
Hubungan Antara College Adjustment dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Isabella Juli Tresnadi¹, Ahmad², Novita Maulidya Djalal³

^{1,2,3}Universitas Negeri Makassar

E-mail: isbellajulitresnadi291@gmail.com, ahmad7106@unm.ac.id,
novitamaulidyajalal@unm.ac.id

Article History:

Received: 27 September 2024

Revised: 10 Oktober 2024

Accepted: 14 Oktober 2024

Keywords: *Academic Stress, College Adjustment, New Student*

Abstract: *The transition period from student to college student experiences various changes in the process, such as higher demands and workloads in college compared to high school. These demands can put pressure on new students in carrying out their academic activities. The inability of new students to cope with this pressure gives rise to academic stress. One of the factors that influences the occurrence of academic stress is the level of adjustment to college of new students. This study aims to determine the relationship between college adjustment and academic stress. The sample in this study consisted of 224 new students class of 2022, Faculty of Psychology, Makassar State University. Data collection was carried out using 2 research instruments, namely the academic stress scale and the college adjustment scale. Hypothesis testing was carried out using Karl Pearson's Product Moment method. The research results show that there is a negative relationship between college adjustment and academic stress with a correlation value of $r = -0.514$ and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This means that the higher the level of college adjustment, the lower the level of academic stress experienced by new students. The R square value in this study was 0.264, which shows that the contribution of college adjustment to the academic stress of new students is 26.4%. What this research means is that new students need to have a good level of adjustment to college in order to be able to face the demands and pressures of dealing with academic stress.*

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan salah satu jenjang pendidikan bertujuan untuk menjadikan peserta didiknya yang disebut mahasiswa agar lebih kompeten dengan menjadi wadah untuk dapat mengembangkan teknologi dan ilmu pengetahuan (Mulya dan Indrawati, 2016). Mahasiswa diharapkan untuk memiliki kapasitas yang lebih tinggi dalam pemahaman konsep, pemetaan

masalah, dan pemilihan solusi yang tepat. Meski begitu, berbagai masalah juga dapat dialami oleh mahasiswa dalam aktivitas akademik, yakni banyaknya kegiatan, adanya berbagai tuntutan, kurang dapat mengatur waktu, dan adanya tugas yang bertumpuk yang dapat menyebabkan hadirnya stres akademik tak terkecuali bagi mahasiswa baru (Sagita, Daharnis, dan Syahnar, 2017).

Santrock (2011) menjelaskan bahwa proses transisi siswa menjadi mahasiswa merupakan masa krisis menuju kedewasaan dimana terdapat banyak perubahan yang menyebabkan timbulnya stres. Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh proses belajar mengajar atau masalah terkait pembelajaran lainnya yang memberikan tekanan untuk naik kelas, banyaknya tugas yang diberikan, banyaknya waktu yang digunakan saat belajar, menyontek, tekanan dari nilai hasil ujian, pengambilan keputusan untuk menentukan jurusan atau karir, serta cemas saat menghadapi ujian (Desmita, 2010).

Rahmayani, Liza, dan Syah (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa sebanyak 4,8% mahasiswa baru mengalami stres akademik tingkat ringan, 43,6% mengalami stres akademik tingkat sedang, dan 51,6% mengalami stres akademik tingkat berat. Beban stres akademik yang terlalu berat akan membuat mahasiswa baru memiliki gangguan memori, gangguan pada tingkat konsentrasi dan fokus, mengalami penurunan kemampuan dalam menangani dan menyelesaikan masalah, penurunan kemampuan akademik, serta masalah kesehatan seperti depresi dan kecemasan yang berlebihan (B dan Hamzah, 2020). Stres akademik akan menimbulkan perasaan tidak puas dengan nilai yang diperoleh, merasa tertekan dalam belajar, merasa tertekan tidak maksimal dalam belajar, merasa memiliki terlalu banyak tugas, dan merasa membuat orang tua kecewa (Sun, Dunne, Hou, dan Xu, 2011).

Berdasarkan data yang peneliti ambil dari 37 orang mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar didapatkan hasil bahwa terjadi gejala-gejala stres akademik dimana mahasiswa baru merasa tertekan dalam belajar, memiliki beban tugas yang banyak, merasa khawatir tentang nilai, dan merasa gelisah tidak dapat memenuhi pencapaian yang ditargetkan (Sun dkk., 2011). Mahasiswa baru mengalami tekanan secara pikiran dan mental dalam menghadapi lingkungan perguruan tinggi yang baru dialaminya. Hal tersebut berkaitan dengan penyesuaian diri mahasiswa baru dilingkup perguruan tinggi baik dalam hal akademik, sosial, emosional personal, dan kelekatan dengan perguruan tinggi (Baker dan Siryk., 1984).

Nixon, Menne, Kling, Steele, Barnes, Dohnt, Ball, dan Tyler (2008) mengemukakan bahwa stres akademik dapat terjadi disebabkan oleh kemampuan penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi. Penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi disebut dengan *college adjustment*. Di perguruan tinggi, proses belajar berlangsung dengan cepat, terdapat tuntutan untuk memahami materi lebih dalam, materi pembelajaran berbeda dengan yang diajarkan di SMA, cara mengajar tenaga pendidik yang berbeda, dan segala urusan perguruan tinggi yang harus dilakukan mahasiswa baru secara mandiri (Estiane, 2015).

Erindana dkk., (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa baru berkorelasi negatif dengan nilai $-0,569$ yang berarti bahwa tingkat stres akademik lebih rendah dirasakan oleh mahasiswa baru yang kemampuan penyesuaian dirinya lebih tinggi. Saniskoro dan Akmal (2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa penyesuaian diri berperan dalam stres akademik pada mahasiswa baru dimana terjadi penurunan stres sebanyak 4,1%. Mahasiswa baru akan mengalami penurunan stres akademik ketika mampu menyesuaikan diri di perkuliahan dan akan mengalami peningkatan stres akademik ketika tidak mampu menyesuaikan diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* terhadap 535 mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar angkatan tahun 2022.. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan aplikasi *sample size calculator* dengan batas kesalahan 5% sehingga didapatkan sampel sebanyak 224 orang. Dalam penelitian ini, sampel di acak dengan menggunakan rumus *randbetween* pada Microsoft Excel.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala *likert*. Pengumpulan data stres akademik digunakan dengan menggunakan skala diadaptasi Darwis (2020) dari skala dikembangkan oleh Sun dkk., (2011) yang kemudian dilakukan modifikasi oleh peneliti. Pengumpulan data *college adjustment* dilakukan dengan menggunakan skala yang dikembangkan oleh Pratiwi (2017) yang berdasar pada teori yang dikemukakan oleh Baker dan Siryk (1984). Teknik analisis data dalam penelitian ini yakni teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson yang merupakan uji statistik parametrik menggunakan *software SPSS 23*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Responden Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar tahun angkatan 2022 sebanyak 224 mahasiswa dengan rentang usia 17-22 tahun yang diantaranya sebanyak 38 orang subjek berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 186 orang subjek berjenis kelamin perempuan.

Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian diperoleh melalui hasil kategorisasi dari jawaban responden terhadap skala yang diberikan. Skala stres akademik dalam terdiri dari 16 aitem dengan rentang skor 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Berikut deskripsi data penelitian pada skala stres akademik.

Tabel 1. Deskripsi data stres akademik

Stres akademik	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
	16	64	40	8	20	64	42,20	6,73

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mean empirik dengan nilai 42,20 lebih tinggi dari mean hipotetik dengan nilai 40 yang artinya stres akademik pada subjek cenderung lebih tinggi dari rata-rata skala yang digunakan. Standar deviasi empirik dengan nilai 6,73 cenderung lebih rendah dari standar deviasi hipotetik dengan nilai 8. Ini berarti bahwa stres akademik pada subjek memiliki kesamaan satu sama lain atau tidak memiliki adanya variasi.

Data stres akademik dikategorikan menjadi 3 kategori berdasarkan standar deviasi dan mean hipotetik. Pengkategorian ini dilakukan untuk mengelompokkan subjek ke dalam tingkat-tingkat stres akademik seperti yang ditunjukkan di tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi data stress akademik

Interval Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
---------------	-----------	------------	----------

$X < 32$	9	4,02%	Rendah
$32 < X < 48$	179	79,91%	Sedang
$X > 48$	36	16,07%	Tinggi

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, diketahui bahwa sebanyak 79,91% (179 orang) subjek berada ditingkat sedang, 16,07% (36 orang) subjek berada ditingkat tinggi, 4,02% (9 orang) subjek berada ditingkat rendah, dan. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek mengalami stres akademik pada tingkat sedang.

Tabel 3. Gambaran aspek stres akademik

Kategori	Tekanan Belajar	Beban Tugas	Khawatir pada Nilai yang Diperoleh	Stres Harapan Diri	Keputusan
Rendah	13,39% (30)	1,79% (4)	2,68% (6)	6,25% (14)	7,59% (17)
Sedang	78,57% (176)	70,54% (158)	80,36% (180)	69,64% (156)	81,25% (182)
Tinggi	8,04% (18)	27,68% (68)	16,96% (30)	24,11% (54)	11,16% (25)

Berdasarkan tabel di atas pada aspek tekanan belajar, sebanyak 78,57% (176 orang) kategori sedang, 13,39% (30 orang) kategori rendah, dan 8,04% (18 orang) kategori tinggi. Pada aspek beban tugas, sebanyak 70,54% (158 orang) kategori sedang, 27,68% (68 orang) kategori tinggi, dan 1,79% (4 orang) kategori rendah. Pada aspek khawatir pada nilai yang diperoleh, sebanyak 80,36% (180 orang) kategori sedang, 16,96% (30 orang) kategori tinggi, dan 2,68% (6 orang) kategori rendah. Pada aspek stres harapan diri, sebanyak 69,64% (156 orang) kategori sedang, 24,11% (54 orang) kategori tinggi, dan 6,25% (14 orang) kategori rendah. Pada aspek keputusan, sebanyak 81,25% (182 orang) kategori sedang, 11,16% (25 orang) kategori tinggi, dan 7,59% (17 orang) kategori rendah.

Skala *college adjustment* terdiri dari 14 aitem dengan rentang skor 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Berikut deskripsi data penelitian pada skala *college adjustment*.

Tabel 4. Deskripsi data *college adjustment*

College Adjustment	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
	14	56	35	7	21	54	38,08	5,42

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mean empirik dengan nilai 38,08 lebih tinggi dari mean hipotetik dengan nilai 35 yang artinya *college adjustment* pada subjek cenderung lebih tinggi dari rata-rata skala yang digunakan. Standar deviasi empirik dengan nilai 5,42 cenderung lebih rendah dari standar deviasi hipotetik dengan nilai 7. Ini berarti bahwa *college adjustment* pada subjek memiliki kesamaan satu sama lain atau tidak memiliki adanya variasi.

Data *college adjustment* dikategorikan menjadi 3 kategori berdasarkan standar deviasi dan mean hipotetik. Pengkategorian ini dilakukan untuk mengelompokkan subjek ke dalam tingkat-tingkat stres akademik seperti yang ditunjukkan di tabel 5.

Tabel 5. Kategorisasi data college adjustment

Interval Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
X < 28	6	2,68%	Rendah
28 < X < 42	178	79,46%	Sedang
X > 42	40	17,86%	Tinggi

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, diketahui bahwa sebanyak 79,46% (178 orang) subjek berada ditingkat sedang, 17,86% (40 orang) subjek berada ditingkat tinggi, dan 2,68% (6 orang) subjek berada ditingkat rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat *college adjustment* pada kategori sedang.

Tabel 6. Gambaran college adjustment

Kategori	Penyesuaian Akademik	Penyesuaian Sosial	Penyesuaian Personal-Emosional	Komitmen Institusi
Rendah	2,68% (6)	11,16% (25)	15,63% (35)	0,89% (2)
Sedang	65,18% (146)	79,46% (178)	75,89% (170)	42,86% (96)
Tinggi	32,14% (72)	9,38% (21)	8,48% (19)	56,25% (126)

Berdasarkan tabel di atas pada aspek penyesuaian akademik, sebanyak 65,18% (146 orang) kategori sedang, 32,14% (72 orang) kategori tinggi, dan 2,68% (6 orang) kategori rendah. Pada aspek penyesuaian sosial, sebanyak 79,46% (178 orang) kategori sedang, 11,16% (25 orang) kategori rendah, dan 9,38% (21 orang) kategori tinggi. Pada aspek penyesuaian personal-emosional, sebanyak 75,89% (170 orang) kategori sedang, 15,63% (35 orang) kategori rendah, dan 8,48% (19 orang) kategori tinggi. Pada aspek komitmen institusi, sebanyak 56,25% (126) kategori tinggi, 42,86% (96 orang) kategori sedang, dan 0,89% (2 orang) kategori rendah.

Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji normalitas *kolmogrov-smirrow test* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 23*, sehingga di peroleh hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Normalitas

Kolmogorov-Smirnov ^a		
Variabel	Sig.	Keterangan
Stres Akademik	0,200	Signifikan
<i>College Adjustment</i>	0,019	Tidak signifikan

Berdasarkan hasil uji normalitas seperti yang terlihat pada tabel 13, diketahui bahwa variabel stres akademik dengan nilai 0,200 dinyatakan signifikan karena $p > 0,005$. Untuk variabel *college adjustment* dengan nilai 0,019 dinyatakan tidak signifikan karena $p < 0,05$.

2. Uji Linearitas

Uji Linearitas pada penelitian untuk melihat hubungan antar variabel dengan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 23*. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa variabel stres akademik dan *college adjustment* memiliki nilai signifikansi 0,000 dan nilai *deviation from linearity* 0,574. Maka dapat dikatakan bahwa kedua variabel bersifat linear karena nilai signifikansi $p < 0,05$ dan nilai *deviation from linearity* $p > 0,05$. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 8 di bawah.

Tabel 8. Hasil uji linearitas

ANOVA Table		
Variabel	Sig.	Deviation from Linearity
Stres Akademik <i>College Adjustment</i>	0,000	0,574

3. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *college adjustment* dan stres akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Makassar. Dengan subjek mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa data variabel dependen (stres akademik) terdistribusi secara normal, maka uji hipotesis dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan menggunakan uji statistik parametrik dengan metode *Product Moment* dari Karl Pearson.

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Sig. (2-tailed)	R Squared	r
Stres Akademik <i>College Adjustment</i>	0,000	0,264	-0,514

Tabel 10. Indeks Koefisien Korelasi

Interval	Kriteria
0,00 – 0,199	Korelasi Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Korelasi Rendah
0,40 – 0,599	Korelasi Sedang
0,60 – 0,799	Korelasi Tinggi
0,80 – 1,000	Korelasi Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel 9, hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi 0,000 dimana $p < 0,05$ yang artinya adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Maka terdapat hubungan negatif antara *college adjustment* dan stres akademik pada mahasiswa baru angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar dengan nilai korelasi -0,537 menunjukkan kekuatan korelasi yang tergolong sedang. Penggolongan tersebut mengacu pada Sugiyono (2020) seperti yang tertera pada tabel 10. Adapun sumbangan efektif (*R Squared*) dari variabel *college adjustment* terhadap stres akademik sebesar 26,4% yang dapat dilihat pada tabel 9.

Peneliti melakukan uji korelasi tambahan untuk mengetahui hubungan 4 aspek *college adjustment* terhadap stres akademik yakni penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian personal-emosional, dan komitmen institusi dengan menggunakan uji korelasi *Product Moment*. Hasil uji tersebut tertera pada tabel 11 di bawah ini.

Tabel 11. Uji korelasi tambahan aspek *college adjustment* dan stres akademik

Aspek <i>College Adjustment</i>	Stres Akademik		Keterangan
	r	Sig. (2-tailed)	
Penyesuaian Akademik	-0,240	0,000	Signifikan
Penyesuaian Sosial	-0,314	0,000	Signifikan
Penyesuaian Personal-emosional	-0,538	0,000	Signifikan
Komitmen Institusi	-0,199	0,003	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa antara stres akademik dan 4 aspek dari *college adjustment* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan nilai $p < 0,05$. Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa aspek penyesuaian personal-emosional berkorelasi sedang pada stres akademik dengan nilai $-0,538$, aspek penyesuaian sosial berkorelasi rendah pada stres akademik dengan nilai $-0,314$, aspek penyesuaian akademik dan komitmen institusi berkorelasi sangat rendah pada stres akademik dengan nilai berturut-turut $-0,240$ dan $-0,199$.

Peneliti juga melakukan uji korelasi tambahan untuk mengetahui hubungan *college adjustment* terhadap 5 aspek stres akademik yakni tekanan belajar, beban tugas, khawatir pada nilai yang diperoleh, stres harapan diri, dan keputusan dengan menggunakan uji korelasi *Product Moment*. Berikut merupakan hasil uji korelasi *college adjustment* dan aspek stres akademik pada tabel 12:

Tabel 12. Uji korelasi tambahan aspek stres akademik dan college adjustment

Aspek Stres Akademik	College Adjustment		Ket.
	r	Sig. (2-tailed)	
Tekanan Belajar	-0,459	0,000	Signifikan
Beban Tugas	-0,367	0,000	Signifikan
Khawatir pada Nilai yang Diperoleh	-0,192	0,004	Signifikan
Stres Harapan Diri	-0,347	0,000	Signifikan
Keputusan	-0,421	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa antara *college adjustment* dan 5 aspek dari stres akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan nilai $p < 0,05$. Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa aspek tekanan belajar dan aspek keputusan berkorelasi sedang terhadap *college adjustment* dengan nilai $-0,459$ dan $-0,421$, aspek beban tugas dan aspek stres harapan diri berkorelasi sedang terhadap *college adjustment* dengan nilai korelasi berturut-turut $-0,367$, dan $-0,347$. Aspek lainnya yakni aspek khawatir pada nilai yang diperoleh berkorelasi sangat rendah terhadap *college adjustment* dengan nilai $-0,192$.

Pembahasan

Mahasiswa baru berada dalam masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi di mana dalam prosesnya banyak perubahan-perubahan yang dialami. Perubahan tersebut dapat dianggap sebagai pengalaman negatif yang memberikan tekanan yang membuat mahasiswa baru rentan mengalami stres. Dari penelitian ini, didapatkan bahwa mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar angkatan tahun 2022 mengalami stress akademik pada tingkat sedang sebanyak 79.91% (179 orang). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ubaidillah (2014) terhadap mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang bahwa stres akademik dialami oleh mahasiswa baru yang cenderung dalam tingkatan sedang sebanyak 60% (30 orang). Ini berarti mahasiswa baru cukup baik dalam mengatasi tekanan serta permasalahan yang dihadapinya dalam lingkup perguruan tinggi meskipun terdapat kemungkinan dapat mengalami stres akademik yang tinggi. Mahasiswa baru dapat dengan baik menghadapi tuntutan dari aktivitas akademik, bertanggung jawab menyelesaikan tugas-tugas yang dibebankan, dapat berkonsentrasi saat pembelajaran, optimis dan merasa puas dengan pencapaian yang didapatkan. Mahasiswa baru yang dalam masa transisi dapat menempatkan diri dengan baik dan menyesuaikan dirinya dalam menghadapi dan mengatasi tekanan dan tuntutan akademik, dapat

dengan baik bergaul dan menjalin komunikasi dengan warga kampus, menyesuaikan diri dengan sistem akademik yang diterapkan di perguruan tinggi.

College adjustment yang dimiliki oleh mahasiswa baru berada pada tingkat sedang sebanyak 79,46% (178 orang). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyasanti (2022) terhadap 359 mahasiswa baru bahwa sebanyak 81,34% (292 orang) memiliki tingkat *college adjustment* dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru mampu dengan baik dalam mengatasi berbagai tuntutan dan tekanan dari aktivitas akademik, mampu membangun hubungan interpersonal dengan masyarakat kampus, mampu menghadapi dan mengatasi tekanan yang berakibat pada fisik dan psikologis, serta memiliki komitmen untuk menyelesaikan pendidikan di Universitas Negeri Makassar. Mahasiswa baru mampu untuk bertanggung jawab dengan tugas yang dibebankan, mampu mengatur diri sendiri dengan kebutuhan di kampus, membiasakan diri dengan padatnya jadwal perkuliahan, mampu bekerja sama dengan teman sekelompok atau sekelas, mampu membuat prioritas antara pekerjaan atau kegiatan yang harus diselesaikan terlebih dahulu, mampu berkonsentrasi, mampu mengambil keputusan dengan baik, tidak mudah gelisah dengan tuntutan tugas yang diberikan, memiliki perasaan optimis mampu mendapatkan hasil yang maksimal dalam perkuliahan.

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *college adjustment* dan stres akademik pada mahasiswa baru yang ditandai dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Adapun nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,514 yang artinya kedua variabel memiliki arah hubungan yang negatif. Semakin tinggi tingkat *college adjustment* yang dimiliki maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *college adjustment* yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami. Dari nilai koefisien korelasi tersebut juga diketahui bahwa kedua variabel memiliki korelasi dengan kekuatan sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyasanti (2022) terhadap 359 mahasiswa baru bahwa terdapat hubungan antara *college adjustment* terhadap stres akademik dengan nilai koefisien korelasi -0,346 yang menunjukkan arah hubungan negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat *college adjustment* maka semakin rendah stres akademik, begitupun sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *college adjustment* yang rendah maka akan tinggi tingkat stres akademiknya.

Peneliti melakukan uji korelasi tambahan yakni korelasi antara aspek *college adjustment* terhadap variabel stres akademik menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai $p < 0,05$. Diantara keempat aspek *college adjustment*, aspek yang paling berperan dalam menurunkan tingkat stres akademik ialah aspek penyesuaian personal-emosional memiliki kekuatan korelasi dalam kategori sedang dengan nilai -0,538. Baker dan Siryk (1986) menjelaskan bahwa aspek penyesuaian personal-emosional mencerminkan sejauh mana mahasiswa mengalami stres, kecemasan, dan reaksi fisik seperti kesulitan tidur terhadap tuntutan lingkungan perguruan tinggi. Carl Rogers dalam teorinya *person centered* mengemukakan bahwa motivasi dasar dalam sistem kerpribadian ialah dorongan untuk mengaktualisasikan diri sehingga setiap orang memiliki potensi untuk berkembang mencapai aktualisasi dirinya (Harahap, 2020).

Berdasarkan hal tersebut, salah satu bentuk aktualisasi diri pada mahasiswa baru yakni menyesuaikan diri di lingkungan perguruan tinggi yang baru dihadapinya. Pemenuhan kebutuhan akan aktualisasi diri berpengaruh pada kesehatan mental (Rahman, 2018). Oleh karena itu, aspek penyesuaian personal-emosional dibutuhkan oleh mahasiswa baru yakni kesejahteraan fisik dan psikis dalam menghadapi perubahan dan mengatasi permasalahan dalam aktivitas akademik di perkuliahan. Rogers juga menjelaskan bahwa setiap individu berada dalam dunia pengalaman yang terus-menerus berubah, dimana individu sebagai titik pusatnya (Harahap, 2020).

Tercapainya aktualisasi diri kembali kepada internal individu itu sendiri yakni keyakinan dan kemampuan untuk berkembang. Individu yang menjadikan kebutuhan aktualisasi diri sebagai referensi dalam hidupnya akan membuatnya hidup secara penuh dan dapat mengaktualisasikan potensi-potensinya secara penuh (Rahman, 2018).

Aspek personal-emosional dengan skor yang tinggi dikombinasikan dengan tingkat stres akademik yang rendah dari pengalaman perkuliahan. Mahasiswa baru dengan personal-emosional yang tinggi memiliki kesejahteraan psikologis dan kondisi fisik yang baik, kualitas tidur yang baik, tidak mengalami kelelahan ekstrim, memiliki kesehatan mental yang baik dimana dapat mengatasi situasi-situasi mengancam yang dapat menimbulkan stres akademik. Mahasiswa baru menilai respon mental dan perilakunya sudah efektif dalam menjawab tuntutan akademik pada jurusan dan perguruan tinggi yang ditekuni, terdapat motivasi untuk tetap menempuh pendidikan di perguruan tinggi yakni merasa yakin dan puas dengan akademik yang diperoleh (Rahayu dan Arianti, 2020).

Mahasiswa baru dengan personal-emosional yang rendah memiliki tingkat emosional yang tinggi dan pengalaman perkuliahan yang negatif. Ketika mahasiswa baru tidak dapat mengatur emosi dalam menghadapi berbagai permasalahan yang menekan psikologis di lingkungan perkuliahan, maka akan terjadi ketidakefektifan dalam performa akademik yang dapat memicu hadirnya stres akademik. Perlu bagi mahasiswa baru untuk memiliki kemampuan pengendalian emosi agar dapat mengatasi stres dengan baik dalam menghadapi berbagai permasalahan seperti ketidakefektifan dalam akademik dan penurunan motivasi belajar (Saniskoro dan Akmal, 2017).

Peneliti juga melakukan uji tambahan korelasi antara aspek stres akademik terhadap variabel *college adjustment* yang menunjukkan hubungan signifikan dengan nilai $p < 0,05$. Diantara kelima aspek stres akademik, aspek yang paling berperan dalam *college adjustment* ialah aspek tekanan belajar memiliki kekuatan korelasi sedang dengan nilai $-0,459$. Lazarus dan Folkman (1984) dalam teori kognitif emosi mendefinisikan stres sebagai hubungan antara seseorang dan lingkungan yang dinilai relevan dengan kesejahteraan dan di mana sumber daya seseorang dibebani atau dilampaui. Berdasarkan hal tersebut dapat dinyatakan bahwa mahasiswa baru tidak mengalami stres akademik ketika memiliki sumber daya yang dibutuhkan untuk menghadapi tekanan belajar. Sebaliknya, mahasiswa baru ketika menganggap tekanan belajar sebagai situasi yang mengancam dan tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapinya dapat menimbulkan stres akademik.

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa *college adjustment* didasarkan pada kerangka stres dengan melihat sejauh mana mahasiswa mampu untuk dengan cepat dan efektif beradaptasi terhadap berbagai tantangan baru di perguruan tinggi. Hal tersebut berarti bahwa ketika mahasiswa baru menghadapi tekanan belajar tanpa menganggap tekanan tersebut sebagai ancaman maka mahasiswa baru telah dapat beradaptasi terhadap tekanan dan tuntutan di perguruan tinggi (*college adjustment*). Sebaliknya, ketika mahasiswa baru belum dapat mengatasi tekanan tersebut maka proses *college adjustment* akan mengalami hambatan baik dalam menyesuaikan diri dengan sistem akademik, sosial, personal-emosional, dan kelekatan institusi. Hal tersebut dikarenakan sifat *college adjustment* yang multifaset, artinya keberhasilannya tidak dapat diukur hanya oleh satu aspek melainkan semua aspek berkontribusi di dalamnya.

Tekanan belajar dengan skor rendah dikombinasikan dengan tingkat *college adjustment* yang tinggi. Mahasiswa baru dengan tingkat tekanan belajar yang rendah, maka tuntutan tugas, tuntutan berprestasi dari orang tua, dan tekanan akibat persaingan mendapatkan nilai yang tinggi antar mahasiswa tidak akan membuat mahasiswa terganggu dalam proses penyesuaian dirinya dalam lingkup perguruan tinggi. Mahasiswa baru akan menjalani aktivitas perkuliahan dengan

lebih ringan, menyelesaikan tuntutan akademiknya berupa tugas maupun ujian, tidak merasa memiliki beban berlebih dalam pemenuhan tanggung jawab akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *college adjustment* dan stres akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Makassar. Artinya, semakin tinggi tingkat *college adjustment* yang dimiliki maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *college adjustment* yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami.

DAFTAR REFERENSI

- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179–189. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.2.179>
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1986). Exploratory intervention with a scale measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 33(1), 31–38. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.1.31>
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- 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), 11–18.
- Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29–40.
- Harahap, D. (2020). Teori Carl Rogers dalam membentuk pribadi dan sosial yang sehat. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 321-334. Diakses dari [Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam \(iain-padangsidiempuan.ac.id\)](http://jurnal.al-irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam (iain-padangsidiempuan.ac.id))
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) *Stres appraisal and coping*. New York: Springer
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296–302. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>
- Nixon, R., Menne, A., Kling, L., Steele, A., Barnes, J., Dohnt, H., Ball, S. A., & Tyler, H. (2008). Metacognition, working memory, and thought suppression in acute stress disorder. *Australian Journal of Psychology*, 60(3), 168–174. <https://doi.org/10.1080/00049530701867813>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(2), 73–84. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103–111. <https://doi.org/10.25077/jka.v8.i1.p103-111.2019>

- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 37–72. <http://dx.doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 95–106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan masa hidup* (13th ed.). Terjemahan oleh Benedictine Widyasinta. 2012. Jakarta: Erlangga.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Ubaidillah, A. (2014). *Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Islma Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun akademik 2013*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/734>
- Widyasanti, M. A. (2022). Hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa baru di masa pandemi covid-19. *Jurnal IMAGE*, 2(2), 86–100. <https://www.unaki.ac.id/ejournal/index.php/image/article/view/514/401>