

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa transisi dari kehidupan sebagai siswa menuju peran baru sebagai mahasiswa merupakan periode yang penuh dinamika. Mahasiswa dituntut untuk menjadi pribadi yang lebih dewasa dan mandiri, baik dalam mengambil keputusan maupun dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik. Tuntutan ini muncul seiring dengan perbedaan sistem pendidikan antara jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) dan perguruan tinggi, seperti perbedaan kurikulum, metode pembelajaran, tingkat kedisiplinan, serta pola hubungan antara pengajar dan peserta didik. Pada tahun pertama perkuliahan, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai tantangan, mulai dari masalah akademik, sosial, hingga tuntutan penyesuaian terhadap sistem belajar yang baru (Nurhayati, 2011).

Transisi dari siswa menjadi mahasiswa juga merupakan fase perkembangan yang membuka berbagai peluang dan tantangan psikososial. Santrock (2018) menyatakan bahwa mahasiswa baru umumnya merasa lebih dewasa, memiliki kebebasan dari pengawasan orang tua, dan mulai mengeksplorasi gaya hidup serta nilai-nilai yang berbeda. Mereka juga mulai menghadapi tantangan intelektual melalui tugas-tugas akademik yang lebih kompleks. Namun, masa ini tidak selalu berjalan mulus. Lange (2014) menyebutkan bahwa mahasiswa baru sering mengalami *culture shock*, yaitu keterkejutan akibat harus beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik yang asing. Akibatnya, banyak dari mereka mengalami

kebingungan dalam membangun relasi sosial maupun menghadapi tekanan psikologis (Sharma, 2012).

Kondisi ini menjadi semakin kompleks bagi mahasiswa baru yang merantau, yaitu mereka yang menempuh pendidikan tinggi jauh dari daerah asalnya di mana harus menghadapi tantangan hidup jauh dari keluarga, menyesuaikan diri dengan budaya baru, mengatur keuangan, hingga menjalin relasi sosial dari nol. Mahasiswa perantauan juga menghadapi tantangan tambahan seperti tempat tinggal yang tidak nyaman, gangguan hubungan interpersonal, kesulitan keuangan, serta kurangnya dukungan emosional yang bisa memicu stres bahkan depresi (Adiwaty MR, 2015).

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) menjelaskan 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 (Pananto, 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, Ifdil, & Nikmarijal, 2017).

Survei yang dilakukan oleh Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (2023) mengungkapkan bahwa sekitar 80%

mahasiswa di Indonesia mengalami tingkat stres tinggi setidaknya sekali selama masa kuliah. Tekanan akademik yang berat menjadi faktor utama penyebab stres ini, yang dalam beberapa kasus ekstrem dapat berujung pada tindakan tragis seperti bunuh diri. Selain itu, sebuah laporan dari Media Mahasiswa Indonesia (2024) menyebutkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa di perguruan tinggi mengalami tingkat stres yang cukup tinggi, dengan penyebab utama berupa beban akademik yang berat, tenggat waktu yang ketat, serta kecemasan terkait ujian dan tugas. Dampak dari stres akademik ini sangat luas, mulai dari gangguan tidur, kelelahan, kecemasan berlebih, hingga risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi. Dalam jangka panjang, stres akademik dapat menurunkan motivasi belajar, menghambat pencapaian akademik, dan bahkan meningkatkan kemungkinan *dropout*.

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).

Rentetan kasus bunuh diri di Yogyakarta menggambarkan bahwa tekanan akademik bukanlah hal sepele, melainkan isu serius yang dapat berdampak fatal jika tidak ditangani dengan tepat. Beberapa tahun terakhir, sejumlah mahasiswa di Yogyakarta ditemukan meninggal dunia akibat dugaan stres akademik dan tekanan mental. Menurut pemberitaan dari Detik.com (2020) seorang mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sleman berinisial FH ditemukan meninggal di kamar kosnya. Polisi menduga korban mengalami depresi akibat tekanan menyelesaikan skripsi dan masalah keluarga. Setahun kemudian, kasus serupa terjadi pada seorang mahasiswi asal Sulawesi Tengah yang kuliah di Sleman. Ia ditemukan tewas setelah diduga menenggak racun tikus, dengan latar belakang tekanan dari tugas-tugas kuliah yang menumpuk (Harian Jogja, 2021).

Kutipan dari berita ke tiga yaitu dari Tempo.co (2023) di mana seorang mahasiswi Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta juga ditemukan meninggal dunia, dan pihak kampus menyatakan korban diduga mengalami depresi berat. Kasus-kasus ini memperlihatkan bahwa mahasiswa, khususnya yang sedang dalam masa transisi seperti mahasiswa baru atau tingkat akhir, sangat rentan terhadap tekanan akademik. Kurangnya sistem pendukung yang kuat, baik dari keluarga, lingkungan kampus, maupun layanan psikologis, memperparah situasi. Maka, penting bagi institusi pendidikan untuk tidak hanya fokus pada pencapaian akademik, tetapi juga membangun sistem yang proaktif

dalam mendeteksi dan menangani masalah kesehatan mental mahasiswa secara menyeluruh

Peneliti melakukan wawancara dengan sebelas mahasiswa perantauan yang sedang menempuh studi di luar daerah asal. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mayoritas dari mereka mengalami stres akademik yang cukup tinggi. Banyak dari responden mengungkapkan tekanan yang datang dari ekspektasi orang tua dan dosen, kesulitan dalam mengatur waktu antara kuliah dan kehidupan pribadi, serta kerinduan terhadap keluarga di rumah. Tekanan ini memunculkan reaksi afektif, seperti kecemasan, ketegangan emosional, dan rasa putus asa ketika tidak mampu memenuhi standar yang diharapkan. Selain itu, sekitar sembilan dari sebelas responden melaporkan bahwa mereka merasa terisolasi dan kesulitan membangun dukungan sosial yang memadai di lingkungan kampus. Hal ini menyebabkan gangguan kognitif, seperti munculnya pikiran negatif, overthinking terhadap nilai akademik, serta ketidakmampuan untuk fokus dan berpikir jernih saat belajar.

Responden juga menggambarkan perubahan dalam perilaku, seperti menarik diri dari pertemanan, menunda-nunda tugas, atau bahkan kehilangan semangat dalam mengikuti perkuliahan. Dalam aspek fisiologis, beberapa mahasiswa menyebut mengalami gejala seperti sakit kepala, sulit tidur, nafsu makan menurun, dan kelelahan kronis, yang merupakan respons tubuh terhadap tekanan akademik yang berkepanjangan. Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik tidak hanya berdampak pada hasil

belajar, tetapi juga menyerang kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa secara menyeluruh melalui empat dimensi: fisiologis, perilaku, kognitif, dan afektif

Masalah stres akademik menjadi perhatian serius di Yogyakarta, terutama di kalangan mahasiswa perantauan. Penelitian Handayani & Nirmalasari (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa perantauan lebih banyak mengalami stres tingkat berat dibandingkan mahasiswa yang tidak merantau. Kondisi ini memiliki korelasi yang kuat dengan proses penyesuaian diri yang dihadapi oleh mahasiswa perantauan, sebagaimana diungkapkan oleh Jamaluddin (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, Meditamar, & Ahmad, 2022).

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 merupakan 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 permasalahan-permasalahan yang telah dijabarkan, 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.

B. Tujuan Penelitian

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

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan dasar penelitian selanjutnya serta memberikan informasi mengenai Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Perantauan Di Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Universitas

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

b) Bagi Peneliti

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

D. Keaslian Penelitian

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 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 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 perantauan 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 perantauan.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Agustina & Deastuti (2023) yaitu terdapat kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang berbanding terbalik antara *hardiness* terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, 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 Hayati, Lubis, & Harahap (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 bebasnya 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) yaitu mendapatkan kesimpulan yang menunjukkan adanya hubungan berbanding antara kecerdasan emosi dengan stres yang dialami 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 terletak variabel penyesuaian diri, sedangkan perbedaannya terletak pada metode penelitian yang menggunakan kualitatif.
8. Penelitian ini dilakukan oleh Nuraini & Fitriani (2023) yaitu memiliki kesimpulan bahwa penyesuaian diri memiliki dampak signifikan dan negatif terhadap stres akademik. Implikasinya, santri baru di Pondok

Pesantren Ibnu Kholdun 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 adalah *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, di mana 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 berasrama 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. Keaslian Topik

Penelitian ini akan dilakukan oleh peneliti menggunakan dua variabel yaitu stres akademik sebagai variabel tergantung dan penyesuaian diri menjadi variabel bebas. Topik penelitian yang diambil oleh peneliti adalah tentang “Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru 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*. Di mana 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 Nuraini & Fitriani (2023) yang menggunakan teori Gadzella & Masten (2004) untuk variabel stres akademik.

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah Skala Stres Akademik yang disusun oleh Wulandari (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, & Mujidin (2021) yang menggunakan skala stres akademik adaptasi dari Bedewy & Gabriel (2015) serta penelitian dari Korengkeng, Najoran, & Iman (2023) yang menggunakan skala penyesuaian diri yang diadopsi dari Yusuf (2016).

4. Keaslian Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama yang berstatus sebagai mahasiswa perantauan di Yogyakarta, baik 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 penyesuaian diri, baik dari segi akademik, sosial, maupun psikologis dapat berkontribusi pada tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa perantauan tersebut.