

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancuh dan Persiapan

1. Orientasi Kancuh

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 perantauan 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 perantauan 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 *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 sah*) 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 perantauan 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.

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 Busari (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 aitem unfavorable.

2) Skala Penyesuaian Diri

Skala Penyesuaian Diri yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari penelitian Saputro & Sugiarti (2021) yang disusun berdasarkan turunan dari aspek dan teori dari Schneiders (1960). Skala penyesuaian diri disusun sebanyak 80 aitem 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 judgment*). 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 keterisian 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.

e) Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Skala

Setelah data uji coba diperoleh, peneliti melanjutkan dengan analisis 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:

1) 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 Atem 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 Aitem		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%
		perasaan kurang percaya diri atau	14	15		

		kesulitan memahami materi					
3	afektif	keterlibatan emosi berlebihan dalam tugas akademik	16	17, 18			
		keterlibatan emosi berlebihan dengan lingkungan akademik	19	20	5	25%	
						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 sah. Proses seleksi pada skala Penyesuaian Diri dilakukan melalui dua kali putaran pengujian reliabilitas. Pada putaran pertama, dari 80 item yang dianalisis, 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 dinyatakan 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 *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 dua skala utama, yakni skala stres akademik dan skala penyesuaian diri. Jumlah responden yang berhasil mengisi *form* dengan lengkap dan sesuai kriteria sebanyak 225 orang.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan sebanyak 225 responden yang merupakan mahasiswa perantauan. Seluruh responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan 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, 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. 3 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 4.4 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 perantauan 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 4.5 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 aitem penelitian, hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Deskripsi data penelitian

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 4.7 Rumusan Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus Norma
Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8 \sigma$
Rendah	$\mu - 1,8 \sigma < x \leq \mu - 0,6 \sigma$
Sedang	$\mu - 0,6 \sigma < x \leq \mu + 0,6 \sigma$
Tinggi	$\mu + 0,6 \sigma \leq x < \mu + 1,8 \sigma$
Sangat Tinggi	$\mu + 1,8 \sigma < X$

Keterangan

X: Skor Total

μ : Mean

σ : Standar Deviasi

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

Tabel 4.8 Persentil Kategori per-Variabel

Kategorisasi	Penyesuaian 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%
total	225	100%	225	100%

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

Sebelum melakukan analisis hipotesis, terlebih dahulu dilakukan 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.

a) 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.

b) 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 nonlinear, 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	Correlation 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 perantauan 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 $0,000 (< 0,05)$ 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 menunda 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 (1960), 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 diiringi 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, Lumbanbatu & Simbolon (2023) menemukan bahwa mahasiswa perantauan yang mampu beradaptasi dengan baik sering

melibatkan diri dalam berbagai kegiatan organisasi dan akademik, yang memicu peningkatan tekanan akademik. Arishanti & Juniarly (2019) juga mencatat bahwa penyesuaian diri yang tinggi berkorelasi positif dengan stres, terutama karena mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri seringkali 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 Maulana & Alfian (2021) serta Fitri & Kustanti (2020). Keduanya menyatakan 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 dipahami 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 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 YAN
YOGYAKARTA