

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin**Volume 2, Nomor 8, Agustus 2024, Halaman 544-548****Licensed by CC BY-SA 4.0****E-ISSN: 2986-6340****DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13377812>**

Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau di Universitas Negeri Makassar

Muh Afrialdy¹, Ahmad², Nur Akmal³¹²³Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, IndonesiaEmail: muhafraldy18@gmail.com¹, ahmad7106@unm.ac.id², nurakmal@unm.ac.id³

Abstract

Students who study away from their hometown generally are individuals who live in another area to seek knowledge at higher education institutions in a new area and prepare themselves for academic achievement. This can trigger academic stress. This study aims to uncover the relationship between self-adjustment and academic stress among migrant students at the Faculty of Psychology, Makassar State University. A total of 321 individuals were determined using accidental sampling technique as respondents. Self-adjustment and academic stress scales are the measuring tools used in this study. The data analysis used in this study is the Pearson product moment correlation processed using SPSS 24.0 for windows. The results of this study show that there is a significant negative relationship between self-adjustment and academic stress among migrant students at the Faculty of Psychology, Makassar State University ($r = -0.165$, $p = 0.003 < 0.05$), indicating that the higher the self-adjustment score, the lower the academic stress among migrant students at the Faculty of Psychology, Makassar State University. This study can be a foundation for migrant students that provides the potential for individuals to apply self-adjustment at campus as a practice in stabilizing academic stress

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

Abstrak

Mahasiswa perantau pada umumnya merupakan individu yang tinggal di daerah lain untuk mencari ilmu pengetahuan di perguruan tinggi di daerah yang baru dan menyiapkan dirinya dalam pencapaian di bidang akademik. Hal ini dapat memicu terjadinya stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa perantau di fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar. Sebanyak 321 orang yang ditentukan menggunakan teknik *accidental sampling* sebagai responden. Skala penyesuaian diri dan stres akademik adalah alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *pearson product moment* yang diolah menggunakan SPSS 24.0 for windows. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar ($r = -0.165$, $p = 0.003 < 0,05$) menunjukkan semakin tinggi skor penyesuaian diri, maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini dapat menjadi landasan bagi Mahasiswa Perantau yang memberikan potensi individu untuk menerapkan penyesuaian diri di kampus sebagai praktik dalam menstabilkan stres akademik.

Kata Kunci: *Mahasiswa Perantau, Penyesuaian Diri, Stres Akademik*

Article Info

Received date: 02 August 2024

Revised date: 05 August 2024

Accepted date: 15 August 2024

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi yang berkualitas di Sulawesi Selatan menghasilkan 30 daftar universitas dengan membentuk calon mahasiswa yang memiliki banyak pilihan untuk menentukan perguruan tinggi yang ingin dimasuki sesuai jurusan yang diminati. Menurut data yang didapatkan, salah satu wilayah di Sulawesi Selatan yang memiliki institusi perguruan tinggi terbanyak berada di Kota Makassar. Kota Makassar mempunyai 14 perguruan tinggi negeri berkualitas yang menjadikan kota Makassar sebagai wilayah yang memiliki perguruan tinggi negeri terbanyak di Sulawesi Selatan (Webometrics, 2022).

Universitas Negeri Makassar menjadi salah satu Universitas yang masuk dalam 5 perguruan tinggi terbaik di Sulawesi Selatan, sehingga tidak mengherankan jika banyak mahasiswa UNM berasal dari dalam dan luar kota Makassar untuk melanjutkan studinya (Webometrics, 2022). Mahasiswa yang menentukan hidupnya untuk meninggalkan kampung halaman demi mencari universitas terbaik dan memadai disebut sebagai mahasiswa perantau. Mahasiswa perantau adalah individu yang tinggal di daerah lain untuk mencari ilmu pengetahuan di perguruan tinggi di daerah

yang baru dan menyiapkan dirinya dalam pencapaian suatu keahlian jenjang perguruan tinggi diploma ataupun sarjana (Lingga & Tuapattinaja, 2012).

Berkaitan dengan dunia akademik, stres yang dirasakan oleh mahasiswa dalam hal urusan dunia pendidikan atau yang diakibatkan oleh faktor pendidikan disebut sebagai stres akademik. Stres akademik adalah sebuah tekanan yang dirasakan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan juga meliputi persepsi mahasiswa terhadap penerimaan ilmu yang harus dikuasai hingga persepsi terhadap kecukupan waktu (Siregar & Putri, 2019).

Hasil survei yang dilakukan peneliti di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar sebanyak 44 responden yang berasal dari beberapa daerah di luar Makassar, mengungkapkan bahwa keseluruhan responden merasakan stres yang diakibatkan oleh tuntutan akademik, banyaknya tugas dan pengaruh lingkungan sekitar. Data diatas didukung oleh peneliti sebelumnya yang mengungkapkan bahwa terdapat 55% mahasiswa psikologi Universitas Malang mengalami stres karena adanya tuntutan akademik, penundaan penyelesaian tugas dan prestasi akademik yang rendah (Suharsono & Anwar, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti terdahulu mengungkapkan bahwa mahasiswa yang berada pada kondisi stres dapat mengalami depresi yang memerlukan atensi dan tindakan serius karena dapat memuat pengaruh buruk pada proses pembelajaran dan prestasi mahasiswa (Legiran, Zalili dan Bellinawati: Maulina dan Sari, 2018). Stres akademik bertitik fokus pada ketidaksesuaian dengan kondisi biologis, psikologis, hingga sistem sosial seseorang (Sarafino dalam Agustiniingsih, 2019).

Perbedaan kultur, lingkungan sosial, dan kebiasaan yang berbeda dari daerah asalnya. Mahasiswa baru seringkali menemukan masalah dalam menyelesaikan tugas kuliah, dalam hal ini mahasiswa dituntut melakukan penyesuaian diri di kampus. Hal tersebut ditemukan oleh peneliti berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada dua orang subjek yang teridentifikasi sebagai mahasiswa perantau dan berkuliah di Psikologi UNM yang mengindikasikan bahwa kemampuan untuk beradaptasi di lingkungan baru khususnya di lingkungan kampus bisa memengaruhi kenyamanan individu untuk menjalankan proses perkuliahan dan cukup sulit untuk dilakukan. Hal tersebut diakui oleh subjek pertama yang menyatakan:

"Saya adalah orang yang pemalu, dan penyesuaian diri bagi saya adalah hal yang tidak mudah apalagi dengan lingkungan kampus. Tapi saya akan tetap berusaha menyesuaikan diri dengan membangun jiwa sosialisasi saya terhadap teman-teman di kampus. Saya rasa penyesuaian diri sangat berpengaruh untuk menjalankan peran sebagai mahasiswa, karena ketika saya sudah bisa menyesuaikan diri, saya akan lebih mudah berbaur dan membahas perkuliahan dengan teman-teman ataupun dengan dosen"

Berdasarkan pernyataan diatas, subjek menganggap penyesuaian diri adalah hal yang tidak mudah dilakukan di lingkungan yang baru. Oleh sebab itu, subjek berusaha agar tetap belajar menyesuaikan diri agar bisa mempermudah komunikasi dengan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan data beberapa peneliti terdahulu sebelumnya, penulis mengasumsikan bahwa dengan adanya penyesuaian diri diduga berperan dalam menghadapi stres akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Makassar. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan dirinya dalam tuntutan sosial dan akademik yang memungkinkan timbulnya stres akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 321 sampel yang merupakan mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Teknik pengumpulan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan *accidental sampling*.

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu alat ukur yang di adaptasi oleh peneliti, yaitu skala pengesuaian diri mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Haber dan Runyon (Ababiel, 2023) yang meliputi ketepatan persepsi terhadap realitas, penghayatan, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan perasaan, dan hubungan interpersonal yang baik dengan jumlah aitem sebanyak delapan aitem dan nilai reliabilitas sebesar 0,901. Skala stres akademik mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lin dan Chen (Leha, 2022) yang meliputi tujuh aspek dengan jumlah aitem sebanyak 16 aitem dan nilai reliabilitas sebesar 0,910. Tahapan pelaksanaan penelitian terdiri dari empat tahapan yaitu, tahap persiapan penelitian, tahap uji coba skala, tahap pengumpulan data dan tahap analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 321 responden yang merupakan Mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Hasil analisis deskriptif data penelitian disajikan dengan melakukan kategorisasi variabel penelitian dengan mengacu pada nilai rerata variabel yang diuji dalam penelitian ini, yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Rerata variabel penelitian

Variabel	Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
Stres Akademik	16	80	48	10,7
Penyesuaian Diri	8	40	54	9,16

Berdasarkan nilai rerata untuk setiap variabel penelitian yang diperoleh, maka peneliti akan melakukan pengkategorisasian data yang terdiri dari tinggi, sedang, dan rendah untuk setiap variabel yang dimiliki.

1. Penyesuaian diri

Skala penyesuaian diri berjumlah delapan aitem dengan rentang skor 1 hingga 5. Berikut deskripsi skala penyesuaian diri.

Tabel 2. Kategorisasi variabel penyesuaian diri

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 19$	1	0,31%
Sedang	$19 < X < 29$	55	17,13%
Tinggi	$29 < X$	265	82,55%
Total		321	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 321 responden, terdapat 1 Mahasiswa dengan kategori penyesuaian diri rendah (0,31%), terdapat 55 Mahasiswa dengan kategori penyesuaian diri sedang (17,31%), dan terdapat 265 Mahasiswa dengan kategori penyesuaian diri tinggi (82,55%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kategori penyesuaian diri yang tinggi yaitu sebesar 82,55% dari seluruh total responden.

2. Stres Akademik

Skala stres akademik berjumlah 16 aitem dengan rentang skor 1 hingga 5. Berikut deskripsi stres akademik.

Tabel 3. Kategorisasi stres akademik

Kategori	Kriteria	Frekuensi	persentase
Rendah	$X < 37$	9	2,80%
Sedang	$37 < X < 59$	220	68,54%
Tinggi	$59 < X$	92	28,66%
Total		321	100%

Dapat Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 321 responden, terdapat 9 Mahasiswa dengan kategori stres akademik rendah (2,80%), terdapat 220 Mahasiswa dengan kategori stres akademik sedang (68,54%), dan terdapat 92 Mahasiswa dengan kategori stres akademik tinggi (28,66%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kategori stres akademik yang sedang yaitu sebesar 68,54% dari seluruh total responden.

Tabel 4. Hasil uji hipotesis

Variabel	R	P	Keterangan
Penyesuaian Diri*Stres Akademik	-0,165	0,003	Signifikan

Tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai koefisien korelasi (r) antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar sebesar -0,165 dengan nilai signifikansi sebesar 0,003.

Kaidah hipotesis yang digunakan pada penelitian ini yaitu jika nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel yang diuji. Jonathan Sarwono (2006) menjelaskan

bahwa kriteria koefisien korelasi yang berada dalam interval 0,00 – 0,25 dinyatakan sangat lemah. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menyatakan bahwa H_0 ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_A) dalam penelitian ini diterima.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa $p < 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_A diterima.

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *pearson product moment* menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar sebesar $r = -0,165$. Hasil tersebut mengungkapkan adanya hubungan negatif yang sangat lemah antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa perantau, namun hubungannya tergolong sangat lemah. Artinya, Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak hanya faktor internal seperti penyesuaian diri yang penting, tetapi beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi stres akademik.

Melihat pentingnya interaksi sosial dan hubungan yang positif dalam mengatasi tantangan akademik, Murphy & Archer (dalam Nandamuri, 2006) menegaskan bahwa dukungan sosial juga memiliki peran yang lebih dalam mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa daripada sekadar tingkat penyesuaian diri mereka. Menurut Wolf (2015), dukungan sosial dari lingkungan keluarga dan teman dapat memberikan bantuan kepada mahasiswa dalam mengatasi stres akademik. Keberadaan dukungan dari keluarga memungkinkan mahasiswa untuk berbagi masalah yang mereka hadapi selama masa belajar, baik di kelas maupun di praktik klinik.

Menurut Wolf (2015) mengungkapkan bahwa beberapa mahasiswa lebih cenderung untuk menyelesaikan masalah mereka sendiri daripada membagikannya dengan keluarga dan teman. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Retnaningsih & Aini (2018) yang melibatkan 76 mahasiswa Ilmu Keperawatan di Stikes Widya Husada Semarang menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa dipengaruhi oleh kualitas hubungan antara orang tua dan anak, dukungan yang diberikan oleh orang tua, serta kualitas komunikasi yang terjalin dengan anak.

Mahardhani, Ramadhani, Isnanti, Chasanah, & Praptomojati (2020) mengungkapkan bahwa strategi koping fokus emosi juga dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Masitoh (2020) menunjukkan bahwa strategi koping fokus emosi bertujuan untuk mengelola emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, kesedihan, dan kemarahan, yang muncul sebagai respons terhadap stres. Dinamika yang terjadi ditandai dengan meningkatnya kemampuan mahasiswa untuk melakukan strategi koping yang adaptif, yaitu melalui koping fokus emosi.

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa penyesuaian diri mahasiswa perantau berada pada kategori tinggi. Menurut Handono dan Bashori (2013) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses di mana seseorang berusaha secara intensif untuk mengatasi atau mengendalikan kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, dan konflik yang mungkin timbul. Tujuannya adalah untuk mencapai harmoni dan keselarasan antara tuntutan lingkungan di sekitarnya dengan kebutuhan internal yang dimilikinya.

Menurut Muchamad (2015), penyesuaian diri mempunyai dua aspek, yakni penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercipta hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Sedangkan, Penyesuaian diri sosial terjadi dalam konteks hubungan sosial di mana individu tinggal dan berinteraksi dengan orang lain (Christyanti, Mustamiah, & Sulistiani, 2010).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungan akademik mereka cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri dapat memainkan peran penting dalam mengurangi stres akademik.

REFERENSI

- Ababiel, M. W., Mahastuti, D., & Patrika, F. J. (2023). Hubungan antara Penyesuaian diri dan Dukungan sosial teman sebaya dengan Student well- being pada mahasiswa Fakultas Vokasi Pelayaran Universitas Hang Tuah. *JURNAL PSIKOLOGI POSEIDON*, 65-79.
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241-250.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistiani, W. (2012). Hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 12(3).
- 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), 11-17.
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 491-501).
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student – life stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1 (1), 1-10.
- Haber, A., dan Runyon, R.P. (1984). *Psychology of Adjustment*, Illinois: The Dorsey Press
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru. *Jurnal:Uad*, 2.
- Hyde, J. S., Mezulis, A. H., & Abramson, L. Y. (2008). The ABCs of depression: Integrating affective, biological, and cognitive models to explain the emergence of the gender difference in depression. *Psychological Review*, 115(2), 291-313.
- Jannah, D. M., Hidayat, M. T., Ibrahim, M., & Kasiyun, S. (2021). Pengaruh Kebiasaan Belajar dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3378-3384.
- Kurniati, K., & Hamidah, H. 2021. Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1).
- Lingga, R. W. W. L., & Tuapattinaja, J. M. R. (2012). Gambaran virtue mahasiswa perantau. *Jurnal PREDICARA*, 1(2), 59-68.
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic Stress Inventory of Student at Universities and Collages of Technology. *World Transaction on Engginering and Technology Education*. 7(2).
- Leha, W., Razak, A., & Ridfah, A. (2022). hubungan antara perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 21-57
- LestariI, M., & Yuliasitrid, D. (2021). Pemanfaatan waktu luang untuk aktivitas rekreasi bagi karang taruna desa tahunan kecamatan sale kabupaten rembang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 91-100.
- Louangrath, P. (2014). *Sample size determination for non-finite population*. *Southeast-Asian J. of Sciences*, 3(2), 141-152.
- Lwanga, S. K., Lemeshow, S., & World Health Organization. (1991). *Sample size determination in health studies: a practical manual*. *World Health Organization*.
- Maulana, I., & Alfian, I. N. (2021). Pengaruh Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Masa Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 829-836. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>