

HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU DI MASA PANDEMI COVID-19

Maharani Anindhita Widyasanti

Universitas Kristen Satya Wacana

maharaniaws@gmail.com

Abstract

This limited and challenging situation during a pandemic can affect the adjustment of students in class 2021 which is a transitional period from high school/vocational school to the world of lectures. This research was conducted with the aim of knowing the relationship between adjustment and academic stress in new students during the Covid-19 pandemic. This research uses quantitative methods. Respondents in this study were 359 students from class of 2021 Satya Wacana Christian University using a sampling technique purposive sampling. Measuring tools used in this study namely Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) and Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA). The results of the analysis obtained an r value of -0.346 with a significance value of 0.00 . ($p < 0,05$). It was concluded that there was a significant negative relationship between adjustment and academic stress in new students during the Covid-19 pandemic, which means that the higher the adjustment, the lower the academic stress.

Keywords: Adjustment, academic stress, pandemic period, class of 2021 students.

Abstrak

Situasi yang serba terbatas dan penuh tantangan di masa pandemi tentunya dapat mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa angkatan 2021 yang merupakan masa peralihan dari SMA/SMK ke dunia perkuliahan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa baru pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Responden dalam penelitian ini sebanyak 359 mahasiswa angkatan 2021 Universitas Kristen Satya Wacana dengan teknik sampling purposive sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) dan Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA). Hasil analisis diperoleh nilai r sebesar -0.346 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa baru selama masa pandemi Covid-19 yang berarti, semakin tinggi penyesuaian diri semakin rendah stres akademik.

Kata Kunci: Penyesuaian diri, stres akademik, masa pandemi, mahasiswa angkatan 2021.

PENDAHULUAN

Kondisi pembelajaran dalam jaringan (daring) pada awalnya mendapatkan respon yang positif oleh beberapa mahasiswa, seiring berjalannya waktu mahasiswa mengalami kesulitan dengan berjalannya proses pembelajaran, mahasiswa mengalami beberapa kesulitan masih menjadi topik yang diperbincangkan hingga tahun 2022. Hidayat (2020) menyebutkan bahwa 638 responden dari 32 provinsi menyatakan bahwa 38% anak yang berusia 15-19 tahun tertekan oleh lingkungan keluarga, 14% tertekan oleh pengajar, 13% anak tertekan oleh teman dan 5% anak tertekan oleh saudara, banyak tuntutan yang dialami oleh mahasiswa saat melakukan pembelajaran daring. Pembelajaran daring ini dapat menyebabkan mahasiswa menjadi tertekan dan stres pada saat menjalani tuntutan akademik, hal ini sesuai dengan data jajak pendapat PEKA I UNICEF Indonesia x CIMSA Indonesia. Cao, et al (2020) menjelaskan bahwa pandemi Covid-19 meningkatkan gangguan psikis pada mahasiswa, 0,9% dari hasil penelitian membuktikan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan berat, 2,7% mahasiswa mengalami kecemasan sedang dan 21,3% lainnya mengalami kecemasan ringan. Menurut beberapa penelitian pembelajaran daring dapat berdampak negatif bagi psikis mahasiswa, tekanan yang dirasakan pada mahasiswa ini bisa disebut stres akademik.

Stres akademik menyebabkan banyak hal negatif dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Pascoe, dkk (2019) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik lebih rentan menggunakan obat-obatan terlarang ataupun merokok, kesulitan tidur atau insomnia, depresi, metabolisme yang lemah dan mengalami obesitas karena tidak memiliki gaya hidup yang baik, bahkan hingga dapat membuat siswa ingin keluar dari sekolah karena tidak memiliki motivasi lagi dalam pendidikan. Penelitian dari Aafreen, dkk (2018) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik menimbulkan penurunan dalam bidang akademiknya, yang mana bisa berpengaruh kepada hasil yang kurang baik atau mungkin bisa lebih buruk dibandingkan sebelumnya. Hal ini mengakibatkan masalah yang dialami oleh mahasiswa diantaranya, stres, *overthinking*, *negatif thinking*,

tertekan, dan merasa kesepian. Penemuan ini menegaskan pendapat dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan perguruan tinggi, tetapi tidak sedikit juga mahasiswa yang mengalami kesulitan dengan peralihan ini (Mutambara & Bhebe, 2012). Stres akademik ini muncul ketika terjadi harapan yang tinggi pada siswa atau mahasiswa untuk meraih prestasi akademik yang baik tentunya harapan tersebut terkadang tidak sesuai dengan realita atau kemampuan dari mahasiswa sehingga menimbulkan tekanan secara psikologis yang dapat mempengaruhi prestasi akademik (Taufik & Ifdil, 2013) dan Muharrifah (2009). Jika dirasakan terus-menerus akan memberikan efek yang tidak baik bagi mahasiswa baru.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan tiga perwakilan Angkatan 2021 di salah satu universitas swasta pada tanggal 24 Februari 2022 menunjukkan bahwa, subjek mengalami kendala dalam perkuliahan daring contohnya jaringan yang kurang stabil terkadang membuat mereka harus keluar dari google meet ataupun zoom akibatnya perlu bertanya kepada teman sekelas atau asisten dosen (asdos), fasilitas pembelajaran yang disediakan oleh universitas, yang terbilang masih baru untuk mahasiswa baru, subjek juga mengaku terkadang lupa/terlambat untuk absen karena belum terbiasa menggunakan *website*, juga banyak istilah-istilah baru dalam dunia perkuliahan yang terkadang membuat mereka kurang paham, seperti *post-test* dan *pre-test*, jurnal, *review* jurnal dengan berbagai format dari dosen dan menuliskan daftar pustaka yang sesuai dengan ketentuan fakultas, hal ini tentu membuat mahasiswa baru memerlukan penyesuaian diri yang baik. Subjek mengakui jika sering melewatkan beberapa materi yang disampaikan oleh dosen karena bosan dan sering tertidur saat materi disampaikan dan juga terkadang mengabaikan materi yang disampaikan karena bosan dengan penyampaian materi dari dosen. Subjek juga mengaku banyak hal yang membuat mereka sulit untuk menyesuaikan diri atau belum terbiasa karena format makalah yang harus sesuai dengan perkuliahan, yang akibatnya mahasiswa merevisi berulang kali agar mendapatkan hasil makalah yang sesuai keinginan dosen.

Mahasiswa tahun pertama memiliki masa perubahan atau masa transisi yang dirasakan baik kehidupan sosial, kehidupan akademik, mahasiswa baru perlu menyesuaikan diri di kala masa transisi, perlunya penyesuaian diri di antara peran dan tanggung jawab baru tersebut adalah hal-hal yang harus mereka kerjakan untuk beradaptasi agar berhasil Sholeh et al (2018). Fase transisi ini dapat menimbulkan stres, memasuki fase transisi ini menjadi fase stres bagi individu yang memasuki masa dewasa awal (*emerging adult*) ketika mengalami transisi ganda, yaitu perkembangan psikologis dan perkembangan kelembagaan Villatte et al. (2017). Pengamatan ini mendukung pandangan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa beradaptasi dengan baik dengan lingkungan universitas, tetapi beberapa mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam transisi (Mutambara & Bhebe, 2012).

Penelitian pendukung dari Erindana, dkk (2021) mengungkapkan bahwa, adanya korelasi negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik yang menyerang mahasiswa baru, responden dalam penelitian ini berjumlah 170 mahasiswa baru. Penelitian (Bia & Sari, 2017) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi menurunkan stress akademik sebesar (4.1%). Hasil penelitian (Kurniati & Hamidah, 2021). menunjukkan bahwa penyesuaian diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap stres pada mahasiswa baru.

Hasil dari penelitian (Andiarna & Kusumawati, 2020) menunjukkan bahwa pembelajaran daring dapat mempengaruhi stres akademik seseorang selama pandemi Covid-19, hal ini perlu didukung dengan sarana dan prasarana, kesiapan dan keterampilan dosen sehingga stres akademik pada mahasiswa dapat dihindari. Mahasiswa tahun pertama mengalami stres akademik atau tekanan hal ini sesuai dengan penelitian Maulana (2014) mengungkapkan bahwa 92 mahasiswa tahun pertama (4,3%) diantaranya mengalami stres akademik pada tingkatan yang ringan, sementara itu (71,7%) dari 92 mahasiswa mengalami stres akademik sedang, dan sebanyak (23,9%) dari 92 mahasiswa tahun pertama mengalami stres akademik yang

cukup berat, hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tahun pertama sangat rentan terkena stres akademik

Stres akademik adalah masalah psikologis yang umumnya dialami oleh siswa/mahasiswa yang sedang merasakan tekanan di sekolah atau di universitas, yang mana hal ini tidak sebanding dengan seluruh tuntutan yang harus diselesaikan. Dalam penelitian ini terdapat beberapa dimensi pada stres akademik menurut (Sun, Dunne, Hou & Xu, 2011) Tekanan belajar, Beban tugas, Kekhawatiran terhadap nilai, Ekspektasi diri dan Keputusan. Sedangkan menurut Davidson dan Coper (2006) salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik ini muncul yaitu penyesuaian diri. Penyesuaian diri adalah proses yang meliputi respon mental individu dan tingkah lakunya yang mana hal ini adalah usaha individu untuk menangani stress, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami dalam diri individu tersebut. Penyesuaian diri tersebut merupakan usaha yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi tantangan yang dihadapi dalam situasi yang kurang menyenangkan. Berbagai perubahan yang terjadi di masa pandemi ini tentu menjadi tekanan atau stress tersendiri bagi mahasiswa baru.

Penyesuaian diri berperan penting dalam stress akademik, aspek yang terdapat dalam penyesuaian diri yaitu, personal-emotional, adjustment dan institutional attachment. Penelitian yang lain mengemukakan bahwa faktor yang mengakibatkan mahasiswa baru mengalami stres akademik adalah ketidakmampuan diri untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi (Rahayu & Arianti, 2020). Mahasiswa dengan tingkat penyesuaian yang cenderung tinggi dapat disimpulkan bahwa individu tersebut sudah sangat baik dalam melaksanakan tuntutan dari akademik. Dalam konteks pendidikan mahasiswa perlu menyesuaikan diri dengan kebiasaan yang telah dijalankan pada waktu SMA/SMK, hingga berujung kepada tekanan yang harus diselesaikan di dunia perkuliahan, tugas-tugas yang tentunya lebih berat dari sekolah, manajemen waktu, kecemasan dalam melaksanakan tes dan lain sebagainya. Banyaknya tuntutan akademik yang harus dijalankan oleh para siswa maupun mahasiswa dapat disebut sebagai stress akademik (Heiman & Kariv 2005).

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional, yang dimana penelitian ini akan menguji teori yang ada dengan menggunakan variabel hubungan penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa baru. Populasi pada penelitian ini adalah 3.592 yang merupakan mahasiswa aktif tahun 2021 Universitas Kristen Satya Wacana. Adapun karakteristik dari partisipan ini yaitu (1) Mahasiswa aktif tahun 2021 (2) melaksanakan perkuliahan daring (3) berada pada usia 18-20 tahun.. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dimana pengambilan subjek tidak didasarkan pada strata, random, maupun populasi, namun didasarkan pada tujuan dan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017).

Peneliti mengambil sampel 10% dari populasi, hal ini sesuai dengan pernyataan (Arikunto,2006) menyebutkan, jika jumlah subjek kurang dari 100, akan lebih baik jika semua diteliti, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subjeknya besar ($100 >$) maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Total dari populasi mahasiswa 2021 yaitu sebanyak 3.592 mahasiswa, dalam penelitian ini karena jumlah subjek lebih dari 100 maka peneliti mengambil 10 % dari 3.592 mahasiswa untuk dijadikan sampel, sehingga jumlah yang diambil untuk dijadikan sampel sebanyak 359 mahasiswa angkatan 2021. Peneliti menentukan sampel dalam penelitian ini sebanyak 359, yang nantinya tiap fakultas akan mengisi minimal 18 orang.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner berbasis online dengan menggunakan *platform* dari google yang bisa disebut *google form*. Kuesioner tersebut merangkap dua jenis skala Penyesuaian diri dan Stres akademik. Peneliti menggunakan dua alat ukur yaitu *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) (Baker & Siryk, 1989) untuk skala penyesuaian diri terdiri dari 67 item item *favorable* dan *unfavorable*. sementara itu skala yang digunakan untuk stress akademik yaitu *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang disusun oleh Sun, Dunne, Hou & Xu (2011) Skala pada penelitian ini terdiri dari 16 item positif atau *favorable*, yang nantinya akan dianalisis menggunakan bantuan SPSS versi 21.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis aitem pada penelitian adalah uji daya diskriminasi aitem, dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor skala (Azwar,2013). Nilai korelasi aitem total yang digunakan adalah ≥ 0.20 , dengan mempertahankan aitem dengan nilai tertinggi unuk menghilangkan aitem dengan nilai terendah (<0.20) dan mempertimbangkan untuk memodifikasi aitem tersebut. (Thorndike & Thorndike-Christ, 2014) aitem dengan nilai skor dibawah 0.20 akan gugur, sedangkan aitem dengan nilai ≥ 0.20 adalah aitem dengan nilai diskriminasi yang baik dan layak digunakan pada alat ukur suatu penelitian. Perhitungan dibantu menggunakan IBM SPSS 21. Dari hasil diskriminasi aitem pada alat ukur *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) berkisar 0.299 – 0.686 sedangkan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) berkisar 0.388 - 0.667.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *Alpha Cronbach's*. Nunnally (1978) menyatakan bahwa sebuah instrumen dikatakan reliabel jika koefisien reliabilitas alpha cronbach lebih dari 0,70 ($r_i >0,70$). Menurut (Sugiyono,2017). Reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu instrumen yang merupakan alat pengukuran konstruk atau variabel. Instrumen yang variabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.

Reliabilitas merupakan indikator konsistensi atau kepercayaan hasil suatu alat ukur yang digunakan dalam sebuah penelitian (Azwar, 2000).Reliabilitas pada item penyesuaian diri sebesar .965 sedangkan item stres akademik .864. Berdasarkan hasil perhitungan uji Reliabilitas diketahui seluruh variabel penelitian memiliki nilai *Alpha Cronbach's* lebih besar dari 0.70.

Uji Normalitas dalam penelitian dihitung dengan perhitungan melalui Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program IBM SPSS 21. Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan rank spearman Diketahui dari kedua variabel sebesar. Hasil normalitas kedua variabel menunjukkan sebesar 0,00. Dalam uji linearitas ini dilakukan

dengan bantuan IBM SPSS 21 dengan metode uji Test for linierity. Menurut (Field, 2018) data dapat dikatakan linier jika nilai sig. $< 0,05$. Berdasarkan hasil uji lineartias pada penelitian ini sebesar 0,612 dan *deviation from linearity* atau taraf signifikansi variabel penyesuaian diri dan stres akademik memiliki hasil signifikansi sebesar 0,00

$< 0,05$. Sedangkan berdasarkan hasil uji hipotesis teknik korelasi spearman diatas antar kedua variabel, diperoleh nilai r sebesar -0,346 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat diputuskan terdapat korelasi atau hubungan negatif signifikan antara X Skala Penyesuaian diri terhadap Y Skala stres akademik. Data dikatakan signifikan jika nilai sig $< 0,05$ (Sugiyono,2017).

Partisipan pada penelitian ini berjumlah 359 terdiri dari 14 fakultas angkatan 2021 dari berbagai latar belakang daerah mahasiswa tersebut. Terdapat beberapa kategori karakteristik partisipan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, berdasarkan kategori jenis kelamin, terdapat lebih banyak partisipan perempuan dengan persentase 62.3% dibandingkan laki-laki dengan persentase 33.7%. Sedangkan terkait dengan kategori Fakultas Ekonomika dan Bisnis 12.5% usia subjek, terdapat lebih banyak partisipan dengan usia 18 tahun dengan persentase 39.80%.

Tabel Kategorisasi Partisipan

Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	139	33.70%
Perempuan	220	62.30%
Usia		
18	147	39.80%
19	138	37.40%
20	74	22.80%
Fakultas		
Fakultas Ekonomika dan Bisnis	45	12.50%
Fakultas Teknologi Informasi	25	7%
Fakultas Bahasa dan Seni	10	2.80%
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Komunikasi	15	4.20%
Fakultas Biologi	10	2.80%
Fakultas Hukum	25	7%
Fakultas Interdisiplin	17	4.70%
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	35	9.7
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	40	11.10%
Fakultas Pertanian dan Bisnis	30	8.40%
Psikologi	45	12.50%
Fakultas Sains dan Matematika	25	7%
Fakultas Elektronika dan Komputer	15	4.20%
Fakultas Teologi	22	6.10%
TOTAL	359	100%

Dari hasil analisis deskripsi menghasilkan ingkat penyesuaian diri dari 359 subjek yang bervariasi, mulai dari tingkat rendah hingga tingkat sangat tinggi. Pada kategori rendah terlihat persentasenya menunjukkan 5.85%, dengan frekuensi 21 orang, kategori sedang dengan persentase 81.34% dengan frekuensi 292 orang, kategori tinggi menunjukkan presentase 12.81% dengan frekuensi 46 orang. Mean (rata-rata) yang diperoleh yaitu 185.00 dengan standar deviasi (SD) sebesar 27.77. Maka secara umum dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 pada Universitas Kristen Satya Wacana dalam penelitian ini berada pada kategori sedang yang memilikipersentase paling besar.

Tabel 1 Hasil Analisis Deskriptif Skor Penyesuaian Diri

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase	MEAN	SD
Tinggi	202,8 - 263,1	46	12.81%	185.00	27.77
Sedang	142,4 - 202,7	292	81.34%		
Rendah	82 - 142,3	21	5.85%		
Total		359	100%		

Sedangkan tingkat stres akademik dari 359 subjek yang bervariasi, mulai dari tingkat rendah hingga tingkat tinggi. Pada kategori rendah terlihat persentasenya menunjukkan 71.03%, dengan frekuensi 255 orang, kategori sedang dengan persentase 23.40% dengan frekuensi 84 orang, kategori tinggi menunjukkan presentase 5.57% dengan frekuensi 20 orang. Mean (rata-rata) yang diperoleh adalah 34.77, dengan standar deviasi (SD) sebesar 7.331.

Maka secara umum dapat dikatakan bahwa stres akademik pada mahasiswa angkatan 2021 Universitas Kristen Satya Wacana dalam penelitian ini berada pada kategori rendah yang menunjukkan persentase paling besar.

Tabel 2 Hasil Analisis Deskriptif Skor Stres Akademik

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase	MEAN	SD
Tinggi	48,36 – 61	20	5.57%	34.77	7.331
Sedang	35,68 - 48,35	84	23.40%		
Rendah	23 - 35,67	255	71.03%		
Total		359	100%		

Pembahasan

Tak jarang kita menjumpai seseorang yang memiliki semangat tinggi dalam menjalani suatu pekerjaannya dalam kehidupan sehari-harinya. Begitu pula sebaliknya, ada juga yang kurang bersemangat dan malas ketika mengikuti suatu kegiatan. Tentunya hal tersebut memiliki penyebab serta suatu alasan tersendiri yang memungkinkan perlu untuk diketahui lebih lanjut guna kepentingan motivasi dalam belajar, dan pastinya setiap mahasiswa ketika menghafalkan Al-Qur'an mempunyai dorongan atau motivasi yang berbeda-beda. Selain itu, motivasi yang muncul pada mahasiswa tersebut tentunya tidak hanya satu, tetapi bisa jadi mahasiswa tersebut mempunyai motivasi yang beragam.

Berdasarkan hasil uji hipotesis teknik korelasi spearman diatas antar kedua variabel, diperoleh nilai r sebesar $-0,346$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,00$. Artinya, semakin tinggi tingkat penyesuaian diri maka semakin rendah stres akademik, begitupun sebaliknya individu yang memiliki penyesuaian diri yang rendah maka akan tinggi tingkat stres akademiknya

Terdapat faktor atau pemicu yang dapat menyebabkan stres akademik ini muncul pada mahasiswa baru yaitu, kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, kesulitan memahami materi di perkuliahan, masalah kesehatan mental, homesick dan masalah keuangan (Hermawati, 2006). Dimana pemicu dari stres tersebut timbul dari dalam individu itu sendiri dan lingkungan sekitar. Ketika individu mengalami penyesuaian diri yang kurang baik di tengah lingkungan, maka produktivitasnya di dunia perkuliahan akan cenderung menurun dan terganggu. Hal itu menyebabkan individu tersebut mengalami tekanan atau stres di bidang akademik (Goff, 2011).

Seperti dikemukakan (Mulya & Indrawati, 2016) mahasiswa baru yang mengalami stres akademik merasakan berbagai dampak negatif. Adapun penelitian (Maulina & Sari, 2018) menunjukkan bahwa ketika mahasiswa tidak dapat menyesuaikan diri di tengah pembelajaran daring selama pandemi berlangsung, maka mahasiswa akan cenderung meninggalkan tugasnya secara perlahan dan beralih ke aktivitas yang disukai. Penelitian (Rahmi, 2013) menghasilkan kesimpulan jika mahasiswa mengalami stres yang tinggi, maka prestasi akademik mahasiswa cenderung rendah. Maka dari itu mahasiswa diharapkan untuk dapat menyesuaikan diri di tengah permasalahan di dalam akademik dan dapat menyesuaikan diri seiring perkembangan zaman dan teknologi. Schneiders (1964) mengemukakan bahwa penyesuaian diri adalah sebuah proses yang mencakup respon-respon psikis dan tingkah laku, yang dimana individu dapat mengatasi konflik, ketegangan serta tekanan didalam dirinya. Artinya jika seseorang individu bisa mengatasi ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi dari lingkungan maka sangat kecil kemungkinan individu tersebut terkena stres.

Dalam penelitian ini menghasilkan data tingkat stres akademik mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2021. Berdasarkan dari hasil analisis menunjukan tingkat stres akademik dari 359 subjek yang bervariasi, mulai dari tingkat

rendah hingga tingkat tinggi. Pada kategori rendah terlihat persentasenya menunjukkan 71.03%, dengan frekuensi 255 orang, kategori sedang dengan persentase 23.40% dengan frekuensi 84 orang, kategori tinggi menunjukkan presentase 5.57% dengan frekuensi 20 orang. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa partisipan penelitian memiliki penyesuaian diri yang sedang dengan persentase 81.34% dengan frekuensi 292 orang sementara beberapa lainnya menunjukkan persentase 5.85%, dengan frekuensi 21 orang kategori rendah dan kategori tinggi menunjukkan presentase 12.81% dengan frekuensi 46 orang. Artinya dimasa pandemi ini mahasiswa angkatan 2021 memiliki penyesuaian diri yang sedang dan juga stres akademik yang rendah.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi kepada mahasiswa angkatan 2021 Universitas Kristen Satya Wacana untuk dapat memiliki penyesuaian diri yang lebih dari sebelumnya. Hasil menunjukkan mahasiswa dapat menyesuaikan diri dari lingkungan kemungkinan stres akademik akan cenderung rendah. Maka diharapkan kepada mahasiswa untuk meningkatkan penyesuaian diri di tengah konflik atau pandemi Covid-19 agar meminimalisir terjadinya stres akademik. Peneliti juga menyadari keterbatasan penelitian ini karena dilakukan dalam proses pengambilan data saat wawancara awal hanya tiga perwakilan dari fakultas yang berbeda yang mana seharusnya bisa lebih untuk mendapatkan pandangan dari fakultas lain. Peneliti juga menyadari beberapa sumber dari penelitian ini masih menggunakan sumber dari beberapa tahun kebelakang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Adanya hubungan yang negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada anggota mahasiswa angkatan 2021 Universitas Kristen Satya Wacana selama masa pandemi Covid-19. Semakin tinggi penyesuaian diri individu maka semakin rendah stres akademik individu tersebut. Sebanyak 81,34% angkatan 2021 Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana memiliki tingkat penyesuaian diri dengan nilai rata-rata subjek sebesar 185 berada dalam kategori tingkat sedang. Sebanyak 71.03% angkatan 2021 Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana memiliki tingkat stres

akademik dengan nilai rata-rata subjek sebesar 34.77 berada dalam kategori tingkat rendah.

Saran

Saran bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat berpartisipasi secara langsung dalam proses pengambilan data agar peneliti lebih mudah dalam mengontrol proses pengisian kuesioner. Penelitian ini perlu dilakukan penelitian lanjutan menggunakan metode penelitian kualitatif agar dapat ditemukan inovasi atau temuan-temuan baru yang lebih spesifik.

DAFTAR RUJUKAN

- 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.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-149. <https://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221>
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2000). *Sikap manusia: teori dan pengukurannya (2nd ed)*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baker, R. W. & Siryk, B. (1989). Measuring Adjustment to College. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 179-189. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11-17.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics 5th Edition*. 5 ed. California : SAGE Publications Inc.

- Goff, A. M. (2011). Stressors, Academic Performance, And Learned Resourcefulness In Baccalaureate Nursing Students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 8(1). <https://doi.org/10.2202/1548-923X.2114>
- Heiman, T., & Kariv, D. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Student Journal*, 3(1), 72- 89.
- Hidayat, R. (2020). Stres, Burnout, Jenuh: Problem Siswa Belajar Daring Selama COVID-19. <https://tirto.id/stres-burnout-jenuh-problem-siswa-belajar-daring-selama-covid-19-f3ZZ>
- Hidayah, M., & Rumiani. (2018). *Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Stres Akademik pada Siswa SMA Boarding School*.
- 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*, 1(1), 649-655.
- 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), 1-5. doi: 10.26858/jpkk.v4i1.4753
- Maulana, Z. F. (2014). Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua di fakultas kedokteran universitas lampung. *Majority*, 3(4), 154–162.
- Mutambara J. & Bhebe V. (2012). An Analysis of the Factors Affecting Students' Adjustment at a University in Zimbabwe. *Journal of International Education Studies*, 5, (6), 244-250. <http://dx.doi.org/10.5539/ies.v5n6p244>
- Nunnally, Jum C. (1978). *Psychometric Theory*. New York : Mcgraw-Hill Book Company.
- Nurjanah, S. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Proses Adaptasi Pada Mahasiswa Baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. <http://dx.doi.org/10.30651/jkm.v0i0.5573>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E. and Parker, A. G. (2020). 'The impact of stress on students in secondary school and higher education', *International Journal of Adolescence and Youth*. Routledge, pp. 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pratiwi, A. (2017). *Penyesuaian Diri Mahasiswa Penyandang Disabilitas di Indonesia. Laporan Penelitian Hibah Internal FISIP Universitas Brawijaya*.
- 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), 73-84. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>

- Hj Ramli, N., Alavi, M., Mehrinezhad, S., & Ahmadi, A. (2018). Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12. MDPI AG. <https://dx.doi.org/10.3390/bs8010012>
- Rahmi, N. (2013). Hubungan tingkat stres dengan prestasi belajar mahasiswa tingkat ii prodi d-iii kebidanan banda aceh jurusan kebidanan poltekkes kemenkes NAD ta. 2011/2012. *Jurnal Ilmiah Stikes U'Budiyah*, 2(1), 66–7.
- 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: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 4(1), 96-106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart & Winston Inc.
- Sholeh, A., Sakinah., Fadhila, H.A., Nugraha, B.A., & Widiastara, N. (2018). Social Interaction Anxiety and Academic Adjustment among Freshmen College Student. *Arts & Education International Research Journal*, 5, (2), 1-5.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6),534– 546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143- 15. <https://doi.org/10.29210/12200>
- Thorndike, R. M., Thorndike-Christ, T. M. (2014). *Measurement and evaluation in psychology and education eighth edition*. Harlow: Pearson.
- Villatte, A., Marcotte, D., & Potvin, A. (2017). Correlates of Depression in First- Year College Students. *Canadian Journal of Higher Education*, 47(1), 114– 136. <https://doi.org/10.47678/cjhe.v47i1.186429>.