

HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES MAHASISWA RANTAU ANGKATAN 2018 DI FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MALANG

Fyana Azara

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
fyanaazara@gmail.com

Rakhmadiyah Dewi Noorrizki

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
rakhmadiyah.dewi.fpsi@um.ac.id

Abstrak

Perguruan tinggi di Indonesia yang tersebar di berbagai kota dapat mengharuskan mahasiswa untuk merantau atau meninggalkan kota asalnya, namun selama proses tersebut butuh adanya penyesuaian diri dalam menghadapi tantangan dan tuntutan di lingkungan baru yang menyulitkan dan akhirnya dapat menyebabkan stres. Penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi tuntutan baik dari diri sendiri atau lingkungan sosial sedangkan stres adalah suatu situasi yang dipicu oleh adanya tuntutan internal maupun eksternal yang membahayakan dirinya dan dirasa tidak mampu untuk mengahadapinya. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional. Metode pengumpulan data menggunakan angket berupa skala *likert* dan pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah partisipan adalah 30. Teknik analisis menggunakan SPSS 25 dengan *Pearson Correlation*. Hasil menunjukkan H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara penyesuaian diri dan stres dengan *probability* (p) sebesar $0,015 < \alpha 0,05$ (signifikan) dan arah korelasinya negatif ($r = -0,442$). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi atau baik penyesuaian diri mahasiswa, maka tingkat stresnya akan semakin rendah begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Stres, Mahasiswa Rantau.

Abstract

Universities in Indonesia that are scattered in various cities can require students to migrate or leave their hometown, but during the process it needs self-adjustment when facing the challenges and demands in new environment that are difficult and finally can cause stress. Self-adjustment is the ability of a person to deal with demands from themselves or social environment, meanwhile stress is a situation that is triggered by internal and external demands that endangers them and feels unable to deal with it. The research method used quantitative approach with correlational design. The method of collecting data in this researched used a questionnaire with likert scale and selected the subjects using purposive sampling technique with 30 participants. Pearson Correlation analysis technique was used with SPSS 25. Result showed that H_0 was rejected which means there was a correlation between self-adjustment and stress with *probability* (p) of $0,015 < \alpha 0,05$ and negative correlation ($r_{xy} = -0,442$). The conclusion is the higher or better the adjustment, the lower the stress level, and vice versa.

Keywords: Self-adjustment, Stress, College Student.

Setelah menyelesaikan studi di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA), siswa dapat melanjutkan studinya ke perguruan tinggi yang tersebar di berbagai kota di Indonesia. Lokasi universitas yang tersebar tersebut dapat mengharuskan siswa yang ingin berkuliah di kota lain harus merantau atau melakukan perpindahan dari kota asal. Menurut Misra & Castillo (dalam Fuad & Zarfiel, 2013),

pendidikan tinggi dapat membebankan sebagian mahasiswa karena harus menjalani proses penyesuaian diri di lingkungan yang baru. Menurut Fahmy (dalam Rahma, 2016), penyesuaian diri adalah suatu aktivitas untuk mengubah perilaku individu agar terciptanya hubungan yang lebih sesuai antara seseorang dengan tuntutan yang berasal dari lingkungan. Tuntutan yang terlalu

banyak, terlebih jika beban tersebut berada di luar batas kemampuannya dapat memicu stres. Stres adalah proses menilai suatu peristiwa sebagai hal yang menantang atau membahayakan, baik dari segi psikologis maupun fisik (Narulita, 2012). Menurut D'Zurilla & Sheedy (dalam Fuad & Zarfiel), mahasiswa angkatan pertama adalah kelompok yang rentan mengalami stres. Maka dari itu, berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan peneliti ingin mengetahui “Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Stres Mahasiswa Rantau Angkatan 2018 di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang” agar mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan stres yang dialami mahasiswa rantau dalam menghadapi lingkungan baru di perguruan tinggi. Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan wawancara pada mahasiswa angkatan 2018 di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang, dari 10 mahasiswa terdapat lima yang mengaku tidak dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan baru di perguruan tinggi ini. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin meninjau hubungannya dengan variabel lain, yakni stres. Penelitian terdahulu sebelumnya yang dilakukan oleh Misra & McKean (dalam Fuad & Zarfiel, 2013) pada tahun 2000 yang menunjukkan bahwa mahasiswa di tahun pertama mudah mengalami stres. Menurut Baker & Syirk (dalam Fuad & Zarfiel, 2013), penyesuaian diri di perguruan tinggi adalah suatu proses psikososial yang dapat menjadi pemicu stres pada mahasiswa dan diperlukannya kemampuan dalam mengatasinya pada berbagai area, yaitu akademis, sosial, personal-emosional, dan ketertarikan pada institusi. Adapun penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Aurel Ion Clinciu (2013) dari Transilvania University of Brasov yang bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan penyesuaian mahasiswa di perkuliahan dengan stres. Subjek pada penelitian tersebut berjumlah 157 mahasiswa. Hasilnya menunjukkan bahwa adanya hubungan kuat antara stres di kehidupan mahasiswa dengan dimensi penyesuaian diri, yakni *personal-emotion*. Dimensi ini berfokus pada kondisi intrapsikis (pengalaman hubungan pribadi) mahasiswa selama penyesuaian ke perguruan tinggi dan sejauhmana mereka mengalami tekanan psikologis. Penyesuaian diri melibatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi tuntutan, baik dari diri sendiri atau lingkungan sosial. Menurut Brag dkk. (dalam Fuad & Zarfiel, 2013) faktor yang mendukung

mahasiswa di perguruan tinggi, yakni prestasi akademik yang baik, hubungan dekat dan suportif, dan kesiapan masuk perguruan tinggi. Mahasiswa yang memiliki prestasi akademik yang lebih baik akan lebih matang dalam memasuki perguruan tinggi. Adanya dukungan dan hubungan dekat dengan orang-orang di sekelilingnya akan membantu mahasiswa dalam menjalani segala rintangan yang akan dihadapi di universitas. Faktor yang terakhir adalah kesiapan masuk perguruan tinggi yang matang karena mahasiswa dengan persiapan yang baik, seperti mencari informasi penting seputar jurusan yang dituju akan memudahkan proses penyesuaian diri.

Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Kumala (2013) terdiri dari enam, diantaranya mampu mengontrol emosi yang berlebihan karena dengan emosi yang stabil individu dapat menghadapi masalah dengan tenang serta menyelesaikan dengan baik, mampu mengatasi mekanisme psikologis dengan adanya keterusterangan dan pertimbangan rasional terhadap masalah yang dihadapi, memiliki kemampuan dalam mengatasi perasaan frustrasi pribadi, mampu untuk mendalami dan mempelajari informasi mendukung yang dihadapi sehingga mampu mengatasi permasalahan, mampu memanfaatkan pengalaman dan membandingkan pengalaman orang lain dan yang diperoleh agar dapat menyesuaikan diri, dan aspek yang keenam adalah memiliki sikap realistis dan objektif.

Ciri-ciri seseorang yang melakukan penyesuaian diri menurut Hurlock (dalam Oktaviana, 2008) terdiri dari 10, diantaranya kemampuan seseorang dalam mengarahkan hidupnya berdasarkan filsafah hidup yang berasal dari kepercayaan, berorientasi ke luar dengan berpikir fleksibel dan berempati, merasa bahagia, memiliki kemandirian yang baik dalam cara berpikir, bertindak serta pengambilan keputusan, mampu mengontrol emosi, mencapai tujuan dengan mengembangkan keterampilan serta kepribadian, mampu menilai diri secara realistis, mampu menghadapi dan menerima kondisi kehidupan, dan yang terakhir adalah bersifat optimis jika mendapatkan kegagalan.

Menurut Chaplin (dalam Narulita, 2012) seseorang yang tidak mampu mengatasi tuntutan dari lingkungan akan mengalami suatu kondisi tertekan, baik dari segi fisik maupun psikologis. Stres merupakan situasi yang dipicu karena adanya tuntutan internal maupun eksternal yang membahayakan diri seseorang dan dirasa tidak mampu untuk menghadapinya.

Ciri-ciri seseorang yang mengalami stres dapat dilihat dari segi fisik, psikologis, dan kognitif (Narulita, 2012). Ciri pertama berasal dari segi fisik yang akan menunjukkan gejala seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, serta tekanan darah dan jantung yang meningkat. Segi psikologis akan menunjukkan seseorang yang mengalami stres akan mudah tersinggung, cemas, mudah marah, frustrasi, menutup diri, kurang percaya diri, dan kurang bergaul dengan orang lain. Ciri yang terakhir adalah ditinjau dari segi kognitif, yakni mudah lupa sulit berkonsentrasi, turunnya produktivitas, dan sering melakukan kesalahan.

Menurut Mirowsky & Ross (dalam Fuad & Zarfiel, 2013) terdapat lima faktor yang memengaruhi stres seseorang, yakni gender, status pernikahan, perubahan yang tidak diinginkan, status sosial ekonomi, dan usia. Gender memengaruhi stres seseorang karena tendensi wanita dalam mengalami stres lebih tinggi dibanding laki-laki. Perbedaan pilihan, nilai, kepercayaan, peran gender yang berbeda dapat menjadi alasan yang menyertainya. Faktor kedua yaitu status pernikahan. Seseorang yang belum menikah memiliki tendensi yang lebih tinggi untuk mengalami stres karena tidak adanya keterikatan hubungan sosial yang membentuk rasa aman dan perasaan memiliki dengan pasangan. Tanpa hal-hal ini individu dapat merasa kesepian atau hidup tanpa arah. Perubahan situasi yang tidak diinginkan dapat memicu stres karena suatu kebiasaan yang awalnya mudah dijalani, namun berubah dan dihadapkan dengan suatu perubahan. Perubahan tersebut dapat menekan individu untuk mengeluarkan energi yang lebih agar mampu menyesuaikan diri. Faktor keempat adalah status sosial ekonomi dapat memengaruhi stres seseorang pula sebab dengan status sosial ekonomi tinggi tentunya akan memiliki sumber daya dan kesempatan yang lebih dibanding dengan seseorang yang berstatus sosial ekonomi rendah. Faktor terakhir adalah usia sebab orang yang berusia di bawah 20 tahun cenderung memiliki tingkat kecemasan dan kemarahan yang tinggi, namun akan mereda seiring dengan bertambahnya usia.

METODE

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini memiliki dua variabel, yakni penyesuaian diri (x) dan stres (y). Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang angkatan 2018 yang merantau atau berpindah

tempat dari daerah, kota, pulau, maupun negara asal ke kota Malang. Subjek pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa yang berada di tahun pertama atau angkatan 2018 serta merantau dari daerah asal ke kota Malang.

Pengumpulan data yang akan digunakan pada penelitian ini adalah skala *likert*. Pada penelitian ini terdapat dua skala, yakni skala penyesuaian diri yang disusun oleh Afandi (2015) dengan 43 item dan skala stres yang disusun oleh Narulita (2012) dengan 30 item. Maka jumlah item yang diujikan pada penelitian ini adalah 73 item.

Teknik analisis data pada penelitian ini adalah *Pearson Correlation* dengan menggunakan SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis pada penelitian ini adalah H_1 yang berbunyi “Ada hubungan antara penyesuaian diri dengan stres pada mahasiswa rantau angkatan 2018 di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang” dan H_0 yang berbunyi “Tidak ada hubungan antara penyesuaian diri dengan stres pada mahasiswa rantau angkatan 2018 di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.” Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $-0,442$ dan *probability* (p) sebesar $-0,015 < \alpha 0,05$ (signifikan) yang berarti H_1 diterima dan H_0 ditolak. Arah korelasinya adalah negatif dengan tingkat kekuatan hubungan sebesar $-0,042$ atau $-44,2\%$ (lemah).

Tabel 1. Tabel Correlations

Correlations			
		x	y
Penyesuaian diri (x)	Pearson Correlation	1	-.442*
	Sig. (2-tailed)		.015
	N	30	30
Stres (y)	Pearson Correlation	-.442*	1
	Sig. (2-tailed)		.015
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hasil dari penelitian ini adalah H_1 diterima yang berbunyi, “Ada hubungan antara penyesuaian diri dengan stres pada mahasiswa rantau angkatan 2018 di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. Penyesuaian diri berkorelasi negatif dan signifikan pada mahasiswa rantau angkatan

2018 di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fuad dan Zarfiel pada tahun 2013, bahwasannya semakin tinggi penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi, maka semakin rendah tingkat stres seseorang. Menurut Baker & Syirk (Fuad & Zarfiel, 2013) penyesuaian diri di perguruan tinggi adalah suatu proses yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres.

Menurut D'Zurilla & Sheedy (dalam Fuad & Zarfiel, 2013) mahasiswa baru adalah kelompok yang rentan mengalami stres. Ketika seorang mahasiswa yang merantau dari daerah asal ke kota tujuan tentu perlu melakukan penyesuaian diri karena adanya masa transisi. Penyesuaian diri adalah suatu proses psikologis yang mendorong individu untuk menanggapi tuntutan dan tekanan. Menurut Lazarus (Fuad & Zarfiel, 2013) tekanan yang dialami seseorang dapat membuat seseorang menjadi stres dan dapat memengaruhi kondisi psikologisnya.

Seorang mahasiswa yang mengalami stres dapat dilihat dari segi fisik, psikologis, dan kognitif. Segi fisik akan menunjukkan ciri-ciri tertentu, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, gangguan tidur, tekanan darah dan jantung yang meningkat. Segi kognitif, yakni mudah lupa sulit berkonsentrasi, turunnya produktivitas, dan sering melakukan kesalahan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri dengan stres berkorelasi negatif dan signifikan pada mahasiswa rantau angkatan 2018 di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. Hal tersebut menunjukkan H_1 diterima dan H_0 ditolak. Kesimpulan yang dapat ditarik adalah semakin tinggi atau baik penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi, maka tingkat stres akan semakin rendah, begitu juga sebaliknya.

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 30 mahasiswa rantau angkatan 2018 di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang dengan angket berupa skala *likert*. Jumlah

pernyataan secara keseluruhan adalah 73 item. Teknik analisis yang digunakan adalah *Pearson Correlations*.

Saran

Saran yang diharapkan untuk penelitian selanjutnya adalah dengan mencari pengaruh dari masing-masing variabel, yakni penyesuaian diri dan stres serta melakukan analisis secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Fuad, Fitri Tasliatul, dan Zarfiel, Miranda Diponegoro. 2013. *Hubungan antara Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi dan Stres Psikologis pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*. Universitas Indonesia.
- Rahma, Aulia. 2016. *Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X SMA Excellent Al-Yasin yang Tinggal di Pondok Pesantren*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Narulita, Anggia. 2012. *Hubungan antara Motivasi Berprestasi dan Tipe Kepribadian dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Afandi, Mas Arif. 2015. *Hubungan Antara Kemandirian dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru di Fakultas Pendidikan Psikologi*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Oktaviana, Divie. 2012. *Problematika Penyesuaian Diri Remaja terhadap Sekolah (Studi Deskriptif di MAN 3 Malang)*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Kumala, Aida Nur. 2013. *Hubungan Strategi Coping dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru di Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Clinciu, Aurel Ion. 2013. *Adaptation and Stress for the First Year University Students*. 78: 718-722.