

HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU PRODI PSIKOLOGI UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Ramadan Sasangko Aji Pangestu¹ Muhammad Erwan Syah²

INTISARI

Latar Belakang: Mahasiswa baru merupakan masa peralihan dari SMA menuju bangku perkuliahan dengan berbagai perubahan yang mampu mendorong timbulnya stres akademik.

Tujuan Penelitian: Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Prodi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun Ajaran 2021/2022.

Metode Penelitian: Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan jumlah subjek yaitu 78 orang, Alat ukur yang digunakan berdasarkan teori dari Runyon dan Haber (Ramadhan, 2019) untuk penyesuaian diri dengan nilai *Cronbach Alpha* 0.800, sedangkan stres akademik menggunakan skala *Perception of Academic Stress Scale* Bedewy dan Gabriel (Affani, 2021) dengan nilai reliabilitas yaitu 0.885 melalui skala *Likert*.

Hasil Penelitian: Analisa data menggunakan SPSS 25 *for windows* dengan nilai koefisien korelasi yaitu $r = -.360$ dengan p yaitu .002 berarti ($p < 0.05$) yang berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil analisa data dengan hubungan negatif antara penyesuaian diri terhadap stres akademik mahasiswa baru.

Kata Kunci : Mahasiswa, Penyesuaian Diri, Stres Akademik.

1

¹ Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA BARU PRODI PSIKOLOGI UNIVERSITAS
JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

Ramadan Sasangko Aji Pangestu¹ Muhammad Erwan Syah²

ABSTRACT

Background: *New students are a transition period from high school to college with various changes that can encourage academic stress.*

Research Objectives: *The purpose of this study was to determine the relationship between adjustment to academic stress in new students of Psychology Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Academic Year 2021/2022.*

Research Methods: *The research method used is quantitative correlation with the number of subjects, namely 78 people. The measuring instrument used is based on the theory of Runyon and Haber (Ramadhan, 2019) for adjustment to the Cronbach Alpha value of 0.800, while academic stress uses the Perception of Academic Stress scale. Bedewy and Gabriel scale (Affani, 2021) with a reliability value of 0.885 through a Likert scale.*

Research Results: *Data analysis using SPSS 25 for windows with a correlation coefficient value of $r = -.360$ with p that is $.002$ means ($p < 0.05$) which means the hypothesis in this study is accepted.*

Conclusion: *Based on the results of data analysis with a negative relationship between adjustment to academic stress of new students.*

Keywords: *Student, Self Adjustment, Academic Stress*

2

¹ Student of Psychology Study Program (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Lecturer of Psychology Study Program (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta