

# Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik

by Alifah Nur Solikhah

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

---

**Submission date:** 22-Aug-2025 10:58AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2733241637

**File name:** skripsi\_turnitin\_1.docx (1.66M)

**Word count:** 6036

**Character count:** 39260

**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



Ditulis Oleh:

**Alifah Nur Solikhah**  
211203014

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA  
2025**

## **1** **BAB I** **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Stres akademik merupakan kondisi di mana individu merasa tertekan akibat tuntutan akademik yang tidak sesuai dengan kapasitas atau kemampuannya. Sejalan dengan itu, Damayanti & Syah (2023) memaparkan bahwa stres akademik timbul sebagai bentuk tekanan psikologis yang disebabkan oleh beban akademik, tuntutan tugas, serta ekspektasi lingkungan terhadap capaian belajar individu. Bagi mahasiswa perantauan, transisi dari kehidupan bersama orangtua ke kehidupan mandiri di kota lain, seperti Yogyakarta, dapat menjadi salah satu sumber stres. Perubahan besar ini menciptakan tantangan berupa tanggung jawab baru, tuntutan untuk lebih mandiri, serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial dan akademik yang baru. Hal ini sangat memengaruhi kesejahteraan emosional dan mental mereka (Paminto, Paju, & Damayanti, 2023).

Menurut Handoko (2011) menyatakan stres adalah ketegangan yang mempengaruhi emosi dan proses berpikir seseorang, yang dapat mengancam kemampuan individu dalam menghadapi situasi tertentu jika intensitas stres tersebut terlalu besar. Stres akademik pada mahasiswa perantauan sering kali dipicu oleh berbagai faktor, seperti tuntutan untuk berprestasi, beban pelajaran, dan kompleksitas materi kuliah yang semakin meningkat. Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan pada stresor eksternal, seperti perubahan sosial dan adaptasi budaya di lingkungan baru yang dapat memperburuk tingkat stres mereka.

Stres akademik sendiri dapat dibagi menjadi dua komponen, yakni *stressor* akademik dan reaksi akademik. *Stressor* akademik mencakup frustrasi, konflik, perubahan, dan tekanan untuk memaksakan diri, yang semua itu bisa menambah beban mental mahasiswa. Respon fisik terhadap stres, seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah tinggi, serta gangguan konsentrasi dan emosi, dapat mengganggu stabilitas mental dan kinerja akademik mereka. Stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi respon biologis individu, pola pikir, dan kepribadian mahasiswa, sementara faktor eksternal dapat berasal dari lingkungan sosial atau harapan tinggi yang ditanamkan oleh keluarga, teman, atau institusi pendidikan (Barseli, Idril, & Nikmarjal, 2017).

Masalah stres akademik menjadi perhatian serius di Yogyakarta, terutama di kalangan mahasiswa perantau. Penelitian Handayani & Nirmalasari (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau lebih banyak mengalami stres tingkat berat dibandingkan mahasiswa yang tidak merantau. Kondisi ini memiliki korelasi yang kuat dengan proses penyesuaian diri yang dihadapi mahasiswa perantau, sebagaimana diungkapkan oleh Jumaluddin (2020), yang menemukan adanya problematika penyesuaian diri dalam aspek psikologis, akademis, sosial, dan demografis.

Penyesuaian diri yang efektif berpotensi signifikan mengurangi tingkat stres akademik. Penyesuaian diri yang baik, baik melalui upaya

internal seperti goal setting, manajemen diri, dan interaksi sosial yang sehat, maupun dukungan eksternal berupa layanan konseling psikologis dari lembaga atau universitas, dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan menurunkan tingkat stres yang mereka alami. Dengan kata lain, penyesuaian diri yang berhasil berpotensi untuk mengurangi stres, sehingga hubungan antara keduanya dapat saling berkorelasi, di mana penyesuaian diri yang optimal akan berkontribusi pada penurunan stres akademik yang dialami mahasiswa (Sujadi, Mediatama, & Ahmad, 2022).

Peneliti melakukan Wawancara dengan sebelas mahasiswa perantauan yang kebetulan juga mengungkapkan bahwa banyak dari mereka merasa tertekan oleh ekspektasi orang tua dan dosen, kesulitan dalam mengatur waktu antara kuliah dan kehidupan pribadi. Serta merindukan orang-orang yang berada di rumah. Sekitar Sembilan dari sebelas responden melaporkan merasa terisolasi akibat kurangnya kesesuaian dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru, yang memperburuk keadaan emosional mereka.

Bagi mahasiswa perantauan, tingkat stres ini bisa semakin meningkat ketika mereka gagal menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan sosial yang ada. Ketika individu tidak mampu mengatasi stres yang dihadapi, mereka bisa mengalami kegagalan dalam penyesuaian diri, yang selanjutnya berdampak pada kesehatan mental dan kinerja akademiknya. Stres akademik yang tinggi dapat mengganggu daya ingat, konsentrasi, dan kestabilan emosi mereka, yang berujung pada penurunan

kualitas hidup dan kesulitan dalam menjalani kehidupan perkuliahan (Rahmawati, Fahrudin, & Abdillah, 2021).

Beberapa kasus bunuh diri yang melibatkan mahasiswa di Yogyakarta pada tahun 2023 menggambarkan fenomena tersendiri anak muda yang terlalu fokus pada diri mereka sendiri. Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan fisik atau mental di kamar kos mereka, namun tidak ada yang menyadari atau mendeteksinya. Tanpa perhatian atau dukungan dari orang lain, kondisi mereka semakin memburuk dan akhirnya berujung pada bunuh diri. Dalam situasi seperti ini, mahasiswa yang merasa terisolasi dan tidak memiliki jaringan sosial yang kuat akan semakin tertekan. Secara sosiologis, tindakan bunuh diri sering kali berkaitan dengan perasaan keterasingan dari lingkungan sekitar dan kesulitan untuk beradaptasi dengan kondisi yang ada. Kesendirian yang mereka rasakan justru menambah beban mental dan emosional yang sudah ada, memperburuk keadaan psikologis mereka (Izzuddin, 2023).

Penyesuaian diri, atau *self-adjustment*, memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa meredakan stres ini. Proses penyesuaian diri mengacu pada upaya individu untuk mengatasi ketegangan, konflik, dan frustrasi yang mereka alami, dengan tujuan mencapai keselarasan antara tuntutan internal dan harapan lingkungan mereka. Menurut Schneiders (1960), penyesuaian diri adalah usaha yang dilakukan individu untuk menanggulangi kebutuhan emosional dan fisiknya dalam menghadapi perubahan, serta menjaga keharmonisan dalam kehidupan mereka.

Penyesuaian diri sangat penting untuk mengurangi tingkat stres dan mempermudah adaptasi terhadap lingkungan baru, baik dalam aspek akademik maupun sosial. Tanpa penyesuaian diri yang baik, mahasiswa akan kesulitan untuk mengatasi tuntutan perkuliahan yang semakin kompleks, yang berisiko meningkatkan stres akademik. Seperti yang dijelaskan oleh Tyson (1951), penyesuaian diri ialah kemampuan individu untuk beradaptasi dengan situasi baru dengan cara yang sehat dan realistis, tanpa terjebak pada gangguan emosional yang berlarut-larut.

Setiap individu dalam hidupnya pasti dihadapkan pada berbagai masalah yang perlu dihadapi dan diselesaikan. Individu yang tidak mampu mengatasi masalahnya akan sulit meraih kesejahteraan. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengatasi permasalahan atau coping sangat penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, mahasiswa, sebagai individu yang sedang berada dalam masa transisi yang penuh perubahan, memerlukan kemampuan penyesuaian diri yang baik. Dengan penyesuaian diri yang tepat, mahasiswa akan lebih mampu menjalani aktivitas akademik mereka, mencapai tujuan, dan pada akhirnya memperoleh kesejahteraan dalam kehidupan kampus mereka (Pusvitasari & Jayanti, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Amran & Zainuddin (2024). Ditemukan bahwa penyesuaian diri pada mahasiswa perantau berada pada kategori tinggi, dengan adanya hubungan negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik. Hal ini disebabkan oleh interaksi dan hubungan sosial yang baik, yang mempermudah mahasiswa dalam

beradaptasi dengan lingkungan akademik mereka. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang berhasil beradaptasi dengan baik dalam lingkungan akademik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Hasil ini menegaskan bahwa penyesuaian diri memainkan peran yang signifikan dalam mengurangi stres yang berkaitan dengan dunia akademik, dengan memungkinkan mahasiswa untuk lebih mudah mengatasi tekanan akademik dan tuntutan sosial.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik meneliti topik ini karena tingginya tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa perantauan, terutama di Yogyakarta, menunjukkan perlunya pemahaman lebih dalam mengenai faktor-faktor yang dapat membantu mengurangi stres tersebut. Penyesuaian diri, yang berperan penting dalam menurunkan stres, menjadi aspek yang krusial dalam upaya mengatasi tantangan akademik dan sosial yang dihadapi mahasiswa perantauan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lebih jauh bagaimana penyesuaian diri dapat menjadi faktor kunci dalam mengurangi stres akademik dan membantu mahasiswa beradaptasi dengan kehidupan kampus mereka, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa perantauan.

#### **1.1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan stres akademik pada Mahasiswa Baru Perantauan di Yogyakarta

### C. Manfaat Teoretis

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Yogyakarta.

### D. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Universitas

Penelitian diharapkan dapat menjadi bahan referensi tambahan mengenai Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta.

#### b. Bagi Peneliti

Penelitian diharapkan dapat menjadi informasi tambahan serta pengetahuan baru mengenai Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta.

### E. Keaslian Peneliti

Mengacu pada penelitian yang telah dilakukan, bahwa terdapat adanya perbedaan dalam posisi variabel, jumlah, kriteria subjek, dan metode yang digunakan oleh peneliti terdahulu. Berikut paparan dari beberapa peneliti terdahulu:

1. Penelitian ini dilakukan oleh Saputra (2023) yaitu pada penelitian ini terdapat kesimpulan bahwa sebagian besar partisipan menunjukkan tingkat penyesuaian diri dan stres akademik yang sedang, dengan hubungan antara kedua variabel tersebut berada pada kategori lemah dan bersifat negatif. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat penyesuaian diri maka semakin rendah tingkat stres akademik. Untuk kesamaan dari penelitian ini dengan milik peneliti yaitu terletak pada

- <sup>1</sup> variabel tergantung dan variabel bebas, dimana variabel tergantung stres akademik serta variabel bebas yaitu penyesuaian diri, dan untuk perbedaannya adalah terdapat pada subjeknya yang tidak menggunakan mahasiswa perantaraan melainkan siswa SMK.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Suharsono & Anwar (2020) yaitu pada penelitian ini terdapat kesimpulan bahwa tidak ditemukannya stres tingkat tinggi, hanya kategori stres rendah 45% dan 55% untuk kategori sedang. Sedangkan untuk level penyesuaian diri berada pada level sedang 88% dan 11% di level rendah serta 1% di level tinggi. Kesamaan dari penelitian ini dengan milik peneliti yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif dan untuk perbedaannya terdapat pada subjek yang bukan mahasiswa perantaraan.
  3. Penelitian ini dilakukan oleh Agustina & Deastuti (2023) yaitu terdapat kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang berbanding terbalik antara <sup>36</sup>hardiness terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau LINA Sayyid <sup>19</sup>Ali Rahmatullah Tuhungagung, ini menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai hardiness yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami, dan sebaliknya. Kesamaan dari penelitian ini dengan milik peneliti yaitu berada pada subjek mahasiswa rantau serta variabel tergantung yang berupa stres akademik, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel bebas.
  4. Penelitian yang dilakukan oleh Hiyati, Lubis, & Harubap (2022) yaitu terdapat kesimpulan bahwa motivasi berprestasi mahasiswa memiliki

hubungan dengan penyesuaian diri dan kontrol diri. Kesamaan dari penelitian ini dengan milik peneliti yaitu berada pada variabel bebannya sedangkan untuk perbedaannya terdapat di variabel tergantung yaitu motivasi berprestasi.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Tuwanakotta & Kristinawati (2024) yaitu terdapat kesimpulan bahwa Penelitian ini menghasilkan data rata-rata di mana stres akademik partisipan berada pada tingkat sedang, namun ada beberapa juga yang memiliki stres akademik yang tinggi dan sangat tinggi meskipun hanya sedikit. Kesamaan penelitian ini dengan milik peneliti adalah terdapat pada variabel bebas dan tergantung, sedangkan untuk perbedaannya terletak pada konteks lokasi yaitu di Salatiga, Jawa Tengah.
6. Penelitian ini dilakukan oleh Natasia, Rasyid, & Suhesty (2022) dan mendapatkan kesimpulan yang menunjukkan adanya hubungan berbanding terbalik antara kecerdasan emosi dengan stres pada mahasiswa FISIP yang bekerja, dengan kata lain, semakin tinggi kecerdasan emosi, semakin rendah stres yang dialami mahasiswa. Kesamaan penelitian ini dengan milik peneliti adalah terdapat pada variabel tergantung dan perbedaannya terdapat pada fokus stres yang berbeda yaitu stres mahasiswa yang bekerja.

7. Penelitian ini dilakukan oleh Lusi (2021) yaitu memiliki kesimpulan bahwa mahasiswa yang bekerja harus mampu melakukan penyesuaian diri baik secara emosional maupun kognitif. Hal ini dikarenakan Penyesuaian diri tersebut menentukan sejauh mana mahasiswa yang kuliah sambil bekerja mampu memecahkan berbagai macam rintangan secara efektif, baik rintangan yang berkaitan dengan tugas-tugas kuliah maupun pekerjaan. Kesamaan penelitian ini dengan milik peneliti adalah adalah terletak variabel penyesuaian diri, sedangkan perbedaannya terletak pada metode penelitian yang menggunakan kualitatif.
8. Penelitian ini dilakukan oleh Nurani & Fitriani (2023) yaitu memiliki kesimpulan bahwa penyesuaian diri memiliki dampak signifikan dan negatif terhadap stres akademik. Implikasinya, santri baru di Pondok Pesantren Ibnu Khaldun AL-Hasyimi Besuki Situbondo yang memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi cenderung menunjukkan tingkat stres akademik yang rendah, dan sebaliknya. Kesamaan penelitian ini dengan milik peneliti terdapat pada variabelnya dan yang membedakannya adalah subjeknya, yaitu santri pada tahun pertama.
9. Penelitian ini dilakukan oleh Saniskoro & Akmal (2020) yaitu pada penelitian ini terdapat kesimpulan bahwa penyesuaian diri menurunkan 4,1% stres akademik di perguruan tinggi. Dan dimensi yang berperan dalam penyesuaian diri terhadap stres mencakup *personal-emotional adjustment* dan *institutional attachment*. Sementara itu, untuk penyesuaian diri yang tidak berkontribusi terhadap stres akademik di perguruan tinggi meliputi *academic adjustment* dan *social adjustment*.

Kesamaan dari penelitian ini dengan milik peneliti adalah terdapat pada variabel tergantung dan bebas, dimana variabel tergantungnya stres akademik sedangkan variabel bebasnya penyesuaian diri. Dan untuk perbedaannya yaitu terdapat pada posisi partisipan yang tidak merantau di Yogyakarta melainkan Jakarta.

10. Penelitian yang dilakukan oleh Aulya, Lubis, & Rasyid (2022) yaitu memiliki kesimpulan bahwa adanya pengaruh antara kerinduan akan rumah serta kelekatan teman sebaya terhadap stres akademik pada siswa bemsrama X di samarinda, ada hubungan positif antara kerinduan rumah serta hubungan negatif antara kelekatan teman sebaya. Kesamaan dari penelitian ini dengan milik peneliti adalah pada variabel tergantungnya sedangkan perbedaannya terdapat pada partisipan yang bukan mahasiswa tahun pertama.

#### 1. Kesimpulan Topik

Penelitian ini akan dilakukan oleh peneliti menggunakan dua variabel yaitu penyesuaian diri sebagai variabel tergantung dan stres akademik menjadi variabel bebas. Topik penelitian yang diambil oleh peneliti adalah tentang "Hubungan Antara Stres Akademik Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantauan Di Yogyakarta" adalah topik yang pernah beberapa kali pernah dilakukan oleh peneliti terdahulu dengan karakteristik yang sama pada salah satu variabelnya namun berbeda dengan variabel yang lain.

## 2. Keaslian Teori

Dalam penelitian mengenai stres akademik, peneliti mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Busari (2014) pada salah satu penelitiannya yang berjudul *Academic Stress Among Undergraduate Students: Measuring the Effect of Stress Inoculation Techniques*. Sedangkan ada teori penyesuaian diri, peneliti menggunakan teori dari Schneiders (1960) pada salah satu bukunya yang berjudul *Personal Adjustment and Mental Health*. Dimana terdapat empat aspek di dalamnya, yaitu: adaptasi, kesesuaian, penguasaan, dan variasi individu. Hal ini sedikit berbeda dengan penelitian dari Erindana, Nashori, & Tasaufi (2021) yang mana variabel stres akademik menggunakan teori dari Sarafino & Smith (2014) serta variabel penyesuaian diri menggunakan teori dari Baker & Siryk (1989). Selain itu penelitian dari Alnadi & Sari (2021) yang menggunakan teori dari Fatimah (2008) untuk variabel penyesuaian diri, serta penelitian dari (Nunaimi & Fitriani, 2023) yang menggunakan teori Gadzella & Masien (2004) untuk variabel stres akademik.

## 3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Stres Akademik yang disusun oleh Wahedari (2018) berdasarkan *Student Stress Academic Scale (SASS)* dari Busari (2011) dan Skala Penyesuaian Diri yang disusun oleh Saputro & Sugiarti (2021), berbeda dengan penelitian Putri, Hidayah, & Mujadin (2021) yang menggunakan skala stres akademik adaptasi dari Bedewy & Gabriel (2015) serta

penelitian dari Koringkeng, Najon, & Iman (2023) yang menggunakan skala penyusunan diri yang diadopsi dari Yusuf (2016)

4. **Keaslian Subjek**

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa tahun pertama yang berstatus sebagai mahasiswa perantaraan di Yogyakarta, mencakup laki-laki maupun perempuan. Pemilihan mahasiswa tahun pertama didasari oleh pentingnya fase transisi yang mereka alami dalam memasuki dunia perkuliahan, yang sering kali diiringi dengan peningkatan stres akademik. Selain itu, tantangan dalam penyusunan diri—baik dari segi akademik, sosial, maupun psikologis—dapat berkontribusi pada tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa perantaraan tersebut.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## **BAB III** **METODE PENELITIAN**

### **D. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah acuan dari semua hal yang menjadi fokus utama dalam sebuah penelitian, serta aspek-aspek yang memengaruhi jalannya peristiwa atau fenomena yang sedang diteliti. Menurut Azwar (2019), variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang dipilih peneliti untuk diteliti, dengan maksud memperoleh data yang relevan, yang kemudian dijadikan dasar untuk menarik kesimpulan. Dalam konteks penelitian ini, yang berjudul "*Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta*", variabel penelitian mencakup penyesuaian diri dan stres akademik yang akan dianalisis untuk melihat hubungan keduanya. Terdapat dua variabel yang digunakan, yaitu:

1. Variabel Tergantug: Stres Akademik
2. Variabel Bebas : Penyesuaian Diri

### **F. Definisi Operasional**

Menurut Sagiyono (2013), definisi operasional adalah penjelasan mendalam mengenai karakteristik <sup>24</sup> yang akan diteliti, sehingga variabel tersebut dapat diukur. Definisi operasional variabel penting guna memberikan pemahaman yang lebih spesifik mengenai variabel penelitian <sup>43</sup>. Dalam penelitian ini, definisi operasional variabel dijelaskan sebagai berikut:

## 1. Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi ketika seseorang merasa terbebani secara mental maupun emosional akibat tekanan yang berkaitan dengan aktivitas perkuliahan. Tekanan ini bisa muncul karena banyaknya tugas, tenggat waktu yang ketat, tuntutan dari dosen atau lingkungan kampus, serta kurangnya dukungan dalam proses belajar. Faktor penyebab stres akademik dapat berasal dari dalam diri, seperti kurangnya rasa percaya diri, sulit mengatur emosi, atau pola pikir negatif, dan juga dari luar, seperti tekanan sosial, keterbatasan waktu, hingga persoalan keuangan. Kondisi ini biasanya ditandai dengan perasaan gelisah, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan menurunnya motivasi untuk belajar.

## 2. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan upaya individu dalam menyikapi berbagai tuntutan hidup, mulai dari kebutuhan pribadi, tekanan, konflik, hingga rasa frustrasi yang muncul. Proses ini juga melibatkan cara berpikir, pengendalian emosi, serta perilaku yang disesuaikan untuk mencapai keseimbangan antara dorongan dari dalam diri dan harapan dari lingkungan sekitar. Dengan tujuan akhir adalah menciptakan keharmonisan, baik secara internal maupun dalam hubungan sosial. Dengan penyesuaian diri yang baik, seseorang dapat membentuk kehidupan yang lebih stabil dan menyenangkan, sekaligus meredakan emosi negatif, perasaan tertekan, serta respons-respons yang tidak produktif.

#### G. Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan sejumlah mahasiswa baru yang merantau di Yogyakarta, dengan rentang usia 18-21 tahun, sesuai usia mahasiswa pada umumnya. Populasi penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa baru yang merantau di Yogyakarta dan berada dalam rentang usia tersebut. Sedangkan, sampel penelitian ini terdiri dari mahasiswa baru S1 yang berdomisili di Yogyakarta dengan rentang usia 18-21 tahun.

Pemilihan responden merupakan mahasiswa baru yang merantau di Yogyakarta dimaksudkan untuk menghasilkan penelitian yang lebih representatif terhadap situasi sosial dan akademik mahasiswa yang sedang beradaptasi dengan kehidupan kampus. Dengan mengambil sampel dari kelompok mahasiswa baru yang merantau, penelitian ini dapat lebih terfokus dalam menganalisis proses penyesuaian diri terhadap stres akademik yang sering dialami pada masa transisi masuk ke dunia perkuliahan. Pemilihan sampel mahasiswa baru S1 yang merantau didasarkan pada pengalaman mereka yang masih dalam tahap awal adaptasi dengan tuntutan akademik dan kehidupan sosial di kampus, yang seringkali dapat menimbulkan stres.

Mahasiswa baru yang merantau juga memiliki karakteristik yang relevan dengan penelitian ini, karena mereka cenderung memiliki berbagai dinamika dalam penyesuaian diri yang berhubungan dengan akademik, sosial, serta kehidupan di luar kampus. Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel di mana peneliti memilih secara sengaja memilih partisipan berdasarkan karakteristik yang

relevan dengan tujuan penelitian, seperti usia, status sebagai mahasiswa baru, dan tempat tinggal di Yogyakarta (Sugiyono, 2023).

Adapun karakteristik tersebut, yaitu:

1. Mahasiswa/i semester 1-2 yang merantau di Yogyakarta
2. Laki-laki maupun perempuan
3. Usia 18-21 Tahun

#### **H. Metode Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala Likert, di mana responden diminta untuk memilih salah satu dari lima alternatif jawaban yang tersedia. Pilihan tersebut meliputi SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Proses ini dilakukan melalui kuisisioner, yang digunakan untuk mengumpulkan data langsung dari setiap responden yang terpilih sebagai sampel.

Dalam hal ini, peneliti menggunakan skala stres akademik berdasarkan aspek dari Busari (2011) dalam pengukuran stres akademik sedangkan untuk mengukur penyesuaian diri, peneliti menggunakan aspek dari Schneiders (1960). Penggunaan skala didasarkan pada anggapan bahwa responden adalah pihak yang paling memahami dirinya sendiri, sehingga apa yang mereka ungkapkan dapat dianggap sebagai representasi yang akurat mengenai kondisi diri mereka (Azywar, 2014).

Lebih lanjut, pemilihan instrumen dalam penelitian kuantitatif harus mempertimbangkan validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan.

Dalam konteks ini, pendekatan psikometrika modern sangat menekankan pentingnya validitas konstruk dan konsistensi internal sebagai indikator utama kualitas pengukuran (Triyanto, Syah, & Pertiwi, 2024). Oleh karena itu, penyusunan dan pemilihan skala dalam penelitian ini mengacu pada prinsip-prinsip tersebut untuk menjamin akurasi data yang diperoleh. Penelitian ini menggunakan dua skala yang akan diberikan kepada responden, yaitu skala Stres Akademik dan skala Penyesuaian Diri.

Tabel 3.1 Skala Likert

Pilihan jawaban	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat Sesuai)	5	1
S (Sesuai)	4	2
N (Netral)	3	3
TS (Tidak Sesuai)	2	4
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	5

#### 1. Skala Stres Akademik

Penelitian ini menggunakan skala yang berasal dari rancangan Basari (2011) berdasarkan *Student Stress Academic Scale* yang dikemudian diadaptasi oleh Wulandari (2018).

Tabel 3. 2 Blue Print Stres Akademik

Aspek-Aspek Stres Akademik	F	Jumlah
1. Aspek Fisiologi	11, 14, 15, 16, 17, 18 25, 26, 28, 32, 44	11
2. Aspek Perilaku	6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 24, 29, 33, 34, 35, 40, 41, 42, 48, 49, 50	18
3. Aspek Kognitif	19, 20, 21, 22, 23, 27, 36, 37, 38	9
4. Aspek Afektif	1, 2, 3, 4, 5, 30, 31, 39, 43, 45, 46, 47	12
Total		50

Peneliti melakukan modifikasi skala Stres Akademik dari Wulandari (2018) sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Blue Print Stres Akademik Setelah Dimodifikasi

Aspek	Indikator	F	Jumlah	Bobot
Fisiologis	1. kondisi fisik yang terganggu akibat stress	11, 14, 15, 16, 17, 18	6	25%
	2. gangguan emosional yang mempengaruhi tubuh	25, 26, 28, 32, 44	5	
Perilaku	1. Perubahan dalam kebiasaan belajar dan mengerjakan tugas	6, 7, 8, 9, 10, 12, 13	7	25%
	2. Perubahan dalam hubungan sosial dan interaksi akademik	24, 29, 33, 34, 35, 40, 41, 42, 48, 49, 50	11	
Kognitif	1. Gangguan dalam pemrosesan informasi dan konsentrasi belajar	19, 20, 21, 22, 23, 27	6	25%
	2. Perasaan kurang percaya diri atau kesulitan memahami materi	36, 37, 38	3	
	1. Keterlibatan emosi berlebihan		8	

Afektif	dalam tugas akademik	1, 2, 3, 4, 5 30, 31, 39	25%
	2. Perasaan cemas, takut, dan tidak puas dengan lingkungan akademik	43, 45, 46, 47	4
Total		50	100%

## 2. Skala Penyesuaian Diri

Penelitian ini menggunakan skala yang berasal dari rancangan aspek-aspek Schneiders (1960), yaitu aspek adaptasi, kesesuaian, penguasaan, dan variasi individu

Tabel 3. 4 *Blue Print* Penyesuaian Diri

Aspek-aspek penyesuaian diri	F	UF	Jumlah
1. <u>Adaptasi</u>	1, 17, 33, 39	5, 21, 35, 40	8
	9, 25, 37	13, 29, 38	6
2. <u>Kesesuaian</u>	14, 30	10, 26	4
3. <u>Penguasaan</u>	3, 11, 19, 27	7, 15, 23, 31	8
4. <u>Variasi individu</u>	8, 24, 34	4, 20, 36	6
	16, 32	12, 28	4
Total	20	20	40

Tabel 3. 5 *Blue Print* Penyesuaian Diri Setelah dimodifikasi

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah	Bobot
Adaptasi	1. memiliki hubungan yang memuaskan dengan lingkungan	1, 17, 33, 39	5, 21, 35, 40	8	25%
	2. Keterlibatan dalam partisipasi sosial	9, 25, 37	13, 29, 38	6	
	1. sikap toleransi	6, 22	2, 18	4	

Kesesuaian	2. mampu menyatakan kejengkelan ataupun bahagia	14, 30	10, 26	4	25%
Pengurusan	1. membuat rencana dan mengorganisasikan dalam menanggapi suatu respon	3, 11, 19, 27	7, 15, 23, 31	8	25%
Variasi Individu	1. sikap produktif dalam mengembangkan diri	8, 24, 34	4, 20, 36	6	25%
	2. mampu menerima kegagalan yang dialami	16, 32	12, 28	4	
Total				40	100%

#### 4.1 Metode Analisis Data

Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Pada penelitian kuantitatif ini, analisis data dimulai dengan menggunakan teknik korelasi untuk mengidentifikasi hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik. Teknik korelasi ini digunakan sebagai alat mengukur sejauh mana penyesuaian diri dapat memengaruhi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Menurut Sugriono (2013), uji korelasi dilakukan untuk memahami bagaimana hubungan antara variabel dan kekuatan hubungan tersebut. Dalam penelitian ini, digunakan korelasi Pearson yang sesuai untuk data berdistribusi normal dan memiliki hubungan linear antar variabel.

Sebelum melakukan analisis korelasi, dilakukan uji asumsi untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan yang diperlukan. Uji asumsi pertama adalah uji normalitas, yang diterapkan untuk memeriksa apakah data yang terkumpul terdistribusi normal. Hal ini penting karena uji korelasi *Pearson* mengharuskan data yang digunakan berdistribusi normal agar hasil analisis dapat valid (Ghozali, 2016). Selain uji normalitas, dilakukan juga uji linearitas untuk memastikan bahwa hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik bersifat linear, yang merupakan prasyarat untuk penerapan korelasi *Pearson*.

Setelah memenuhi uji asumsi, teknik korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk mengukur hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik. Hasil analisis korelasi *Pearson* diharapkan menunjukkan hubungan negatif yang signifikan, yaitu semakin baik penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa, semakin rendah pula tingkat stres akademik yang mereka alami. Ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984), yang menyatakan bahwa individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan lebih mampu mengatasi stres yang muncul akibat tuntutan akademik, sehingga mereka cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah.

#### I. Uji Asumsi

##### a. Uji Normalitas

Azwar, (2019), uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data yang melibatkan variabel terganggu dan variabel bebas

terdistribusi dengan normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Melalui uji ini, data dibandingkan dengan model distribusi normal baku. Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data dianggap terdistribusi dengan normal.

b. Uji Linearitas

Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan menggunakan metode *test for linearity* yang dianalisis melalui program SPSS 23 for Windows. Tujuan dari uji ini adalah untuk mengidentifikasi apakah ada hubungan linear antara dua variabel yang sedang diteliti (Azwar, 2019).

Menurut Sugiyono (2013) uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel terikat dan variabel bebas memiliki hubungan linear yang signifikan. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikansi pada *linearity* kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan linear.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan, dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik. Metode ini

72 digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel, dan koefisien korelasi *pearson product moment* yang diperoleh membantu menentukan sejauh mana kekuatan korelasi hubungan tersebut diantara keduanya serta mendukung asumsi yang diajukan (Sugiyono, 2013).

#### J. Kredibilitas

Penelitian ini menggunakan metode pengujian validitas dan reliabilitas sebagai prosedur penting untuk memastikan kualitas data yang diperoleh. Pengujian tersebut dilakukan untuk menguji kelayakan dan konsistensi data, sehingga dapat menjamin kredibilitas hasil penelitian. Proses ini merupakan syarat mutlak dalam memperoleh hasil penelitian yang maksimal, dengan memastikan bahwa setiap item pernyataan yang digunakan benar-benar layak dan tepat sebagai instrumen pengumpulan data.

##### 1. Uji Validitas

Sebagai jenis validitas, peneliti mengadopsi validitas isi yang diperoleh melalui pengembangan instrumen dan penyusunan kisi-kisi instrumen untuk mendukung keabsahannya. Menurut Sugiyono (2013), validitas isi dapat dicapai melalui penilaian ahli (*expert judgment*), di mana ahli mengevaluasi isi instrumen penelitian, biasanya dengan merujuk pada kisi-kisi yang disusun berdasarkan teori yang sesuai.

Uji validitas memiliki peran penting untuk menilai sejauh mana ketepatan dan akurasi dalam mengukur apa yang seharusnya diukur.

Dalam penelitian ini, Pada penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi sebagai jenis uji validitas.

Menurut Azwar (1996), validitas mengacu pada tingkat kecocokan alat ukur dengan teori dan konstruk yang menjadi landasannya. Penelitian ini menggunakan uji validitas isi dengan pendekatan statistik Aiken's V, yang mana koefisien Aiken's V dihitung berdasarkan evaluasi para ahli terhadap item-item yang ada, untuk menilai seberapa baik item-item tersebut menggambarkan struktur yang diukur. Berikut adalah rumus Aiken's V:

$$V = \frac{\text{jumlah } s}{n(c-1)}$$

Dengan keterangan:

S = r - lo

Lo = angka penilaian validitas

C = angka penilaian validitas tertinggi

r = angka yang diberikan oleh seorang ahli

## 2. Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2013), reliabilitas penelitian merupakan indikator untuk mengukur sejauh mana alat ukur mampu memberikan hasil yang konsisten, meskipun digunakan secara berulang pada subjek yang berbeda. Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila aspek yang diukur tidak mengalami perubahan, dan hasil yang diperoleh menunjukkan konsistensi ketika pengukuran dilakukan beberapa kali pada kelompok subjek yang sama.

Dalam penelitian ini, reliabilitas instrumen penelitian diukur dengan menggunakan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* kisaran 0,70 atau dalam rentang 0,00 sampai 1,00 dengan cara menyajikan masing-masing skala yang telah diberikan pada suatu kelompok subjek penelitian. Hal tersebut bertujuan untuk menghindari permasalahan yang muncul akibat dari penyajian skala item secara berulang (Azwar, 2019).

## K. Rancangan Penelitian

### 1. Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu suatu metode yang dirancang untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu. Dalam analisis data, digunakan teknik analisis korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara dua atau lebih variabel (Azwar, 2014). Penelitian ini fokus pada pengujian hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta.

### 2. Prosedur Penelitian

#### a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini, peneliti melakukan serangkaian kajian literatur untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai permasalahan yang ada di lingkungan sekitar; permasalahan ini kemudian dijadikan dasar dalam memutuskan identifikasi masalah penelitian. Untuk memperkuat pemahaman

tersebut, peneliti mencari fenomena yang relevan melalui berbagai sumber, seperti jurnal ilmiah, laporan penelitian, buku, serta hasil wawancara dengan informan terkait. Langkah ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik, khususnya pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Selain itu, peneliti juga menyusun kerangka teori dan memilih pendekatan metodologi yang paling sesuai dengan desain penelitian psikologi. Langkah ini bertujuan untuk memastikan validitas dan reliabilitas data yang diperoleh, sehingga tujuan penelitian dapat terjawab secara komprehensif.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti memulai dengan mempersiapkan instrumen penelitian berupa kuesioner yang dirancang untuk mengukur penyesuaian diri dan stres akademik, untuk mempermudah proses pengumpulan data secara daring, kuesioner ini kemudian diubah menjadi format *Google Form*.

Peneliti selanjutnya membagikan tautan *Google Form* kepada mahasiswa perantau di Yogyakarta yang memenuhi kriteria penelitian, melalui grup WhatsApp atau media sosial yang relevan. Pengumpulan data dilakukan dalam rentang waktu tertentu, dan peneliti secara aktif memantau pengisian kuesioner secara real-time untuk memastikan data yang terkumpul valid.

Setelah data terkumpul, hasil dari *Google Form* secara otomatis tersimpan dalam spreadsheet yang terintegrasi. Peneliti kemudian mengorganisir data dan mempersiapkannya untuk dianalisis menggunakan teknik statistik yang sesuai, seperti uji korelasi yakni untuk mengidentifikasi hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa perantauan. Selama proses pengumpulan data, peneliti secara berkala memantau hasil data guna memastikan respon yang lengkap dan valid. Dengan menggunakan *Google Form*, peneliti dapat mengumpulkan data dengan cara yang lebih efisien dan terstruktur.

c. Tahap Pengelolaan Data

Data yang telah terkumpul pada temuan akan dianalisis melalui pengujian hipotesis yang dilakukan dengan SPSS for Windows. Sebelum ini, peneliti pertama-tama akan memeriksa asumsi klasik yang diperlukan. Setelah uji hipotesis dilakukan, data akan diinterpretasikan untuk meninjau hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik, serta untuk menentukan apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak berdasarkan hasil yang diperoleh.

d. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi, peneliti melakukan evaluasi hasil analisis untuk memastikan bahwa hasil penelitian relevan dan sesuai dengan tujuan awal. Peneliti juga memeriksa kekuatan dan kelemahan penelitian, sambil mempertimbangkan implikasi dari temuan.

tersebut. Berdasarkan evaluasi ini, peneliti dapat memberikan rekomendasi <sup>4</sup> untuk penelitian di masa yang akan datang atau penerapan praktis dari temuan yang ada saat ini.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

**PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN****A. Orientasi Kacah dan Persiapan****1. Orientasi Kacah**

Penelitian ini dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta, yang merupakan salah satu kota pelajar terbesar di Indonesia. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) DIY per Desember 2024, jumlah mahasiswa di wilayah ini mencapai 410.789 orang, yang menunjukkan tingginya minat mahasiswa dari berbagai daerah untuk menempuh pendidikan tinggi di Yogyakarta. Mahasiswa yang berasal dari luar daerah dan menetap di Yogyakarta untuk menempuh pendidikan tinggi dikategorikan sebagai mahasiswa perantauan.

Mahasiswa perantauan idealnya mengalami proses adaptasi yang kompleks karena harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang berbeda secara sosial, budaya, dan akademik. Mereka menghadapi tantangan seperti penyesuaian terhadap budaya lokal, keterbatasan dukungan sosial, dan tuntutan akademik yang tinggi. Kondisi ini sering menimbulkan stres akademik, terutama pada mahasiswa baru yang sedang berada di fase awal perkuliahan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa penempatan di Yogyakarta. Peneliti memilih Yogyakarta sebagai lokasi penelitian, dengan cakupan lima wilayah domisili yang berbeda, yaitu Kota Yogyakarta, Kabupaten Sleman, Kabupaten Bantul, Kabupaten Kulon

Progo, dan Kabupaten Gunung Kidul. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantaraan yang sedang menempuh studi pada semester 1 hingga 2, berusia antara 18 hingga 21 tahun, serta terdiri dari laki-laki dan perempuan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara online melalui platform *Google Forms*. Instrumen yang digunakan terdiri dari beberapa bagian, yaitu *informed consent* sebagai bentuk persetujuan partisipasi responden, data identitas, domisili, serta sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan skala Stres Akademik dan Penyesuaian Diri yang telah disusun oleh peneliti sebelumnya.

Proses pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 1 Juli hingga 23 Juli. Penyebaran form dilakukan secara daring melalui media sosial pribadi milik peneliti.

## 2. Persiapan Penelitian

Peneliti melakukan beberapa tahapan penelitian sebelum pengambilan data. Tahapan-tahapan yang dilakukan diantaranya sebagai berikut:

### a) Persiapan Administrasi

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan platform *Google Forms*. Instrumen yang digunakan telah disusun oleh peneliti dan terdiri dari beberapa bagian, yaitu *informed consent* sebagai tanda persetujuan responden, data identitas diri dan domisili, serta butir-butir

pernyataan yang mengukur skala Stres Akademik dan Penyesuaian Diri.

Sebelum data utama dikumpulkan, peneliti terlebih dahulu melaksanakan tahap <sup>22</sup> *try out* untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen. Pengambilan data *try out* dilaksanakan pada tanggal 1 Juli hingga 18 Juli 2025. Selama periode ini, peneliti menyebarkan *form* skala kepada responden yang sesuai dengan kriteria namun berbeda dari subjek penelitian utama.

Setelah dilakukan analisis dan penyesuaian berdasarkan hasil *try out*, peneliti melanjutkan ke tahap pengumpulan data utama (*data subst*) yang dilaksanakan pada tanggal 18 Juli hingga 23 Juli 2025. Proses ini juga dilakukan secara daring, dengan menyebarkan *form* skala melalui media sosial peneliti kepada mahasiswa perantaraan yang berdomisili di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta dan memenuhi kriteria partisipan, yakni mahasiswa semester 1–2 berusia 18–21 tahun.

Selama proses pengumpulan data berlangsung, peneliti juga melakukan pemantauan secara aktif untuk memastikan bahwa responden mengisi kuesioner dengan benar dan sesuai petunjuk. Peneliti memberikan pendampingan jika ada responden yang mengalami kebingungan dalam memahami isi instrumen.

**3** b) **Persiapan Alat Ukur**

Tahapan selanjutnya yaitu peneliti melakukan persiapan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu skala Stres Akademik dan skala Penyesuaian Diri.

1) **Skala Stres Akademik**

Skala Stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari skala Wulandari (2018) berdasarkan *Student Academic Stress Scale* (SASS) yang disusun oleh Basari (2011). Skala ini disusun empat aspek utama, yaitu aspek fisiologis, perilaku, afektif, dan kognitif, dengan total butir 50 pernyataan, dari jumlah tersebut, terdapat 25 butir favorable dan 25 butir item unfavorable.

**2** 2) **Skala Penyesuaian Diri**

Skala Penyesuaian Diri yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari penelitian Saputro & Sugjati (2021) yang disusun berdasarkan turunan dari aspek dan teori dari Schneiders (1960). Skala penyesuaian diri disusun sebanyak 80 item pernyataan yang terdiri dari 40 pernyataan favorable dan 40 pernyataan unfavorable.

c) **Uji Validitas Alat Ukur Penelitian**

Setelah menyusun blueprint skala, peneliti melakukan uji validitas isi item pada dua skala menggunakan penilaian panel ahli (*expert judgement*). Penilaian ini dilakukan oleh 10 panel ahli dengan menggunakan koefisien Aiken's V, dimana standar minimal yang

digunakan adalah 0,69. Berdasarkan tabel signifikansi Aiken's V untuk 10 ahli dan 5 pilihan jawaban.

Pada skala Stres Akademik, dari total 50 item, terdapat 12 item yang tidak memenuhi standar validitas, yaitu item nomor 11, 16, 19, 20, 25, 26, 27, 28, 32, 33, 39 dan 44. Koefisien validitas untuk item yang diterima berkisar antara 0,775 hingga 0,900, yang menunjukkan bahwa item-item tersebut valid dan layak untuk digunakan dalam penelitian. Sedangkan pada skala Penyesuaian Diri, semua item dinyatakan valid dengan koefisien validitas yang berkisar antara 0,800 hingga 1,000, tanpa ada item yang gugur. Item-item yang telah dinyatakan valid ini kemudian digunakan untuk melakukan uji reliabilitas guna memastikan konsistensi dan keandalan alat ukur sebelum disebarkan kepada responden dalam pengumpulan data utama.

d) **Uji Coba Alat Ukur**

Uji coba alat ukur dilakukan untuk menguji reliabilitas instrumen pada kedua variabel penelitian, yaitu stres akademik dan penyesuaian diri. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 1–18 Juni 2025 dengan melibatkan masing-masing 50 responden untuk variabel stress akademik dan variabel penyesuaian diri. Responden merupakan mahasiswa perantaraan yang telah sesuai dengan kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui *Google Form*, namun peneliti tetap melakukan pemantauan selama proses uji coba

berlangsung untuk memastikan keterisiran data yang valid dan sesuai.

Setelah data terkumpul, uji reliabilitas dilakukan menggunakan teknik Cronbach's Alpha dengan bantuan program SPSS for Windows versi 24. Pemilihan item berdasarkan batas nilai korelasi item-total minimal sebesar 0,300. Batas ini disesuaikan dengan pendapat Azwar (2014), yang menyatakan bahwa koefisien korelasi item-total dianggap memuaskan apabila memiliki nilai minimal 0,300. Namun, dalam beberapa kasus, nilai koefisien sebesar 0,275 masih dapat diterima sebagai batas bawah.

#### c) Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Skala

Setelah data uji coba diperoleh, peneliti melanjutkan dengan analisa data melalui pengujian daya beda item dan estimasi reliabilitas skala. Pada skala Stres Akademik dan Penyesuaian Diri, peneliti menggunakan indeks daya beda item dengan batas minimal nilai 0,300, sesuai dengan pedoman Azwar (2014). Berdasarkan hasil uji coba pada kedua alat ukur tersebut, diperoleh data sebagai berikut:

##### 58 4) Skala Stres Akademik

Berdasarkan hasil analisis indeks daya beda terhadap 38 item yang valid, diperoleh total 20 item yang memenuhi syarat sebagai item sah. Proses uji pada skala Stres Akademik dilakukan melalui dua kali putaran pengujian reliabilitas. Pada

putaran pertama, dari 38 item yang diuji, terdapat satu item yang tidak memenuhi kriteria dan dinyatakan gugur, yaitu Item nomor 33. Hasil uji reliabilitas pada putaran ini menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,963.

Selanjutnya, dilakukan putaran kedua dengan mengeluarkan item nomor 33. Hasil uji reliabilitas pada putaran ini menunjukkan peningkatan koefisien menjadi 0,964. Setelah itu, dilakukan penyesuaian bobot item dengan cara mengeliminasi 17 item tambahan yang dinilai kurang optimal, yaitu item nomor 6, 8, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 25, 27, 29, dan 30. Hasil dari penyesuaian akhir ini menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,945.

Tabel 4.1 Blue Print Akhir Stres Akademik

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah	Bobot
			F	UF		
1	fisiologis	kondisi fisik yang terganggu akibat stres	1	2,3	5	25%
		gangguan emosional yang mempengaruhi Kondisi fisik	4	5		
2	perilaku	perubahan dalam kebiasaan mengerjakan tugas	6	7,8	5	25%
		perubahan dalam hubungan sosial dan interaksi akademik	9	10		
2	kognitif	gangguan dalam pemrosesan informasi dan konsentrasi belajar	13	11, 12	5	25%

		penilaian kurang percaya diri atau kesulitan memahami materi	14	15		
3	Afektif	keterlibatan berlebihan dalam tugas akademik	16	17, 18	5	25%
		keterlibatan berlebihan dengan lingkungan akademik	19	20		
					20	100%

## 2) Skala Penyesuaian Diri

Berdasarkan hasil analisis indeks daya beda terhadap 80 item yang valid, diperoleh total 48 item yang memenuhi syarat sebagai item sahih. Proses seleksi pada skala Penyesuaian Diri dilakukan melalui dua kali putaran pengujian reliabilitas. Pada putaran pertama, dari 80 item yang diandisis, terdapat 11 item yang tidak memenuhi kriteria dan dinyatakan gugur, yaitu item nomor 3, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 17, 58, 68, dan 71. Hasil uji reliabilitas pada putaran ini menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,973.

Selanjutnya, dilakukan putaran kedua dengan mengeluarkan 11 item tersebut, sehingga tersisa 69 item. Hasil uji reliabilitas pada putaran ini menunjukkan peningkatan koefisien menjadi 0,980. Setelah itu, dilakukan penyesuaian bobot item dengan mengeliminasi 21 item tambahan yang dinilai kurang optimal, yaitu item nomor 21, 24, 26, 29, 32, 34, 36, 38,

42, 47, 48, 50, 51, 56, 57, 63, 65, 69, 70, 74, dan 76. Hasil dari proses penyesuaian akhir ini menghasilkan total 48 item yang distastakan sah dan siap digunakan dalam pengambilan data utama, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,976.

Tabel 4. 2 *Blue Print* Akhir Penyesuaian Diri

No	Aspek	Indikator	F	UF	Total	Bobot
1	adaptasi	mampu menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan	1, 4, 5	2, 3, 7	12	25%
		keterlibatan dalam partisipasi sosial	6, 8, 11,	9, 10, 12		
2	kesesuaian	sikap toleransi	14, 15, 16	13, 17, 18	12	25%
		mampu mengungkapkan perasaan yang dimiliki	20, 21, 24	19, 22, 23		
2	penguasaan	dapat mengorganisasikan rencana dalam menghadapi suatu respon	25, 26, 30	27, 28, 29	12	25%
		Mampu mengontrol emosi saat menghadapi tekanan	32, 34, 35	31, 33, 36		
3	variasi individu	sikap produktif dalam mengembangkan diri	37, 41, 43	38, 39, 40	12	25%
		mampu menerima kegagalan yang dialami	44, 45, 47	42, 46, 48		
					48	100%

#### B. Laporan Pelaksanaan dan Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan secara daring pada tanggal 18 hingga 22 Juli 2025. Peneliti menyebarkan skala dalam

bentuk <sup>57</sup> *Google Form* kepada responden yang telah memenuhi kriteria yang ditetapkan sebelumnya. Penyebaran dilakukan melalui berbagai media sosial peneliti dan diisi secara mandiri oleh para responden.

Skala yang dibagikan terdiri dari beberapa bagian, yaitu petunjuk pengisian, identitas responden, informasi usia, serta <sup>16</sup> *dua skala utama, yakni skala stres akademik dan skala penyesuaian diri*. Jumlah responden yang berhasil mengisi *flow* dengan lengkap dan sesuai kriteria sebanyak 225 orang.

### C. Hasil Penelitian

#### 3. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan sebanyak 225 responden yang merupakan mahasiswa perantau. Seluruh responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria tersebut meliputi mahasiswa baru yang sedang menempuh pendidikan tinggi di wilayah Yogyakarta dan berasal dari luar daerah. Seluruh responden yang terlibat aktif menjalani proses pendidikan di tahun pertama perkuliahan pada saat penelitian berlangsung.

Secara demografis, <sup>9</sup> *mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 138 orang atau 61,3%, sementara 87 responden lainnya (38,7%) berjenis kelamin laki-laki*. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa perempuan dalam studi

ini lebih dominan dibandingkan laki-laki. Gambaran jenis kelamin subjek penelitian ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 4.11 Deskripsi berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase (%)
Laki-laki	87	38,7%
Perempuan	138	61,3%
Total	225	100%

Dari segi usia, sebagian besar responden berada pada usia 19 tahun, yaitu sebanyak 120 orang (53,3%), yang mencerminkan rentang usia umum mahasiswa baru setelah menyelesaikan jenjang pendidikan menengah atas. Selain itu, terdapat 57 responden (25,3%) berusia 18 tahun, 37 responden (16,4%) berusia 20 tahun, dan sisanya 11 orang (4,9%) berusia 21 tahun.

Tabel 4.12 Deskripsi berdasarkan usia

Usia	N	Persentase (%)
18	57	25,3%
19	120	53,3%
20	37	16,4%
21	11	4,9%
Total	225	100%

Sementara itu, berdasarkan wilayah domisili selama masa perantaraan di Daerah Istimewa Yogyakarta, responden tersebar di berbagai kabupaten/kota. Kota Yogyakarta menjadi domisili dengan jumlah responden terbanyak, yaitu 76 orang (33,8%), diikuti oleh Kabupaten Sleman sebanyak 55 orang (24,4%), dan Kabupaten Bantul sebanyak 43 orang (19,1%). Sebagian lainnya tinggal di wilayah

Kabupaten Gunungkidul sebanyak 31 orang (13,8%), serta Kabupaten Kulon Progo sebanyak 20 orang (8,9%).

Tabel 4.13 Deskripsi berdasarkan domisili

Domisili	N	Persentase (%)
Kota Yogyakarta	76	33,8%
Kabupaten Sleman	55	24,4%
Kabupaten Bantul	43	19,1%
Kabupaten Gunung Kidul	31	13,8%
Kabupaten Kulon Progo	20	8,9%
Total	225	100%

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Data hasil penelitian yang berupa angka-angka dideskripsikan guna memberikan gambaran yang jelas serta bermanfaat mengenai karakteristik subjek penelitian. Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti mulai melakukan perhitungan untuk mendapatkan nilai empirik dan hipotetik. Di mana bahwa nilai empirik diperoleh melalui data asli dari sampel penelitian, sedangkan nilai hipotetik diperoleh dari hasil mean dan standar deviasi sejumlah item penelitian, hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Stres Akademik	20	100	80	13,3	36	89	64,58	16,486
Penyesuaian Diri	48	240	144	32	88	213	159,95	40,914

Keterangan

Skor Hipotetik: diperoleh berdasarkan skala

Skor Empirik: diperoleh berdasarkan hasil penelitian

Kategorisasi data dalam penelitian ini bertujuan untuk mengelompokkan subjek ke dalam beberapa kategori berdasarkan jenjang atau tingkatan dari suatu atribut atau variabel yang diukur (Azwar, 2015). Adapun rumusan norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.15 Rumusan Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus Norma
Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8 \sigma$
Rendah	$\mu - 1,8 \sigma \leq x < \mu - 0,8 \sigma$
Sedang	$\mu - 0,8 \sigma \leq x < \mu + 0,8 \sigma$
Tinggi	$\mu + 0,8 \sigma \leq x < \mu + 1,8 \sigma$
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,8 \sigma$

Keterangan:

X: Skor Total

$\mu$ : Mean

$\sigma$ : Standar Deviasi

Mengacu pada rumus kategorisasi yang telah ditampilkan di atas, peneliti mengklasifikasikan kembali subjek menjadi 5 kategorisasi yang akan dijabarkan pada tabel berikut:

Kategorisasi	Penyesalan Diri	Stres Akademik
Sangat Rendah	$X < 86$	$X < 34$
Rendah	$86 < x \leq 135$	$34 < x \leq 54$
Sedang	$135 < x \leq 184$	$54 < x \leq 74$
Tinggi	$184 < x \leq 233$	$74 < x \leq 94$
Sangat Tinggi	$X > 233$	$X > 94$

Berdasarkan rumus norma kategorisasi di atas, langkah selanjutnya adalah mengkategorisasikan responden ke dalam lima kategorisasi tersebut, sehingga dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.9 Kategorisasi Data Penelitian per-Variabel

Kategorisasi	Penyesuaian Diri		Stres Akademik	
	Frekuensi	Persentase(%)	Frekuensi	Persentase(%)
Sangat Rendah	0	0	0	0
Rendah	65	29%	66	29%
Sedang	52	23%	62	28%
Tinggi	108	48%	97	43%
Sangat Tinggi	0	0%	0	0%
<b>Total</b>	<b>225</b>	<b>100%</b>	<b>225</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data yang telah disajikan mengenai variabel Penyesuaian Diri dan Stres Akademik, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi untuk kedua variabel tersebut. Pada variabel Penyesuaian Diri, dari total 225 responden, sebanyak 108 orang (48%) berada dalam kategori tinggi, diikuti oleh kategori rendah sebanyak 65 responden (29%), dan kategori sedang sebanyak 52 responden (23%). Tidak terdapat responden yang berada dalam kategori sangat rendah maupun sangat tinggi.

Sementara itu, pada variabel Stres Akademik, sebanyak 97 responden (43%) berada dalam kategori tinggi, 66 responden (29%) berada dalam kategori rendah, dan 62 responden (28%) berada dalam kategori sedang. Sama seperti pada variabel Penyesuaian Diri, tidak ada responden yang termasuk dalam kategori sangat rendah maupun sangat tinggi.

### 3. Uji Asumsi

Dilakukannya uji asumsi sebagai langkah awal untuk memastikan bahwa data yang digunakan telah memenuhi syarat-syarat statistik yang diperlukan. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan dua

jenis uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas, guna memastikan bahwa data memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data dari masing-masing variabel—stres akademik dan penyesuaian diri—mengikuti distribusi normal. Sementara itu, uji linearitas bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara kedua variabel tersebut. Pemenuhan kedua asumsi ini penting agar hasil analisis data, khususnya analisis korelasi, dapat diinterpretasikan secara valid dan reliabel.

#### 0 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data penelitian memiliki distribusi yang mendekati distribusi normal. Distribusi data yang normal menunjukkan bahwa data tersebut representatif dan dapat mencerminkan populasi secara keseluruhan. Sebaliknya, jika distribusi data tidak normal, maka data dianggap kurang representatif dan tidak mencerminkan kondisi populasi secara akurat, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan. Pengujian asumsi normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi ( $p$ ) lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sedangkan data dinyatakan tidak berdistribusi

normal jika nilai  $p$  kurang dari  $0,05$  ( $p < 0,05$ ). Adapun sebaran data dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.10 Hasil uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Stres Akademik	,000	Tidak Normal
Penyesuaian Diri	,000	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel stres akademik dan penyesuaian diri adalah sebesar  $p = 0,000$  ( $p > 0,05$ ), yang berarti data pada variabel keduanya tidak terdistribusi normal. Dengan demikian, karena variabel tidak berdistribusi normal, maka analisis selanjutnya akan menggunakan metode non-parametrik yang tidak mensyaratkan asumsi normalitas data.

#### 4) Uji Linearitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel independen dan variabel dependen. Uji linearitas penting dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara kedua variabel tidak bersifat acak atau non-linear, melainkan mengikuti pola garis lurus. Hal ini bertujuan agar penggunaan analisis parametrik atau non parametrik dapat dipertanggungjawabkan secara statistik.

Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan analisis varian (ANOVA) pada SPSS, di mana hasil pengujian dapat dilihat dari nilai signifikansi pada baris "*Deviation from Linearity*". Jika nilai

signifikansi tersebut lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), maka hubungan antar variabel dinyatakan linear. Adapun hasil pengujian linearitas disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4.11 Hasil uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Interpretasi
Stres Akademik dan Penyesuaian Diri	2,479	,000	Tidak Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh signifikansi dari *deviation from linearity* pada variabel penyesuaian diri dan Stres Akademik adalah 0,000, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel stres akademik dan penyesuaian diri.

#### 4. Uji Hipotesis

Pada tahap ini, dilakukan pengujian hipotesis untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel-variabel yang diteliti. Pengujian hipotesis bertujuan untuk menguji kebenaran dugaan teoritis berdasarkan data empiris yang telah dikumpulkan. Sebelum pengujian dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, seperti uji normalitas dan uji linearitas, guna menentukan jenis uji statistik yang tepat untuk digunakan apakah parametrik atau non-parametrik.

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data pada variabel penyesuaian diri dan stres akademik tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman,

yang merupakan uji non-parametrik untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang tidak mengasumsikan distribusi normal.

Tabel 4.12 uji Hipotesis

Variabel	Corretation Coefficient	Sig. (2-tailed)	Interpretasi
Stres Akademik dan Penyesuaian Diri	0.860	0.000	Ada Hubungan Positif

Berdasarkan output uji hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.860 dan nilai signifikansi ( $p < 0.05$ ) sebesar 0.000. Nilai koefisien tersebut menunjukkan arah hubungan yang positif dengan kekuatan hubungan yang termasuk dalam kategori sangat kuat antara variabel Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik. Dengan demikian, hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini adalah diterima.

#### D. Pembahasan

Hasil penelitian ini memberikan gambaran yang menarik mengenai hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa baru perantauan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Responden penelitian terdiri dari 225 mahasiswa semester 1-2 yang berusia 18-21 tahun dan sedang merantau di daerah DIY. Komposisi responden menunjukkan dominasi perempuan (61,3%) dibandingkan laki-laki (38,7%). Responden tersebar di seluruh wilayah DIY, dengan persentase terbesar berasal dari Kota Yogyakarta (33,8%).

Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi (108 orang atau 48%), diikuti kategori sedang (52 orang atau 23%) dan kategori rendah (65 orang atau 29%). Tidak ada responden yang berada pada kategori sangat rendah maupun sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru penyesuaian pada umumnya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik, sosial, dan emosional di tempat baru mereka.

Namun, hasil kategorisasi pada variabel stres akademik menunjukkan pola yang berbeda. Mahasiswa dengan stres akademik tinggi berjumlah 97 orang (43%), kategori sedang sebanyak 62 orang (28%), dan kategori rendah sebanyak 66 orang (29%). Tidak ada responden pada kategori sangat rendah maupun sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang baik, mereka tetap mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi.

Secara statistik, uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi data pada kedua variabel tidak normal (nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ ). Oleh karena itu, analisis hubungan dilakukan dengan uji korelasi non-parametrik Spearman Rank. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai *linearity* sebesar  $0,000 (< 0,05)$  dan *deviation from linearity* juga sebesar  $0,000 (< 0,05)$ . Kondisi ini menunjukkan bahwa hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik tidak sepenuhnya linear. Artinya, peningkatan penyesuaian diri tidak selalu diikuti dengan perubahan stres akademik secara proporsional, melainkan dapat membentuk pola hubungan yang lebih kompleks.

Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ( $\leq 0,05$ ) dengan koefisien korelasi sebesar 0,860. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat antara kedua variabel, yang berarti semakin tinggi penyesuaian diri mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami. Pola hubungan yang tidak linear ini dapat dijelaskan oleh kemungkinan bahwa mahasiswa dengan penyesuaian diri tinggi cenderung lebih aktif terlibat dalam kegiatan akademik dan sosial, sehingga menghadapi lebih banyak tuntutan dan beban kerja yang dapat memicu stres.

Ditinjau berdasarkan empat aspek stres akademik yang diadaptasi dari Busari (2014), gejala fisiologis yang sering dialami mencakup kelelahan, sakit kepala, dan gangguan tidur. Aspek perilaku tampak dari kebiasaan memunda pekerjaan atau menarik diri dari aktivitas sosial saat beban kuliah meningkat. Pada aspek kognitif, sebagian mahasiswa mengaku kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, dan mengalami pikiran negatif mengenai kemampuannya. Sementara itu, aspek afektif ditandai dengan meningkatnya kecemasan, rasa takut gagal, dan mudah tersinggung. Keseluruhan aspek ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami bersifat multidimensi, melibatkan respons fisik, perilaku, kognitif, dan emosional.

Selanjutnya pada empat aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (1969), aspek adaptasi terlihat dari kemampuan mahasiswa menyesuaikan rutinitas dan kebiasaannya dengan sistem perkuliahan di kampus. Aspek kesesuaian mencerminkan kemampuan mereka menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan sosial. Aspek penguasaan menggambarkan kemampuan mengendalikan situasi dan mengatasi masalah yang dihadapi. Sedangkan variasi individu menunjukkan bahwa setiap mahasiswa memiliki kapasitas adaptasi yang berbeda-beda, tergantung pada pengalaman, kepribadian, dan dukungan sosial yang diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang mereka alami. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui perspektif beban peran dan tuntutan akademik. Mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang baik cenderung lebih aktif terlibat dalam berbagai aktivitas akademik maupun non-akademik. Keterlibatan ini, meskipun menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik, sering kali disertai dengan meningkatnya beban tanggung jawab, yang pada gilirannya menambah tekanan dan stres akademik.

Penelitian ini sejalan dengan studi penelitian dari Pentaningtyas (2024) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat penyesuaian diri yang tinggi justru menunjukkan tingkat stres akademik

yang lebih besar. Hal ini berkaitan dengan kecenderungan mereka untuk menetapkan standar akademik yang tinggi serta merasa memiliki tanggung jawab besar terhadap pencapaiannya, sehingga tekanan yang dirasakan pun meningkat. Demikian pula, Lumbanbata & Sambolon (2023) menemukan bahwa mahasiswa perantau yang mampu beradaptasi dengan baik sering melibatkan diri dalam berbagai kegiatan organisasi dan akademik, yang memicu peningkatan tekanan akademik. Arisbanti & Juniarty (2019) juga mencatat bahwa penyesuaian diri yang tinggi berkorelasi positif dengan stres, terutama karena mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri sering kali aktif dalam berbagai kegiatan, baik akademik maupun organisasi. Keterlibatan yang tinggi ini memberikan banyak manfaat, tetapi sekaligus menambah beban tanggung jawab yang berpotensi menjadi sumber stres. Hal serupa juga tercermin dalam studi yang dilakukan oleh Misalana & Alfian (2021) serta Fitri & Kustanti (2020). Keduanya menyimpulkan bahwa kemampuan penyesuaian diri yang baik tidak selalu menjauhkan mahasiswa dari tekanan. Sebaliknya, mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik cenderung lebih percaya diri mengambil peran dan tanggung jawab tambahan, yang kemudian meningkatkan kemungkinan mereka mengalami stres akademik.

Hubungan positif antara penyesuaian diri dan stres akademik dalam penelitian ini dapat dipalsami sebagai konsekuensi dari keterlibatan aktif mahasiswa di lingkungan akademik. Meskipun penyesuaian diri membantu individu bertahan dan berfungsi dengan baik, hal ini tidak selalu berarti

beban psikologis berkurang. Sebaliknya, keterlibatan yang intens dalam lingkungan yang penuh tuntutan dapat meningkatkan risiko stres akademik, terutama jika tidak diimbangi dengan strategi manajemen stres yang efektif.

Temuan ini mendukung pandangan bahwa <sup>7</sup> hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa bersifat kompleks. Dalam kondisi tertentu, mahasiswa dengan penyesuaian diri tinggi tetap dapat mengalami stres akademik yang signifikan, terutama ketika tuntutan eksternal lebih besar daripada kapasitas adaptasi yang dimilikinya. Oleh karena itu, upaya penanganan stres akademik tidak cukup hanya dengan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, tetapi juga perlu mempertimbangkan faktor-faktor pendukung lainnya seperti dukungan sosial, manajemen waktu, dan keterampilan mengelola beban akademik.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## 14 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa diterima, sedangkan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Hubungan yang ditemukan bersifat positif, dimana semakin tinggi kemampuan penyesuaian diri mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun penyesuaian diri berperan penting dalam membantu mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan akademik, kemampuan tersebut juga dapat mendorong mahasiswa untuk mengambil lebih banyak tanggung jawab dan keterlibatan, sehingga meningkatkan beban akademik dan tekanan psikologis.

### B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa baru perantauan di Yogyakarta, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri tinggi perlu mengimbangi dengan strategi pengelolaan stres yang efektif, seperti manajemen waktu, teknik relaksasi, dan pembatasan beban kerja.

Hal ini penting agar keterlibatan aktif dalam kegiatan akademik dan non-akademik tidak berujung pada peningkatan tekanan berlebihan.

2. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya dianjurkan untuk memperluas cakupan sampel dan wilayah penelitian agar hasil yang diperoleh lebih representatif. Penambahan variabel lain yang relevan, seperti dukungan sosial, gaya coping, dan faktor psikologis, juga penting untuk memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa perantau.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

# Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik

## ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

22%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://dspace.uui.ac.id">dspace.uui.ac.id</a> Internet Source	3%
2	<a href="https://repository.uin-suska.ac.id">repository.uin-suska.ac.id</a> Internet Source	1%
3	Submitted to Universitas Islam Indonesia Student Paper	1%
4	<a href="https://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a> Internet Source	1%
5	<a href="https://repository.usd.ac.id">repository.usd.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="https://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	1%
7	Ferina Ulfa Nikmatun Erindana, H Fuad Nashori, Muhammad Nowvaliant Filsuf Tasaufi. "PENYESUAIAN DIRI DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHUN PERTAMA", MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI, 2021 Publication	1%
8	<a href="https://jurnal.unissula.ac.id">jurnal.unissula.ac.id</a> Internet Source	1%
9	Submitted to Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia Student Paper	1%
10	<a href="https://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	<1%

11	e-journals.unmul.ac.id Internet Source	<1 %
12	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
13	Submitted to Universitas Putera Batam Student Paper	<1 %
14	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	<1 %
15	Vitasya Putri Zahrawanny, Nila Fitria. "PERSEPSI ORANG TUA TENTANG MANFAAT PAUD TERHADAP DUKUNGAN MENYEKOLAHKAN ANAK DI LEMBAGA PAUD", Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI), 2021 Publication	<1 %
16	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
17	Kiki Andi Karos, Waode Suarni, Ida Sriwaty Sunarjo. "Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa", Jurnal Sublimapsi, 2021 Publication	<1 %
18	ejournalmalahayati.ac.id Internet Source	<1 %
19	eprints.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source	<1 %
20	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %
21	Submitted to Universitas Pertamina Student Paper	<1 %

22	<a href="http://eprints.ums.ac.id">eprints.ums.ac.id</a> Internet Source	<1 %
23	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Internet Source	<1 %
24	<a href="http://eprints.umm.ac.id">eprints.umm.ac.id</a> Internet Source	<1 %
25	<a href="http://conference.um.ac.id">conference.um.ac.id</a> Internet Source	<1 %
26	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah Student Paper	<1 %
27	Submitted to UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Student Paper	<1 %
28	Submitted to Universitas Hang Tuah Surabaya Student Paper	<1 %
29	Submitted to Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Student Paper	<1 %
30	Submitted to Universitas Merdeka Malang Student Paper	<1 %
31	<a href="http://digilib.uinkhas.ac.id">digilib.uinkhas.ac.id</a> Internet Source	<1 %
32	Submitted to Universitas Airlangga Student Paper	<1 %
33	<a href="http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id">jurnalmahasiswa.unesa.ac.id</a> Internet Source	<1 %
34	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1 %
35	<a href="http://docobook.com">docobook.com</a> Internet Source	<1 %

<1 %

36 [repo.uinsatu.ac.id](http://repo.uinsatu.ac.id)  
Internet Source

<1 %

37 Submitted to Universitas Diponegoro  
Student Paper

<1 %

38 [jast.modares.ac.ir](http://jast.modares.ac.ir)  
Internet Source

<1 %

39 [jurnal.intekom.id](http://jurnal.intekom.id)  
Internet Source

<1 %

40 [repository.iainkudus.ac.id](http://repository.iainkudus.ac.id)  
Internet Source

<1 %

41 Nur Wulan, Moch. Didik Nugraha. "Hubungan antara faktor demografi dengan stres akademik pada mahasiswa baru program studi keperawatan", Journal of Nursing Practice and Education, 2024  
Publication

<1 %

42 [repositori.usu.ac.id](http://repositori.usu.ac.id)  
Internet Source

<1 %

43 [repository.unej.ac.id](http://repository.unej.ac.id)  
Internet Source

<1 %

44 [angkamimpi.com](http://angkamimpi.com)  
Internet Source

<1 %

45 [ejournal.unri.ac.id](http://ejournal.unri.ac.id)  
Internet Source

<1 %

46 [id.123dok.com](http://id.123dok.com)  
Internet Source

<1 %

47 [jurnal.peneliti.net](http://jurnal.peneliti.net)  
Internet Source

<1 %

48

[ml.scribd.com](https://ml.scribd.com)

Internet Source

&lt;1 %

49

[onesearch.id](https://onesearch.id)

Internet Source

&lt;1 %

50

Hironimus Agung, Yoke Pribadi, Angela Caroline, Agus Gunawan. "Digital Literacy sebagai Prediktor Knowledge Sharing Intention pada Sektor Industri di Indonesia", Jurnal EMT KITA, 2025

Publication

&lt;1 %

51

Nazula Hidayatul Ma'rufa, Fuad Nashori. "Peran Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Pemegang Beasiswa", MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI, 2024

Publication

&lt;1 %

52

Widya Riyani, Faridah Ainur Rohmah. "Hubungan antara regulasi emosi dan penyesuaian diri dengan stres perawat yang bertugas di ruang isolasi pasien Covid-19", Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan, 2021

Publication

&lt;1 %

53

[drmasda.wordpress.com](https://drmasda.wordpress.com)

Internet Source

&lt;1 %

54

[elisatjahayoe.blogspot.com](https://elisatjahayoe.blogspot.com)

Internet Source

&lt;1 %

55

[eprints.walisongo.ac.id](https://eprints.walisongo.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

56

[lib.ui.ac.id](https://lib.ui.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

57

[repository.unika.ac.id](https://repository.unika.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

58	<a href="http://wisuda.unissula.ac.id">wisuda.unissula.ac.id</a> Internet Source	<1 %
59	<a href="http://www.neliti.com">www.neliti.com</a> Internet Source	<1 %
60	<a href="http://www.penelitimuda.com">www.penelitimuda.com</a> Internet Source	<1 %
61	Diana Vidya Fakhriyani, Ishlakhatu Sa'idah, Moh Ziyadul Annajih. "Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19", <i>Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling</i> , 2021 Publication	<1 %
62	<a href="http://adekurniawantnreg.blogspot.com">adekurniawantnreg.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
63	<a href="http://adoc.pub">adoc.pub</a> Internet Source	<1 %
64	<a href="http://asp.trunojoyo.ac.id">asp.trunojoyo.ac.id</a> Internet Source	<1 %
65	<a href="http://de.scribd.com">de.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
66	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	<1 %
67	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	<1 %
68	<a href="http://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
69	<a href="http://lppm.tazkia.ac.id">lppm.tazkia.ac.id</a> Internet Source	<1 %
70	<a href="http://repository.ub.ac.id">repository.ub.ac.id</a> Internet Source	<1 %

<1 %

71 repository.unj.ac.id  
Internet Source

<1 %

72 Faradila Ishara Lestari. "HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA/SISWI PONDOK PESANTREN", Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 2025  
Publication

<1 %

73 Etik Yuliana Prasetyaningrum. "Pengaruh Motivasi Belajar dan Kemampuan Berpikir Logis Terhadap Kemampuan Membaca Pemahaman Siswa SDN Kletekan Kabupaten Ngawi", Linguista: Jurnal Ilmiah Bahasa, Sastra, dan Pembelajarannya, 2019  
Publication

<1 %

74 Muh. Khalil Imawan, Nana Sumarna, Yuliasri Ambar Pambudhi. "Self-efficacy dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas Olimpiade", Jurnal Sublimapsi, 2023  
Publication

<1 %

75 Zakarias Talpatty, William George Louhenapessy, Geradin Rehatta. "Pengaruh Kepuasan Konsumen terhadap Keputusan Pembelian Berulang Air Minum di Depot 3 Putri Kelurahan Waihoka", Jurnal Pendidikan Geografi Unpatti, 2025  
Publication

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off