

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU PERANTAUAN DI  
YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

**Alifah Nur Solikhah**  
**212303014**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA**

**2025**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU PERANTAUAN DI  
YOGAKARTA

Diajukan Oleh:

ALIFAH NUR SOLIKHAH

212303014

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi  
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 20 Juli 2025

Mengesahkan,

Pembimbing,

Ketua Penguji,

Muhammad Erwan Syah, S.Psi., M.Psi., Psikolog,  
NIDN: 0514039002

Dr Adi Hervadi, S.Psi., M.Psi., Psikolog,  
NIDN: 0516127602

Anggota Penguji,

Muhammad Erwan Syah, S.Psi., M.Psi., Psikolog,  
NIDN: 0514039002

Pjs Ketua Program Studi Psikologi,

Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog,  
NPP. 2018.13.0132

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Nama : Alifah Nur Solikhah  
NPM : 212303014  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Perantauan di Yogyakarta

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarsime. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 20 Agustus 2025



Alifah Nur Solikhah

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas Berkat dan Rahmat sehingga penulis masih diberikan kesehatan, kesempatan, dan kesabaran terlebih lagi kemauam sehingga dapat melaksanakan penelitian dan menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Perantauan Di Yogyakarta”. Tak lupa pula penulis Panjatkan Salam atas Junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, sebagai suri tauladan untuk menjadi manusia yang cerdas dan berakhlak di dunia ini.

Ada suka maupun duka yang dirasakan oleh peneliti dalam penulisan skripsi. Sehingga dalam menyelesaikan pekerjaan di bawah gelar sarjana ini, peneliti harus menggunakan semua kemampuan yang dimiliki, upaya yang luar biasa, dan juga kesabaran yang tidak ada habisnya.

Selain itu, Penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam proses penelitian ini, yaitu:

1. Kedua orang tua dan Saudari perempuan yang telah memberikan cinta, doa, dan dukungan tanpa henti sepanjang perjalanan hidup peneliti.
2. Ibu Prof. Dr. rer.nat.apr. Triana Hertiani, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Bapak Edhy Tri Cahyono, S.Si., M.M, selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Ibu Arini Mifti Jayanti, M.Psi., Psikolog. Selaku Pjs. Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
5. Bapak Dr. Adi Heryadi, Psikolog. Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu membimbing dalam proses kegiatan perkuliahan.
6. Bapak Davit Bagus Triyanto, S.Psi., M.Psi. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar memberikan serta meluangkan waktu dalam proses pengerjaan skripsi ini.
7. Penguji Skripsi yang telah memberikan saran serta masukan kepada peneliti
8. Sahabat, Teman-teman di kelas Psikologi B angkatan 2021, dan orang-orang terdekat yang selalu memberikan motivasi dan pengarahan selama pembuatan skripsi berlangsung.
9. Kepada Pimpinan Lembaga *English for Everyone*, Pimpinan Lembaga Bahasaku Inggris, Pimpinan Lembaga Qursusku, serta Pimpinan Croissant Story, yang telah memberikan pengalaman berharga, dukungan dalam proses penyusunan skripsi, dan kesempatan untuk berkembang.
10. Kepada semua pihak yang telah terlibat dalam membantu keberhasilan pembuatan skripsi baik secara langsung maupun tidak langsung.
11. Kepada diri sendiri, Alifah Nur Solikhah. Terima kasih karena telah berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta referensi yang berguna bagi semua pihak yang berkepentingan, khususnya di bidang keilmuan Psikologi. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan di dalamnya. Penulis hanyalah manusia biasa yang jauh dari kata kesempurnaan karena sesungguhnya kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT.

Akhir kata penulis mengucapkan banyak terima kasih, dan penulis sangat menghargai segala bentuk kritik dan saran guna untuk menyempurnakan proposal skripsi ini. Korespondensi dapat ditujukan kepada penulis melalui email [alifahnursholihah@gmail.com](mailto:alifahnursholihah@gmail.com). Semoga ampunan dan cinta Allah senantiasa dilimpahkan kepada kita semua. Aamiin.

Yogyakarta, 23 Juli 2025

Alifah Nur Solikhah

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>RINGKASAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	10
C. Manfaat Penelitian .....	10
1. Manfaat Teoritis .....	10
2. Manfaat Praktis.....	10
D. Keaslian Penelitian.....	11
1. Keaslian Topik .....	15
2. Keaslian Teori .....	15
3. Keaslian Alat Ukur .....	16
4. Keaslian Subjek.....	16
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>17</b>
A. Landasan Teori.....	17
1. Stres Akademik .....	17
2. Penyesuaian Diri.....	22
B. Dinamika Psikologi.....	26
C. Hipotesis.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
B. Definisi Operasional.....	31
C. Subjek Penelitian.....	33

D. Metode Pengumpulan Data .....	34
E. Metode Analisis Data .....	38
F. Kredibilitas .....	41
1. Uji Validitas .....	41
2. Reliabilitas .....	43
G. Rancangan Penelitian .....	43
1. Desain Penelitian .....	43
2. Prosedur Penelitian .....	44
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>47</b>
A. Orientasi Kancha dan Persiapan.....	47
1. Orientasi Kancha .....	47
2. Persiapan Penelitian .....	48
B. Laporan Pelaksanaan dan Penelitian.....	55
C. Hasil Penelitian .....	56
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	56
2. Deskripsi Data Penelitian .....	58
3. Uji Asumsi.....	60
4. Uji Hipotesis.....	63
D. Pembahasan.....	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>70</b>
A. Kesimpulan .....	70
B. Saran.....	70
1. <b>Bagi Mahasiswa</b> .....	70
2. <b>Bagi Peneliti Selanjutnya</b> .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert .....	35
Tabel 3. 2 Blue Print Stres Akademik.....	35
Tabel 3. 3 Blue Print Stres Akademik Setelah Dimodifikasi.....	36
Tabel 3. 4 Blue Print Penyesuaian Diri .....	37
Tabel 3. 5 Blue Print Penyesuaian Diri Setelah dimodifikasi .....	37
Tabel 4.1 Blue Print Akhir Stres Akademik .....	53
Tabel 4. 2 Blue Print Akhir Penyesuaian Diri.....	55
Tabel 4. 3 Deskripsi berdasarkan jenis kelamin.....	57
Tabel 4.4 Deskripsi berdasarkan Usia.....	57
Tabel 4.5 Deskripsi berdasarkan domisili .....	58
Tabel 4.6 Deskripsi data penelitian .....	58
Tabel 4.7 Rumusan Norma Kategorisasi .....	59
Tabel 4.8 Persentil Kategori per-Variabel .....	59
Tabel 4.9 Kategorisasi Data Penelitian per-Variabel.....	60
Tabel 4.10 Hasil uji Normalitas .....	62
Tabel 4.11 Hasil uji Linearitas .....	63
Tabel 4.12 uji Hipotesis .....	64

**DAFTAR BAGAN**

Bagan 2.1 Kerangka Berfikir ..... 30

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Identitas Diri dan Petunjuk Pengisian Skala .....	80
Lampiran 2 Skala sebelum uji coba .....	82
Lampiran 3 Skala Setelah Uji Coba .....	89
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Aiken V.....	95
Lampiran 5 Tabulasi Data Tryout .....	103
Lampiran 6 Hasil uji Reliabilitas .....	122
Lampiran 7 Tabulasi data penelitian .....	136
Lampiran 8 Uji normalitas .....	174
Lampiran 9 Uji Linearitas .....	176
Lampiran 10 Uji Hipotesis .....	178
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Skripsi.....	180

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA