

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

Alifah Nur Solikhah¹, Davit Bagus Triyantoro²

RINGKASAN

Latar Belakang: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya mahasiswa perantauan yang mengalami stres akademik akibat tekanan dan tuntutan perkuliahan di lingkungan baru. Kondisi ini berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan prestasi belajar mahasiswa. Penyesuaian diri menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi stres tersebut.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta. Instrumen yang digunakan adalah skala stress akademik yang dimodifikasi dari skala Wulandari (2018) berdasarkan teori Busari (2014) serta skala penyesuaian diri yang dimodifikasi dari skala Saputro & Sugiarti (2021) berdasarkan teori Schneiders (1960).

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan analisis *Spearman Rank*, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Melibatkan 225 responden mahasiswa baru perantauan di Yogyakarta.

Hasil: Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.860 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga hipotesis penelitian diterima. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa baru perantauan.

Kesimpulan: kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami, dan begitu pula sebaliknya.

Kata Kunci: Stres Akademik, Penyesuaian Diri, Mahasiswa, Yogyakarta

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

***The Correlation Between Self-Adjustment and Academic Stress Among New
Out-of-Town University Students in Yogyakarta***

Alifah Nur Solikhah³, Davit Bagus Triyantoro⁴

ABSTRACT

Background: *This study was motivated by the prevalence of academic stress among migrant students, caused by academic pressures and demands in a new environment. Such conditions have a negative impact on students' psychological well being and academic performance. Adjustment plays an important role in helping students cope with this stress.*

Purpose: *The purpose of this reasearch was to determine the relationship between adjustment and academic stress among first year-migrant students in Yogyakarta. The instruments used were an academic stress scale adapted from Wulandari (2018) based on Busari's theory (2014) and an adjustment scale adapted from Saputro & Sugiarti (2021) based on Schneiders' theory (1960).*

Method: *This study employed a quantitative correlational method with spearman rank analysis and used purposive sampling technique. A total of 225 first-year migrant students in Yogyakarta participated in the study.*

Result: *The hypothesis testing showed a correlation coefficient of 0.860 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the research hypothesis was accepted.*

Conclusion: *These results suggest a significant positive relationship between self-adjustment and academic stress among first-year migrant students. In other words, the higher the level of self-adjustment, the higher the level of academic stress experienced.*

Keywords: *Academic Stress, Self-Adjustment, Students, Yogyakarta*

³ Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

⁴ Dosen Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta