

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Mahasiswa merupakan sebutan bagi orang yang sedang menimba ilmu atau belajar dan terdaftar pada salah satu perguruan tinggi (Hartaji, 2012). Universitas HKBP Nommensen Medan merupakan salah satu perguruan tinggi tempat mahasiswa dalam menimba ilmu. Dalam menempuh pendidikan, seorang mahasiswa memiliki peran penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu perguruan tinggi yang merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi (Wulan dan Abdullah, 2014).

Sebagai bagian dari perguruan tinggi, mahasiswa mempunyai hak dan kewajiban yang harus diwujudkan sebagaimana diatur dalam peraturan perundang-undangan. Diatur dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi, bahwa hak mahasiswa adalah sebagai berikut: 1) Kebebasan dalam memilih program studi berdasarkan minat, bakat, dan kemampuan mahasiswa. 2) Mendapatkan kebebasan akademik dalam pembelajaran dan/atau penelitian ilmiah dengan menjunjung tinggi nilai-nilai agama dan persatuan bangsa. 3) Kebebasan mahasiswa dalam mendalami dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi secara bertanggungjawab melalui pelaksanaan tridharma perguruan tinggi.

4) Mendapatkan layanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, potensi dan kemampuannya.

Adapun kewajiban mahasiswa yang diatur dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi adalah sebagai berikut: 1) Menjaga etika yang ditetapkan di perguruan tinggi. 2) Menaati norma perguruan tinggi untuk menjamin terlaksananya tridharma dan pengembangan budaya akademik.

Sebagai seorang mahasiswa diperguruan tinggi bertanggung jawab dalam hal yang berhubungan dengan tugas-tugas akademik, mampu mengatasi masalah terhadap tuntutan akademik, belajar dari pengalaman-pengalaman yang berhubungan dengan akademik, memiliki prinsip hidup terhadap tuntutan-tuntutan akademik, mampu mengendalikan diri terhadap tugas-tugas akademik yang berhubungan dengan kuliah baik pertemuan saat kuliah hingga ujian (Lawton dalam Christyanti, 2010). Hal ini berguna untuk melihat sejauh mana mahasiswa dapat menekuni pendidikan yang sedang ia ikuti.

Sebagai bagian dari civitas akademika, mahasiswa memiliki peran untuk mewujudkan aksi nyata di perguruan tinggi baik berhubungan dengan hak maupun kewajibannya. Namun segala sesuatunya berjalan secara terbatas selama kurang lebih 2 tahun kebelakang, oleh karena adanya tantangan besar yang sangat sulit untuk diatasi yaitu pandemi Covid-19. Sejak dicetuskannya Surat Edaran oleh Mendikbud tentang pembelajaran Daring dan Bekerja dari Rumah untuk mencegah penyebaran Covid-19 pada 17 Maret 2020 yang lalu, mengakibatkan segala aktivitas dilakukan secara terbatas, salah satunya adalah kegiatan perkuliahan. Perkuliahan secara daring

dilakukan oleh perguruan tinggi agar kegiatan perkuliahan dapat tetap berjalan secara efektif dan efisien meskipun tidak dilakukan secara bertatap muka (Putri, 2020). Mendikbud mengatakan bahwa aktivitas belajar dilakukan dari rumah secara daring sehingga proses pembelajaran tetap berjalan meskipun tidak melakukan tatap muka secara langsung (Kosssy, 2020). Selama adanya masa pandemi Covid-19 kuliah yang dilakukan dirumah menjadi solusi untuk melanjutkan sisa semester bagi mahasiswa. Meski pembelajaran dilaksanakan secara daring namun seluruh pihak dituntut untuk mampu mengikuti alur pembelajaran secara maksimal. Pembelajaran dapat dilaksanakan dengan cara mengakses berbagai media guna untuk mendukung kegiatan perkuliahan yang sedang berlangsung. Adapun alternatif yang dapat digunakan selama mengikuti perkuliahan daring adalah dengan cara mengakses berbagai aplikasi seperti Google Classroom, E-Learning, Zoom, Google Meeting, dan Whatsaap (Abidah et al., 2020). Dengan adanya berbagai media pendukung bagi seluruh pihak, maka metode pembelajaran juga dapat berjalan dengan berbagai bentuk seperti pengerjaan tugas dalam bentuk individu maupun kelompok, presentasi materi perkuliahan oleh dosen dan juga mahasiswa, serta pelaksanaan ujian yang juga memanfaatkan media belajar yang ada.

Dengan terlaksananya pembelajaran tatap muka secara daring, menjadi suatu kebiasaan baru yang dianggap asing serta menimbulkan kebingungan bagi mahasiswa (Kosssy, 2020). Perkuliahan yang dilakukan secara daring membutuhkan adaptasi guna untuk melancarkan proses perkuliahan, selain itu juga membutuhkan upaya agar dapat memahami materi perkuliahan yang biasanya disampaikan secara langsung. Adaptasi

merupakan penyesuaian diri terhadap kondisi lingkungan yang baru. Schneiders (1964) mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah kondisi dimana individu berusaha untuk mengatasi dan menguasai kebutuhan dalam diri, dan konflik yang terjadi untuk menemukan keselarasan dengan tuntutan lingkungan. Bagi sebagian besar orang, beradaptasi dengan kebiasaan baru ini merupakan sebuah kesulitan yang cukup berat namun harus dilaksanakan. Oleh karena kesulitan yang dialami oleh setiap orang, bisa jadi menimbulkan beban pikiran yang bahkan menimbulkan stres karena banyaknya beban yang dialami. Namun seiring berjalannya waktu, pembelajaran daring bukan lagi hal yang asing bagi para mahasiswa karena sudah menjadi bagian dari rutinitas yang wajib untuk dilaksanakan. Sehingga selama pembelajaran daring berlangsung sudah menjadi salah satu kegiatan utama mahasiswa.

Seiring berjalannya waktu, kini perkuliahan daring resmi diganti menjadi pembelajaran tatap muka (luring). Setelah 2 tahun berjalan akhirnya wabah Covid-19 mereda, dan segala aktivitas dapat berlangsung seperti sediakala termasuk pelaksanaan perkuliahan tatap muka. Pembelajaran tatap muka luar jaringan resmi dilaksanakan setelah Kemendikbudristek menerbitkan Surat Edaran (SE) No. 7 tahun 2022 mengenai Direksi Pelaksanaan Keputusan Bersama 4 Menteri Tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19. Dalam surat edaran tersebut dijelaskan bahwa melalui pertimbangan situasi pandemi Covid-19 yang dibahas bersama dengan empat menteri lainnya maka izin untuk melaksanakan pembelajaran tatap muka seratus persen telah diberlakukan. Namun, walau kembali pada kebiasaan yang dulu, bukan berarti segala sesuatunya dapat berjalan lancar seperti sediakala. Tentunya ada banyak

juga kesulitan yang ditemui yang menimbulkan beban tersendiri bagi setiap individu termasuk bagi mahasiswa yang akan mengikuti pembelajaran tatap muka langsung. Mahasiswa dituntut harus bisa mengaktualisasikan diri secara langsung dilingkungan kampus, dan mungkin ini merupakan suatu kesulitan bagi mereka yang sudah berada pada zona nyaman ketika mengikuti pembelajaran dalam jaringan. Dengan kebiasaan-kebiasaan yang terbilang baru lagi, mungkin saja mahasiswa mengalami kebingungan bagaimana cara ia menerapkannya dilingkungan yang juga terbilang baru. Seseorang dapat mencapai keberhasilan apabila ia mampu mengatasi berbagai hambatan dan kesulitan yang sedang ia alami. Namun sebaliknya, apabila ia tidak dapat menghadapi persoalan yang sedang terjadi maka akan menyebabkan munculnya permasalahan baru yaitu gejala stres. Kondisi ini antara lain disebabkan oleh tuntutan yang terjadi secara nyata dilingkungan kampus. Akibat ketidakmampuan dalam memenuhi setiap tuntutan pada akhirnya akan mengakibatkan stres bagi individu khususnya pada mereka yang tidak memiliki kesiapan secara mental.

Sebuah survei dilakukan oleh peneliti mengenai stres akademik pada saat kegiatan perkuliahan tatap muka luar jaringan pada 09 Februari 2022 dengan jumlah responden sebanyak 39 orang. Hasil survei menunjukkan bahwa 71,8% mahasiswa mengalami kecemasan saat mengikuti kegiatan perkuliahan tatap muka. Sementara itu 84,6% mahasiswa mengalami gangguan konsentrasi saat mengalami stres akademik. Adapun mahasiswa yang cemas saat mengikuti ujian *offline* sebanyak 61,5%. Hasil survei menyimpulkan bahwa mahasiswa mengalami beberapa dampak dari kuliah tatap muka luar jaringan dimana mahasiswa mengalami cemas saat mengikuti kuliah dan

ujian *offline* yang memicu terjadinya stres akademik, dan stres akademik yang dialami dapat mempengaruhi konsentrasi belajarnya.

Peneliti juga melakukan serangkaian wawancara personal dengan narasumber yang sedang mengikuti perkuliahan tatap muka pasca pandemi, yaitu A yang berusia 21 tahun mengatakan:

*“Kemarin aku bahkan sampai nangis karena harus mengikuti praktikum secara offline, padahal waktu itu posisiku sedang dikampung dan terpaksa harus ke Medan agar bisa mengikuti praktikum. Aku belum mempersiapkan diri dalam segi apapun. Saat mengikuti praktikum itu jantungku berdebar sangat kencang dan bahkan sampai keringat berlebihan, padahal suhu ruangan bisa dibilang sejuk. Pada akhirnya aku jadi tidak fokus karena pikiranku menjadi terganggu.”*

(A, 21 Tahun)

Sejalan dengan hasil wawancara personal yang dilakukan dengan E (20 tahun) mengatakan:

*“Aku kurang percaya diri saat harus mengikuti perkuliahan offline, karena aku takut tidak dapat menerapkan ilmu diperkuliahan secara langsung. Waktu kuliah online aku tidak harus bisa mengaplikasikan secara langsung jadi tidak terlalu secemas saat kuliah offline ini. Apalagi saat mengikuti ujian offline, aku takut gagal jika nilaiku tidak memuaskan.”*

Berdasarkan hasil survei dan juga wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres ditandai dengan berbagai aspek. Hal ini sesuai dengan aspek yang disampaikan oleh Gadzella & Masten (2005) diantaranya adalah aspek stresor akademik pada kategori perubahan, yang terlihat ketika mahasiswa harus mengikuti aturan perkuliahan tatap muka secara langsung. Perubahan ini memicu kecemasan bagi para mahasiswa. Adapun aspek lainnya menurut Gadzella dan Masten (2005) adalah reaksi terhadap stresor akademik, yang pertama reaksi kognitif dimana mahasiswa mengalami gangguan konsentrasi saat mengalami stres saat mengikuti perkuliahan offline, berikutnya adalah reaksi emosi dimana mahasiswa merasakan takut dan cemas akan kegagalan ketika mereka tidak dapat mengikuti kegiatan perkuliahan secara maksimal.

Gadzella & Masten (2005) mendefinisikan stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stresor akademik dan reaksi mereka terhadap stresor akademik. Stres akademik dipandang sebagai bagian dari kehidupan individu dan dapat memberikan dampak pada bagaimana individu mengatasi tuntutan akademik (Kapure & Singh, 2021). Akan ada banyak dampak yang timbul ketika mahasiswa mengalami stres. Sarafino (1994) juga menjelaskan bahwa stres merupakan salah satu gangguan yang mempengaruhi kehidupan seseorang. Dalam penelitiannya, Erindana. F. dkk (2021) juga menyatakan bahwa stres dapat menimbulkan menurunnya prestasi belajar pada mahasiswa.

Sehubungan dengan definisi tersebut diatas, dapat juga dipahami bahwa stres akademik dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor internal yakni faktor yang berasal dari dalam diri individu. Gadzella dan Masten (2005) mengatakan bahwa faktor internal yang dapat mempengaruhi stres akademik pada seseorang yakni berupa konflik yang muncul saat individu berada dibawah tekanan, dimana hal ini akan menimbulkan adanya frustrasi pada individu. Agar terhindar dari berbagai hal yang dapat memicu stres bagi mahasiswa, maka faktor yang telah disebutkan diatas tidak terlepas dari adanya kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri. Sudarsono & Anwar (2020) membedakan beberapa bentuk penyesuaian diri, seperti penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar, penyesuaian diri terhadap orang-orang, bahkan penyesuaian terhadap diri sendiri serta hambatan-hambatan yang ada dalam hidup.

Penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai suatu proses psikologis dimana individu mengatur atau mengatasi berbagai tuntutan dan tekanan mencakup perilaku sehingga terwujud tingkat keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal (Schneiders, 1964). Sehubungan dengan definisi tersebut, mahasiswa diharapkan dapat menyesuaikan diri pada area akademis, sosial, personal-emosional, dan keterikatan pada institusi.

Penyesuaian diri yang baik akan membuat mahasiswa mampu untuk menjalankan tanggungjawabnya dengan baik. Demikian juga sebaliknya, apabila seorang mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik maka akan ada dampak buruk berupa perasaan tertekan, merasa tidak aman, sehingga segala sesuatu



yang hendak dilakukannya akan terhalang. Menjadi suatu tantangan tersendiri bagi seorang individu apabila ia harus menyesuaikan diri dengan yang masih terbilang baru baginya, termasuk bagi seorang mahasiswa. Ketika seorang mahasiswa harus mengikuti perkuliahan tatap muka langsung di kampus, yang notabene adalah lingkungan baru baginya maka ia harus bisa menyesuaikan diri agar terhindar dari berbagai persoalan yang tidak terduga kedepannya.

Sehubungan dengan penjelasan diatas, peneliti melakukan sebuah survei sederhana pada tanggal 09 Februari 2022 dengan jumlah responden sebanyak 39 orang. Hasil survei menunjukkan bahwa 82,1% mahasiswa melakukan penyesuaian diri dengan budaya baru yaitu perkuliahan tatap muka di kampus. Mahasiswa juga melakukan penyesuaian diri agar tidak mengalami stres akademik saat mengikuti perkuliahan tatap muka pasca pandemi dengan persentase 92,3%.

Peneliti juga melakukan wawancara personal bersama A (21 tahun) mengatakan bahwa:

*“Meski aku merasa kesulitan dalam berhadapan dengan kondisi ini, namun mau tidak mau aku harus menerima agar aku tidak ketinggalan perkuliahan. Dan ditengah keadaan yang sedang terjadi ini aku banyak sharing dengan teman-teman yang kondisinya sama dengan aku, karena memang nyatanya bukan hanya aku saja yang mengalami kesulitan disini. Dalam hal ini ketika aku dan teman-temanku saling berbagi maka inipun akan demi kebaikan kami juga kedepannya Karena disaat aku kesulitan mereka ada untuk membantu aku, begitupun sebaliknya. Karena kuliah offline merupakan aturan yang wajib*

*untuk diikuti, maka sebagai mahasiswa akupun harus menaati aturan tersebut, karena akan sangat mempengaruhi pencapaianku kedepannya.”*

(A, 21 tahun)

Sejalan dengan wawancara personal yang dilakukan bersama dengan E (20 tahun), mengatakan:

*“Kondisi ini memang gak mudah untuk dilakukan gitu aja, tapi aku berusaha mengikuti sistem perkuliahan semampu dan semaksimal mungkin. Menyesuaikan diri dengan dengan sistem perkuliahan yang berbeda dengan sebelumnya harus kulakukan juga agar tidak tertinggal dengan pembelajaran di kampus. perbanyak diskusi dengan teman khususnya untuk pembelajaran yang sulit untuk kupahami.”*

Berdasarkan hasil survei dan juga wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang melakukan penyesuaian diri dikampus setidaknya memenuhi beberapa aspek. Hal ini sejalan dengan aspek penyesuaian diri yang diungkapkan oleh Schneiders (1964) yaitu pengakuan. Yang dimana aspek pengakuan adalah proses menghormati dan menerima keadaan yang ada dilingkungan sekitar termasuk hak-hak orang lain. Aspek berikutnya adalah partisipasi yang mengacu pada bagaimana individu melibatkan diri dalam membangun relasi. Selanjutnya adalah aspek kesesuaian yaitu bagaimana seorang individu dapat menyalurkan dan menghargai setiap paham yang ada mencakup nilai-nilai yang berlaku.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam proses menelaraskan diri terhadap tuntutan-tuntutan yang sedang terjadi baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar guna untuk dapat mempertahankan diri. Sehubungan dengan hal itu, apabila seorang individu mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik maka akan terhindar dari berbagai konflik yang dapat mengganggu kelancaran aktivitas individu.

Dalam mengikuti perkuliahan, tentu akan menjadi beban tersendiri apabila seorang mahasiswa tidak dapat mengikutinya dengan baik, apalagi jika ia tidak mampu mencapai target yang sudah ia tetapkan. Dikutip dari Kompasiana.com pada 23 Mei 2022, perkuliahan tatap muka secara langsung perlu melakukan adaptasi kembali dan juga membutuhkan beberapa persiapan dalam jangka waktu yang terbilang cepat. Mulai dari persiapan tempat tinggal, kebutuhan finansial hingga penyesuaian terhadap lingkungan baru. Berbagai perubahan yang terjadi saat ini berdampak pada segala aspek bagi perkembangan remaja khususnya para mahasiswa dan mahasiswi. Perubahan tersebut membuat para mahasiswa tidak bisa menahan diri untuk terus berpikiran irasional dan menjadi stres. Dengan berbagai tuntutan yang terjadi, dapat memicu timbulnya beban pikiran yang bahkan dapat menimbulkan stres atau lebih jelas disebut sebagai stres akademik. Pada dasarnya, setiap mahasiswa yang berada dilingkungan yang baru harus mampu menyesuaikan diri baik dalam sistem perkuliahan, pergaulan, lingkungan dan juga budaya baru yang ditemui agar terhindar dari berbagai permasalahan yang akan muncul seperti stres akademik.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, sistem perkuliahan yang berlaku saat ini jelas berbeda dengan sistem yang berlaku 2 tahun kebelakang yaitu tahun 2020 hingga 2022, dimana sekarang pembelajaran di kampus diberlakukan secara tatap muka. Hal ini tentunya akan menjadi kebiasaan baru yang tentunya membutuhkan adaptasi bagi hampir seluruh kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan mampu untuk menyesuaikan diri secara maksimal, karena hal ini akan sangat mempengaruhi kelancaran pada proses ketika akan mengikuti kegiatan di lingkungan yang akan ditempati.

Dari pemaparan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik dalam mengikuti pembelajaran tatap muka pasca pandemi pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan masalahnya yaitu apakah terdapat “Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik dalam Mengikuti Pembelajaran Tatap Muka Pasca Pandemi pada Mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen”?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik dalam mengikuti pembelajaran tatap muka pasca pandemi pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat yang diharapkan dapat menambah dan memperkaya ilmu pengetahuan psikologi dalam bidang pendidikan khususnya dalam bidang penyesuaian diri dan stres akademik.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Mahasiswa/i

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait dampak serta cara mengatasi stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa diharapkan dapat mengetahui informasi terkait cara melakukan penyesuaian diri yang baik agar terhindar dari masalah psikologis berupa stres akademik.

#### b. Bagi Dosen

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi bagi dosen dalam memberikan bimbingan kepada mahasiswa, khususnya terkait cara mengatasi stres akademik saat mengikuti pembelajaran dan cara melakukan penyesuaian diri dengan tuntutan lingkungan perkuliahan.

#### c. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan pengetahuan serta pemahaman mengenai dampak dari penyesuaian diri dan cara melakukannya guna untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa dengan merancang program yang sesuai dengan perkuliahan.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1. Stres Akademik**

##### **2.1.1. Pengertian Stres Akademik**

Stres akademik berkaitan dengan segala sesuatu yang mempengaruhi stres akademik. Gadzella & Masten (2005) mendefinisikan stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stresor akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap stresor tersebut, reaksi yang ditimbulkan terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Sarafino & Smith (2012) juga mendefinisikan stres akademik sebagai suatu kondisi yang menekan karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan dalam diri individu baik secara internal maupun eksternal yang bersumber dan berdampak pada perkembangan akademik individu.

Adapun definisi lain dari stres sebagai transaksi antara stimulus dengan respon yang mengancam individu, dimana stres bergantung pada bagaimana individu menilai situasi dan beradaptasi untuk menghadapi situasi tersebut (Lazarus & Folkman dalam Gadzella & Masten, 2005). Wilks (2008) memandang stres akademik sebagai hasil kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu yang tersedia untuk menghadapi tuntutan tersebut.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah reaksi yang muncul pada mahasiswa akibat adanya tekanan dan tuntutan akademis yang dapat mempengaruhi keseimbangan fisik dan psikis mahasiswa.

### 2.1.2. Aspek-aspek Stres Akademik

Stres akademik yang terjadi pada mahasiswa dapat dilihat dari berbagai aspek. Adapun aspek-aspek stres akademik menurut Gadzella & Masten (2005) adalah sebagai berikut:

#### 1. Stresor Akademik

Gadzella dan Masten (2005) menyatakan bahwa stresor akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri diluar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Stresor akademik terdiri dari 5 kategori sebagai berikut:

- a. *Frustrations* (frustasi), terjadi apabila kebutuhan pribadi terhambat dan individu gagal dalam mencapai tujuannya. Frustrasi dapat terjadi akibat keterlambatan, kegagalan, kesulitan sehari-hari, merasa asing dengan lingkungan sekitar, serta kesempatan yang sudah terlewatkan.
- b. *Conflicts* (konflik), muncul ketika individu berada dibawah tekanan dalam menentukan sebuah pilihan.
- c. *Pressure* (tekanan), stresor akademik yang dapat bersumber dari dalam diri maupun luar diri.
- d. *Changes* (perubahan), merupakan perilaku yang muncul karena disebabkan oleh beberapa hal, seperti adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu bersamaan, serta perubahan yang dapat mengganggu kehidupan individu.

- e. *Self-imposed* (keinginan diri), berkaitan dengan bagaimana individu membebani dirinya sendiri. Misalnya keinginan untuk berkompetisi, prokrastinasi dalam pengerjaan tugas, dan juga kecemasan saat menghadapi ujian.

## 2. Respon terhadap Stresor Akademik

Gadzella & Masten (2005) membagi respon terhadap stresor akademik kedalam 4 kategori, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. *Cognitive Appraisal* (reaksi kognitif), yaitu suatu pola pikir seseorang ketika menghadapi situasi yang stres seperti sulit membuat keputusan, dan merasa bingung.
- b. *Physiological* (reaksi fisik), tindakan fisik seseorang ketika menghadapi situasi yang memicu stres seperti gagap, sakit kepala, dll.
- c. *Behavioral* (reaksi perilaku), tindakan yang dilakukan seseorang ketika menghadapi situasi stres seperti emosi, menangis, dll.
- d. *Emotional* (reaksi emosi), pengalaman emosional seseorang ketika menghadapi stres seperti munculnya perilaku tidak berdaya, rasa takut, dan perasaan bersalah.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki beberapa aspek yaitu stresor akademik dan respon terhadap stresor akademik (Gadzella & Masten, 2005). Stresor akademik yang mengacu pada 5 kategori diantaranya *frustrations, conflicts, pressure, chances, dan self-imposed*. Dengan



respon terhadap stresor akademik mengacu pada 4 kategori diantaranya *cognitive appriaisal, physiological, behavioral, dan emotional*.

### **2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik**

Stres dapat terjadi pada individu yang disebabkan oleh beberapa faktor yang juga disebut sebagai stresor. Stresor merupakan stimulus yang menimbulkan adanya perubahan pada seorang individu. Melalui stresor dapat dilihat berbagai kebutuhan yang tidak terpenuhi berupa fisik maupun psikis. Apabila stresor dapat diatasi dengan baik maka tidak akan timbul stres, sebaliknya apabila stresor tidak dapat diatasi maka individu akan cenderung mengalami ketidakseimbangan dalam dirinya sehingga akan muncul gejala stres yang ditandai dengan adanya perubahan-perubahan yang signifikan pada individu.

Gadzella dan Masten (2005) menjelaskan sumber-sumber stres akademik yang terdiri dari 2 faktor, yaitu:

#### **a. Faktor Internal**

Ada beberapa hal yang dapat memicu stres yang berasal dari diri individu yaitu, dapat berupa keadaan fisik individu yang rentan terhadap penyakit sehingga menyebabkan tekanan biologis dan psikososial yang menimbulkan stres. Gadzella & Masten (2005) juga menjelaskan bahwa faktor internal yang dapat mempengaruhi stres akademik yakni adanya hambatan-hambatan yang terjadi terhadap individu itu sendiri seperti konflik yang menimbulkan adanya tekanan pada individu.

## b. Faktor Eksternal

Gadzella & Masten (2005) memandang stres sebagai suatu pengalaman negatif dan positif, dimana stres merupakan suatu peristiwa yang menuntut individu untuk menyesuaikan diri diluar kemampuannya. Adapun faktor lain yang menyebabkan stres akademik adalah faktor eksternal. Faktor eksternal biasanya berasal dari lingkungan keluarga, yang mana kondisi dan keadaan keluarga umumnya akan mempengaruhi stres individu. Misalnya ketika orang tua sedang terlibat suatu masalah ataupun ketika orang tua lebih sibuk dengan pekerjaannya. Adapun faktor eksternal lainnya adalah lingkungan akademik yang berkaitan dengan pendidikan yang mencakup dua hal yaitu tekanan akademik dan tekanan lingkungan sosial seputar akademik. Lingkungan fisik juga merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi stres akademik pada individu, seperti kondisi alam dan sekitarnya yang membuat individu tidak nyaman.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki beberapa faktor yaitu internal yang berasal dari dalam diri individu dan eksternal yang berasal dari luar diri atau lingkungan sekitar individu. Akibat dari berbagai faktor tersebut, stres dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada individu seperti penarikan diri, penurunan harga diri, serta kurangnya pengendalian diri.

## **2.2. Penyesuaian Diri**

### **2.2.1. Pengertian Penyesuaian Diri**

Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, serta perasaan frustrasi dan konflik secara mandiri dengan tujuan untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana individu tersebut tinggal dengan tuntutan yang ada didalam dirinya. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat menyesuaikan diri pada area akademis, sosial, personal-emosional, dan keterikatan pada institusi. Chaplin (2011) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai kegiatan individu untuk menyelesaikan permasalahan dan menyelaraskan kebutuhan-kebutuhan yang dimiliki dengan lingkungan fisik maupun sosial. Calhoun (1990) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi yang berkelanjutan dari diri sendiri, yaitu apa yang telah ada pada diri setiap individu mengenai tubuh, perilaku, pemikiran, serta perasaan orang lain dengan lingkungan sekitar.

Kemampuan dalam menyesuaikan diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mencocokkan diri terhadap lingkungan sehingga ada penerimaan dari lingkungan. Agustiani (2009) mengatakan bahwa penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara tertentu yang dilakukan oleh seseorang untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya. Oleh karena itu dapat diartikan bahwa dalam melakukan penyesuaian diri, seseorang harus berusaha menyamakan keadaan dengan tuntutan yang ada dilingkungan. Ali (2006)

mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah sebagai suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah respon secara psikologis yang diberikan oleh individu untuk menyelaraskan diri dengan kondisi yang ada dilingkungan sehingga dapat berinteraksi baik dengan keadaan dilingkungan sekitar.

### **2.2.2. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri**

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam memenuhi setiap kebutuhan diri dilingkungan sekitar tentu dipengaruhi oleh adanya faktor-faktor yang mendukung. Schneiders (1964) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri sebagai berikut:

#### **a. Keadaan fisik**

Kondisi fisik seorang individu dapat mempengaruhi penyesuaian diri, karena keadaan sistem kekebalan tubuh dapat menjadi faktor penunjang individu dalam melakukan penyesuaian diri. Kondisi fisik dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu yang mencakup hereditas, konstitusi fisik, sistem saraf, kelenjar dan otot ataupun penyakit.

b. Perkembangan dan Kematangan

Pada setiap tahap perkembangan seorang individu akan melakukan penyesuaian diri yang berbeda menurut kondisi saat itu, hal tersebut dikarenakan kematangan individu dari segi intelektual, sosial, moral dan emosi yang mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.

c. Keadaan Psikologis

Keadaan mental yang sehat dapat menciptakan penyesuaian diri yang baik pada individu. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan yang didapatkannya dari lingkungan. Faktor psikologis pada individu mencakup pengalaman, perasaan, belajar, kebiasaan, *self-determination*, frustrasi, dan konflik.

d. Keadaan Lingkungan

Keadaan lingkungan yang damai, tenang, penuh penerimaan, dan dukungan, serta mampu memberi perlindungan merupakan lingkungan yang dapat memperlancar proses penyesuaian diri pada individu. Faktor lingkungan mencakup lingkungan keluarga, rumah, dan lingkungan belajar.

e. Tingkat religiusitas dan Kebudayaan

Religiusitas dapat memberikan suasana psikologis yang digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lain, karena religiusitas memberi nilai dan keyakinan pada individu untuk memiliki arti, tujuan, dan

stabilitas dalam hidup. Begitupun dengan kebudayaan pada suatu masyarakat yang merupakan faktor yang mempengaruhi watak dan perilaku individu.

### **2.2.3. Aspek-aspek dalam Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri pada setiap individu dapat ditandai dengan adanya beberapa aspek didalamnya. Schneiders (1964) mengemukakan aspek-aspek penyesuaian diri kedalam beberapa bagian, sebahai berikut:

#### **a. Pengakuan**

Pengakuan adalah proses menghormati dan menerima keadaan yang ada dilingkungan sekitar termasuk hak-hak orang lain. Dalam hal ini Schneiders mengatakan bahwa individu harus mampu menerima keadaan dan hak-hak orang lain yang pada dasarnya berbeda dengan dirinya untuk menghindari konflik sosial.

#### **b. Partisipasi**

Partisipasi yang dimaksud adalah melibatkan diri dalam membangun relasi dengan sesama. Melalui keaktifan dalam berelasi individu harus mengembangkan dan memelihara sebuah hubungan persahabatan dengan orang lain. Apabila individu tidak mampu dalam membangun relasi maka pada akhirnya akan menghasilkan penyesuaian yang buruk.

c. Persetujuan Sosial

Persetujuan sosial mengacu pada minat dan simpati akan kesejahteraan orang lain selain dirinya. Dalam hal ini individu perlu peka dengan masalah dan kesulitan orang lain disekelilingnya serta bersedia memberikan bantuan untuk meringankan masalah orang lain.

d. Altruisme

Altruisme adalah sikap bagaimana seorang individu memiliki kepedulian terhadap kepentingan orang lain. Dalam hal ini individu harus mampu merendahkan hati dan tidak egois yang merupakan salah satu nilai dari penyesuaian diri yang baik.

e. Kesesuaian

Kesesuaian adalah bagaimana seorang individu dapat menyetarakan dan menghargai setiap paham yang ada mencakup nilai-nilai, suku, integritas dan budaya. Individu harus memiliki kesadaran untuk mengikuti aturan dan keboasaan yang berlaku dilingkungan sekitar yang ia tempati, dengan begitu ia akan mendapatkan penerimaan yang baik oleh lingkungannya.

### **2.3. Kerangka Konseptual**

Mahasiswa sebagai individu yang sedang mengemban pendidikan di perguruan tinggi memiliki peran yang penting guna untuk mendedikasikan diri atas ilmu yang didapatkan dari lembaga pendidikan. Dengan berbagai kebiasaan baru yang ditemui di lingkungan perkuliahan, mahasiswa harus mampu menyesuaikan diri agar ia bisa

berkorelasi baik dengan lingkungan sekitar. Sebagai manusia yang sudah menginjak usia dewasa, mahasiswa memiliki tugas perkembangan yang kian sulit dan kritis. Ditengah banyaknya permasalahan yang sedang terjadi membuat mahasiswa sensitif terhadap tekanan-tekanan dan kondisi yang kurang baik yang dapat menimbulkan kondisi stres. Gadzella dan Masten (2005) menjelaskan bahwa stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap stresor akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap stresor tersebut. Stres akademik timbul pada mahasiswa karena banyaknya tekanan yang muncul akibat adanya tuntutan dari lingkungan akademik.

Ketika mahasiswa mengalami stres akademik, maka diduga bahwa mahasiswa perlu memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri agar bisa mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi dalam bidang akademik tersebut. Sehubungan dengan kondisi tersebut, diakibatkan oleh adanya pengaruh-pengaruh negatif yang mungkin sudah melampaui kondisi ideal mahasiswa. Adapun permasalahan yang muncul dapat berupa kondisi fisik yang kurang baik, sistem perkuliahan yang tidak mudah untuk dipahami, hingga kemampuan menyesuaikan diri yang sangat rendah. Mahasiswa dengan kemampuan menyesuaikan diri yang tinggi akan mampu untuk menyelaraskan kondisinya dengan lingkungan sekitar. Dengan kemampuan ini mahasiswa tidak akan kesulitan untuk menjalankan setiap aktivitasnya, karena ia akan bisa memasuki setiap kondisi apapun yang membutuhkan penyesuaian diri. Sehubungan dengan berbagai masalah yang muncul dilingkungan perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk mampu mengenali, memahami dan memodifikasikannya pada diri sendiri melalui

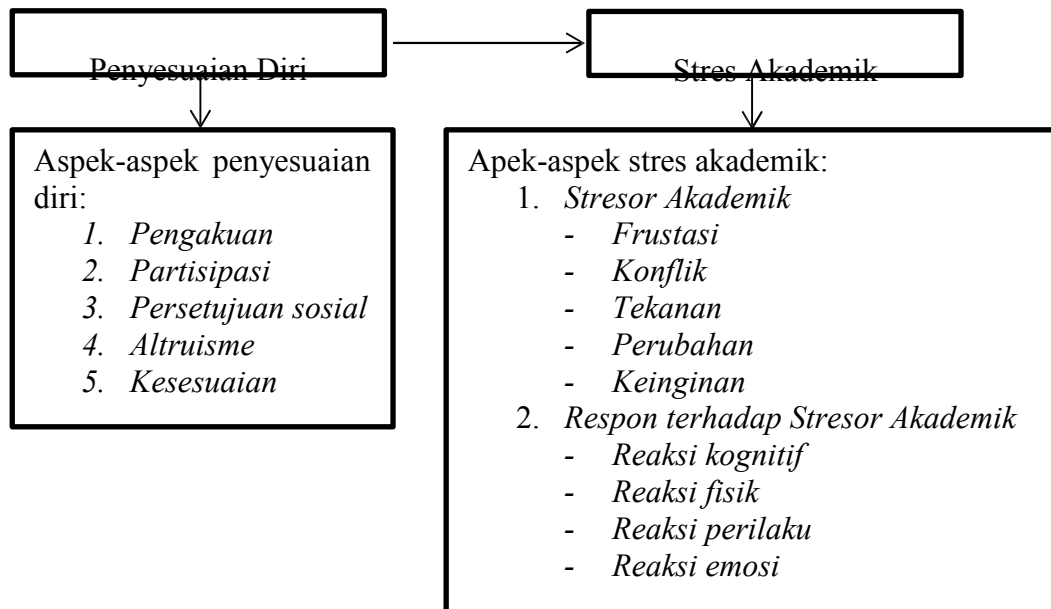


penyesuaian diri. Apabila tidak mampu menyesuaikan diri, maka akan timbul permasalahan yang menunjukkan gejala-gejala stres pada mahasiswa.

Menurut Schneiders (1964) menjelaskan bahwa individu dengan penyesuaian diri yang baik memiliki beberapa karakteristik yaitu mampu merespon secara matang, efisien, memuaskan dan bermanfaat. Penyesuaian diri adalah proses yang terus menerus dalam kenyataannya usaha untuk mencapai penyesuaian diri yang baik tidak mudah dan sebagai akibatnya penyesuaian diri yang kurang baiklah yang akan digunakan. Sebagaimana diungkapkan oleh Fatimah (2010) bahwa sedikitnya ada tiga bentuk reaksi sebagai awal dari penyesuaian diri yang buruk yaitu: 1) reaksi bertahan dimana individu berusaha untuk mempertahankan dirinya dengan seolah-olah tidak merasa gagal atau melakukan kesalahan. 2) reaksi menyerang untuk memperlihatkan reaksi menentang atau konfrontasi kepada pihak lainnya dengan harapan tertutupi kekurangan dan kegagalan seperti membenarkan diri sendiri, selalu ingin berkuasa, dan keras kepala. 3) reaksi melarikan diri dimana individu menjauh atau menghindari dari situasi yang dianggap menimbulkan konflik atau kegagalan.

Stres akibat ketidakmampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dapat menimbulkan berbagai dampak yang kurang baik bagi mahasiswa itu sendiri. Sebagaimana disampaikan oleh Jha (2020) dalam penelitiannya menghasilkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dengan penyesuaian pada remaja. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada banyak dampak dari stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Adapun akibat dari stres tersebut karena mahasiswa itu sendiri tidak mampu menyesuaikan diri dengan keadaan dilingkungkannya, baik dari sistem

perkuliahan hingga pada relasi di lingkungan sekitar perkuliahan. Berdasarkan uraian tersebut juga, dapat diasumsikan bahwa dengan adanya penyesuaian diri yang tinggi mampu membantu mahasiswa terlepas atau setidaknya meminimalkan stres yang sedang dihadapi di lingkungan perkuliahan.



**Gambar 2.1. Bagan Kerangka Konseptual**

#### **2.4. Hasil Penelitian Terdahulu**

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Kapure & Singh (2021) dengan judul penelitian *Relationship between Academic Stres and Adjustment in Adolences*. Dimana tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada remaja. Desain penelitian korelasional dengan menggunakan purposive sampling. Data dianalisis dengan menghitung 'r' menggunakan metode korelasi *Moment Product Person*. Studi ini mengungkapkan bahwa ada hubungan yang

signifikan antara stres akademik dan penyesuaian diri pada remaja, dengan tingkat signifikannya adalah -0,05.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erindana, dkk (2021), dimana tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Dalam pengambilan data peneliti menggunakan teknik purposive sampling, dimana responden dalam penelitian ini sebanyak 170 mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis korelasi Spearman's rho. Penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat korelasi negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama, dengan koefisien korelasi sebesar  $r = -0,569$ ,  $p < 0,05$ . Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Jha (2020) terkait *Relationship between Stres and Adjustment of Secondary School Student*. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres dan penyesuaian diri dikalangan mahasiswa menengah. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Adapun teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan stratified random sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 506 orang diantaranya 237 perempuan dan 269 laki-laki. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara stres dan penyesuaian diantara siswa disekolah menengah.

Adapun penelitian lainnya yang dilakukan oleh Singh, dkk ( 2022) yaitu *Academic Stres and Emotional Adjustment: A Gender-Based Post-Covid Study*. Studi ini bertujuan untuk menilai stres akademik dan penyesuaian emosional siswa pasca lockdown pandemi Covid-19. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun sampel dalam penelitian ini sebanyak 500 siswa yang diambil dari berbagai sekolah di Uttar Pradesh. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa ditemukan hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan penyesuaian dengan menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi menandakan ketidakmampuan dalam menyesuaikan emosi pada siswa.

Penelitian terkait stres dan penyesuaian juga dilakukan oleh Singh & Singh (2023). Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran tingkat stres dan penyesuaian diri pada kalangan siswa professional dan non-profesional. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dengan menggunakan teknik purposive sampling melalui penyebaran kuesioner. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 400 siswa dengan rentang usia 18-25 tahun. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa siswa professional memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dan juga penyesuaian emosi yang buruk.

Penelitian lainnya terkait penyesuaian diri dan stres akademik juga dilakukan oleh Azmiyyah & Lianawati (2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil penyesuaian diri dan tingkat stres akademik selama masa pembelajaran daring mahasiswa fakultas teknik Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Penelitian ini

menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penelitian survei deskriptif yang berusaha mengungkap situasi terkait profil penyesuaian diri dan tingkat stres mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan *Saturated Sampling*. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi penelitian yang berjumlah 200 mahasiswa angkatan 2019. Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka ditemukan kesimpulan bahwa mayoritas mahasiswa teknik selama masa pembelajaran daring masih dalam kondisi yang stabil, namun ada beberapa persentase aspek yang kurang sempurna dalam proses penyesuaian diri dan tingkat stres akademik.

### Telaah Literatur

No	Penulis jurnal	Judul penelitian	Masalah	Tujuan penelitian	Konsep	Variabel	Metode (Teknik analisis, dan alat ukur yang digunakan)	Sampel	Hasil	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
1	Dr. Rajashree Kapure & Manogya Singh	<i>Relationship between Academic Stres and Adjustment in Adolescents</i>	Stres akademik merupakan salah satu sumber utama stres bagi banyak siswa.	Untuk mempelajari tingkat stres pada remaja Untuk mempelajari tingkat penyesuaian studi pada remaja Untuk mempelajari hubungan antara penyesuaian dan stres akademik remaja	Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan mental sehubungan dengan beberapa frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademik atau bahkan ketidaksadaran terhadap kemungkinan kegagalan tersebut. Masalah akademik	Variabel bebas: Stres akademik  Variabel terikat: Penyesuaian diri	Teknik analisis yang digunakan adalah metode Korelasi momen product pearson.  Desain Penelitian: Purposive sampling dengan menggunakan tes standar dengan skala stres akademik dan inventarisasi penyesuaian siswa	Sampel: Siswa perempuan sebanyak 40 siswa dan siswa laki-laki sebanyak 40 siswa, masing-masing berusia 12-19 tahun	Ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dan penyesuaian pada remaja dengan tingkat signifikannya adalah -0.05	Keterbatasan: Ukuran sampel terbatas Pembatasan waktu untuk mencapai populasi target Pengumpulan data secara gender tidak memungkinkan Penelitian hanya terbatas pada wilayah kota (Nashik)  Saran untuk penelitian selanjutnya: Dalam penelitian selanjutnya, penyesuaian dapat dipelajari dalam kaitannya dengan faktor demografis.

					telah dilaporkan menjadi sumber stres yang paling umum bagi siswa (Aldwin & Greenberger, 1987).					Studi banding juga dapat dilakukan pada tingkat penyesuaian sekolah pemerintah dan swasta, daerah pedesaan atau perkotaan, dll dalam kaitannya dengan studi persepsi stres, kecemasan, tingkat aspirasi dan bahkan kinerja akademik dapat diukur.
2	Nitisha Rajeev Jha	<i>Relationship between Stres and Adjustment of Secondary School Student</i>	Masalah stres dan penyesuaian yang dihadapi oleh remaja dalam situasi saat ini sangat besar. Berbagai faktor psikososial mungkin melibatkan masalah terkait	Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres dan penyesuaian di antara siswa sekolah menengah.	Studi ini dilakukan dengan keyakinan bahwa penelitian yang sistematis dan intensif di bidang ini akan sangat membantu	Variabel bebas: Stres Variabel tergantung: Penyesuaian	Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Teknik pengambilan sampel	Peneliti memilih siswa kelas 9 sebanyak 506 orang dari 10 sekolah menengah (237 perempuan	Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara stres dan penyesuaian di antara siswa sekolah menengah. Adapun nilai	Penelitian ini terbatas pada pendekatan kuantitatif. Studi ini terbatas pada sekolah menengah swasta yang berafiliasi dengan Dewan SSC yang terletak di Mumbai Suburban.

			<p>perilaku, psikologis dan kesehatan dikalangan remaja.</p>		<p>untuk memahami hubungan antara keterampilan hidup, stres dan penyesuaian siswa sekolah menengah dan juga konsep ini cenderung peka terhadap sekolah, guru, orang tua, dan masyarakat di mana tidak banyak perhatian diberikan pada keterampilan hidup, stres dan</p>		<p>dilakukan dengan menggunakan stratified random sampling.</p>	<p>n dan 269 laki-laki).</p>	<p>signifikansinya adalah 0,365 artinya hipotesis diterima.</p>	<p>Studi ini terbatas pada siswa bahasa inggris dan siswa sekolah Marathi kelas 9.</p> <p>Saran untuk usulan penelitian selanjutnya: Dalam melakukan penelitian selanjutnya diharapkan memuat dominasi penelitian yang lebih luas lagi cakupannya, agar data yang didapatkan bisa semakin akurat dan dapat digunakan sebagai bahan pendukung pada penelitian-penelitian selanjutnya.</p>
--	--	--	--	--	---	--	---	------------------------------	---	--



					penyesuaian siswa menengah.					
3	Ferina Ulfa Nikmatum Erindana, H. Fuad Nashori, & M. Novvaliant Filsuf Tasaufi	<i>Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama</i>	Mahasiswa merupakan individu yang rentan akan stres karena mahasiswa memiliki banyak kegiatan, baik bidang akademik maupun non akademik.	Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama.	Mahasiswa tahun pertama cenderung mengalami masa transisi terkait perubahan-perubahan yang dapat menyebabkan stres. Ada banyak hal yang dapat menyebabkan munculnya stres akademik pada mahasiswa, salah satunya adalah ketidakmampuan	Variabel bebas: Penyesuaian Diri  Variabel tergantung: Stres Akademik	Peneliti menggunakan teknik purposive sampling dalam menentukan responden penelitian. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi Spearman's rho.	Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia yang berjumlah 107 mahasiswa tahun pertama.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama, dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0,569$ , $p < 0,05$ . Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima.	

					<p>puan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dilingkungan perguruan tinggi (rahayu &amp; Arianti, 2020).</p>					
4	<p>Garima Singh, Shivali Sharma, and S.Z.H. Zaidi</p>	<p><i>Academic Stres and Emotional Adjustment: A Gender-Based Post-Covid Study</i></p>	<p>Pada periode pasca- Covid, beberapa pemicu stres yang terkait dengan pandemi telah memperparah masalah penyesuaian diri siswa dan berdampak pada kesehatan mental mereka.</p>	<p>Studi ini bertujuan untuk menilai stres akademik dan penyesuaian emosional siswa sekolah menengah, pasca lockdown pandemi Covid-19.</p>	<p>Seseorang dengan kondisi yang stabil secara emosional dapat menyesuaikan diri dengan baik.</p> <p>Duncan (1949) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai</p>	<p>Academic Stres</p> <p>Emotional Adjustment</p>	<p>Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.</p>	<p>Sampel dalam penelitian ini sebanyak 500 siswa dari berbagai sekolah di Uttar Pradesh yang sedang duduk disekolah menengah.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada stres akademik dan penyesuaian emosi antara siswa sekolah menengah putra dan putri. Ditemukan hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan</p>	<p>Penelitian dilakukan pada awal dan pertengahan sesi akademik, oleh karena itu dimungkinkan tingkat stres akademik dan penyesuaian emosi berbeda ketika dinili pada akhir sesi akademik dan sebelum ujian akhir semester.</p>

					keadaan hubungan yang harmonis antara seseorang dengan lingkungannya.				penyesuaian emosi, yang menunjukkan tingkat stres akademik yang tinggi melanggengkan ketidakmampuan dalam menyesuaikan emosi.	
5	A Singh & S Singh	<i>Stres and Adjustment Among Professional and Non Professional Student</i>	Stres dalam kehidupan modern menyebabkan beberapa penyesuaian emosional yang buruk diantara siswa profesional.	Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran tingkat stres dan penyesuaian diri pada kalangan siswa.	Di era kompetitif saat ini dilaporkan bahwa siswa kursus profesional seperti medis, Teknik, Manajemen, dll ditemukan memiliki tingkat stres yang lebih. Selye	Variabel dalam penelitian ini adalah Stres dan Penyesuaian.	Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan menyebarkan kuesioner.	Sampel dari penelitian ini terdiri atas 400 siswa dengan rentang usia 18-25 tahun.	Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa profesional memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dan juga penyesuaian emosi yang buruk.	Dalam melakukan penelitian, lebih banyak kesulitan dalam mengukur kontribusi untuk penyesuaian diri dari siswa profesional.  Saran penelitian selanjutnya adalah bahwa penelitian selanjutnya disarankan juga untuk meneliti para ahli dibidang lainnya yang berhubungan

					(1956) mendefinisikan stres sebagai peristiwa eksternal maupun internal yang mengancam keseimbangan organisme.					dengan sistem pendukung siswa terkait variabel stres.
6	Husnul Azmiyyah & Ayong Lianawati	<i>Profile of Self-Adjustment and Level of Academic Stres During Online Learning in Higher Education</i>	Pembelajaran daring yang dilakukan di masa pandemi ini telah menciptakan banyak persepsi bagi setiap individu. Perubahan kondisi yang terjadi membutuhkan upaya besar bagi mahasiswa dalam proses penyesuaian diri	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil penyesuaian diri dan tingkat stres akademik selama masa pembelajaran daring mahasiswa Fakultas teknik PGRI Universitas Adi Buana, Surabaya.	Penyesuaian diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala penyesuaian diri yang diadaptasi dan disusun berdasarkan aspek penyesuaian (haber &	Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Profile penyesuaian diri dan Tingkat Stres akademik	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penelitian survei. Penelitian ini menggunakan survei deskriptif yang berusaha mengungkap situasi terkini terkait variabel yang sedang diteliti. Teknik	Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yaitu sebanyak 200 mahasiswa angkatan 2019	Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa teknik di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya selama masa pembelajaran masih dalam kondisi stabil,	Dalam melakukan penelitian ini, ada beberapa aspek yang kurang sempurna dalam proses penyesuaian diri atau tingkat stres akademik.  Saran untuk penelitian selanjutnya: Agar lebih memperhatikan persentase setiap aspek yang akan

			untuk memulai kebiasaan baru menuju perubahan pembelajaran.		Runyon, 1984).		pengambilan sampel digunakan dengan saturated sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan gform.	Fakultsa Teknik Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.	namun ada beberapa persentase aspek yang kurang sempurna dalam proses penyesuaian diri atau tingkat stres akademik.	diukur, sehingga hasil yang didapatkan dapat lebih maksimal.
--	--	--	---	--	----------------	--	--	--	---	--

## 2.5. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Hipotesis dikatakan sebagai jawaban sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan teori yang relevan (Sugiyono, 2010).

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah:

Ha: Ada hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik dalam mengikuti pembelajaran tatap muka pasca pandemi pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen

Ho: Tidak ada hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik dalam mengikuti perkuliahan tatap muka pasca pandemi pada mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Variabel juga dapat didefinisikan sebagai objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2006). Adapun variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel bebas (X) : Penyesuaian Diri

Variabel terikat (Y) : Stres Akademik

#### **3.2. Definisi Operasional**

##### **3.2.1. Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri merupakan respon secara psikologis berupa perilaku yang ditunjukkan oleh individu untuk menyelaraskan diri dengan keadaan yang terjadi dilingkungan sekitarnya. Penyesuaian diri berlangsung berdasarkan perlakuan individu dalam menerima dan menghormati hak-hak orang lain, dan dalam perlakuan ini individu hendaknya melibatkan diri dalam membangun relasi dengan orang-orang dilingkungan sekitar. Dalam melakukan penyesuaian diri individu juga harus ikut berperan dalam menyelesaikan setiap permasalahan maupun kesulitan yang dihadapi oleh orang lain disekelilingnya.

Hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki kepedulian serta pemahaman terhadap nilai-nilai dan integritas yang berlaku dilingkungan sekitar yang ditempati. Variabel penyesuaian diri ini diukur berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneiders (1964), yang terdiri dari:

- Pengakuan
- Partisipasi
- Persetujuan sosial
- Altruisme
- Kesesuaian

Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam skala ini, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri dalam mengikuti pembelajaran tatap muka pasca pandemi pada mahasiswa/i. Semakin rendah skor yang diperoleh dalam skala ini, maka semakin rendah pula penyesuaian diri dalam mengikuti pembelajaran tatap muka pasca pandemi pada mahasiswa/i.

### **3.2.2. Stres Akademik**

Stres akademik merupakan reaksi yang muncul pada mahasiswa ketika sedang mengalami tekanan oleh karena tuntutan akademis yang dapat mempengaruhi keseimbangan fisik dan psikis mahasiswa. Stres akademik yang dialami oleh seseorang menyebabkan munculnya beberapa stresor akademik berupa frustrasi akibat konflik dan juga tekanan yang menimbulkan perubahan fisik maupun psikis terhadap mahasiswa. Stres akademik dapat dilihat tergantung bagaimana reaksi individu terhadap stresor



akademik tersebut berupa reaksi kognitif, fisik, perilaku, dan juga emosi. Variabel stres akademik ini diukur berdasarkan aspek-aspek stres yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten (2005), yang terdiri dari:

- Stresor akademik
  1. Frustrasi
  2. Konflik
  3. Tekanan
  4. Perubahan
  5. Keinginan diri
- Reaksi terhadap stresor akademik
  1. Reaksi kognitif
  2. Reaksi fisik
  3. Reaksi perilaku
  4. Reaksi emosi

### **3.3. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa/i Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang mengikuti pembelajaran tatap muka pasca pandemi.

### **3.4. Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2019), populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang

ditemukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. Setiap bagian dari populasi merupakan sampel terlepas dari apakah bagian itu mewakili karakteristik populasi secara lengkap atau tidak (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini diambil sampel yang diharapkan nantinya dapat mewakili populasi. Populasi yang diambil ialah mahasiswa dan mahasiswi Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang mengikuti pembelajaran tatap muka pasca pandemi, dimana data diambil dari PSI (Pusat Sistem Informasi) UHN yang berjumlah 8.695 orang pada semester ganjil tahun akademik 2022/2023.

#### **3.4.2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2019), sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *Non-probability sampling* yaitu *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2012), *Purposive sampling* merupakan metode yang digunakan untuk memilih sampel dari populasi dengan pertimbangan tertentu. Sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi Universitas HKBP Nommensen Medan yang mengikuti pembelajaran tatap muka luar jaringan pasca pandemi.

Untuk menentukan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus dari *Slovin* (Ali, 2010), karena dalam penarikan sampel, jumlahnya harus representatif agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dan perhitungannya pun tidak memerlukan tabel jumlah sampel. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus, yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Keterangan:

n= Jumlah sampel

N= Jumlah populasi

e= *Margin of errors*

Berdasarkan data yang diperoleh maka sampel penelitian adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

$$n = \frac{8695}{1 + 8695(0,05)^2}$$

$$n = \frac{8695}{1 + 8695(0,0025)}$$

$$n = \frac{8695}{1 + 21,7373}$$

$$n = \frac{8695}{22,7373}$$

$$n = 383 \text{ orang}$$

Berdasarkan hasil perhitungan, maka jumlah total sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 383 orang. Adapun mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen dibagi menjadi 10 fakultas, oleh karena itu jumlah responden yang dibutuhkan digenapkan dengan rata-rata 39 orang dari setiap fakultas.

**Tabel 3. 1 Jumlah responden yang dibutuhkan dari setiap fakultas**

No	Fakultas	Jumlah Responden
1	Hukum	39
2	Ekonomi	39
3	Psikologi	39
4	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	39
5	Pertanian	39
6	Peternakan	39
7	Teknik	39
8	Bahasa dan Seni	39
9	Ilmu Sosial dan Politik	39
10	Kedokteran	39

### 3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan kondisi yang dialami oleh responden pada *gform*. Skala psikologi adalah prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstrak atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2011). Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala penyesuaian diri dan skala stres akademik.

Peneliti menggunakan skala likert, dimana respon yang disajikan dalam skala penelitian ini berbentuk pilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable* diantaranya sebagai berikut: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Skala psikologi yang digunakan adalah skala penyesuaian diri dan skala stres akademik.

**Tabel 3. 2 Kriteria penilaian skala likert “Penyesuaian Diri”**

Pilihan Jawaban	Bentuk Pertanyaan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat Tidak Setuju	4	1

**Tabel 3. 3 Kriteria Penilaian Skala Likert “Stres Akademik”**

Pilihan Jawaban	Bentuk Pertanyaan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat Tidak Setuju	4	1

### 3.6. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner keseluruhan mahasiswa yang mengikuti perkuliahan tatap muka pasca pandemi di Universitas HKBP Nommensen.

### 3.6.1. Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah ini merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh, mengembangkan serta menguji kebenaran pada ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat maka penelitian ini membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyusun langkah yang tepat untuk membuat instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 383 mahasiswa/i yang mengikuti pembelajaran tatap muka pasca pandemi di Universitas HKBP Nommensen. Teknik pengambilan data dengan menggunakan rumus Slovin, dengan jumlah  $N= 8.695$

### 3.6.2. Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dari dosen pembimbing. Adapun skala yang digunakan adalah skala penyesuaian diri dan skala stres akademik. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* yang kemudian dioperasikan dalam bentuk item-item berdasarkan aspek dari setiap variabel. Skala penyesuaian diri dengan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) adalah: Pengakuan, Partisipasi, Persetujuan Sosial, Altruisme, dan Kesesuaian. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint*, kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item pernyataan. Skala penyesuaian diri terdiri atas 30 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrumen uji coba.

Data tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini, yaitu:

**Tabel 3. 4 Sebaran Uji Coba Skala Penyesuaian Diri**

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1	Pengakuan	Proses menghormati dan menerima keadaan yang ada dilingkungan sekitar termasuk hak-hak orang lain.	1, 2, 3	4, 5, 6	6
2	Partisipasi	Proses melibatkan diri dalam membangun relasi dengan sesame. Melalui keaktifan dalam berelasi individu harus mengembangkan dan memelihara sebuah hubungan persahabatan dengan orang lain.	7, 8, 9	10, 11, 12	6
3	Persetujuan Sosial	Minat dan simpati akan kesejahteraan orang lain selain dirinya	13, 14, 15	16, 17, 18	6
4	Altruisme	Sikap bagaimana seorang individu memiliki kepedulian terhadap kepentingan orang lain. Dalam hal ini individu perlu peka dengan masalah dan kesulitan orang lain disekelilingnya serta bersedia memberikan bantuan untuk meringankan masalah orang lain.	19, 20, 21	22, 23, 24	6
5	Kesesuaian	Bagaimana seorang individu dapat menelaraskan dan menghargai setiap paham yang ada mencakup nilai-nilai, suku, integritas, dan budaya.	25, 26, 27	28, 29, 30	6

Demikian juga dengan skala stres akademik yang didasarkan pada aspek-aspek yang disusun oleh Gadzella dan Masten (2005) yaitu Stresor Akademik yang terbagi menjadi lima yaitu: *Frustration* (Frustrasi), *Conflict* (Konflik), *Pressure* (Tekanan), *Chances* (Perubahan), dan *Self-imposed* (Keinginan Diri). Sedangkan untuk aspek kedua adalah Reaksi terhadap Stresor Akademik diantaranya: *Cognitive* (Kognitif), *Physiological* (Fisik), *Behavioral* (Perilaku), dan *Emotional* (Emosi). Penyusunan skala ini juga dilakukan dengan membuat *blueprint* yang kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan. Skala stres akademik terdiri atas 54 item pernyataan dan kemudian disusun menjadi instrumen uji coba.

Sebaran uji coba skala stres akademik tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini, yaitu:

**Tabel 3. 5 Sebaran Uji Coba Skala Stres Akademik**

No	Aspek		Indikator	Nomor Item		Jumlah
				Favorabel	Unfavorabel	
1	Stresor Akademik	<i>Frustrations</i> (Frustrasi)	Perasaan yang muncul apabila kebutuhan pribadi terhambat dan individu gagal dalam mencapai tujuannya. Frustrasi dapat terjadi akibat keterlambatan, kegagalan, kesulitan sehari-hari, dan merasa asing dengan lingkungan	1, 2, 3	4, 5, 6	6



			sekitar, serta kesempatan yang sudah terlewatkan.			
		<i>Conflicts</i> (Konflik)	Kondisi yang muncul ketika individu berada dibawah tekanan dalam menentukan sebuah pilihan.	7, 8, 9	10, 11, 12	6
		<i>Pressure</i> (Tekanan)	Stresor akademik yang dapat bersumber dari dalam diri maupun luar diri individu.	13, 14, 15,	16, 17, 18	6
		<i>Chances</i> (Perubahan)	Perilaku yang muncul karena disebabkan oleh beberapa hal, seperti adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu bersamaan, serta perubahan yang dapat mengganggu kehidupan individu.	19, 20, 21	22, 23, 24	6
		<i>Self-imposed</i> (Keinginan diri)	Berkaitan dengan bagaimana individu membebani dirinya sendiri, seperti	25, 26, 27	28, 29, 30	6

			keinginan untuk berkompetisi, prokrastinasi dalam pengerjaan tugas, dan juga kecemasan saat menghadapi ujian.			
2	Reaksi Terhadap Stresor Akademik	<i>Cognitive</i> (Kognitif)	Suatu pola pikir seseorang ketika menghadapi situasi yang stres seperti sulit membuat keputusan, dan merasa bingung.	31, 32, 33	34, 35, 36	6
		<i>Physiological</i> (Fisik)	Tindakan fisik seseorang ketika menghadapi situasi yang stres seperti gagap, sakit kepala, dll.	37, 38, 39	40, 41, 42	6
		<i>Behavioral</i> (Perilaku)	Tindakan yang dilakukan seseorang ketika menghadapi stres seperti emosi, menangis, dll.	43, 44, 45	46, 47, 48	6
		<i>Emotional</i> (Emosi)	Pengalaman emosional seseorang ketika mengalami stres seperti	49, 50, 51	52, 53, 54	6

			munculnya perilaku tidak berdaya, rasa takut, dan perasaan bersalah.			
--	--	--	--	--	--	--

### 3.6.3. Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan untuk menguji apakah alat ukur yang nantinya akan digunakan oleh peneliti valid dan reliabel melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Uji coba dilakukan dengan jumlah responden sebanyak 60 orang mahasiswa yang mengikuti pembelajaran tatap muka pasca pandemi. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan skala secara online dalam bentuk *googleform* kepada subjek.

Setelah penyebaran skala selesai dilakukan maka dilanjutkan dengan melakukan skoring pada setiap respon skala penyesuaian diri dan stres akademik yang kemudian akan diuji dan dianalisis untuk melihat validitas dan reliabilitas alat ukur. Setelah seluruh item dianalisis maka dapat diketahui bahwa dalam masing-masing skala terdapat item valid dan reliabel yang nantinya dapat digunakan sebagai alat ukur sah penelitian. Adapun jumlah item yang valid dan reliabel dari skala penyesuaian diri sebanyak 11 item dan dari skala stres akademik sebanyak 28 item.

### 3.6.4. Revisi Alat Ukur

Skala psikologi yang telah terkumpul kemudian diperiksa dengan jumlah responden sebanyak 60 orang dengan subjek yang memenuhi kriteria dalam penelitian. Peneliti melakukan skoring pada setiap skala yang telah diisi, kemudian membuat rincian untuk dihitung secara statistic untuk mengetahui apakah validitas dan reliabilitas. Berikut ini adalah tabel distribusi item-item skala penelitian setelah uji coba:

**Tabel 3. 6 Sebaran Item Penelitian Skala Penyesuaian Diri Setelah Uji Coba**

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1	Pengakuan	Proses menghormati dan menerima keadaan yang ada dilingkungan sekitar termasuk hak-hak orang lain.		4, 5, 6	3
2	Partisipasi	Proses melibatkan diri dalam membangun relasi dengan sesame. Melalui keaktifan dalam berelasi individu harus mengembangkan dan memelihara sebuah hubungan persahabatan dengan orang lain.		10, 11	2
3	Persetujuan Sosial	Minat dan simpati akan kesejahteraan orang lain selain dirinya		17, 18	2
4	Altruisme	Sikap bagaimana seorang individu memiliki kepedulian terhadap kepentingan orang lain. Dalam hal ini individu perlu peka dengan masalah dan kesulitan orang lain disekelilingnya		22	1

		serta bersedia memberikan bantuan untuk meringankan masalah orang lain.			
5	Kesesuaian	Bagaimana seorang individu dapat menyelaraskan dan menghargai setiap paham yang ada mencakup nilai-nilai, suku, integritas, dan budaya.		28, 29, 30	3

**Tabel 3. 7 Sebaran Item Penelitian Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba**

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1	Stresor Akademik	<i>Frustrations</i> (Frustrasi)	2	4, 5, 6	4
		<i>Conflicts</i> (Konflik)		10, 11, 12	3

			menentukan sebuah pilihan.			
		<i>Pressure</i> (Tekanan)	Stresor akademik yang dapat bersumber dari dalam diri maupun luar diri individu.		16, 17, 18	3
		<i>Chances</i> (Perubahan)	Perilaku yang muncul karena disebabkan oleh beberapa hal, seperti adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu bersamaan, serta perubahan yang dapat mengganggu kehidupan individu.		22, 23, 24	3
		<i>Self-imposed</i> (Keinginan diri)	Berkaitan dengan bagaimana individu membebani dirinya sendiri, seperti keinginan untuk berkompetisi, prokrastinasi dalam pengerjaan tugas, dan juga kecemasan saat		28, 29, 30	3

			menghadapi ujian.			
2	Reaksi Terhadap Stresor Akademik	<i>Cognitive</i> (Kognitif)	Suatu pola pikir seseorang ketika menghadapi situasi yang stres seperti sulit membuat keputusan, dan merasa bingung.		34, 35, 36	3
		<i>Physiological</i> (Fisik)	Tindakan fisik seseorang ketika menghadapi situasi yang stres seperti gagap, sakit kepala, dll.		40, 41, 42	3
		<i>Behavioral</i> (Perilaku)	Tindakan yang dilakukan seseorang ketika menghadapi stres seperti emosi, menangis, dll.		46, 47, 48	3
		<i>Emotional</i> (Emosi)	Pengalaman emosional seseorang ketika mengalami stres seperti munculnya perilaku tidak berdaya, rasa takut, dan perasaan bersalah.		52, 53, 54	3

### **3.6.5. Hasil Sesudah Uji Coba**

Setelah melakukan uji coba maka peneliti melakukan analisis pada kedua variabel dengan melihat masing-masing item, dan hasil yang didapatkan pada variabel penyesuaian diri terdapat 19 item yang gugur dari 30 item, maka terdapat 11 item yang valid. Sedangkan pada variabel stres akademik terdapat 26 item yang gugur dari 54 item, sehingga terdapat 28 item yang valid. Total keseluruhan item yang akan digunakan dalam penelitian adalah sebanyak 39 item.

### **3.7. Analisis Data**

Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji *Spearman's Rank Correlation*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

#### **3.7.1. Uji Asumsi**

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ialah :

- a. Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang digunakan dalam penelitian. Normalitas data dapat dilihat dengan menggunakan uji normal Kolmogorov-Smirnov: apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.



Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program SPSS for Windows 20.0.

- b. Uji Linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah penyesuaian diri memiliki hubungan yang linear dengan data stres akademik. Kedua variabel dikatakan linear apabila nilainya  $>0,05$ . Uji linearitas dilakukan dengan bantuan SPSS for Windows 20.0.

### **3.7.2. Uji Hipotesa**

Uji hipotesa dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Spearman's Rank Correlation* yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel X yaitu variabel penyesuaian diri dengan variabel Y yaitu variabel stres akademik dengan ketentuan sebagai berikut:

$H_a \neq 0$  ( Ada Hubungan)

$H_0 = 0$  (Tidak ada hubungan)