

## Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengambil Mata Kuliah Proposal Skripsi

Veronica Ratna Dwi Pentaningtyas

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Bimbingan dan Konseling, Universitas Sanatha

Dharma, Indonesia

[veronica.ratna19@gmail.com](mailto:veronica.ratna19@gmail.com)

Alamat: Jl. Affandi, Mrican, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman,  
Daerah Istimewa Yogyakarta.

Korespondensi penulis: [veronica.ratna19@gmail.com](mailto:veronica.ratna19@gmail.com)

**Abstract.** *The objectives of this study are: (1) to see how high the level of self-adjustment is experienced by students who take thesis proposal courses, (2) to see how high the level of academic stress experienced by students who take thesis proposal courses is, (3) to find out whether there is a relationship between self-adjustment and academic stress in students, (4) to identify items on the self-adjustment scale and academic stress scales that are not optimal (low), So that it can be proposed as a topic of classroom guidance with students. This research method uses correlational quantitative research with a total of 100 student respondents. The analysis techniques used in this study used categorization, normality test, linearity test and correlational hypothesis test. The results of this study stated that: 1) the level of self-adjustment of students who prepared thesis proposals was included in the low category with a percentage of 36% of students who were in the low category. 2) the level of academic stress in students who took thesis proposal courses was in the high category with a percentage of 43%, 3) there was a positive relationship between self-adjustment and academic stress which was of high significance with Pearson's value of -0.513 and  $p < .001$ , 4) there were 18 items on the self-adjustment scale that were included in the low category, 1 item in the very low category, and 2 items on the academic stress scale that are included in the low category.*

**Keywords:** *self-adjustment, academic stress, students*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan: (1) melihat seberapa tinggi tingkat penyesuaian diri mahasiswa yang mengambil mata kuliah proposal skripsi, (2) melihat seberapa tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang mengambil mata kuliah proposal skripsi, (3) mengetahui apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa, (4) mengidentifikasi butir item skala penyesuaian diri dan skala stres akademik yang belum optimal (rendah), sehingga dapat diusulkan sebagai topik bimbingan kelas bersama mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional dengan jumlah responden 100 mahasiswa. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kategorisasi, uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis korelasional. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa: 1) tingkat penyesuaian diri mahasiswa yang menyusun proposal skripsi termasuk dalam kategori rendah dengan persentase 36% mahasiswa yang berada pada kategori rendah. 2) tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah proposal skripsi masuk dalam kategori tinggi dengan persentase 43%, 3) terdapat hubungan positif antara penyesuaian diri dengan stres akademik yang tingkat signifikansinya tinggi dengan nilai Pearson's  $r = -0.513$  dan  $p < .001$ , 4) terdapat 18 item pada skala penyesuaian diri yang masuk dalam kategori rendah, 1 item dalam kategori sangat rendah, dan 2 item pada skala stres akademik yang masuk dalam kategori rendah.

**Kata kunci:** penyesuaian diri, stres akademik, mahasiswa

### 1. LATAR BELAKANG

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang perlu dilakukan oleh setiap individu. Hal tersebut dapat membantu individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari, seperti meminta bantuan ketika mengalami kesulitan. Hal ini berlaku bagi seluruh individu, terutama bagi individu yang memasuki masa transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi. Banyak hal yang akan dihadapi, mulai dari statusnya yang berubah yakni dari siswa ke

mahasiswa, perbedaan lingkungan pergaulan dan banyak perbedaan lainnya yang menuntut individu untuk selalu melakukan penyesuaian diri dimanapun dan kapanpun. Jika individu tidak menyesuaikan dirinya dengan baik, maka akan kesulitan dalam menghadapi perbedaan yang ada.

Proses penyesuaian diri mahasiswa baru, harus menghadapi perubahan dan belajar menempatkan diri pada lingkungan baru. Individu perlu melewati proses psikologis agar mampu menghadapi kesulitan di lingkungan baru (Weiten et al, 2012). Calhoun mengatakan (dalam Acocella & Wijaya, 2007) bahwa proses penyesuaian diri akan terjadi secara terus-menerus. Penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa salah satunya adalah mahasiswa perlu menyesuaikan diri pada unsur akademik dikarenakan untuk memotivasi diri dalam penyelesaian tanggung jawab sebagai mahasiswa.

Mahasiswa yang mengambil strata satu (S1) harus menempuh masa perkuliahannya minimal tiga setengah tahun atau sudah memenuhi 144 SKS dan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Penulisan proposal skripsi tersebut wajib diambil oleh seluruh mahasiswa sebagai bentuk tanggung jawab yang harus dikerjakan secara jujur dan tepat pada waktunya. Skripsi, menurut Muslich Masnur (2009:4), adalah sebuah karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa dengan membahas topik-topik tertentu yang didasari oleh hasil penelitian pustaka, lapangan atau eksperimen. Sedangkan, proposal skripsi itu sendiri adalah rancangan awal untuk memulai penyusunan skripsi ke langkah selanjutnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Esmael, dkk (2018) bahwa terdapat 30,1% mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri secara sosial, pribadi dan akademik serta ditunjukkan juga adanya masalah penyesuaian yang cukup signifikan secara statistik. Pada awal memasuki penulisan skripsi, mahasiswa yang biasanya hanya fokus pada tugas mata kuliah harus mulai memikirkan judul untuk penyusunan proposal skripsi sebagai rancangan awal dengan melihat fenomena, mencari penelitian yang relevan, dan membutuhkan narasumber. Salah satu yang terpenting dalam penyusunan proposal skripsi ini adalah mahasiswa juga perlu mendapatkan bimbingan serta *support* dari orang-orang terdekat agar tidak menyerah dalam pengerjaan skripsi ke langkah selanjutnya.

Berita yang diliput oleh Selma Intania (2021) bahwa terdapat mahasiswi yang mengalami stres ketika mengerjakan tugas akhir. Mahasiswi tersebut mengeluh dan menangis karena tugas akhirnya belum terselesaikan. Ia semakin stres karena melihat tugas akhir 4 teman-temannya sudah diterima oleh dosennya, sedangkan dirinya masih dalam proses karena banyaknya tantangan yang harus ia hadapi.

Peneliti telah melakukan penelitian awal pada mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah proposal skripsi dan menunjukkan bahwa mahasiswa sempat mengalami keputusasaan karena tidak kunjung menemukan jurnal yang tepat untuk penelitiannya, masih harus mengerjakan beban tugas dari mata kuliah wajib, dikejar oleh *deadline*, kurang memahami tugas yang diberikan dan jadwal yang sering bertabrakan antara jadwal akademik dengan non-akademik. Selain permasalahan akademik, yang menghambat mahasiswa dalam penyusunan proposal skripsi adalah lingkungan dan situasi yang kurang mendukung.

Pada setiap semesternya, mahasiswa diminta untuk menentukan berapa banyak Satuan Kredit Semester (SKS) yang akan diambil. Setiap mata kuliah, memiliki jumlah SKS yang berbeda-beda. Dalam satu hari, mahasiswa bisa saja menghabiskan sepanjang waktu di 5 kampus karena banyaknya SKS yang mereka ambil. Salah satunya adalah mata kuliah seminar proposal skripsi yang berjumlah tiga SKS atau sama dengan tiga jam pembelajaran. Proposal skripsi itu sendiri merupakan penyusunan atau langkah awal yang disusun oleh mahasiswa untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berisi judul, pendahuluan, tinjauan pustaka, metode penelitian dan perkiraan tanggal penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa.

Mahasiswa perlu memikirkan fenomena yang masih jarang diteliti, menentukan metode penelitian yang akan dipakai untuk fenomena yang sudah didapat, menentukan judul dan yang terpenting meminta persetujuan dosen pembimbing. Selain itu, mahasiswa juga perlu menyelaraskan antara penyusunan proposal skripsi dengan beban mata kuliah lainnya. Mata kuliah wajib yang dikerjakan oleh mahasiswa biasanya sudah tersusun untuk tugas-tugasnya, seperti pertanyaan sudah terinci, jawaban sudah ada di modul yang diberikan dosen, dan jawaban dari tugas tersebut memiliki kemungkinan besar untuk benar. Sedangkan, proposal skripsi yang dikerjakan mahasiswa dikerjakan dari awal hingga akhir oleh mahasiswa itu sendiri dengan melalui berbagai hal, seperti penuh keraguan dengan hal yang akan diteliti, merasa takut jika mengalami banyak revisi, sulit menemukan jurnal atau literatur yang sesuai dan minimnya keterampilan penulisan akademik. Hal tersebut juga bisa menjadi alasan yang membuat mahasiswa merasa proposal skripsi adalah sesuatu yang berat dan mengalami stres akademik dalam penyusunannya.

Perlunya kemampuan penyesuaian diri yang baik bagi mahasiswa agar mampu menghadapi berbagai tantangan atau survive dalam penyusunan proposal skripsi (Kartono, 2000). Meskipun pada dasarnya, tidak semua individu mampu menyesuaikan diri dengan baik dan membutuhkan waktu untuk berproses. Hal tersebut dapat menjadi salah satu hambatan dalam proses akademik mahasiswa.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mempertemukan kondisi diri dengan tuntutan lingkungan yang menggerakkan individu. Sawrey dan Telford (1967) bahwa penyesuaian diri merupakan interaksi antara diri sendiri dengan orang lain dengan menyertakan tingkah laku, pikiran serta perasaan yang dimiliki untuk disesuaikan dengan lingkungan baru. Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang harus selalu dilakukan oleh setiap individu dalam setiap perjalanan hidupnya. Penyesuaian diri itu sendiri dianggap sebagai bentuk kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup sehari-hari, seperti meminta pertolongan ketika mengalami kesulitan pada lingkungan yang ada di sekitar, tuntutan untuk membangun relasi yang luas dengan orang-orang baru dan semakin menyesuaikan tingkah laku dengan lingkungan (Kartono, 2008).

Menurut Scheinders (1964) terdapat aspek-aspek dalam penyesuaian diri, yaitu a) kemampuan mengontrol emosi, kemampuan individu dalam mengontrol emosi dengan baik akan memudahkan individu dalam menyesuaikan diri. Hal tersebut akan membantu individu dalam menyelesaikan dan mengelola situasi yang membuat individu stres dengan baik. b) kemampuan meminimalisir mekanisme pertahanan diri, individu yang terbuka akan permasalahan yang sedang dialami, akan ditunjukkan dengan memberikan respon yang wajar ketika dihadapkan pada tekanan dan tuntutan. c) kemampuan mengurangi rasa frustrasi, adaptasi diri yang baik diketahui dengan ketidakmunculan gejala-gejala tertentu seperti depresi atau stres ketika menghadapi berbagai kesulitan. d) pola pikir rasional dan kemampuan mengerahkan diri, keterampilan kognitif individu untuk memperhitungkan dampak dari keputusan mereka mampu mempengaruhi cara mereka bersikap. Orang-orang yang bisa berpikir secara rasional akan menghindari perilaku yang menyeleweng. e) kemampuan untuk belajar, proses kognitif yang disebut belajar akan berlangsung sepanjang hidup. Tujuan dari belajar itu sendiri adalah untuk mengatasi masalah yang terjadi saat ini maupun di masa depan. f) pemanfaatan pengalaman masa lalu, apabila seseorang mampu belajar dari pengalaman masa lalunya dan mampu mengatasi trauma, mereka dianggap belajar. g) sikap realitas dan objektif, aspek ini berkaitan dengan cara seseorang melihat fakta yang ada. Hal tersebut ditandai dengan bagaimana seseorang berpikir dan mengukur sesuatu secara objektif tanpa mengandalkan perasaan dan rasionalitas mereka.

Secara umum, stres merupakan respon psikologis terhadap suatu kesulitan yang memberati hidup individu dan biasanya terjadi karena terdapat hal yang tidak sesuai dengan ekspektasi individu. Franken (1994) menyatakan bahwa stres juga dianggap sebagai reaksi tubuh untuk beradaptasi dengan kondisi yang baru. Stres akan muncul melalui berbagai cara

dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Bagi individu yang merupakan seorang pelajar atau mahasiswa, stres dapat mereka rasakan karena adanya kekecewaan terhadap hasil akademik, kondisi fisik atau permasalahan dengan kerabat. Ong, Bessie & Cheong (2009) mengatakan juga bahwa tuntutan pada prestasi akademik juga menjadi salah satu penyebab munculnya stres.

Menurut Selye (dalam Ekawarna, 2018) stres memiliki dua jenis, yaitu a) *eustress*, stres pada jenis ini memiliki sifat yang positif. Pada dasarnya, stres akan menyebabkan individu mengalami ketegangan, namun memiliki efek yang baik. *Eustress* dapat membuat individu memiliki keinginan atau memotivasi untuk membentuk sesuatu. b) *distress*, stres yang bersifat negatif. Stres jenis ini justru membuat individu mengalami rasa takut, gelisah, selalu khawatir dan perasaan negatif lainnya. Individu yang mengalami stres jenis ini tentu berusaha untuk menghindari hal yang membuatnya mengalami hal tersebut.

Stres akademik didefinisikan sebagai reaksi yang muncul karena adanya rangsangan berupa kewajiban akademik dan menyebabkan individu merasa tidak nyaman yang terjadi dalam lingkup pendidikan. Wulandari dan Mumpuni (2010) mengemukakan bahwa stres akademik adalah reaksi psikologis yang ditunjukkan terhadap masalah yang bisa menyulitkan hidup seseorang. Selain itu, stres dapat menghalangi kesejahteraan hidup mereka termasuk dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti tidak fokus dalam mengerjakan skripsi atau kewajiban lainnya. Kesulitan yang dirasakan oleh individu dalam tuntutan akademik dapat ditandai dengan sikap individu yang berisi keluhan, marah dan rasa putus asa. Ketika individu mengalami stres akademik tersebut, maka akan menurunkan motivasi dan semangat belajarnya yang berujung pada hasil dari tugas-tugas yang kurang maksimal. Oleh karena itu, stres akademik dapat dikatakan permasalahan yang cukup rumit yang terjadi pada diri individu karena dapat dipengaruhi oleh banyak faktor internal maupun eksternal.

Menurut Sun, Dunne dan Hou (2011) stres akademik memiliki lima aspek, yaitu a) tekanan belajar, tekanan yang dialami mahasiswa bisa muncul ketika individu sedang belajar di kampus ataupun di rumah. Tekanan ini biasanya berasal dari orang-orang terdekat, seperti orang tua, teman, maupun pasangan. Selain itu juga bisa berasal dari quiz yang diadakan secara mendadak ataupun ujian umum. b) beban tugas, suatu pekerjaan yang harus dilakukan oleh individu dengan jangka waktu yang telah ditentukan. Beban tugas yang diterima bisa dalam jumlah banyak menyebabkan mahasiswa kebingungan dan stres untuk menyelesaikannya. Beban tugas itu sendiri bisa berupa project, tugas video dan tugas-tugas lainnya. c) mengalami kecemasan terhadap nilai, kecemasan merupakan perasaan tidak tenang, khawatir atau takut akan sesuatu yang akan datang atau dihadapi. Mahasiswa biasanya sering mengalami

kecemasan terhadap nilai yang akan mereka dapatkan. Ketika nilai yang didapat tidak sesuai dengan harapan, maka mahasiswa akan mengalami stres dan sulit untuk berkonsentrasi pada pekerjaan selanjutnya. d) harapan, harapan atau ekspektasi merupakan keyakinan atau keinginan yang muncul pada diri individu akan terjadi di masa yang akan datang sehingga mampu memotivasi individu untuk berusaha dan selalu berpikir positif. Ketika keyakinan atau keinginan individu tidak sesuai, biasanya akan membuat individu lebih menurunkan harapan karena mereka percaya bahwa harapan tersebut akan mengecewakan dirinya lagi. e) keputusasaan, ketika individu merasa tidak mampu mencapai tujuan, maka itu disebut sebagai keputusasaan. Mereka beranggapan bahwa diri mereka tidak dapat menguasai pembelajaran dan melaksanakan tugas-tugas karena stres yang dialami.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Hanafi (2015) menyebutkan bahwa penelitian korelasional berarti jenis penelitian yang bertujuan untuk menentukan adanya hubungan antara dua atau lebih pada suatu variabel yang diteliti dengan menggunakan ukuran yang dapat diandalkan dan valid.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2021 Universitas Sanata Dharma berjumlah 100 responden. Populasi yang dimaksud pada umumnya berupa orang, tetapi juga bisa berupa benda bahkan fenomena tergantung ketertarikan penelitiannya (Sugiyono, 2012). Kriteria yang dibutuhkan adalah mahasiswa aktif angkatan 2021 dan sedang mengambil mata kuliah proposal skripsi.

Instrumen penelitian ini dibentuk berdasarkan aspek-aspek dari kedua variabel, yaitu penyesuaian diri (x) dan stres akademik (y). Aspek penyesuaian diri milik Schneiders yang berisi, kemampuan mengontrol emosi, kemampuan meminimalisir mekanisme pertahanan diri, kemampuan mengurangi rasa frustrasi, pola pikir rasional dan kemampuan mengerahkan diri, kemampuan untuk belajar, pemanfaatan pengalaman masa lalu, dan sikap realitas dan objektif. Jumlah pernyataan pada variabel penyesuaian diri adalah 40 pernyataan dengan 20 *favorable* dan 20 *unfavorable*. Terdapat 28 pernyataan yang valid dan reliabilitas pada variabel penyesuaian diri adalah 0.798. Kemudian, aspek stres akademik milik Sun, Dunne dan Hou yang berisi, tekanan belajar, beban tugas, mengalami kecemasan terhadap nilai, harapan, dan keputusasaan. Jumlah pernyataan pada variabel stres akademik adalah 30 pernyataan dengan 15 *favorable* dan 15 *unfavorable*. Terdapat 22 pernyataan yang valid dan reliabilitas pada stres akademik adalah 0.855.

Hasil data pada penelitian ini diolah dan dianalisis dengan menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS Version 27* untuk menemukan hasil uji validitas, reliabilitas, normalitas, linearitas, dan uji hipotesis korelasional.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan oleh peneliti adalah uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Berikut adalah hasil dari uji normalitas yang telah dilakukan:

**Tabel 1.** Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	
Test Statistic	0.055
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>	.200 <sup>d</sup>

Berdasarkan data yang terlihat melalui tabel di atas, bahwa uji normalitas yang dilakukan terbukti normal. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi  $0,200 > 0,05$ . Maka, data tersebut disimpulkan normal.

##### Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas tentu perlu dilakukan oleh peneliti ketika melakukan penelitian. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui kedua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak. Hasil dari uji linearitas tersebut dibuktikan melalui gambar di bawah ini:

**Tabel 2.** Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Penyesuaian Diri	Between Groups	(Combined)	5806.540	71	81.782	1.128	0.371
		Linearity	455.085	1	455.085	6.274	0.018
		Deviation from Linearity	5351.455	70	76.449	1.054	0.452
	Within Groups		2030.900	28	72.532		
	Total		7837.440	99			

Tabel yang telah dipaparkan di atas merupakan hasil dari uji linearitas regression. Berdasarkan tabel tersebut, dapat dibuktikan bahwa antara variabel penyesuaian diri dengan variabel stres akademik terdapat hubungan yang linear melalui nilai deviation from linearity yaitu  $0.452 > 0.05$ .

### Hasil Uji Hipotesis Korelasional

Uji korelasional yang telah dilakukan oleh peneliti adalah dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistic Version 27. Hasil dari uji korelasional tersebut adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.** Uji Hipotesis Korelasional

<i>Pearson's Correlations</i>				
Variable		Penyesuaian diri (X)	Stres Akademik (Y)	
1. Penyesuaian diri (X)	Pearson's r	—	0.513	**
	p-value	—	< .001	*
2. Stres Akademik (Y)	Pearson's r	0.513	—	***
	p-value	< .001	—	

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Dapat dilihat melalui tabel dan gambar di atas, bahwa hasil uji korelasional Pearson yang menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistic Version 27 memperoleh nilai signifikansi penyesuaian diri stres akademik adalah kuat. Hal tersebut ditunjukkan melalui hasil  $p < .001$  dengan r-Pearson's adalah 0.513.

### Pembahasan Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengambil Mata Kuliah Proposal Skripsi

Berdasarkan data-data penelitian yang telah terkumpul, diketahui melalui hasil tersebut bahwa data-data tersebut terindikasi normal. Hal tersebut ditunjukkan melalui tingkat signifikansi yang tinggi antara kedua variabel yang diteliti oleh peneliti. Oleh karena itu, peneliti menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistic Version 27 untuk melakukan uji korelasional Pearson's. Hipotesis antar kedua variabel tersebut, yakni penyesuaian diri dan stres akademik terbukti benar. Dapat dibuktikan melalui hasil uji korelasi Pearson's dengan nilai  $r=0.513$  dan  $p < .001$ . Hasil tersebut diketahui bahwa hubungan antara variabel penyesuaian diri dengan variabel stres akademik memiliki hubungan yang signifikan yaitu hubungan yang positif. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa melalui uji korelasi dalam penelitian ini, peneliti dapat memberikan pemahaman bahwa tingkat penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa yang mengambil mata kuliah proposal skripsi terindikasi rendah, sehingga stres akademik yang dialami mahasiswa tinggi.



Individu yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi, biasanya akan memiliki tingkat stres akademik yang akan dialami akan rendah. Namun, berbeda dengan penelitian ini yang menunjukkan hasil dari tingkat penyesuaian diri mahasiswa yang mengambil mata kuliah proposal skripsi adalah rendah dan stres akademik yang dialami mahasiswa yang mengambil mata kuliah proposal skripsi adalah tinggi. Dalam melengkapi data penelitian, peneliti memberikan kriteria untuk respondennya yakni mahasiswa aktif angkatan 2021 dan mahasiswa yang mengikuti penyusunan proposal skripsi atau yang mengambil mata kuliah proposal skripsi. Setiap mahasiswa tentunya mengalami sebuah kejadian yang membuat mereka sampai pada tujuan hidupnya. Penyesuaian diri yang mahasiswa lakukan bisa menjadi sebuah proses untuk mencapai tujuan tersebut Runyon dan Haber (Irene, 2013). Mahasiswa angkatan 2021 yang mulai menyusun proposal skripsinya tentu mengalami penyesuaian karena untuk menyusun proposal skripsi harus melewati beberapa tahap. Mereka mulai menyusun proposal skripsi tersebut ketika memasuki semester 6 yang kondisinya mereka masih harus menyelesaikan mata kuliah wajib. Hal tersebut membuat mereka harus menyesuaikan diri dengan baik agar mencapai nilai yang sesuai dengan harapan mereka. Tahap-tahap untuk menyusun proposal skripsi tidak jauh berbeda dengan menyusun skripsi, yaitu perlu mencari fenomena, menetapkan judul, dan mengumpulkan teori terlebih dahulu.

Oleh karena itu, hal tersebut bisa menjadi sebuah tuntutan yang cukup membuat mahasiswa berpikir lebih keras agar penyusunan proposal dapat terselesaikan dengan baik sesuai deadline yang dapat membuat mahasiswa mengalami stres akademik. Elvira (2021) menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi yang terjadi pada diri individu karena adanya tuntutan dan membuat keadaan individu menjadi tidak seimbang dan dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri dengan stres akademik memiliki hubungan. Namun, stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang mengambil mata kuliah proposal skripsi memiliki sifat yang positif atau disebut sebagai eustress. Hal tersebut dikatakan positif karena stres yang dialami mahasiswa memotivasi mereka untuk tetap mengerjakan proposal skripsi demi mendapatkan nilai yang baik dan bisa melanjutkan ke langkah selanjutnya, yaitu skripsi.

Berdasarkan hasil perhitungan dari penelitian, mahasiswa yang mengambil mata kuliah proposal skripsi dikategorikan memiliki tingkat penyesuaian diri yang sedang. Hal tersebut dapat dilihat dari 100 responden, tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori penyesuaian diri yang sangat tinggi. Lalu, terdapat 8 responden dengan persentase 8% yang termasuk dalam kategori penyesuaian diri yang tinggi. Kemudian, terdapat 55 responden dengan persentase 55% yang termasuk dalam kategori penyesuaian yang sedang. Selanjutnya, terdapat 36 responden dengan persentase 36% yang termasuk dalam kategori penyesuaian diri

yang rendah. Kemudian, terdapat 1 responden dengan persentase 1% yang termasuk dalam kategori penyesuaian diri yang sangat rendah. Tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa penyusun proposal skripsi, termasuk ke dalam kategori sedang yang memberikan arti bahwa mahasiswa yang melakukan penyesuaian diri ketika memasuki penyusunan proposal skripsi dalam keadaan yang masih perlu untuk meningkatkan kembali kemampuan penyesuaian diri mereka. Dapat dikatakan mereka cukup mampu menyesuaikan diri mereka meskipun terdapat banyak tuntutan untuk menyelesaikan tugas-tugasnya, seperti mata kuliah wajib dan penyusunan proposal secara bersamaan. Penyesuaian diri tersebut didefinisikan sebagai proses memperoleh keseimbangan agar individu mampu memenuhi kebutuhan ataupun kewajiban yang harus dilakukan (Sobur, 2016:222). Sejalan dengan pendapat Ali & Asrori (2015:176) bahwa proses untuk menghadapi situasi yang membuat diri individu merasa frustrasi karena masalah internal ataupun tuntutan sekitar disebut sebagai penyesuaian diri. Kemampuan menyesuaikan diri yang baik pada mahasiswa ditandai dengan tetap mampu berpikir secara rasional terhadap masalah yang dihadapi, mampu memecahkan permasalahan dengan baik, dan mampu mempelajari hal-hal yang telah terjadi di masa lalu.

Berdasarkan hasil perhitungan dari penelitian yang telah dilakukan peneliti, mahasiswa dikategorikan memiliki tingkat stres akademik yang sedang. Hal tersebut dibuktikan melalui 100 responden yang telah mengisi kuesioner, yakni terdapat 7 responden dengan persentase 7% yang termasuk dalam kategori stres akademik yang sangat tinggi. Kemudian, terdapat 43 responden dengan persentase 43% yang termasuk dalam kategori stres akademik yang tinggi. Lalu, terdapat 39 responden dengan persentase 39% yang termasuk dalam kategori stres akademik yang sedang. Kemudian, terdapat 9 responden dengan persentase 9% yang termasuk dalam kategori stres akademik yang rendah. Selanjutnya, terdapat 2 responden dengan persentase 2% yang termasuk dalam kategori stres akademik yang sangat rendah.

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa juga berada pada kategori tinggi. Sebagian mahasiswa mengalami stres akademik akibat dari keharusan menyesuaikan antara mata kuliah wajib dengan penyusunan proposal skripsi. Dalam penelitian yang dilakukan Sri Hayati (2024) bahwa stres akademik akan terjadi jika mahasiswa tidak dapat menyeimbangkan dirinya pada suatu situasi. Penyesuaian diri dengan stres akademik memiliki hubungan karena penyesuaian diri berdampak pada kelancaran akademik yang dialami oleh mahasiswa. Stres akademik juga merupakan situasi yang terjadi karena adanya tekanan dari berbagai tuntutan yang berasal dari internal atau eksternal (Sarafino & Smith, 2012). Stres akademik juga akan muncul pada diri mahasiswa ketika mahasiswa mengalami kecemasan terhadap nilai yang akan diterima dan situasi-situasi yang belum pasti (Sukadiyanto, 2010).

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil olah data yang telah dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan oleh peneliti mengenai beberapa hal, yaitu peneliti membuktikan bahwa dalam penelitian ini terdapat hubungan yang positif antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah proposal skripsi. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui nilai  $r = -0.513$  dan  $p < .001$  yang menunjukkan adanya hubungan yang positif antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah proposal skripsi.

Tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah proposal skripsi termasuk dalam kategori sedang. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui hasil dari 100 responden yang mengisi kuesioner, yakni tidak terdapat mahasiswa dengan tingkat penyesuaian diri yang sangat tinggi, 8 mahasiswa dengan tingkat penyesuaian diri yang tinggi, 55 mahasiswa dengan tingkat penyesuaian diri yang sedang, 36 mahasiswa dengan tingkat penyesuaian diri yang rendah dan 1 mahasiswa dengan tingkat penyesuaian diri yang sangat rendah.

Tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah proposal skripsi termasuk dalam kategori sedang. Hal ini dapat dibuktikan melalui hasil dari 100 responden yang telah mengisi kuesioner, yakni terdapat 7 mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang sangat tinggi, 43 mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi, 39 mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang sedang, 9 mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang rendah dan 2 mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang sangat rendah.

Melalui hasil kategorisasi butir pernyataan pada aspek penyesuaian diri, ditemukan 18 pernyataan dengan persentase 64% yang termasuk dalam kategori rendah dan 1 pernyataan dengan persentase 4% yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Berdasarkan persentase tersebut, peneliti mengusulkan topik dialog yaitu “Aku Bisa Mengontrol Emosi”, “*Self-Defense Mechanism*”, “Apa Itu Frustrasi?”, “Aku Bisa Mengontrol Diri”, “Belajar Itu Menyenangkan”, “Belajar dari Pengalaman Masa Lalu”, dan “Membangun Sikap Realistis dan Objektif”. Sementara, butir pernyataan pada aspek stres akademik, ditemukan 2 pernyataan dengan persentase 9% yang termasuk dalam kategori rendah. Maka, peneliti mengusulkan topik dialog “*Managing Expectations for a Better Future*” dan “*Rise and Keep Fighting*”.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Alex Sobur. 2016. Psikologi Umum. Bandung: CV PUSTAKA SETIA.
- Ali & Asrori. (2015). Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Ambarsarie, R., Yunita, E., & Sariyanti, M. (2021). Strategi coping stress pada generasi z. *Unit Penerbitan dan Publikasi FKIP Univ. Bengkulu (Issue June)*.  
<https://www.researchgate.net/publication/353945593>.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationships*.
- Ekawarna. (2018). Manajemen Konflik dan Stres. Bumi Aksara
- Esmael, A., Ebrahim, J., & Misganew, E. (2018). Adjustment problem among first year university students in Ethiopia: across sectional survey. *Journal of Psychiatry*, 21(5), 2-6. <https://doi.org.10.4172/23785756.1000455>
- Franken, R.E. (1994). *Human Motivation. 3rd ed.* Belmont, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Hafidha, S. I. (2021). “Stres Karena Skripsi, Wanita Ini Nangis dan Mengeluh Setiap Hari”.<https://www.liputan6.com/hot/read/4482588/stres-karena-skrripsi-wanita-ini-nangis-dan-mengeluh-setiap-hari>, diakses 18 September 2025 (19:05)
- Hanafi, A. 2015. Metodologi Penelitian Kependidikan. Batusangkar: STAIN Press
- Irene, L. (2013). Perbedaan Tingkat Kemandirian dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi*. Vol. 01. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Kartono, K. (2008). Bimbingan Anak dan Remaja yang Bermasalah. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kartono, K. 2000. Hygiene Mental. Jakarta : CV. Mandar Maju.
- Lumbanbatu, S. H. (2024). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Dalam Mengikuti Pembelajaran Tatap Muka Pasca Pandemi Pada Mahasiswa Di Universitas HKBP Nommensen.
- Mumpuni, Y., & Wulandari, A. (2010). Cara jitu mengatasi stres. *Yogyakarta: Andi*.
- Muslich, Masnur. (2009). Melaksanakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Itu Mudah. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Ong, B., & Cheong, K. C. (2009). Sources of stress among college students--the case of a credit transfer program. *College Student Journal*, 43(4), 1279+. <https://link.gale.com/apps/doc/A217511789/AONE?u=anon~43c3b645&sid=googleScholar&xid=135e6989>
- Sarafino, E.P., dan Smith, T.W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed.)*. New York; John Wiley & Sons, Inc.

Sawrey, J. M., & Telford, C. W. (1967). *Psychology of adjustment*. Psychology. Semantic Scholar.

Schneiders. (1964). *Personal adjustment and mental health*. USA: Brosh publishing company.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. (2010). Stres dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1, hal 59-60

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational stres scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of psychoeducational assessment*, 29(6), 534-546.  
<https://doi.org/10.1177/0734282910394976>

Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2012) *Psychology Applied to Modern Life: Adjustments in the 21st Century*. Belmont, CA: Wadsworth