten, 2005), reaksi terhadap stres dapat dibagi menjadi empat kategori, yaitu:
     a. *Physiological* (reaksi fisiologis)
        Menekankan hubungan antara pikiran dan tubuh siswa/mahasiswa. Hal ini biasanya ditandai dengan keringat berlebih, gemetar, gagap, gerakan cepat, kelelahan, gangguan pencernaan, kesulitan bernapas, nyeri punggung, reaksi kulit, sakit kepala, radang sendi, demam, penurunan atau penambahan berat badan.
     b. *Emotional* (reaksi emosional)

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)

Dalam reaksi ini terhadap stress adalah emosi, seperi ketakutan, rasa bersalah, berduka, merasa kesal/ marah.

c. *Behavioral* (reaksi perilaku)
Mengacu pada reaksi emosional siswa, yang dapat menimbulkan reaksi seperti menangis, merusak diri sendiri, merokok berlebihan, marah terhadap orang lain, menyakiti orang lain, mekanisme pertahanan diri dan menyendiri.

d. *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif)
Merujuk pada pengalaman stres siswa dan penilaian kognitif siswa terhadap peristiwa stress, yang kemudian mengarah pada strategi penanggulangan stress. Misalnya memikirkan dan menganalisis strategi yang efektif serta menganalisis permasalahan yang muncul.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik
Gadzella (sebagaimana dikutip dalam Aryani, 2016) faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah:

a. *Faktor Keluarga*
Keadaan keluarga juga mempengaruhi stress akademik individu. Jika kondisi belajar tidak mendukung karena masalah keluarga, seseorang akan mengalami stres

b. *Faktor sekolah/perguruan tinggi*
Faktor ini berkaitan dengan tekanan akademik, yang meliputi pengaruh lingkungan akademik. Serta tekanan teman sebaya, yang meliputi konflik, persaingan, penerimaan atau penolakan dalam persahabatan di dunia akademis, dll.

c. *Faktor lingkungan fisik*
Hal ini mengacu pada nyaman atau tidaknya kondisi lingkungan individu yang mempengaruhi situasi individu dalam memahami pembelajaran.

Penyesuaian Diri

1. Definisi penyesuaian diri
Penyesuaian diri sangat penting dan diperlukan bagi mahasiswa baru, mulai dari mengadaptasi materi perkuliahan, proses pembelajaran, teman baru, jadwal perkuliahan atau peraturan yang berlaku hingga akomodasi (Apriyana et al., 2011). Penyesuaian diri didefinisikan sebagai komunikasi terus - menerus dengan diri sendiri, yaitu. dengan apa yang dimiliki setiap orang pada tubuh, tingkah laku, pikiran dan perasaannya terhadap orang lain dan lingkungannya menurut (Calhoun, 1990). Penyesuaian diri adalah suatu proses dimana seluruh bagian dari diri seseorang saling berinteraksi dalam suatu lingkungan yang saling menguntungkan. Komponen-komponen tersebut didasarkan pada aspek fisik dan psikologis seseorang, dan yang terpenting adalah bagaimana seseorang memandang aspek-aspek tersebut Baker dan Syrik (Splichal, 2009). Penelitian ini menggunakan definisi Baker dan Syrik (Splichal, 2009) karena teori tersebut mengkaji penyesuaian diri mahasiswa baru terhadap pendidikan tinggi secara lebih mendalam.
2. Aspek penyesuaian diri
Baker dan Syrik (dalam Splichal, 2009) mengatakan bahwa dalam penyesuaian diri terdapat beberapa aspek yang harus dimiliki seseorang yaitu::

a. Penyesuaian akademik *(Academic adjustment)*
   Hal ini berkaitan dengan motivasi belajar, partisipan dalam kegiatan akademik, serta kepuasan dan keberhasilan dalam lingkungan akademik.
b. Penyesuaian sosial *(Social adjustment)*
   Tentang hubungan seseorang dengan orang - orang disekitarnya, khususnya lingkungan kampus, dan bagaimana mereka dapat berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan berfungsi dengan baik di lingkungan sosialnya.
c. Penyesuaian emosi *(Personal/emotional adjustment)*
   Bagaimana seseorang mampu mengelola dan mengendalikan emosinya secara fisik dan psikologis tergantung pada kesejahteraan keduanya dalam hal ini
d. *Attachment*
   Kepuasan dan keberhasilan seseorang dalam studi, komitmen terhadap kesuksesan dan pencapaian kesuksesan dalam hal ini sukse keberhasilan dalam bidang studi dan kelulusan gelar sarjana

Mahasiswa

1. Defenisi mahasiswa
   Mahasiswa adalah individu yang terdaftar dan mengikuti pendidikan di institusi pendidikan tinggi, seperti universitas, institut, atau akademi (Santoso 2012). Mahasiswa baru menurut Apriani (2017) adalah peralihan dari masa remaja pertengahan (madya) ke masa remaja akhir, atau status baru yang dikenakan oleh remaja akhir, yang baru saja memulai tahun pertama perkuliahan.
2. Ciri-ciri mahasiswa
   Menurut Kartono (dalam Ulfah, 2010), mahasiswa adalah anggota masyarakat yang memiliki karakteristik tertentu, seperti
   a. Dianggap sebagai intelegensi karena memiliki kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi
   b. Karena kesempatan yang ada, diharapkan mahasiswa pada akhirnya dapat menjadi pemimpin yang mampu dan terampil dalam masyarakat dan dunia kerja
   c. Karena kesempatan yang ada, mahasiswa diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja.
   d. Diharapkan dapat menjadi daya penggerakan yang dinamis bagi proses modernisasi.
   e. Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional untuk melihat hubungan antara penyesuaian diri (X) dan stres akademik (Y) pada mahasiswa baru angkatan 2023 Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana sebanyak 308 mahasiswa/i. Metode pengumpulan data dengan cara menyebarkan kuesioner melalui *google form*. Skala stres akademik ini dari *Student-Life Stress Inventory* yang dikembangkan oleh Gadzella (2005). Skala untuk mengukur penyesuaian diri dari alat ukur yang di kembangkan oleh (Baker & Siryk,1989) yaitu *The Student Adaptation to College*

Questtionnaire (SACQ). Instrumen ini mengukur empat aspek penyesuaian diri, yaitu penyesuaian akademik, panyesuaian sosial, penyesuaian personal-emosional dan kelekatan institusi. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Dalam penelitian ini, uji korelasi dengan *Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan stress akademik. Pengujian data pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Package For Social Science) 21 for windows.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian adalah mahasiswa/i angkatan 2023 Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yang berjumlah 308 mahasiswa/i. sejumlah besar partisipan berjenis kelamin Perempuan sebanyak 172 (55,8%) sisanya laki–laki sebanyak 136 (44,2%) responden. Mayoritas partisipan berasal dari provinsi Jawa Tengah sebanyak 86 orang (27,92%), Jawa Barat 38 orang (12,34%), Jawa Timur 23 orang (7,47%). Tempat tinggal partisipan terbanyak di Kota Salatiga sebagian besar adalah di kost sebanyak 226 orang (73,38%). Umur partisipan di dominasi usia 19 tahun sebanyak 119 orang, 20 tahun sebanyak 110 orang, dan 21 tahun sebanyak 68 orang . Data demograsi partisipan diuraikan dalam tabel 1

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

Data demografi		Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	172	55,8
	Laki – Laki	136	44,2
	Total	**308**	**100,0**
Daerah Asal (Provinsi)	Jawa Tengah	86	27,92
	Kalimantan	10	3,25
	Ambon/Maluku	27	8,77
	Nusa Tenggara Timur	26	8,44
	Sulawesi Selatan	8	2,60
	Sulawesi Utara	4	1,30
	Sumatera Utara	8	2,60
	Nusa Tenggara Barat	11	3,57
	Bali	11	3,57
`	Jawa barat	38	12,34
	DKI Jakarta	8	2,60
	Banten	3	0,97
	Daerah Istimewa Yogyakarta	16	5,19
	Jawa Timur	23	7,47
	Sumatera Barat	6	1,95
	Sumatra Selatan	6	1,95
	Aceh	5	1,62
	Palembang	2	0,65

	Jambi	4	1,30
	Gorontalo	4	1,30
	Riau	2	0,65
	Total	**308**	**100,0**
Status Tempat Tinggal Saat Ini	Kost	226	73,38
	Orang Tua	40	12,99
	Rumah Saudara	36	11,69
	Tinggal Dengan Keluarga	5	1,62
	Kakak	1	0,32
	Total	**308**	**100,0**
Umur	18	9	2,92
	19	119	38,64
	20	110	35,71
	21	68	22,08
	22	2	0,65
	Total	**308**	**100.0**

Analisis Deskriptif Statistik

Analisis deskriptif untuk variabel kategori stress akademik pada tabel 4.2, menunjukkan bahwa skor paling rendah adalah 37 dan skor paling tinggi adalah 94. Variabel stress akademik memiliki nilai rata-rata 65,41 dan standar deviasi 12,846. Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat stress akademik pada kategori tinggi dengan persentase 5,52%, sedangkan partisipan dengan kategori sangat tinggi dengan persentase 4,87%, partisipan dengan kategori sedang dengan persentase 26,30%, partisipan dengan kategori rendah memiliki persentase 33,12%, sedangkan partisipan dengan kategori sangat rendah memiliki persentase 30,19%.

Tabel 2 Sebaran Tingakt Stres Akademik Partisipan Penelitian

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	37 < X ≤ 46	Sangat Rendah	93	30,19%
2	46 < X ≤ 59	Rendah	102	33,12%
3	59 < X ≤ 72	Sedang	81	26,30%
4	72 < X ≤ 94	Tinggi	17	5,52%
5	X > 94	Sangat Tinggi	15	4,87%
		Total	**308**	**100%**

Min = 37 ; Max = 94 ; Mean = 65,41 ; SD = 12,846

Analisis deskriptif untuk variabel kategori penyesuaian diri pada tabel 4.3, menunjukkan bahwa skor paling rendah adalah 52 dan skor paling tinggi adalah 97. Variabel penyesuaian diri memiliki nilai rata-rata 80,03 dan standar deviasi 9,561. Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat penyesuaian diri pada kategori sangat tinggi dengan persentase 44%, sedangkan partisipan dengan kategori sedang dengan persentase 33%, partisipan dengan kategori rendah dengan persentase 11%, partisipan dengan kategori sangat rendah memiliki persentase 12% sedangkan partisipan dengan kategori tinggi

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)

memiliki persentase 0%.

Tabel 3 Sebaran Tingkat Penyesuaian Diri Partisipan Penelitian

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	52 < X ≤ 66	Sangat Rendah	36	12%
2	66 < X ≤ 75	Rendah	35	11%
3	75 < X ≤ 85	Sedang	102	33%
4	85 < X ≤ 97	Tinggi	0	0%
5	X > 97	Sangat Tinggi	135	44%
		Total	**308**	**100%**

Min = 52 ; Max = 97 ; Mean = 80,03; SD = 9,561

Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* dilakukan untuk mengetahui apakah data pada penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi p> 0,05

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		308
Normal Parameters[a,b]	Mean	,0000000
	Std. Deviation	11,3632541
Most Extreme Differences	Absolute	,040
	Positive	,032
	Negative	-,040
Kolmogorov-Smirnov Z		,701
Asymp. Sig. (2-tailed)		,710

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,710 yang berarti nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Nilai ini menunjukkan bahwa data dalam penelitian berdistribusi dengan normal.

b. Uji linieritas

Uji linieritas diperlukan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linier dengan menggunakan uji ANOVA. Data dapat dikatakan linier bila memiliki nilai signifikansi *deviation from linierity* > 0,05. Hasil uji

linieritas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.5.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

			F	Sig.
Stres akademik* Penyesuain diri	Between Groups	(Combined)	2.981	,000
		Linearity	84,432	,000
		Deviation from Linearity	,945	,570

Berdasarkan hasil uji linieritas yang dilakukan, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* 0,570 dengan $p > 0,05$. Maka, kedua variabel memiliki hubungan yang linier.

c. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji yang menggunakan korelasi *Product Moment.* Hasil korelasi diperoleh nilai *pearson correlation* sebesar -0,380 dengan nilai sig. = 0,000 ($p<0,01$), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri, maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa.

Tabel 6. Hasil uji korelasi

	Penyesuaian Diri		
Product Moment	r	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Stres Akademik	-0,380**	0,000	Terdapat hubungan yang negatif

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik, sebesar -0,380 dengan nilai sig. = 0,000 ($p<0,01$), Artinya semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah stress akademik. Hasil yang diperoleh peneliti didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maulina & Sari,2018) yang menghasilkan penelitian yang sama bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama, Artinya, jika mahasiswa baru kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri, maka akan mengalami stres akademik. Sebaliknya, jika mahasiswa baru dapat menyesuaikan diri, maka stres terhadap tuntutan akademik yang dialami mahasiswa semakin rendah. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Misra & Castillo,2004), yang menemukan bahwa mahasiswa dengan kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik cenderung mengalami stres akademik

yang lebih rendah.

Penyesuaian diri berperan penting dalam stress akademik, aspek yang terdapat dalam penyesuaian diri yaitu, personal-emotional, adjustment dan institutional attachment. Penelitian yang lain mengemukakan oleh (Rahayu & Arianti, 2020) bahwa masalah yang mengakibatkan mahasiswa baru mengalami stres akademik adalah ketidakmampuan diri untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa yang memiliki tingkat penyesuaian yang tinggi akan merasakan tuntutan akademik yang redah. Pendapat ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Neviyarni et al (2018) bahwa keberhasilan dalam perkuliahan ditentukan sejauh mana mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi atau baik cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan akademik dan perubahan lingkungan yang mereka hadapi di perguruan tinggi. Menurut Ben-Zur, H. (2019) bahwa penyesuaian diri melibatkan kemampuan untuk beradaptasi dengan kehidupan baru, ketika mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan cepat, mereka dapat mengurangi tingkat stres akademik karena lebih siap menghadapi beban akademik, ujian, serta tantangan sosial dan emosional, seperti mahasiswa yang bisa mengatur waktu belajar dengan baik akan lebih sedikit mengalami tekanan saat menghadapi ujian. Stres akademik yang rendah juga terjadi karena seiring waktu mahasiswa mengalami peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan akademik yang baru. Hal ini terjadi karena tantang di awal masa perkuliahan, seperti adaptasi terhadap metode pembelajaran yang lebih mandiri, manajemen waktu yang lebih padat, tugas kuliah yang banyak, serta ekspektasi akademik yang lebih tinggi, dapat terlewati. Penelitian oleh Aspinwall & Taylor (1992) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi akan merasakan tuntutan akademik yang lebih rendah.

Penelitian ini menghasilkan data bahwa rata-rata stress akademik partisipan yang berada pada tingkat sedang, namun masih ada mahasiswa dengan stress akademik yang tinggi dan sangat tinggi meskipun hanya sedikit (total 32 mahasiswa). Berbagai kondisi yang dialami mahasiswa di kampus dapat menyebabkan timbulnya stres. Stres yang dialami mahasiswa muncul dalam berbagai bentuk. Secara emosional, mahasiswa merasakan ketakutan jika diberikan pertanyaan secara tiba-tiba dari dosen, cemas dengan hasil belajar, mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami materi dan kesulitan untuk fokus, mengalami beban tugas yang berlebih yang mengakibatkan tugas menjadi menumpuk.

Penyesuaian diri partisipan yang berada pada tingkat tinggi sebanyak 135 partisipan (44%) yang berarti bahwa partisipan mampu meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi dalam dunia perkuliahan maupun di lingkungan sekitarnya. Kemudian sebanyak 102 partisipan (33%) berada pada kategori sedang yang dapat dipahami bahwa partisipan belum sepenuhnya mampu meningkatkan kemampuan berinteraksi dalam lingkungan perguruan tinggi maupun kesulitan dalam mendapatkan teman–teman di kampus. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa bisa menerima dengan keadaan, situasi, dan kondisi lingkungan yang baru maka akan dapat menyesuaiakan diri terhadap kegiatan perkuliahan diperguruan tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti mengenai hubungan negatif sangat signifikan antara penyesuaian diri

dengan stress akademik pada mahasiswa baru. Sebagian besar partisipan, pada variabel stress akademik berada pada tingkat sedang dan rendah, serta sebagian kecil berada pada tingkat tinggi. Sementara pada variabel penyesuaian diri, sebagian besar partisipan berada pada tingkat tinggi, sebagian lainnya berada pada tingkat sedang dan sebagian kecil berada pada tingkat rendah. Hal ini mengindikasikan penyesuaian diri dan stress akademik saling terkait. Ketika mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dan sosial mereka, mereka kurang mampu mengelolah tuntutan akademik dengan lebih baik.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah:

1. Bagi mahasiswa

   Mahasiswa diharapkan mampu beradaptasi dan berbaur dengan lingkungan barunya dalam perguruan tinggi, sehingga dapat menyesuaikan diri kepada hal-hal yang lebih menunjang untuk perkuliahannya. Mahasiswa diharapkan selalu mencoba berbagai cara dan usaha untuk mengatasi permasalahan tugas - tugas kuliah agar dapat mengurangi stres akademik yang dirasakan
2. Bagi orang tua mahasiswa

   Peneliti berharap orang tua atau keluarga mampu berkontribusi penuh dalam pendidikan dimasa awal kuliah anak, dimana dalam masa perkuliahan ini sangat membutuhkan dukungan dari orang terdekatnya untuk mengurangi stres akademik dari tugas - tugas kuliah yang diperoleh.
3. Bagi peneliti selanjutnya

   Penelitian ini hanya mengambil responden mahasiswa baru Fakultas Psikologi saja. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengambil responden dari program studi yang lainnya. Peneliti selanjutnya juga tidak menganalisis peran jenis kelamin dan usia. Peneliti selanjutnya dapat melakukan elaborasi dalam hal ini.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal keperawatan jiwa*, *5*(1), 40. https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47

[2] Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Differences in stress level between first year and last year medical students in medical faculty of lampung university. *Jurnal majority*, *4*(4).

[3] Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological bulletin, 121*, 417–436.

[4] Apriani, R. (2017). Keefektifan teknik group exercise untuk peningkatan persistence pada remaja akhir. Universitas pendidikan indonesia. http://repository.upi.edu/32017/

[5] Aafreen, M., Priya, V., & Gayathri, R. (2018). Effect of stress on academic performance of students in different streams. *Drug invention today*, 10(9), 1776–1780.

[6] Aryani, F. 2016. Stres belajar suatu pendekatan dan intrevensi konseling. Makassar: *Edukasi mitra grafika*

[7] Azwar, S (2015). Penyusunan skala psikologi Edisi *2.* Yogyakarta: Pustaka pelajar.

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)

[8] Baker, R.W., & Sirky, B. (1989). The student adaptation to college questionnaire (SACQ). Los angeles, california: *Western Psychology service.*
[9] Ben-Zur, H. (2019). Transaction model of stress and coping. In V. Zeigler-hill & T.K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual defferences.* Springer, cham.
[10] Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, *5*(3), 143-148.
[11] Bataineh, M. Z. (2013). Academic stress among undergraduate students: the case of education faculty at King Saud University., *1*(1033), 1-7.
[12] Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress Scale. *Health Psychology Open*, *2*(2). https://doi.org/10.1177/2055102915596714
[13] Belay Ababu, A. B. (2018). Prevalence of adjustment problem and Its predictors among first-year undergraduate students in ethiopian university: A cross-sectional institution based study. *Psychiatry Journal* (2).
[14] Choirudin, M. (2015). Penyesuaian diri, kesejahteraan jiwa. *Hisbah: Jurnal bimbingan konseling dan dakwah islam*, *12*(1), 1–20.
[15] Calhoun, J. F. (1990). Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan (Alih bahasa: Satmoko, RS). Semarang: IKIP Pressti.
[16] Dusselier Ms, B. D. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of american college health*, 54(1) 15-24.
[17] Erindana, H. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama self adjustment and academic stress in first-year university student. *Jurnal Psikologi*, 11-18. http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/MV/article/viewFile/5303/5159
[18] Fuad, F. T., & Zarfiel, M. D. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri di perguruan tinggi dan stres psikologis pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi. *Universitas Indonesia*. *Skripsi*
[19] Fitasari, I. N. (2011). Faktor yang berhubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa Fakultas kesehatan masyarakat universitas airlangga (Doctoral dissertation, universitas airlangga).
[20] Fajriana, Yulizar, Bahri, S., & Bakar, A. (2020). Penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring di SMA laboratorium unsyiah pada masa pandemi covid-19. Prociding seminar nasional 2020 *"Penguatan pendidikan karakter pada era merdeka belajar," 271–278.*
[21] Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *Journal of instructional psychology*, *39*(2).
[22] Goff, A. M. (2011). Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International journal of nursing education scholarship, 8(1)*. https://doi: 10.2202/1548- 923X.2114
[23] Heiman & Kariv. (2005). Task-Oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students. College Student Journal, 39 (1): 72-89
[24] Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, *4*(2),59-

67.https://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/article/download/2641/1520
[25] Hutz, A., Martin Jr, W. E., & Beitel, M. (2007). Ethnocultural person—environment fit and college adjustment: Some implications for college counselors. *Journal of college counseling*, *10*(2), 130-141.
[26] Julia, M., & Veni, B. (2012). An analysis of the factors affecting students' adjustment at a University in Zimbabwe. *International education studies*, *5*(6), 244–250. https://doi.org/10.5539/ies.v5n6p244
[27] Kurniati, K., & Hamidah, H. (2021). Pengaruh penyesuaian diri terhadap stres mahasiswa baru fakultas kedokteran di masa pandemi covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(1), 649–655. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26804
[28] Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of academic stress-a study on pre-university students. *Indian Journal of Scientific Research*, *3*(1), 171-175.
[29] Loura & Santi Najoan, D. P. I. (2023). Hubungan penyesuaian diri dan stres akademik pada siswa. *Malahayati health student journal. Volume 3 no 6*
[30] Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat stres mahasiswa baru fakultas kedokteran ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, *4*(1), 1. https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753
[31] Muhammad & Dr. Nasichah, MA, & D. M. H. (2020). Penyesuiaian diri dan stres akademik mahasiswa baru universitas negri syarif hidayatulla Jakarta.
[32] Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, *5*(2), 296-302.
[33] Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, *2*(3), 273-282.
[34] Palai, P. K., & Kumar, P. (2016). Relationship among stress, adjustment and homesickness. international journal for innovative research in multidiciplinary field ,Vol2 (3), 102-107.
[35] Pozos-Radillo, B.E. et al. 2014. 'Academic stress as a predictor of chronic stress in university students, psicología educativa. *Psicología educativa* (20). 47-52
[36] Porwal, K., & Kumar, R. (2014). A study of academic stress among senior secondary students. *The International Journal of Indian Psychology*, *1*(3), 133-137.
[37] Prasetya, D. N., & Hartati, S. (2014). Hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa (Studi korelasi pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas diponegoro). empati, 3(1), 47–56.
[38] Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi Uksw. *Journal of psychological science and profession*, *4*(2), 73. https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681
[39] Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas andalas angkatan 2017. *Jurnal kesehatan andalas*, *8*(1), 103. https://doi.org/10.25077/jka.v8.i1.p103-111.2019

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)

[40] Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *4*(1), 96-106.
[41] Sari, P. P., & Jayanti, A. M. (2020). Perbedaan penyesuaian diri mahasiswa ditinjau dari strategi coping. *Motiva Jurnal Psikologi*, *3*(1), 1. https://doi.org/10.31293/mv.v3i1.4793
[42] Splichal, C. T. (2009). The effects of first-generation status and race/ethnicity on students' adjustment to college (Doctoral dissertation, University of miami).
[43] Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA negeri di kota padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *1*(2), 143-150.
[44] Ulfah, SH (2010). Efikasi diri pada mahasiswa yang bekerja pada saat penyusunan Skripsi. Surakarta: Universitas muhammadiah surakarta Inc. *Skripsi*
[45] Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2017). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas kedokteran universitas riau tahun pertama. *Jurnal ilmu kedokteran (Journal of medical science)*, *9*(2), 107-113.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)