

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2024
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh :
Adventus
NIM : 06071382126072
Program Studi Bimbingan Dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2024
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh :
Adventus
NIM : 06071382126072
Program Studi Bimbingan Dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2024
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh :
Adventus
NIM : 06071382126072
Program Studi Bimbingan Dan Konseling



Menyetujui,

Koordinator Program Studi

Pembimbing

Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd
NIP. 19930125019032017

Minarsi, M.Pd., Kons
NIP. 198701012023212094



**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN
KONSELING ANGKATAN 2024
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

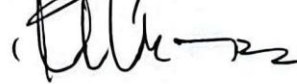
Oleh :
Adventus
NIM : 06071382126072
Program Studi Bimbingan Dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada :

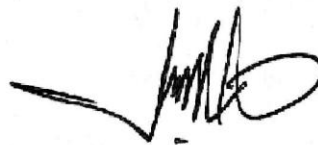
Hari : Selasa
Tanggal : 01 Juli 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Minarsi, M.Pd., Kons.
2. Anggota : Dr. Yosef, M.A.

()
()

Palembang, Juli 2025
Mengetahui
Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.
NIP. 19930125019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adventus

NIM : 06071382126072

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2024 Universitas Sriwijaya” ini seluruh dan isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya. Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 6 Juli 2025



Adventus

NIM. 06071382126072

PRAKATA

Skripsi yang berjudul “*Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2024 Universitas Sriwijaya*” disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis telah menerima banyak dukungan, baik secara akademis maupun moral, dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Minarsi, M.Pd., Kons. selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, arahan, dan kesabaran yang telah diberikan selama proses penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dr. Hartono, M.A. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan; Ibu Rani Mega Putri, M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Pendidikan sekaligus pembimbing akademik; serta Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan kemudahan dalam proses administrasi dan dukungan akademik selama penyusunan skripsi ini.

Penulis juga menyampaikan terima kasih yang mendalam kepada orang tua tercinta, Suparmono dan Insianah, atas kasih sayang, doa, dan semangat yang tak pernah putus, serta kepada kakak tersayang, Dayu Permana, yang telah memberikan dukungan moral selama proses ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada kekasih tercinta, Etta Dwi Saputri, yang telah setia mendampingi penulis dalam suka dan duka selama menyusun skripsi ini.

Tak lupa, penulis juga berterima kasih kepada diri sendiri atas ketekunan dan semangat untuk terus melangkah hingga akhirnya berhasil menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling, serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi pembaca dan mahasiswa di masa mendatang.

Palembang, Juli 2025

Penulis,

Adventus

NIM. 06071382126072

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	6
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
2.1. Penyesuaian Diri.....	9
2.2. Stres Akademik	13
2.2.1. Pengertian Stres.....	13
2.2.2. Aspek Aspek Stres Akademik.....	14
2.2.3. Faktor Faktor Stres Akademik	16
2.3. Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik.....	18
2.4. Kerangka Konseptual	21
2.5. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	22
3.2 Jenis Penelitian	22
3.3 Variabel Penelitian	22
3.4 Definisi Operasional Variabel penelitian	23
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	24
3.6 Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34

4.1.	Hasil Penelitian.....	34
4.1.1.	Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	34
4.1.2.	Hasil Uji Normalitas Data.....	37
4.1.3.	Hasil Uji Linieritas.....	38
4.1.4.	Hasil Uji Korelasi.....	39
4.2.	Pembahasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		51
5.1.	Kesimpulan.....	51
5.2.	Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....		53

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi	24
Tabel 3. 2 Blue print Penyesuaian Diri	26
Tabel 3. 3 Alternatif jawaban Skala Likert	27
Tabel 3. 4 Blue print Stres Akademik.....	28
Tabel 3. 5 Alternatif jawaban Skala Likert	28
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Penyesuaian Diri	30
Tabel 3. 7 Sebaran Skala Penyesuaian Diri	30
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik	31
Tabel 3. 9 Sebaran Stres Akademik	31
Tabel 4.10 Hasil Uji Reliabilitas	32
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi	34
Tabel 4. 7 Kategorisasi Penyesuaian Diri	35
Tabel 4. 8 Kategorisasi Stres Akademik	36
Tabel 4. 9 Kategorisasi Aspek-Aspek Stres Akademik	37
Tabel 4. 10 Uji Normalitas Data	38
Tabel 4. 11 Uji Linieritas	38
Tabel 4. 12 Uji Korelasi Product Moment	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	21
Gambar 4. 1 Diagram Kategorisasi Penyesuaian Diri	35
Gambar 4. 2 Diagram Kategorisasi Stres Akademik	36
Gambar 4.3. Diagram Pencer Hubungan Variabel X dan Variabel Y	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi Instrumen Penelitian	59
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi	62
Lampiran 3. Uji Coba Instrumen	65
Lampiran 4. Pengambilan Data Sampel Asli	68
Lampiran 5. Usulan Judul Skripsi.....	72
Lampiran 6. Surat Keputusan Pembimbing3	73
Lampiran 7. Lembar Pengesahan Proposal Penelitian	75
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 9. Lembar Persetujuan Ujian Akhir Program (UAP)	77
Lampiran 10. Surat Keputusan Penguji UAP	78
Lampiran 11. Surat Bebas Ruang Baca FKIP	80
Lampiran 12.Kartu Bimbingan Skripsi	82
Lampiran 13. Hasil Turnitin.....	86

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 Universitas Sriwijaya dan hubungan antar kedua variabel tersebut. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian ini melibatkan 90 mahasiswa sebagai sampel penelitian yang diperoleh dengan sensus/sampling total. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tingkat penyesuaian diri mahasiswa berada pada kategori sedang 83% (75 mahasiswa), rendah 6% (5 mahasiswa), tinggi 11% (10 mahasiswa). Dengan tingkat stres akademik mahasiswa pada kategori sedang 80% (71 mahasiswa), rendah 9% (8 mahasiswa), tinggi 11% (10 mahasiswa). Dan tingkat stres akademik dilihat dari aspek aspeknya yaitu, pada aspek kognitif berada pada kategori rendah 9% (8 mahasiswa), sedang 80% (72 mahasiswa), dan tinggi 11% (10 mahasiswa). Pada aspek afektif, berada pada kategori rendah 10% (9 mahasiswa), sedang 78% (70 mahasiswa), dan tinggi 12% (11 mahasiswa). Dari aspek behavioral, berada pada kategori rendah 9% (8 mahasiswa), sedang dengan 79% (71 mahasiswa), dan tinggi 11% (10 mahasiswa). Dan pada aspek fisiologis, berada pada kategori rendah 16% (14 mahasiswa), sedang 72% (65 mahasiswa), dan tinggi 11% (10 mahasiswa). Kemudian nilai pearson correlation = 0,584 dan sig (2-tailed) 0,000 atau $< 0,05$ yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 Universitas Sriwijaya.

Kata kunci : *penyesuaian diri, stres akademik, mahasiswa bimbingan dan konseling*

ABSTRACT

This study aims to determine the level of adjustment to the level of academic stress in Guidance and Counseling students of Sriwijaya University class of 2024 and the relationship between the two variables. This type of research is quantitative research with a correlational method. This study involved 90 students as a research sample obtained by census/total sampling. The results of this study indicate that the level of student adjustment is in the moderate category 83% (75 students), low 6% (5 students), high 11% (10 students). With the level of academic stress of students in the moderate category 80% (71 students), low 9% (8 students), high 11% (10 students). And the level of academic stress seen from its aspects, namely, in the cognitive aspect it is in the low category 9% (8 students), moderate 80% (72 students), and high 11% (10 students). In the affective aspect, it is in the low category 10% (9 students), moderate 78% (70 students), and high 12% (11 students). From the behavioral aspect, it is in the low category of 9% (8 students), medium with 79% (71 students), and high 11% (10 students). And in the physiological aspect, it is in the low category of 16% (14 students), medium 72% (65 students), and high 11% (10 students). Then the Pearson correlation value = 0.584 and sig (2-tailed) 0.000 or <0.05 which means that there is a significant positive relationship between self-adjustment and academic stress. So it can be concluded that there is a positive relationship between self-adjustment and academic stress in Guidance and Counseling students of the 2024 class of Sriwijaya University.

Keywords: *self-adjustment, academic stress, guidance and counseling students*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia tidak lepas dengan adanya penyesuaian diri yang merupakan faktor penting yang ada pada kehidupan manusia (Sobur, 2011). Lingkungan maupun keadaan sekitar juga terus menerus mengalami perubahan sehingga manusia dituntut untuk melakukan penyesuaian diri yang termasuk faktor penting dalam kehidupan manusia. (Apriliani, Rahmawati, and Shanti, 2021). Memasuki dunia perkuliahan merupakan suatu perubahan besar dalam hidup seseorang. Pada masa transisi ini, individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai aspek kehidupan secara bersamaan (Maulina and Sari 2018). Siswoyo (2011) mendefinisikan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi baik pada perguruan tinggi negeri maupun swasta atau lembaga yang setingkat dengan perguruan tinggi (Erindana, Nashori, and Tasaufi 2021).

Mahasiswa seharusnya cukup mampu untuk menyelesaikan permasalahan sesulit apapun dengan berpikir positif terhadap dirinya maupun orang lain. Selain itu individu yang berada pada rentan usia ini sudah mampu berpikir logis untuk menyelesaikan permasalahan yang dialaminya (Erindana et al., 2021). Meskipun demikian, setiap orang memiliki kondisi yang berbeda untuk menghadapi tantangan dan masalah yang dihadapinya. Berbagai masalah sering timbul dalam proses adaptasi mahasiswa, baik itu dengan lingkungan perkuliahan maupun tempat tinggal barunya. Mulai dari penyesuaian dengan sistem perkuliahan, teman-teman, lingkungan, dan budaya baru. Terlebih bagi mahasiswa yang berasal dari luar kota dan jauh dari keluarga.

Setiap mahasiswa memiliki tingkat penyesuaian diri yang berbeda-beda. Ada yang biasa saja saat menghadapi dunia barunya dan ada juga yang merasa sedikit kaget, perbedaan sikap tersebut dilatar belakangi oleh berbagai faktor. Pertama, setiap individu memiliki karakter yang berbeda dalam menyikapi suatu hal dan beradaptasi dengan lingkungan. Ada tipe orang yang mudah menyesuaikan

diri dengan lingkungan dan sistem baru, sehingga ia tidak mengalami stres dan menikmati semuanya. Tipe yang lain adalah tipe orang yang susah dan membutuhkan beberapa waktu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, ini bukan merupakan suatu masalah besar jika ia dapat mengatasi stres tersebut. Faktor yang kedua, yaitu perbedaan latar belakang masing-masing individu. Latar belakang ini bisa meliputi latar belakang pendidikan, sosial, budaya, dan ekonomi. Dunia perkuliahan memang memiliki sistem yang berbeda sekolah. Untuk mahasiswa yang berasal dari sekolah yang sudah maju, maka akan mudah menyesuaikan diri dengan sistem perkuliahan. Faktor ketiga adalah perbedaan motivasi kuliah. Mahasiswa yang memang berkuliah karena berasal dari keinginan sendiri akan benar-benar serius dan tidak main-main dalam menjalani kehidupan kuliahnya (Suharsono and Anwar, 2020). Mahasiswa yang baru menyelesaikan pendidikan SMA dan kemudian memasuki kehidupan perguruan tinggi lebih banyak mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri (Maulina & Sari, 2018).

Chaplin (2011) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai kegiatan individu untuk menyelesaikan permasalahan dan menyelaraskan kebutuhan-kebutuhan yang dimiliki dengan lingkungan fisik maupun sosial. (Erindana et al., 2021). Penyesuaian diri merupakan proses yang dilakukan individu untuk dapat memenuhi kebutuhan yang sesuai dengan lingkungan sehingga individu dapat menyeimbangkan diri dengan lingkungan (Arum & Khoirunnisa, 2021)

Mahasiswa telah mengalami berbagai perubahan hidup terutama pada sistem belajarnya. Perubahan tersebut mengakibatkan mahasiswa mengalami tekanan. Kekurangmampuan dalam melakukan penyesuaian diri dengan situasi dan tuntutan yang ada dapat menimbulkan tekanan-tekanan bagi remaja yang bersangkutan. Hal tersebut jika dibiarkan tanpa penyelesaian akan memengaruhi kesehatan mental yang bersangkutan. Setiap peristiwa yang menuntut seseorang untuk menyesuaikan diri, membuat perubahan atau mengeluarkan sumber daya, berpotensi menimbulkan stres. Seseorang dikatakan mengalami stres jika muncul gejala-gejala seperti gejala fisik, emosi, dan gejala perilaku (Mustikawati & Putri, 2018).

Penelitian mengenai kondisi psikologis mahasiswa baru pernah dilakukan di beberapa universitas. Tahun 2001, Voitkane melakukan penelitian terhadap 607 orang mahasiswa tahun pertama Universitas Latvia, didapati sekitar 52.6 persen mahasiswa mengalami kesulitan dalam menghadapi hubungan baru (Maulina and Sari 2018). Berbagai riset mengatakan bahwa gangguan mental dapat muncul pada setiap individu termasuk mahasiswa. Survei Nurmala, Wibowo dan Rachmawati (2020) menunjukkan bahwa sebesar 96, 4% (108 mahasiswa) dari total 112 mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang. Lebih lanjut penelitian Sari (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 38,75% (27 orang) dari 70 mahasiswa mengalami stres sedang, 28, 57% (20) mahasiswa mengalami stres berat dan sebanyak 32, 86% (23) mahasiswa mengalami stres ringan. Dengan demikian, stres merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu yang rentan akan stres karena mahasiswa memiliki banyak kegiatan, baik bidang akademik maupun non akademik (Erindana et al., 2021).

Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dalam bidang pendidikan dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, salah satunya merasakan stres. Lingkungan perguruan tinggi membuat mahasiswa baru mengalami perubahan dan menuntut mereka untuk melakukan penyesuaian terhadap lingkungan baru tersebut. Tuntutan ini dapat menimbulkan permasalahan, yaitu mampu membuat mahasiswa menjadi stres (Maulina and Sari, 2018). Seseorang yang mengalami stres mereka akan kehilangan motivasi untuk melakukan kegiatan sehari-harinya sebagai akibat dari banyaknya *stressor* yang diterima. Kondisi tersebut dapat memicu mahasiswa melakukan Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas hingga menunda belajar untuk ujian. Akibat buruk dari stres adalah meningkatnya kelelahan hingga mengakibatkan ketidakmampuan, kondisi lelah mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi (Mustikawati and Putri, 2018).

Perubahan-perubahan yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama meliputi perubahan dalam hubungan sosial, di mana mahasiswa tahun pertama masih lekat dengan lingkungan *peer group* satu dengan yang lain, perubahan dalam mengatur keuangan, serta semakin tingginya beban tugas dan akademik yang lebih sulit dibandingkan masa SMA. Mahasiswa yang tidak dapat mengikuti tuntutan

akademik di bangku perkuliahan cenderung lebih rentan untuk mengalami stres akademik (Erindana et al. 2021).

Stres akademik adalah proses yang terjadi saat situasi dianggap berkaitan dengan kesejahteraan seseorang yang berpotensi negatif bagi dirinya sehingga diperlukan upaya psikologis, fisiologis, dan perilaku dalam mengendalikannya (Labiro and Kusumiati, 2022). Lazarus dan Folkman (1984) menegaskan bahwa *appraisal* adalah faktor utama dalam menentukan seberapa banyak jumlah stres yang dialami oleh seseorang saat berhadapan dengan situasi berbahaya (mengancam). *Appraisal* atau proses penilaian adalah suatu tindakan pengevaluasian, penafsiran, dan tanggapan tentang peristiwa-peristiwa yang ada (Olff, Langeland & Gersons, 2005). Dengan kata lain, stres adalah hasil dari terjadinya transaksi antara individu dengan penyebab stres yang melibatkan proses pengevaluasian (Lumban Gaol, 2016).

Sumber stres merupakan kejadian atau situasi yang melebihi kemampuan pikiran atau tubuh saat berhadapan dengan sumber stres tersebut. Ketika situasi tersebut memberikan rangsangan, maka individu akan melakukan *appraisal* (penilaian) dan *coping* (penanggulangan). Oleh karena itu, stres bisa berlanjut ke tahap yang lebih parah atau sedikit demi sedikit semakin berkurang. Hal tersebut ditentukan bagaimana usaha seseorang berurusan dengan sumber stres

Stres akademik yang dirasakan mahasiswa juga dapat menyebabkan kelelahan dan lemas (Musabiq & Karimah, 2018). Kelelahan yang dialami mahasiswa akibat stres akademik dapat mempengaruhi proses belajar (Stevani & Gumanti, 2018). Dampak negatif lain yang dapat muncul akibat stres akademik adalah kecanduan *smarthphone* (Amalia and Nashori, 2021). Faktor yang menyebabkan mahasiswa tahun pertama mengalami stres akademik adalah ketidakmampuan mahasiswa tahun pertama untuk menyesuaikan diri di lingkungan perguruan tinggi (Rahayu & Arianti, 2020). Seharusnya mahasiswa yang berada di lingkungan baru melakukan usaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan tersebut agar terhindar dari berbagai permasalahan psikologis salah satunya stres akademik (Ekanita & Putri; 2019, Maulina & Sari, 2018).

Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat menyesuaikan diri pada area akademis, sosial, personal-emosional, dan keterikatan pada institusi. Penelitian Saniskoro dan Akmal (2017) menghasilkan kesimpulan bahwa penyesuaian diri berperan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Artinya, apabila mahasiswa mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, maka dapat menurunkan stres akademiknya. Sebaliknya, jika mahasiswa tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan maka akan meningkatkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. (Erindana, Nashori, and Tasaufi, 2021). Selanjutnya hasil penelitian Nur (2015), di Universitas Padjajaran (UNPAD) menunjukkan bahwa sekitar 60 persen mahasiswa merasa belum dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dengan baik. Hal ini di karenakan kesulitan mereka dalam menyelesaikan tugas akademik, kesulitan menjalani hubungan dengan teman baru, belum terbiasa dengan sistem perkuliahan dan masih sangat bergantung dengan orang tua.

Hal yang sama juga diperoleh dari penelitian yang dilakukan Shafira (2015), bahwa sekitar 56.6 persen mahasiswa baru merasa sedih, kesepian dan ketakutan ketika pertama kali tinggal jauh dari orang tua. Saat itu, mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua dituntut untuk mulai mampu mengatur hidupnya sendiri, menyesuaikan diri dengan teman dan kegiatan baru serta menghadapi perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal baru (Maulina and Sari 2018). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sharma & Wavare (2013) menyatakan bahwa 60 % mahasiswa tahun pertama banyak mengalami stres, salah satunya diakibatkan oleh *culture shock*. (Dhei et al. 2020). Stres pada mahasiswa tak hanya dialami oleh mahasiswa tingkat atas, tetapi mahasiswa tahun pertama juga kerap mengalami stres. Penelitian Maulana (2014) menunjukkan fakta sebanyak 4 mahasiswa (4,3%) dari 92 mahasiswa tahun pertama mengalami stres ringan, 66 mahasiswa (71,7%) dari 92 mahasiswa tahun mengalami stres sedang, dan sebanyak 22 (23,9%) dari 92 mahasiswa tahun pertama mengalami stres berat. Dengan demikian, mahasiswa tahun pertama rentan mengalami stres (Erindana et al., 2021).

Berdasarkan pemaparan penelitian terdahulu terdapat perbedaan dengan penelitian ini. Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian terdahulu yaitu subjek dan waktu penelitiannya, subjek pada penelitian ini memfokuskan pada mahasiswa

Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 Universitas Sriwijaya dan waktu penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2025. Peneliti mengambil sampel angkatan 2024 karena mereka berada di fase awal dari peralihan pendidikan sekolah ke perguruan tinggi. Meskipun masih semester pertama, mereka telah menjalani perkuliahan dari awal hingga akhir selama satu semester dan telah merasakan perubahan yang signifikan.

Pada tanggal 1 Februari 2025, peneliti membagikan kuisioner kepada 11 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya menggunakan *google form*. Kuisioner yang sudah dibagikan disusun sesuai aspek stres akademik menurut Busari (2014) yang terdiri dari aspek Kognitif, aspek Afektif, aspek Behavioral, dan aspek Fisiologis (Rahmawati et al., 2021a). Didapatkan hasil dari kuisioner bahwa sebanyak 7 mahasiswa setuju dengan pernyataan yang menunjukkan individu mengalami stres akademik, sedangkan 2 mahasiswa menunjukkan netral dan 2 mahasiswa tidak setuju. Hal ini dapat diartikan bahwa dari 11 mahasiswa yang menjadi responden menunjukkan 50% mahasiswa mengalami stres akademik, 25% netral dan 25% tidak mengalami stres akademik, yang mana hasil kuisioner ini dianalisis menggunakan skala Likert.

Seperti uraian pada latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2024 Universitas Sriwijaya”.

1.2 Batasan Masalah

Berdasarkan konteks permasalahan yang telah dijelaskan, peneliti menentukan fokus permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini dibatasi hanya pada mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 Universitas Sriwijaya.
2. Variabel yang dimati pada penelitian ini adalah penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 Universitas Sriwijaya.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi di atas, pertanyaan yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 Universitas Sriwijaya?
2. Bagaimana gambaran tingkat stres akademik ditinjau dari aspek kognitif, afektif, behavioral, dan aspek fisiologis pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 Universitas Sriwijaya?
3. Bagaimana hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 Universitas Sriwijaya?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui bagaimana gambaran tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 Universitas Sriwijaya
2. Mengetahui bagaimana gambaran tingkat stres akademik ditinjau dari aspek kognitif, afektif, behavioral, dan aspek fisiologis pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 Universitas Sriwijaya
3. Mengetahui bagaimana hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 Universitas Sriwijaya.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan dua jenis manfaat, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis:

1. **Manfaat Teoritis**
 - a. Memperluas pemahaman mengenai model *Transactional Theory of Stress* dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling.
 - b. Memberikan kontribusi terhadap literatur ilmiah terkait stres akademik

di tingkat perguruan tinggi.

2. **Manfaat Praktis**

a. Bagi Dosen dan Program Studi

- 1) Menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program pembelajaran, serta menentukan metode dan media pembelajaran yang tepat guna mengembangkan kemampuan mahasiswa agar terhindar dari stres akademik.
- 2) Menyediakan informasi dan referensi yang relevan bagi program studi mengenai dinamika penyesuaian diri dan stres akademik, khususnya pada mahasiswa baru.
- 3) Mendukung peningkatan kualitas lulusan dengan memahami serta mengatasi faktor-faktor penyebab stres dalam proses akademik.

b. Bagi Mahasiswa

Memberikan masukan kepada mahasiswa baru dalam menjalani kehidupan perkuliahan agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus dan mencapai keseimbangan yang baik.

c. Bagi Peneliti

Menjadi sarana pengembangan diri dengan menambah wawasan dan pengalaman dalam menerapkan pengetahuan untuk menghadapi permasalahan nyata yang berkaitan dengan stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afryan, M., Saputra, O., Lisiswanti, R., & Ayu, P. R. (2019). Hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Kesehatan dan Agromedicine*, 6(1), 63–67.
- Aldo, A., & Sunardi, H. P. (2016). Pengaruh kompensasi dan disiplin kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Gesit Nusa Tangguh. *Manajemen Bisnis*, 16(1), 1–12.
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan antara religiusitas dan efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran statistika menggunakan software SPSS untuk uji validitas dan reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Apriliani, R., Rahmawati, H., & Shanti, P. (2021). Hubungan antara keterampilan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru pendatang di Fakultas Kedokteran Hewan Universitas Brawijaya. *Flourishing Journal*, 1(6), 420–424. <https://doi.org/10.17977/um070v1i62021p420-424>
- Asih, D. (2008). *Analisis faktor yang berhubungan dengan stres mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir* (Skripsi, tidak diterbitkan).
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru psikologi. *Jurnal Penelitian Psikolog*, 8(8), 187–198.
- Buwana, M. S., & Alfian, I. N. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa baru perantauan luar Jawa di Universitas Airlangga. *Artikel Ilmiah Repository*, 2003.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Darma, Y., Firdaus, M., & Haryadi, R. (2016). Hubungan kemandirian belajar

- terhadap kemampuan pemecahan masalah matematis mahasiswa calon guru matematika. *Jurnal Edukasi*, 14(1), 169–178.
- Dhei, B., Fatmawati, F. S., Prasetya, A. D., & Agustin, A. (2020). Hubungan antara penyesuaian diri dengan culture shock pada mahasiswa Nusa Tenggara Timur (NTT) semester pertama di Universitas Wijaya Putra Surabaya. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 1(3), 37–44.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Haq, W. M., Djunaidi, A., & Yuanita, R. A. (2021). Pengaruh coping stress dan college adjustment terhadap academic achievement pada mahasiswa Unpad tingkat pertama. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 80–101. <https://doi.org/10.24912/provita.v14i1.11423>
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai stres akademik mahasiswa tingkat akhir: Faktor pemicu, dampak dan strategi pengelolaan di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Semdikjar*, 6, 755–765.
- Fitri, A., Rahim, R., Nurhayati, Aziz, Pagiling, S. L., Natsir, I., Munfarikhatin, A., Simanjuntak, D. N., Huatgaol, K., & Anugrah, N. E. (2023). *Dasar-dasar statistika untuk penelitian*. Yayasan Kita Menulis. <https://repository.unugiri.ac.id:8443/id/eprint/4882/1/Anisa%20Buku%20Dasar-dasar%20Statistika%20untuk%20Penelitian.pdf>
- Guru Pendidikan. (2020). *Metode penelitian kuantitatif*.
- Hadi, R. (2015). Studi penggunaan metode penelitian kuantitatif dan analisis statistika pada skripsi mahasiswa IAIN Purwokerto. *Jurnal Penelitian Agama*, 16(2), 327–348. <https://doi.org/10.24090/jpa.v16i2.2015.pp327-348>
- Harjuna, R. T. B., & Magistarina, E. (2021). Tingkat stres akademik mahasiswa selama daring di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10791–10798.
- Ilhamsyah, F., Margareta, I., Pratiwi, S. L. A., & Alrefi. (2023). Gambaran umum stres akademik mahasiswa keguruan di Palembang. *KOPENDIK: Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 2(2), 71–78.

- Indartini, M., & Mutmainah. (2024). *Analisis data kuantitatif: Uji instrumen, uji asumsi klasik, uji korelasi dan regresi linier berganda*.
- Indrawan, B., & Dewi, R. K. (2020). Pengaruh net interest margin (NIM) terhadap return on asset (ROA) pada PT Bank Pembangunan Daerah Jawa Barat dan Banten Tbk periode 2013–2017. *Jurnal E-Bis (Ekonomi-Bisnis)*, 4(1), 78–87. <https://doi.org/10.37339/e-bis.v4i1.239>
- Insan, V. R., & Pentaningtyas, D. (2024). Hubungan penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah proposal skripsi. *Jurnal Sosial Humaniora Insan*, 2(4).
- Jannah, K. A. M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Masita, T., Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2017). *Metodologi penelitian kuantitatif*.
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Self-regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 62. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17962>
- Labiyo, C. S., & Kusumiati, R. Y. E. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 1–12. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.354>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat stres mahasiswa baru fakultas kedokteran ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>
- Mustikawati, I. F., & Putri, P. M. (2018). Hubungan antara sikap terhadap beban tugas dengan stres akademik mahasiswa fakultas kedokteran. *Herb-Medicine Journal*, 1(2), 122–128. <https://doi.org/10.30595/hmj.v1i2.3489>
- Nana, D., & Elin, H. (2018). Memilih metode penelitian yang tepat: Bagi penelitian bidang ilmu manajemen. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 5(1), 288.
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1), 16–28.

- Nariswari, A. S., Damayanti, F., Ikhsan, M. F. F., & Edy, D. F. (2023). Self-adjustment mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, 3(8), 321–329. <https://doi.org/10.17977/um070v3i82023p321-329>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Buku ajar dasar-dasar statistik penelitian*. Sibuku Media.
- Muliyah, P., Aminatun, D., Nasution, S. S., Hastomo, T., Sitepu, S. S. W., & Tryana. (2020). *Stress, appraisal, and coping*. Journal GEEJ, 7.
- Purwanto. (2018). *Teknik penyusunan instrumen*. In *Sustainability (Switzerland)*, 11(1).
- Rahman, L., Putri, A. A., Ramadhan, M. F., Muntiah, S., & Mawarpury, M. (2021). Stres akademik pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 3(2), 90. <https://doi.org/10.26555/jptp.v3i2.22121>
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021a). Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *Hidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153.
- Rachmayani, A. N. (2015). *Analisis kualitas layanan terhadap kepuasan nasabah di PT Bank Mandiri (Persero) Tbk. Cabang Sidoarjo Gedangan* (Vol. IV, No. 2, hlm. 6).
- Saalino, U., Razak, A., & Nurdin, M. N. H. (2022). Hubungan antara sense of community dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Papua Barat. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 155–163. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p155-163>
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam pembelajaran daring di masa pandemi. *Buku Abstrak Seminar Nasional*, 1(1), 128–135.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.1>

1527

Veronika, N., & Sugiarti, R. (2021). Mahasiswa keperawatan pada pembelajaran klinik secara online. *Philanthropy: Journal of Psychology*.