

ABSTRAK

HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGAMBIL MATA KULIAH PROPOSAL SKRIPSI

Veronica Ratna Dwi Pentaningtyas

Universitas Sanata Dharma

2024

Penelitian ini bertujuan: (1) melihat seberapa tinggi tingkat penyesuaian diri mahasiswa yang mengambil mata kuliah proposal skripsi, (2) melihat seberapa tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang mengambil mata kuliah proposal skripsi, (3) mengetahui apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa, (4) mengidentifikasi butir item skala penyesuaian diri dan skala stres akademik yang belum optimal (rendah), sehingga dapat diusulkan sebagai topik bimbingan kelas bersama mahasiswa.

Metode penelitian yang digunakan untuk melakukan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Responden dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kategorisasi, uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis korelasional. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala penyesuaian diri dengan item valid berjumlah 28 item dan nilai uji reliabilitasnya 0.798 dan skala stres akademik dengan item valid berjumlah 22 item dengan nilai uji reliabilitasnya 0.855.

Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa: 1) tingkat penyesuaian diri mahasiswa yang menyusun proposal skripsi termasuk dalam kategori rendah dengan persentase 36% mahasiswa yang berada pada kategori rendah. 2) tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah proposal skripsi masuk dalam kategori tinggi dengan persentase 43%, 3) terdapat hubungan positif antara penyesuaian diri dengan stres akademik yang tingkat signifikansinya tinggi dengan nilai Pearson's $r = -0.513$ dan $p < .001$, 4) terdapat 18 item pada skala penyesuaian diri yang masuk dalam kategori rendah dan 1 item dalam kategori sangat rendah, sehingga diusulkan topik "Aku Bisa Mengontrol Emosi", "Self-Defense Mechanism", "Apa Itu Frustrasi?", "Aku Bisa Mengontrol Diri", "Belajar Itu Menyenangkan", "Belajar dari Pengalaman Masa Lalu", dan "Membangun Sikap Realistis dan Objektif" dan 2 item pada skala stres akademik yang masuk dalam kategori rendah dengan usulan topik "Managing Expectations for a Better Future" dan "Rise and Keep Fighting".

Kata kunci: penyesuaian diri, stres akademik, mahasiswa

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ADJUSTMENT AND ACADEMIC STRESS IN STUDENTS WHO TAKE THESIS PROPOSAL COURSES

Veronica Ratna Dwi Pentaningtyas

Sanata Dharma University

2024

The objectives of this study are: (1) to see how high the self-adjustment is carried out by students who take thesis proposal courses, (2) to see how high academic stress is experienced by those who take thesis proposal courses, (3) to find out whether there is a relationship between self-adjustment and academic stress in students, (4) to identify items on the self-adjustment scale and the academic stress scale that is not optimal (low), So that it can be proposed as a topic of classroom guidance with students.

The research method used to conduct this research is correlational quantitative research. The respondents in this study amounted to 100 students. The analysis techniques used in this study used categorization, normality test, linearity test and correlational hypothesis test. The data collection technique of this study uses a self-adjustment scale with valid items totaling 28 items and a reliability test score of 0.798 and an academic stress scale with valid items totaling 22 items with a reliability test score of 0.855.

The results of this study stated that: 1) the level of self-adjustment of students who prepared thesis proposals was included in the low category with a percentage of 36% of students who were in the low category. 2) the level of academic stress in students who took thesis proposal courses was in the high category with a percentage of 43%, 3) there was a positive relationship between self-adjustment and academic stress which was of high significance with Pearson's value of -0.513 and $p < .001$, 4) there were 18 items on the self-adjustment scale that were included in the low category and 1 item in the very low category, so the topics "I Can Control Emotions", "Self-Defense Mechanism", "What is Frustration?", "I Can Control Myself", "Learning is Fun", "Learning from Past Experiences", and "Building a Realistic and Objective Attitude" and 2 items on the academic stress scale that are included in the low category with the proposed topics "Managing Expectations for a Better Future" and "Rise and Keep Fighting".

Keywords: self-adjustment, academic stress, students