

HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA

Khuri Nurlaeli, Permata Ashfi Raihanah
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Tujuan dari penelitian, yaitu 1) Mengetahui apakah ada hubungan antara penyesuaian diri dan stress akademik pada mahasiswa tahun pertama 2) Mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan stress akademik pada mahasiswa tahun pertama 3) Mengetahui apakah ada hubungan antara penyesuaian diri dengan dukungan sosial pada mahasiswa tahun pertama. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti mengusulkan hipotesis mayor yaitu adanya hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa tahun pertama. Sedangkan hipotesis minor yaitu adanya hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan stress akademik pada mahasiswa baru, semakin rendah penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama sehingga semakin tinggi tingkat stress akademik pada mahasiswa tahun pertama. Dan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa tahun pertama maka semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat stress akademik pada mahasiswa tahun pertama. Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor dapat diterima dibuktikan dengan nilai r^2 0,220 dan nilai signifikansi p 0,015 sehingga terdapat hubungan antara variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap variabel stress akademik. Serta dapat disimpulkan bahwa salah satu hipotesis minor di tolak yaitu tidak ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stress akademik. Sedangkan salah satu hipotesis minor yang lain diterima yaitu terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan stress akademik.

Kata Kunci: dukungan sosial, penyesuaian diri, stress akademik

Abstract

The objectives of the study, namely 1) Knowing whether there is a relationship between self-adjustment and academic stress in first-year students 2) Knowing whether there is a relationship between social support and academic stress in first-year students 3) Knowing whether there is a relationship between self-adjustment and social support in first-year students. Based on the explanation above, the researcher proposes a major hypothesis, namely that there is a significant relationship between self-adjustment and social support with academic stress in first-year students. While the minor hypothesis is that there is a negative relationship between self-adjustment and academic stress in new students, the lower the self-adjustment in first-year students, the higher the level of academic stress in first-year students. And there is a negative relationship between social support and academic stress in first-year students, the lower the social support, the higher the level of academic stress in first-year students. Based on the results of hypothesis testing, it can be concluded that the major hypothesis can be accepted as evidenced by the r^2 value of 0.220 and a significance value of p 0.015 so that there is a relationship between the variables

of self-adjustment and social support to the academic stress variable. It can also be concluded that one of the minor hypotheses is rejected, namely that there is no negative relationship between social support and academic stress. While one of the other minor hypotheses is accepted, namely that there is a relationship between self-adjustment and academic stress.

Keywords: social support, self adjustment, academic stress

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan status pendidikan yang dimiliki seseorang dalam menjalani pendidikan di universitas. Pada masa awal seseorang menjalani peran sebagai mahasiswa mengalami berbagai macam tantangan baru dikarenakan masih dalam tahap transisi dari siswa SMA menuju mahasiswa universitas. Tanggungjawab dan tuntutan akademik pada masa awal perkuliahan menjadi bagian stres yang dirasakan mahasiswa baru seperti jadwal perkuliahan yang padat, mata kuliah yang susah untuk diikuti dan banyaknya tugas (Zamronia et al., 2019). Stres akademik yang dialami mahasiswa baru mengakibatkan penurunan prestasi akademik, terganggunya proses belajar dan menurunnya motivasi belajar. Adanya permasalahan tersebut diharapkan mahasiswa baru memiliki tingkat stres akademik yang rendah agar mampu mengikuti perkuliahan dengan baik, mengatur waktu dengan baik, dan mampu berprestasi di akademik. Namun pada kenyataannya tingkat stres akademik yang dimiliki mahasiswa baru tergolong tinggi.

Fenomena terjadinya stres akademik yang dialami mahasiswa baru terjadi pada 82% mahasiswa baru Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana mengalami stres akademik (Saraswati et al., 2020). Gasiūnienė dan Miežienė (2021) juga mendapatkan hasil yang menunjukkan bahwa mahasiswa baru memiliki stres akademik yang lebih tinggi dibanding mahasiswa tahun ketiga. Survey awal yang dilakukan terhadap 3 mahasiswa baru Fakultas Teknik, Fakultas Ilmu Kesehatan, dan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta menyatakan jika mereka mengalami stres akademik yang disebabkan dari banyaknya tugas yang diterima dan jadwal kuliah yang cukup padat. Fenomena-fenomena yang terjadi menunjukkan jika stres akademik mahasiswa tahun pertama tidak hanya dirasakan pada universitas, fakultas atau semester tertentu namun stres akademik juga dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama di setiap universitas sehingga temuan ini masih sangat relevan untuk dilakukan penelitian dan menjadi dasar penelitian ini dilakukan. Stres akademik dalam kategori tinggi yang dialami mahasiswa tahun pertama dalam mengikuti awal perkuliahannya perlu untuk diketahui dengan faktor apa saja stres akademik

dapat diturunkan menjadi tingkat rendah. Jika stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama berlangsung cukup lama maka akan mempengaruhi proses perkuliahan seperti menunda mengerjakan tugas, menurunnya motivasi belajar dan menurunnya prestasi akademik. Pada penelitian yang terdahulu terdapat hasil analisis data dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan dari sebuah penelitian tersebut yang terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara penyesuaian diri, dukungan sosial dan gaya belajar visual terhadap stres akademik siswa kelas VII dimasa pandemi (Putri et al., 2021). Dengan variabel penyesuaian diri memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap stres akademik yang berarti semakin tinggi kemampuan penyesuaian diri siswa maka akan semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami, begitu pula sebaliknya, variabel dukungan sosial dan gaya belajar visual tidak memiliki pengaruh terhadap stres akademik siswa dimasa pandemi.

Mahasiswa tahun pertama cenderung mengalami masa transisi terkait perubahan-perubahan yang dapat menyebabkan stres. Perubahan-perubahan yang dialami oleh mahasiswa baru meliputi perubahan dalam hubungan sosial, di mana mahasiswa tahun pertama masih lekat dengan lingkungan per group satu dengan yang lain, perubahan dalam mengatur keuangan, serta semakin tingginya beban tugas dan akademik yang lebih sulit dibandingkan masa SMA (Prasetya & Hartati; 2014, Putra & Ahmad; 2020). Mahasiswa yang tidak dapat mengikuti tuntutan akademik di bangku perkuliahan cenderung lebih rentan untuk mengalami stres akademik.

Stress Akademik menurut (Sarafino, 2011) ialah sebuah kondisi dimana situasi yang diharapkan tidak sesuai dengan sebuah keadaan psikologis atau biologisnya ataupun sistem sosial pada individunya tersebut. Stress akademik dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan tekanan mental yang berkaitan dengan perasaan cemas (ketakutan) tentang kegagalan akademik dan menjadikan seseorang tersebut merasa akan gagal dalam kemungkinan-kemungkinan terjadi kegagalan yang lainnya (Amalia & Nashori, 2021). Sedangkan menurut Alvin (dalam Pertiwi, 2020) stress akademik adalah sebuah suatu hal yang membuat individu merasa tertekan atau terbebani yang muncul akibat tuntutan dan tekanan pencapaian prestasi akademik seperti kelulusan, persaingan yang cukup tinggi.

Pemaparan tersebut dapat ditarik kesimpulan dari definisi stress akademik adalah suatu keadaan dimana seorang individu yang merasa terbebani dan cemas akan adanya sebuah tekanan dari akademik yang berpengaruh terhadap psikologis dan biologisnya.

Menurut sarafino dan smith (2011) terdapat beberapa dimensi stress akademik yaitu 1). Aspek biologis merupakan respon biologis yang penyebabnya berasal dari sebuah ancaman atau situasi berbahaya. Misal sakit kepala, gangguan tidur, gangguan makan,

keringat berlebih dan gangguan pencernaan. 2). Aspek Psikososial merupakan gejala psikologis dan sosial yang mencakup gejala kognisi, gejala tingkah laku dan gejala emosi. a). Gejala kognisi ialah keadaan stress individu yang berpengaruh terhadap pemrosesan berfikirnya sehingga seseorang tersebut cenderung sulit untuk berkonsentrasi, pelupa dan tidak fokus. b). Gejala tingkah laku yang merupakan keadaan stress individu yang mempengaruhi sebuah perilaku sehari-hari yang memiliki kecenderungan masalah dan dapat menyebabkan dampak yang buruk pada hubungan antar pribadi. c). Gejala emosi merupakan suatu kondisi stress individu yang berpengaruh terhadap kestabilan emosi sehingga individu tersebut menjadi mudah marah, sering merasakan sedih dan rasa cemas yang berlebihan hingga depresi. Kemudian ada beberapa faktor yang mempengaruhi Stress Akademik Menurut Smet (2018) yaitu a) Adanya kondisi individu : kondisi fisik, factor genetik, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi, umur, tahapan kehidupan, jenis kelamin, tempramen, b) Karakteristik pada kepribadian : locus of control, stabilitas emosi, kepribadian, ketabahan (hardiness), ketahanan, kekebalan, dan adversity quotient, c) Sosial Kognitif : kontrol pribadi, jaringan sosial, dukungan sosial.

Menurut Sarafino & Smith (2011) ada beberapa faktor penyebab stress yaitu 1). Diri individu, pertama yang menyebabkan stress ialah melihat adanya kondisi atau sebuah riwayat sakit yang dimiliki individu, sehingga dapat mempengaruhi keadaan biologis dan psikologisnya. Kemudian ialah konflik yang terdapat dua araha yaitu menjauh dan mendekat. 2). Keluarga, beberapa sumber stress dalam keluarga yaitu bertambahnya anggota keluarga, keuangan, kebutuhan antar keluarga serta kematian anggota keluarga. 3). Komunitas dan lingkungan sekitarnya, terdapat kontak dengan lingkungan luar seperti konflik dengan teman dan persaingan dalam perkuliahan yang dapat menimbulkan stress.

Pada saat memasuki perguruan tinggi, mahasiswa baru akan mengalami fase dimana mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan dan waktu yang mereka miliki berbeda-beda untuk penyesuaian diri hampir semua mahasiswa baru melewati fase penyesuaian diri (Dyson & Renk, 2006). Proses penyesuaian diri yang baik membuat mahasiswa merasakan akan dirasa ada tekanan sementara penyesuaian diri yang buruk membuat mahasiswa kesulitan dalam perkuliahannya dan cenderung berperilaku defensif (Hurlock, 1980; Lapsley & Edgerton, 2002). Menurut penelitian yang sudah dilakukan terdapat hasil adanya hubungan negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya Universitas Islam Indonesia. Dengan demikian hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima.

Menurut Baker dan Siryk (1986) penyesuaian diri ialah sebuah proses in-teraksi yang memiliki empat aspek antara individu dengan lingkungannya, dalam usaha untuk menelaraskan kebutuhan internal individu dengan tuntutan dari lingkungan. Runyon dan Haber (1984) memiliki pendapat penyesuaian diri ialah suatu proses yang akan terus berlangsung dalam sebuah kehidupan seseorang. Maka dari itu pasti kita dihadapkan pada permasalahan terutama penyesuaian diri terhadap lingkungan baru dengan begitu kita juga bisa banyak lagi belajar untuk penyesuaian diri dengan banyak hal-hal positif yang dapat dilakukan. Schneiders (Ahmad Susanto, 2018) penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Menurut Ghufroon & Rini (2016) menyatakan bahwa penyesuaian diri itu sebagai kemampuan seorang individu dalam menghadapi sebuah tuntutan, baik itu dari dalam diri itu sendiri ataupun dari sebuah lingkungan sehingga terlihat sebuah keseimbangan pada pemenuhan kebutuhan terhadap lingkungan, kemudian tercipta keselarasan antara individu juga dengan realitas.

Pemaparan dari atas dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan seorang individu yang harus dimiliki individu untuk berinteraksi dengan oranglain dalam menghadapi lingkungan sekitarnya serta dapat menyelesaikan permasalahannya secara individu atau kelompok.

Menurut Baker dan Syrik (1986) penyesuaian diri terdapat empat dimensi penyesuaian diri yaitu 1). Penyesuaian akademik merupakan kemampuan mahasiswa untuk penyesuaian diri pada tuntutan akademis di dalam perkuliahan dan untuk mencapai tingkat kepuasan terhadap prestasi akademik, 2). Penyesuaian sosial merupakan kemampuan mahasiswa dalam berintegrasi dengan struktur sosial di lingkungan perkuliahan, 3). Penyesuaian personal-emosional merupakan kemampuan mahasiswa untuk menyelesaikan diri pada masalah emosional seperti stress dan kecemasan, serta masalah fisik seperti kesulitan tidur yang dialami mahasiswa, 4). Komitmen individual merupakan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan diri dengan membangun kelekatan antar diri dengan kampus dan kegiatan perkuliahan yang dijalani, kemudian berpengaruh pada keputusan mahasiswa untuk melanjutkan perkuliahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama, dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0,569$, $p < 0,05$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima (Erindana et al., 2021).

Beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri antara lain 1). Persepsi dukungan sosial ialah sumber daya yang dimiliki oleh individu untuk melakukan penyesuaian

diri, 2). Persepsi hubungan dengan orangtua ialah kedekatan antara orangtua dan anak serta pola asuh dalam proses penyesuaian diri yang berkaitan dengan ketergantungan hubungan mahasiswa dengan orangtua, 3). Data demografi yang mempengaruhi dalam penyesuaian diri seperti status ekonomi, pengalaman dari generasi pertama yang berkuliah dan generasi selanjutnya dengan adanya perbedaan sebuah aturan di perkuliahan, 4). Kecerdasan emosi merupakan kemampuan individu dalam memproses informasi emosional dan menggunakannya untuk penalaran dan aktivitas kognitif lainnya, 5). Karakter kepribadian ialah yang mempengaruhi perasaan, pikiran dan perilaku individu dengan cara tertentu, 6). Evaluasi diri yang mempengaruhi individu menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dari lingkungan sekitarnya. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa aktif jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya.

Dukungan sosial menurut Sarfino dan Smith (2012) adalah suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari oranglain maupun kelompok dukungan sosial. Dukungan sosial menurut (Sulfeni & Yasita, 2020) adalah sebuah informasi atau sebuah umpan balik dari orang lain serta tokoh masyarakat yang menghargai, mencintai, menghormati, terlibat dan peduli terhadap komunikasi yang baik. Dukungan sosial menurut Cohen dan Syme adalah sumber-sumber yang disediakan orang lain terhadap individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan individu bersangkutan.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan dukungan sosial merupakan suatu keadaan dukungan positif yang diberikan orang lain terhadap individu agar dapat terjalin komunikasi yang baik serta terciptanya suatu kondisi yang sesuai dengan individu.

Dalam dukungan sosial memiliki memiliki beberapa aspek menurut Cutrona & Gardner (dalam Sarafino, 2011:81), terdapat lima bentuk dukungan sosial yaitu, 1). Dukungan emosional ialah sebuah dukungan bentuk kasih sayang, perasaan didengarkan, penghargaan, perhatian dan kepercayaan, 2). Dukungan penghargaan ialah sebuah dukungan dalam bentuk pengutan, penilaian, umpan balik, 3). Dukungan informasi ialah sebuah dukungan dalam bentuk informasi, saran serta nasehat, 4). Dukungan instrumental ialah sebuah sarana yang tersedia untuk menolong individu melalui uang, waktu, bantuan, alat dan pekerjaan, 5). Dukungan kelompok ialah sebuah pengakaun dan keterlibatan sebagai bagian dari kelompok yang memiliki minat aktivitas sosial yang sama. Dengan penelitian terdahulu menyimpulkan hasil dari analisa data menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,842 dan signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$) (Hidayat & Darmawanti, 2022). Kemudian hasil tersebut dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik.

Berdasarkan uraian diatas, muncullah pertanyaan dari peneliti “Apakah terdapat

Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Akademik Terhadap Mahasiswa Baru Di Universitas Muhammadiyah Surakarta?'. Tujuan dari penelitian, yaitu 1) Mengetahui apakah ada hubungan antara penyesuaian diri dan stress akademik pada mahasiswa tahun pertama 2) Mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan stress akademik pada mahasiswa tahun pertama 3) Mengetahui apakah ada hubungan antara penyesuaian diri dengan dukungan sosial pada mahasiswa tahun pertama. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti mengusulkan hipotesis mayor yaitu adanya hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa tahun pertama. Sedangkan hipotesis minor yaitu adanya hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan stress akademik pada mahasiswa baru, semakin rendah penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama sehingga semakin tinggi tingkat stress akademik pada mahasiswa tahun pertama. Dan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa tahun pertama maka semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat stress akademik pada mahasiswa tahun pertama.

Berdasarkan dari penelitian ini, terdapat adanya manfaat, baik untuk peneliti itu sendiri, yaitu dapat mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stress akademik pada mahasiswa baru di universitas muhammadiyah surakarta. Kedua untuk penelitian selanjutnya, maksud dari penelitian yang dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stress akademik pada mahasiswa tahun pertama, sehingga para mahasiswa dapat menggunakan informasi atau penelitian tersebut sebagai pertimbangan dalam menjalani aktivitas dan juga kegiatan yang dilakukan sebagai mahasiswa baru di universitas. Ketiga penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan untuk penelitian selanjutnya.

2. METODE

Rancangan penelitian merupakan sebuah penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan data yang sesuai atau valid. Untuk tujuan agar bisa mengetahui Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama. Penelitian termasuk dalam jenis kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan penjelasan dari suatu fenomena dengan mengumpulkan data dari suatu populasi atau sample tertentu dalam bentuk angka yang kemudian dianalisis dengan bantuan metode statistika untuk menguji dari hipotesis yang sebelumnya sudah dirumuskan. Gunderson (2002) dalam (Apuke, 2017). Ketika melakukan suatu penelitian dan pengumpulan data, sebelumnya ditentukan dahulu variabelnya. Dalam penelitian yang dilakukan peneliti terdapat dua variabel, yaitu dua variabel merupakan variabel bebas (*Independent Variable*) dan satu variabel merupakan

variabel terikat (*Dependent Variable*) .

Pada populasi ini menggunakan populasi mahasiswa yang memiliki status aktif, tingkat Strata 1 (S1) semester 2 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang aktif menjalani kegiatan perkuliahan. Sampel data penelitian ini adalah 37 partisipan. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik sampling yaitu *Purposive Sampling* yang mana peneliti memberikan kesempatan untuk kelas tertentu anggota populasi yaitu mahasiswa semester 2 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk ditetapkan sebagai sampel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor dapat diterima dibuktikan dengan nilai r^2 0,220 dan nilai signifikansi p 0,015 sehingga terdapat hubungan antara variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap variabel stress akademik. Serta dapat disimpulkan bahwa salah satu hipotesis minor di tolak yaitu tidak ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stress akademik. Sedangkan salah satu hipotesis minor yang lain diterima yaitu terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan stress akademik.

Berdasarkan hasil hipotesis menggunakan analisis regresi linier berganda diperoleh nilai $p = 0,015$ dengan hasil $>0,05$. Berdasarkan hasil tersebut maka menunjukkan bahwa hipotesis mayor penelitian diterima yaitu ada pengaruh signifikan penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stress akademik. Hipotesis minor pertama penelitian tidak diterima yaitu tidak terdapat pengaruh penyesuaian diri dengan stress akademik. Kemudian hipotesis kedua penelitian tidak diterima yaitu tidak terdapat pengaruh dukungan sosial dengan stress akademik. Sumbangan efektif dengan nilai r^2 0,0220 atau 22% sebagai salah satu faktor stress akademik sedangkan 78% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain baik eksternal maupun internal.

Data tersebut sebagaimana teori yang disampaikan menurut Sarafino (2014) stress akademik ialah sebuah kondisi dimana situasi yang diharapkan tidak sesuai dengan sebuah keadaan psikologis atau biologisnya ataupun sistem sosial pada individunya tersebut. Terdapat beberapa aspek stress akademik, 1). Aspek biologis merupakan respon biologis yang penyebabnya berasal dari sebuah ancaman atau situasi berbahaya. Misal sakit kepala, gangguan tidur, gangguan makan, keringat berlebih dan gangguan pencernaan. 2). Aspek Psikososial merupakan gejala psikologis dan sosial yang mencakup gejala kognisi, gejala tingkah laku dan gejala emosi. a). Gejala kognisi ialah keadaan stress individu yang berpengaruh terhadap pemrosesan berfikirnya sehingga seseorang tersebut cenderung sulit untuk berkonsentrasi, lupa dan tidak fokus. b). Gejala tingkah laku yang merupakan

keadaan stress individu yang mempengaruhi sebuah perilaku sehari-hari yang memiliki kecenderungan masalah dan dapat menyebabkan dampak yang buruk pada hubungan antar pribadi. c). Gejala emosi merupakan suatu kondisi stress individu yang berpengaruh terhadap kestabilan emosi sehingga individu tersebut menjadi mudah marah, sering merasakan sedih dan rasa cemas yang berlebihan hingga depresi. Penelitian yang dilakukan terhadap 3 mahasiswa baru Fakultas Teknik, Fakultas Ilmu Kesehatan, dan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta menyatakan jika mereka mengalami stress akademik yang disebabkan dari banyaknya tugas yang diterima dan jadwal kuliah yang cukup padat. Berdasarkan dari hasil penelitian sebelumnya diperoleh hasil yang memiliki hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stress akademik dengan hasil terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara penyesuaian diri, dukungan sosial dan gaya belajar visual terhadap stress akademik siswa kelas VII dimasa pandemi (Riva, dkk).

Menurut Baker dan Stryk (1986) penyesuaian diri ialah sebuah proses interaksi yang memiliki empat aspek antara individu dengan lingkungannya, dalam usaha untuk menyalurkan kebutuhan internal individu dengan tuntutan dari lingkungan. penyesuaian diri terdapat empat dimensi penyesuaian diri yaitu 1). Penyesuaian akademik merupakan kemampuan mahasiswa untuk penyesuaian diri pada tuntutan akademis di dalam perkuliahan dan untuk mencapai tingkat kepuasan terhadap prestasi akademik, 2). Penyesuaian sosial merupakan kemampuan mahasiswa dalam berintegrasi dengan struktur sosial di lingkungan perkuliahan, 3). Penyesuaian personal-emosional merupakan kemampuan mahasiswa untuk menyelesaikan diri pada masalah emosional seperti stress dan kecemasan, serta masalah fisik seperti kesulitan tidur yang dialami mahasiswa, 4). Komitmen individual merupakan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan diri dengan membangun kelekatan antar diri dengan kampus dan kegiatan perkuliahan yang dijalani, kemudian berpengaruh pada keputusan mahasiswa untuk melanjutkan perkuliahan. Pada penelitian yang dilakukan dengan hasil analisis disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara penyesuaian diri dengan stress akademik, akan tetapi pada penelitian yang sudah dilakukan terdapat hasil adanya hubungan negatif antara penyesuaian diri dan stress akademik mahasiswa tahun pertama.

Dukungan sosial menurut Sarfino dan Smith (2012) adalah suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari oranglain maupun kelompok dukungan sosial. Dalam dukungan sosial memiliki beberapa aspek menurut Cutrona & Gardner (dalam Sarafino, 2011:81), terdapat lima bentuk dukungan sosial yaitu, 1). Dukungan emosional ialah sebuah dukungan bentuk kasih sayang, perasaan didengarkan, penghargaan, perhatian dan kepercayaan, 2). Dukungan penghargaan ialah

sebuah dukungan dalam bentuk pengutan, penilaian, umpan balik, 3). Dukungan informasi ialah sebuah dukungan dalam bentuk informasi, saran serta nasehat, 4). Dukungan instrumental ialah sebuah sarana yang tersedia untuk menolong individu melalui uang, waktu, bantuan, alat dan pekerjaan, 5). Dukungan kelompok ialah sebuah pengakaun dan keterlibatan sebagai bagian dari kelompok yang memiliki minat aktivitas sosial yang sama. Pada penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil analisis tidak diterima, tidak ada hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik, sehingga memiliki perbedaan hasil ananlisis peneliti terdahulu dengan hasil dari analisa data menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,842 dan signifian sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Kemudian hasil tersebut dapat menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan dengan hasil bahwa tidak terdapat pengaruh antara penyesuaian diri dengan stress akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi mahasiswa dapat melakukan penyesuaian diri maka tidak akan mempengaruhi tingkat stress akademik pada mahasiswa tahun pertama.

Pada penelitian ini peneliti memiliki kelemahan diantaranya peneliti tidak dapat memantau responden satu per satu apakah responden mengisi kuisisioner sesuai dengan keadaan yang dialami dikarenakan pengisian kuisisioner secara online melalui google form. Pada penelitian ini memiliki kelemahan pada kurangnya responden yang tidak sesuai dengan perhitungan, pengisian google form yang tidak dilakukan secara maksimal hanya disebarakan melalui media online.

4. PENUTUP

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa hipotesis mayor dari peneliti diterima yaitu terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stress akademik pada mahasiswa tahun pertama. Namun tidak dengan hasil analisis data bahwa hipotesis minor dari peneliti tidak diterima yaitu tidak terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan stress akademik pada mahasiswa tahun pertama, serta tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik. Sumbangan efektif dengan nilai r^2 0,0220 atau 22% sebagai salah satu faktor stress akademik sedangkan 78% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain baik eksternal maupun internal.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih memaksimalkan dalam mencapai batas minimal responden dalam mengisi google form pertanyaan dari peneliti, lebih memberikan variasi dalam pengumpulan data atau pengisian kuisisioner kepada responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, D.K. et al. (2022) 'Profile Perceived Academic Stress pada Mahasiswa', *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(3), pp. 395–403. Available at: <https://doi.org/10.26740/jpvt.v13n3.p395-403>.
- Farah Rizki Rahmawan, S. (2021) 'Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi', *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(1), pp. 67–75.
- Gasiūnienė, L. and Miežienė, B. (2021) 'The Relationship Between Students' Physical Activity and Academic Stress', *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 4 No 123, pp. 4–12.
- Hodge, G.A. (2018) 'No Title', *Journal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(02), pp. 153–172.
- Indriani, D. and Sugiasih, I. (2016) 'Dukungan sosial dan konflik peran ganda terhadap kesejahteraan psikologis karyawan PT. SC ENTERPRISES SEMARANG', *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 11(1), pp. 46–54.
- Oetomo, P.F., Yuwanto, L. and Rahaju, S. (2019) 'Faktor Penentu Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Emerging Adulthood Tahun Pertama dan Tahun Kedua', *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 8(02), pp. 67–77. Available at: <https://doi.org/10.35814/mindset.v8i02.325>.
- Pasya, M. rafif zidan (2023) No Title. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prasetia, D.N. and MS, S.H. (2014) 'THE CORRELATION BETWEEN LONELINESS AND ADJUSTMENT IN FIRST-YEAR STUDENTS OF FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO', *Jurnal Empati*, 3.
- Putri, R.N., Hidayah, N. and Mujidin (2021) 'Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual : Kontribusi terhadap Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi', *Psyche 165 Journal*, 14(4), pp. 339–345. Available at: <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.136>.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A. and Abdillah, R. (2021) 'Hubungan Kontrol Diri dengan Stres

Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid dalam Masa Pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi', *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), pp. 135–153. Available at: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/14124>.

Sarafino (2011) *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. 7th ed. Jhn Wiley& Sons, Inc.

Saraswati, P.U.T., Antari, G.A.A. and Saputra, I.K. (2020) 'HUBUNGAN KOMUNIKASI ORANG TUA-ANAK DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHUN PERTAMA PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS FK UNUD', *Jurnal Harian REgional* [Preprint].

Selliana, Nengsih, dan D.R.S. (2021) 'HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS X SMK TUNAS PELITA BINJAI', *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 10(1), pp. 1–10.

Supriyati, S. (2023) 'Pengaruh Dukungan Sosial Dan Harga Diri Terhadap Resiliensi Mahasiswa Perantau', *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(1), pp. 15–21. Available at: <https://doi.org/10.33024/jpm.v5i1.8896>.

Zamronia et al. (2019) 'Academic stress and its sources among first year students of islamic higher education in indonesia', *International Journal of Innoation* [Preprint].

Gasiūnienė, L., & Miežienė, B. (2021). The Relationship Between Students' Physical Activity and Academic Stress. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 4 No 123, 4–12.

Putri, R. N., Hidayah, N., & Mujidin. (2021). Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual : Kontribusi terhadap Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi. *Psyche 165 Journal*, 14(4), 339–345. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.136>

Sarafino. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (7th ed). Jhn Wiley& Sons, Inc.

Saraswati, P. U. T., Antari, G. A. A., & Saputra, I. K. (2020). HUBUNGAN KOMUNIKASI ORANG TUA-ANAK DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHUN PERTAMA PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS FK UNUD. *Jurnal Harian REgional*.

Zamronia, Hidayah, N., Ramlic, M., & Hambal, I. (2019). Academic stress and its sources

among first year students of islamic higher education in indonesia. International Journal of Innoation.