

## **BAB IV**

### **PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **4.1 Orientasi Kancha dan Persiapan**

Pelaksanaan penelitian ini bertempat di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang merupakan salah satu perguruan tinggi swasta berada di wilayah Yogyakarta, tepatnya berada di Jl. Siliwangi, Jl. Ring Road Barat, Area Sawah, Banyuraden, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55293. Karakteristik responden merupakan ragam latar belakang dari subjek penelitian pada penelitian ini, peneliti memilih responden penelitian yaitu mahasiswa baru Prodi Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta tahun ajaran 2021/2022 dan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

Dasar dari pertimbangan peneliti dalam memilih subjek penelitian pada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebagai tempat penelitian yaitu menyangkut beberapa hal:

- a. Peneliti mengambil besaran sampel penelitian dari populasi mahasiswa baru program studi psikologi dengan jumlah total mahasiswa kelas A dan kelas B yaitu sekitar 98 mahasiswa.
- b. Masa peralihan dari sekolah menengah atas menjadi seorang mahasiswa memiliki beberapa perubahan yang signifikan, hingga menyebabkan stres akademik hal ini didasari pada studi pendahuluan kepada mahasiswa baru program studi psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

- c. Perubahan dan tuntutan yang dialami oleh mahasiswa baru sangat beragam khususnya tuntutan akademik yang mengharuskan mahasiswa baru melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya.

Berdasarkan beberapa pertimbangan karakteristik penelitian di atas maka peneliti tertarik untuk melaksanakan kegiatan penelitian yang berhubungan dengan, penyesuaian diri dan stres akademik pada kalangan mahasiswa baru khususnya Program Studi Psikologi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Proses pengambilan data yang dilakukan yaitu selama 4 hari pada tanggal 12, 15, 18, 19 Juli 2022, dengan cara melakukan penyebaran skala dalam bentuk *google form* dan jumlah skala yang telah disebar sebanyak 98 skala, namun sebanyak 27 skala yang gugur karena terdapat beberapa responden yang tidak mengisi sehingga menyisakan 71 skala yang telah diisi oleh responden penelitian.

#### **4.1.1 Persiapan Administrasi**

Administrasi yang dilakukan oleh peneliti mencakup permohonan surat izin penelitian yang di tujukan kepada bagian Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, sebelum melaksanakan penelitian secara langsung terlebih dahulu peneliti melaksanakan kegiatan *try out* skala. Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan *google form* yang berisi beberapa pertanyaan seputar penyesuaian diri dan stres akademik, kepada subjek luar atau mahasiswa selain Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan kriteria yaitu:

- a. Mahasiswa aktif program studi psikologi
- b. Semester awal 1 atau 2
- c. Mahasiswa perguruan tinggi Negeri atau Swasta

Persiapan administrasi diawali dengan surat perizinan yang dikeluarkan oleh bagian akademik pada tanggal 19 Agustus 2022, dan di tujukan kepada Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Nomor surat B/224/FES/VIII/2022.

#### 4.1.2 Persiapan alat ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penyesuaian diri dan stres akademik kemudian peneliti melakukan pengujian ulang melalui *try out* dengan mengetahui nilai validitas dan reliabilitas sebagai berikut:

- a. Skala penyesuaian diri

Skala penyesuaian diri menggunakan skala yang dibuat oleh Ramadhan, (2019) dengan jumlah skala awal yaitu 21 item dengan model skala *Likert*, yang terdiri dari 12 item *favourable* dan 9 item *unfavourable*. Peneliti menggunakan skala penyesuaian diri yang dibuat berdasarkan indikator dari Runyon dan Haber, yang kemudian dilakukan pengujian ulang melalui *try out* dengan perolehan nilai reliabilitas sebesar 0,800 dan validitas sebesar 0,329-0,633 sehingga terdapat 4 item dari 21

pernyataan yang gugur, sehingga menyisakan 17 item pernyataan.

Tabel 4.  
Blue Print Penyesuaian Diri (Setelah Uji Coba)

Aspek	Nomor Item		Item Gugur	Jumlah Gugur
	F	UF		
1. Memiliki hubungan interpersonal baik	1, 3, 5	2, 4	3	1
2. Kemampuan adaptasi terhadap stres dan tekanan	7, 9, 10	6, 8, 11	6, 11	2
3. Memiliki gambaran diri yang positif	12, 14, 16, 18	13, 15, 17, 19	14	1
4. Mengekspresikan emosi secara baik	20			
5. Memiliki persepsi terhadap realita	21			
Total		21	4	17

b. Skala stres akademik

Skala stres akademik atau (PAS) *Perception of Academic Stress* Bedewy dan Gabriel (Affani, 2021) berdasarkan kondisi dan situasi di Indonesia atau tempat penelitian menjadi 16 item model skala *Likert*. Skala stres akademik memiliki jumlah total 15 item dengan 12 item *favourable*, dan 3 item *unfavourable* melalui pengujian ulang atau *try out* dengan hasil perhitungan reliabilitas yaitu sebesar 0,885, dan validitas yaitu sebesar 0,342-0,727 sehingga terdapat 1 item pernyataan yang gugur.

Tabel 5.  
Blue Print Stres Akademik (Setelah Uji Coba)

No	Aspek	Nomor Item		Item Gugur	Jumlah
		F	UF		
1.	Ekspektasi akademik	1, 2, 3, 4		1	1
2.	Tuntutan perkuliahan dan ujian	6, 7, 8, 10, 11, 12	5, 9		
3.	Persepsi diri	14, 15, 16	13		
Total		16		1	15

#### 4.2 Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian pada kegiatan pengambilan data dilakukan dalam waktu 4 hari yaitu pada tanggal 12, 15, 18, 19 Juli 2022 melalui penyebaran link *google form* terhadap 98 mahasiswa baru program studi psikologi tanpa membedakan umur responden. Pemilihan responden didasarkan pada kriteria mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta tahun 2021/2022, sedang menempuh pendidikan S-1, mahasiswa aktif program studi Psikologi A atau B, mahasiswa perempuan atau laki-laki. Penyebaran skala melalui *google form* terdiri dari informasi skala yang diberikan, pernyataan kesediaan menjadi responden dan identitas responden, serta skala pernyataan penelitian.

#### 4.3 Hasil Penelitian

Langkah yang diambil oleh peneliti sebelum melaksanakan kegiatan pengujian hasil penelitian yang sesungguhnya yaitu mendeskripsikan subjek penelitian sebagai berikut,

Tabel 6.  
Deskripsi Responden

Jenis Kelamin	Presentase	Jumlah
Laki-laki	15,5%	11
Perempuan	84,5%	60
Total	100%	71

Berdasarkan tabel di atas jenis kelamin dari 71 subjek terdapat sebanyak 11 (15,5%) merupakan responden laki-laki, dan 60 (84,5%) yaitu responden perempuan, kemudian peneliti membuat kategorisasi tingkat penyesuaian diri, dan kategorisasi stres akademik melalui rumus kategorisasi Azwar (Kamila, 2014) sebagai berikut.

Tabel 7.

## Kriteria Kategorisasi

Rumus	Kategorisasi
$X < \mu - 1\sigma$	Rendah
$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	Sedang
$\mu + 1\sigma \leq X$	Tinggi

Keterangan:  $X$  = skor total  $\sigma$  = standar deviasi  $\mu$  = mean hipotetik

Azwar (Kamila, 2014) menjelaskan bahwa pembuatan kategorisasi diperlukan mean teoritik dan standar deviasi populasi, perhitungan standar deviasi yaitu mencari rentang skor dengan mencari skor maksimal yang kemungkinan diperoleh responden dikurangi dengan perolehan kemungkinan skor minimal responden yang kemudian rentang skor tersebut dibagi enam. Berdasarkan pemaparan di atas maka subjek pada penelitian ini dikategorikan menjadi 3 pada masing-masing variabel. Kategori penyesuaian diri mahasiswa yaitu sebagai berikut:

Tabel 8.

## Kategorisasi Variabel Tingkat Penyesuaian Diri

Rumus	Kategori	Frekuensi	Jumlah
$X < 34$	Rendah	1%	1
$34 \leq 50$	Sedang	71%	50
$50 \leq x$	Tinggi	28%	20
Total		100%	71

Berdasarkan tabel kategorisasi tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru tahun ajaran 2021/2022 didapatkan hasil sebagai berikut, sebanyak 1 (1%) mahasiswa memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah, sedangkan 50

(71%) mahasiswa memiliki tingkat penyesuaian diri sedang, dan 20 (28%) mahasiswa memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi. Sedangkan kategorisasi tingkat stres akademik mahasiswa baru sebagai berikut:

Tabel 9.  
Kategorisasi Variabel Tingkat Stres Akademik

Rumus	Kategori	Frekuensi	Jumlah
$X < 30$	Rendah	3%	2
$30 \leq 44$	Sedang	66%	47
$44 \leq X$	Tinggi	31%	22
Total		100%	71

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa deskripsi tingkat stres akademik pada mahasiswa baru yaitu sebesar 2 (3%) mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat rendah, sedangkan 47 (66%) mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang, dan 22 (31%) mengalami stres pada tingkat tinggi.

#### 4.3.1 Uji Asumsi

##### a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas ditujukan untuk mengetahui persebaran data penelitian terdistribusi dengan normal atau tidak normal dengan nilai signifikansi yaitu 5% ( $>0,05$ ) yang berarti data berdistribusi normal, sedangkan ( $<0,05$ ) yang berarti distribusi data tidak normal.

Tabel 10.  
Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Sig.	Interpretasi
Penyesuaian Diri	0.090	Normal
Stres Akademik	0.023	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan teknik *one-sample Kolmogorov-smirnov test* pada kedua variabel menunjukkan hasil distribusi data yang berbeda, pada nilai

signifikansi penyesuaian diri menunjukkan hasil 0.090 yang berarti persebaran data normal, sedangkan pada variabel stres akademik dengan nilai 0.023 yang berarti persebaran data tidak normal.

#### b. Uji Linearitas

Tabel 11.  
Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	P	Keterangan
Stres Akademik	11.908	0.001	Linier
Penyesuaian Diri			

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah penyesuaian diri memiliki hubungan yang linear terhadap stres akademik. Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel di atas menunjukkan bahwa pada dua variabel memiliki sifat linier dengan nilai  $F = 11.908$  dan  $P = 0.001$  yang berarti bahwa nilai ( $P < 0.05$ ) berarti linier.

#### c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan oleh peneliti guna mengetahui apakah terdapat hubungan antara kedua variabel yaitu penyesuaian diri dengan stres akademik. Uji hipotesis dilakukan melalui pengujian *Non Parametrik* korelasi *Spearman* (Sarwono, 2006) dengan hipotesis diterima jika nilai  $p$  lebih kecil dari 0.05 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel. Sedangkan  $p$  lebih besar dari 0.05 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan dari variabel tersebut. Besaran



korelasi adalah 0 sampai dengan 1, dengan korelasi kearah positif atau negatif. Taraf signifikansi uji hipotesis sebagai berikut:

- 1) Nilai koefisien sebesar 0.00 – 0.25 = hubungan sangat lemah
- 2) Nilai koefisien sebesar 0.26 – 0.50 = hubungan cukup
- 3) Nilai koefisien sebesar 0.51 – 0.75 = hubungan kuat
- 4) Nilai koefisien sebesar 0.76 – 0.99 = hubungan sangat kuat
- 5) Nilai koefisien sebesar 1.00 = hubungan yang sempurna

Tabel 12.  
Hasil Uji *Rank Spearman*

Variabel	r	P	Interpretasi
Penyesuaian Diri Stres Akademik	-0.357	0.002	Ada Hubungan Negatif

Tabel 13.  
Hasil Uji Determinasi

	<b>Measures of Association</b>			
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Penyesuaian Diri * Stres Akademik	-.360	.130	.674	.454

Berdasarkan hasil uji hipotesis terhadap kedua variabel didapat koefisien nilai korelasi yaitu  $r = -0.357$  dengan  $p$  yaitu 0.002 yang berarti ( $p < 0.05$ ) hal tersebut berarti bahwa terdapat hubungan dengan tingkat lemah yang signifikan namun berkorelasi negatif. Sumbangsih hasil uji determinasi pada variabel penyesuaian diri terhadap stres akademik yaitu sebesar 0.130.

Pengambilan keputusan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri mahasiswa baru, maka semakin rendah stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa baru. Kondisi tersebut berlaku sebaliknya yaitu semakin rendah penyesuaian diri mahasiswa, maka semakin

tinggi stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa baru, dengan demikian hipotesis yang peneliti ajukan diterima.

#### 4.4 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, dengan jumlah responden yang mengisi skala penelitian yaitu 71 dari 98 subjek. Terlihat berdasarkan (Tabel 6) pengelompokan jumlah responden berdasarkan jenis kelamin yaitu didominasi oleh perempuan sebanyak 60 orang, dan laki-laki sebanyak 11 orang.

Hasil pada pengelompokan kategorisasi penyesuaian diri yang terlihat pada (Tabel 8) dapat disimpulkan bahwa mahasiswa baru rata-rata memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi, dimulai dari sebesar 1 (1%) berada pada tingkat rendah, sedangkan pada tingkat sedang 50 (71%) dan 20 (28%) berada pada kategori tinggi, hal tersebut berarti bahwa mahasiswa baru memiliki kesiapan dan respon terhadap perubahan yang terjadi selama menjalani masa perkuliahan di tahun pertamanya.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa baru memiliki kesiapan respon dan mental dalam menghadapi perubahan lingkungan, sistem pendidikan dan permasalahan sosial meskipun terdapat (1%) mahasiswa yang merasa bahwa belum cukup siap menghadapi perubahan dan tuntutan akademik. Penyesuaian diri yang baik terbentuk dari beberapa aspek yaitu memiliki persepsi dan pengaturan diri yang baik

terhadap realitas, yang disertai dengan adanya kemampuan *problem solving* atau pemecahan masalah dan mampu menerima serta mengekspresikan diri secara positif ketika menghadapi berbagai situasi.

Sejalan dengan pandangan Beker (Rahayu & Arianti, 2020) bahwa mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap tuntutan perkuliahan diperkirakan mempunyai tingkat prestasi belajar yang tinggi, memiliki kemampuan adaptasi yang baik di tahun berikutnya dan minimnya tingkat bolos perkuliahan. Berdasarkan hasil wawancara terhadap sejumlah mahasiswa baru khususnya program studi Psikologi dengan hasil bahwa, mahasiswa di tahun pertama memasuki perkuliahan sangat berat karena berbagai tuntutan dan perubahan.

Sejalan dengan penelitian Maulina dan Sari (2018) bahwa sebagian besar mahasiswa baru kurang mampu menyelaraskan diri dengan tuntutan akademik sehingga menimbulkan stres. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan rata-rata mahasiswa baru memiliki kemampuan stress akademik (Tabel 9) yaitu sebesar yaitu sebesar (3%) berada pada tingkat rendah sedangkan (66%) dalam kategori sedang, dan (31%) dalam kategori tinggi sehingga stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa baru lebih tinggi dari pada tingkat penyesuaian dirinya.

Hasil di atas menunjukkan bahwa penyesuaian diri mampu mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa, sehingga jika tingkat penyesuaian diri mahasiswa rendah maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Terlihat pada sebagian besar responden

kurang siap menghadapi tantangan dan perubahan dalam sistem pendidikan di tahun pertama perkuliahan. Salmon dan Santi (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa dihadapkan dalam berbagai tuntutan yang harus diselesaikan seperti tugas perkuliahan, birokrasi kampus, ujian dan hal lain yang membuat mahasiswa mengalami tekanan.

Rakhmawati, dkk (Rosyidah et al., 2020) menjelaskan bahwa stres akademik memiliki pengaruh dengan kegiatan pendidikan karena stres ini muncul dari ketegangan emosi yang membuat seseorang tidak mampu menyalurkan diri dengan tuntutan pendidikan. Gunawati dan Listiara (Mulya dan Indrawati, 2016) memaparkan bahwa seseorang mampu mengalami kondisi stres ketika berhadapan dengan tantangan, tekanan dan tuntutan yang berasal dari dalam diri atau lingkungan.

Peneliti melakukan analisa data menggunakan teknik uji normalitas, linieritas, dan uji hipotesis. Data dalam penelitian ini berdistribusi dengan normal pada (Tabel 10) sedangkan pada uji linieritas kedua variabel menunjukkan hasil yang linier terlihat pada (Tabel 11). Kedua variabel memiliki hubungan negatif tidak signifikan  $r = -.357$  dengan  $p$  yaitu 0.002 (Tabel 13). Hipotesis diterima yaitu semakin tinggi tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru maka semakin rendah tingkat stres akademik, namun sebaliknya semakin rendah tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru maka semakin tinggi pula stres akademik.

Penelitian ini mencoba untuk melihat hubungan antara variabel penyesuaian diri dengan stres akademik. Schneiders (Pusvitasari & Jayanti,

2020) menjelaskan bahwa individu dengan penyesuaian diri yang baik memiliki kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, memiliki pertahanan diri secara fisik, memiliki kontrol diri yang baik seperti perilaku dan emosi, memiliki motivasi dan sikap yang berdasar pada realitas.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Maulina & Sari, 2018) terhadap derajat stres mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas islam sumatera utara terhadap tingkat penyesuaian diri dan tuntutan akademik, yang mengungkap bahwa ada hubungan negatif signifikan antara tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dan tingkat stres. Proses penyesuaian diri yang baik dan lancar dapat meminimalisir terjadinya stres akademik, namun kondisi ini berlaku sebaliknya.

Memperkuat penelitian yang telah dilakukan oleh Putri, Hidayah, dan Mujidin (2021) berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara variabel penyesuaian diri, dukungan sosial, dan gaya belajar visual terhadap stress akademik dengan pengaruh yang sama. Penelitian ini juga menguatkan penelitian sebelumnya Erindana, Nashori, dan Tsaufi (2021) bahwa terdapat korelasi negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama, sehingga yang menentukan adanya stres akademik atau tidak adalah kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan segala perubahan.

Persamaan dengan peneliti terdahulu bahwa mahasiswa sering dihadapkan dengan berbagai situasi yang mengakibatkan stres dalam penelitian Rahmayani, Liza, dan Syah (2019). Berbeda dengan penelitian (Saniskoro & Akmal, 2017) dengan hasil analisis menemukan bahwa penyesuaian diri di perguruan tinggi menurunkan stres akademis sebesar 4.1%. Meskipun pada penelitian diatas berhubungan dengan variabel penelitian ini namun hasil yang ditemukan berbeda. Sehubungan dengan Wijoyo (Setiawan, 2016) pada ilmu kedokteran stres dianggap sebagai respon psikis atau fisik dari suatu ancaman yang dirasakan oleh individu.

Senada dengan pemaparan diatas bahwa hubungan negatif yang signifikan antara variabel penyesuaian diri terhadap stres akademik yaitu, terdapat kesenjangan antara kemampuan mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri terhadap tingkat stres akademik yang dialami. Hasil tersebut memperkuat faktor pendukung stres akademik Puspitasari, Gunawati, Hartati dan, Listiara (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017) yaitu kondisi internal dan eksternal yang meliputi keyakinan terhadap diri sendiri, kepribadian dan, tekanan berprestasi untuk menunjukkan dorongan status sosialnya.

Stres hakikatnya dialami oleh setiap orang meskipun penyebab stres tersebut berbeda-beda (Mulya & Indrawati, 2016) menjelaskan bahwa mahasiswa tahun pertama cenderung mengalami stres, seperti ketika menerima banyaknya tugas, *deadline* dan tekanan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan. Berdasarkan penjelasan di atas yang sejalan dengan

beberapa penelitian terdahulu maka mahasiswa baru perlu diberikan fasilitas yang memadai, dukungan dari keluarga ataupun teman dan perlu mengetahui perubahan yang terjadi dalam sistem perkuliahan agar mahasiswa tidak terjerumus pada stres akademik.

Berdasarkan hasil uji determinasi menunjukkan bahwa dari variabel penyesuaian diri memberikan sumbangsih sebesar 13% terhadap variabel stres akademik. Sejalan dengan hasil penelitian (Rahmi, 2013) bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa beragam seperti tugas perkuliahan, kuis dan ujian, tidak lulus mata kuliah, siding serta hal lain. Markam (Rahmi, 2013) menjelaskan bahwa gejala perilaku stres yang utama adalah menurunnya produktivitas dan prestasi, menunda dan menghindari pekerjaan hingga absen dari perkuliahan.

Penelitian ini masih memiliki beberapa kekurangan dan tidak menutup kemungkinan untuk peneliti selanjutnya menyempurnakan topik penelitian yang sama mengenai penyesuaian diri dan stres akademik. Adanya kekurangan penelitian seperti peneliti kurang menggali lebih dalam faktor terjadinya stres pada mahasiswa baru, kekurangan dalam menggali kriteria usia yang dimaksudkan jika stres akademik dipengaruhi oleh kategorisasi usia responden, kekurangan dalam memperhatikan pengambilan data penelitian yang seharusnya dilakukan observasi secara langsung. Kekurangan penelitian yang terjadi diharapkan mampu menjadi acuan kepada peneliti selanjutnya yang mengangkat topik pembahasan stres akademik dan penyesuaian diri.