

## Stres Akademik pada Mahasiswa Baru: *Self-Compassion* dan Penyesuaian Diri

Galuh Rizky Andini<sup>\*</sup>, Dian Kinayung<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

galuh1900013013@webmail.uad.ac.id

### ABSTRACT

This research aims to examine the relationship between *self-compassion* and personal adjustment with academic stress among first-year university students. The population in this study consists of first-year students in the Faculty of Psychology at UAD in 2023. The sampling technique used is cluster random sampling. The research sample consists of 98 students. The data collection method is quantitative, using scales as measurement tools. The scales used are the academic stress scale (Cronbach's alpha 0.900), the *self-compassion* scale (Cronbach's alpha 0.877), and the personal adjustment scale (Cronbach's alpha 0.925). The results of the multiple regression analysis in this study show an R coefficient value of 0.616 with a p-value of 0.000 ( $p < 0.01$ ), indicating a very significant correlation between *self-compassion* and personal adjustment with academic stress. The partial correlation results for the variable of *self-compassion* with academic stress ( $r = -0.101$ ;  $p = 0.327$ ) indicate that there is no correlation between these two variables. The correlation between personal adjustment and academic stress shows an r value of  $-0.523$ ;  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ), indicating a very significant correlation between these two variables. Based on the analysis results, it can be concluded that there is a very significant relationship between *self-compassion* and personal adjustment with academic stress simultaneously. However, when analyzed separately, only personal adjustment is found to have a relationship with academic stress.

Keyword: academic stress, personal adjustment, *self-compassion*.

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa baru tahun 2023 Fakultas Psikologi UAD. Teknik sampling menggunakan *cluster random sampling*. Sampel penelitian sebanyak 98 mahasiswa. Metode pengumpulan data menggunakan metode kuantitatif dengan skala sebagai alat ukur. Skala yang digunakan yaitu skala stres akademik (*cronbach alpha* 0,900), skala *self-compassion* (*cronbach alpha* 0,877) dan skala penyesuaian diri (*cronbach alpha* 0,925). Hasil analisis regresi berganda pada penelitian ini menunjukkan nilai koefisien R sebesar 0,616 dengan p sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ), artinya ada korelasi yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri dengan stres akademik. Hasil korelasi parsial untuk variabel *self-compassion* dengan stres akademik ( $r = -0,101$ ;  $p = 0,327$ ), artinya tidak ada korelasi antara kedua variabel tersebut. Korelasi antara penyesuaian diri dengan stres akademik menunjukkan nilai  $r = -0,523$ ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), artinya ada korelasi yang sangat signifikan antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri dengan stres akademik secara simultan atau bersama-sama, sedangkan jika dilakukan analisis secara terpisah, maka hanya penyesuaian diri yang memiliki hubungan dengan stress akademik.

**Kata kunci** : penyesuaian diri, *self-compassion*, stres akademik.

## Pendahuluan

Mahasiswa baru merupakan individu yang sedang dalam proses pengembangan kedewasaan, dengan disertai rasa asing terhadap lingkungan baru yang berbeda dari lingkungan sebelumnya (Apriana, 2018). Salah satu kesulitan yang dialami oleh mahasiswa baru adalah kesulitan dalam menyelesaikan tugas kuliah (Azzahra, 2023). Metode pemberian tugas serta proses perkuliahan melalui metode daring serta luring ternyata dapat mengakibatkan stres pada mahasiswa (Lubis et al., 2021). Mahasiswa juga rentan mengalami stres karena memiliki banyak aktivitas baik dalam lingkup akademik maupun non akademik. Stres adalah kondisi yang muncul akibat tekanan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang sulit diatasi (Ambarwati et al., 2017). Tekanan akademik merupakan salah satu penyebab stres yang paling umum bagi mahasiswa (Taufik et al., 2013). Menurut Rahmawati et al. (2021) stres akademik adalah keadaan di mana seseorang merasa terbebani oleh banyak tekanan dan harapan sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara kebutuhan eksternal dan sumber daya pribadi (internal).

Stres akademik pada individu terjadi karena adanya tekanan, tuntutan dan kekhawatiran dalam menangani tugas kuliah sehingga individu tersebut tidak mengerjakan tugas secara maksimal (Oktavia et al., 2019). Berdasarkan hasil penelitian Sholeh et al (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki perubahan yang dirasakan dalam kehidupan sosial maupun akademik, mahasiswa baru perlu menyesuaikan diri di masa transisi terhadap peran dan tanggung jawab pada hal-hal baru sehingga mampu beradaptasi dengan baik. Maulana (2014) menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama rentan terkena stres akademik, penelitian menunjukkan terdapat 71,7% dari 92 mahasiswa mengalami stres akademik sedang, 23,9% mengalami stres akademik berat dan 4,3% mengalami stres akademik ringan. Penelitian diatas menunjukkan bahwa terdapat indikasi stres akademik dikalangan mahasiswa tahun pertama.

Hasil penelitian tersebut diperkuat dengan wawancara terhadap mahasiswa baru tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Mereka merasa tertekan saat diberi banyak tugas dalam waktu yang singkat, sulit memilih sebuah keputusan, mudah lelah ketika mendapat tekanan diperkuliahan, merasa terganggu saat terjadi perubahan terhadap individu, sulit menyesuaikan diri, dan memaksakan diri untuk menjadi nomer satu diperkuliahan. Penelitian dan wawancara tersebut menunjukkan bahwa terdapat indikasi stres akademik dikalangan mahasiswa. Adapun dampak stres akademik yaitu penurunan kemampuan akademik yang memengaruhi indeks prestasi, masalah daya ingat, penurunan pemecahan masalah, konsentrasi (Azmiyyah, 2021). Stres akademik dapat membuat penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah mengalami sakit kepala (Munir et al. , 2020). Selain itu, stres akademik menyebabkan keterlambatan dalam proses belajar dan putus kuliah. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres akademik perlu diteliti karena memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

Stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Yusuf & Yusuf, 2020). Faktor internal meliputi *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi. Faktor eksternal yaitu dukungan sosial. Selain faktor internal dan eksternal, terdapat juga faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik yaitu *self-compassion*, pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Widyastuti (2017) bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan stres akademik.

*Self-compassion* didefinisikan sebagai kemampuan untuk mencintai diri sendiri bahkan dalam keadaan yang buruk (Breines & Chen, 2012). Selanjutnya Widyastuti (2017) menegaskan bahwa *self-compassion* memengaruhi seberapa stres akademik mahasiswa, siswa dengan *self-compassion* yang tinggi dapat menerima diri mereka apa adanya, termasuk kelemahan yang dimiliki serta kegagalan yang dialami, sehingga hal tersebut dapat mengurangi stres akademik.

Faktor selain *self-compassion* yang berperan dalam stres akademik yaitu penyesuaian diri (Akmal 2017). Penyesuaian diri adalah suatu proses yang menggabungkan reaksi mental dan perilaku yang mengarahkan seseorang untuk berusaha menyelesaikan ketegangan, frustrasi, keinginan, dan konflik batin (Handono & Bashori, 2013). Mahasiswa dapat mengurangi stres akademik jika dapat beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggal dan kuliah. Sebaliknya, jika

tidak dapat beradaptasi stres akademik akan meningkat (Saniskoro & Akmal, 2017). Mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan mampu menyikapi berbagai tuntutan sosial sehingga tidak mudah mengalami stres akademik.

Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun 2023. Uji hubungan akan dilakukan antara kedua variabel bebas yaitu *self-compassion* dan penyesuaian diri secara simultan dengan stres akademik. Selanjutnya akan dilakukan pengujian masing-masing variabel bebas dengan stres akademik. Hipotesis mayor dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun 2023.

## Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode kuantitatif dengan menggunakan tiga skala. Skala stres akademik terdiri dari 30 aitem, skala *self-compassion* terdiri dari 21 aitem dan skala penyesuaian diri terdiri dari 20 aitem. Skala tersebut telah melalui proses uji validitas isi dan reliabilitas yang menunjukkan hasil skala stres akademik (cronbach alpha 0,900), skala *self-compassion* (cronbach alpha 0,877) dan skala penyesuaian diri (cronbach alpha 0,925). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dengan subjek penelitian sejumlah 98. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik *probability sampling* yaitu *cluster random sampling*. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis regresi linear berganda, dengan sebelumnya dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas.

## Hasil

Berdasarkan hasil uji hipotesis di peroleh nilai koefisien korelasi (R) antara *self-compassion* dan penyesuaian diri dengan stres akademik sebesar 0,616 dengan taraf signifikansi (p) 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang artinya hipotesis di terima sehingga terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri dengan stres akademik secara simultan atau bersama-sama. Sumbangan efektif kedua variabel tersebut terhadap stres akademik adalah 38%.

Hasil dari uji hubungan antara *self-compassion* dengan stres akademik menunjukkan nilai *partial* sebesar  $r = -0,101$  dan taraf signifikan 0,327 ( $p > 0,05$ ) maka hipotesis ditolak yang artinya tidak ada hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik.

Hasil dari uji hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik menunjukkan nilai *partial* sebesar -0,523 dan taraf signifikan 0,000 ( $p < 0,01$ ) maka hipotesis diterima yang artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dan stres akademik. Semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri semakin tinggi stres akademik.

## Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji antara *self-compassion* dan penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Berdasarkan hasil uji hipotesis mayor dengan bantuan SPSS 16.0 for windows, didapatkan hasil perhitungan koefisien korelasi sebesar  $R = 0,380$  dengan taraf signifikansi (p) 0,000 ( $p < 0,01$ ). Data tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri dengan stres akademik mahasiswa baru tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, dapat diartikan bahwa hipotesis mayor diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lee & Lee (2020) menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat menghambat depresi akibat stres akademik dan berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental. Widyastuti (2017) juga menyatakan bahwa pengembangan *self-compassion* dapat mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa. Faktor selain *self-compassion* yang berperan dalam stres akademik yaitu penyesuaian diri, hal tersebut didukung oleh penelitian

Saniskoro dan Akmal (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik. Erindana et al. (2021) juga menyatakan bahwa adanya hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik, semakin tinggi kemampuan mahasiswa baru untuk penyesuaian diri, maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa baru.

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat sebanyak (13,3%) mahasiswa dengan stres akademik kategori tinggi, (84,7%) mahasiswa dengan stres akademik kategori sedang, dan (2,0%) mahasiswa dengan stres akademik kategori rendah. Hasil ini memberikan gambaran bahwa sebagian mahasiswa baru tahun 2023 dalam penelitian ini memiliki tingkat stres akademik kategori sedang, hal tersebut perlu diatasi guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hasil analisis hipotesis minor pertama ditolak, yang artinya tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dan stres akademik, jika melihat dari keseluruhan hasil regresi maka saat *self-compassion* berinteraksi dengan penyesuaian diri dapat menurunkan stres akademik, sedangkan saat penyesuaian diri di kontrol *self-compassion* tidak memiliki hubungan dengan stres akademik (Sulhanuddin et al, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya stres akademik pada mahasiswa baru tahun 2023 tidak dipengaruhi oleh *self-compassion*. Hasil tersebut didukung dengan wawancara tambahan pada lima orang subjek mahasiswa baru tahun 2023, tiga dari lima mahasiswa tersebut menyatakan bahwa memiliki *self-compassion* yang baik, tidak menyalahkan diri dan menganggap suatu kegagalan atau kesulitan sebagai pengalaman yang dapat diterima. Akan tetapi jika mahasiswa berada di lingkungan kampus atau keluarga yang kurang penerimaan dan tidak pengertian dapat menimbulkan konflik dalam diri karena ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi stres pada mahasiswa.

Hasil analisis hipotesis minor kedua diterima, yang artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik. Semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa baru tahun 2023 dan sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri maka semakin tinggi stres akademik (Saniskoro & Akmal, 2017). Variabel penyesuaian diri memberikan sumbangan efektif sebesar 34,39% terhadap stres akademik. Hal ini sejalan dengan Erindana et al. (2021) menjelaskan bahwa jika mahasiswa tahun pertama menghadapi tantangan dalam beradaptasi, mereka akan menghadapi stres akademik. Sebaliknya, jika siswa tahun pertama menunjukkan kemampuan beradaptasi, tingkat stres akademik yang dihadapi mahasiswa akan berkurang. Selanjutnya didukung dengan penelitian Saniskoro & Akmal (2017) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri di perguruan tinggi dapat menurunkan stres akademik.

Penelitian ini menunjukkan bahwa untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa dibutuhkan *self compassion* dan penyesuaian diri secara simultan. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara lanjutan, mahasiswa yang mampu menerima dirinya dengan segala kelemahan dan kekurangannya tidak menjamin terbebas dari stres akademik jika mahasiswa tersebut tidak mampu menyesuaikan diri dan menyikapi berbagai tuntutan sosial yang ada di sekitarnya. Berdasarkan hasil penelitian ini, penyesuaian diri pada mahasiswa memiliki peran yang lebih penting dibandingkan *self compassion* dalam menurunkan stres akademik.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri dengan stres akademik. Variabel bebas dalam penelitian ini secara simultan atau bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 38% terhadap stres akademik, artinya 62% dipengaruhi variabel lain dan error penelitian. Hasil pengujian masing-masing variabel bebas menunjukkan tidak ada hubungan antara *self-compassion* dengan stres akademik mahasiswa baru tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya stres akademik pada mahasiswa baru tahun 2023 tidak ada hubungannya dengan *self-compassion*. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik mahasiswa baru tahun 2023 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Artinya, terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik. Semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stres akademik.

## Daftar Pustaka

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Apriana, A., A. (2018). *Sosialisasi mahasiswa baru terhadap dunia kampus (studi pada mahasiswa baru program studi pendidikan ilmu pengetahuan sosial fakultas ilmu sosial Universitas Negeri Makassar)*. 1-15.
- Azmiyyah, H. (2021). Profile of self-adjustment and level of academic stress during online learning in higher education. *ProGCouns: Journal*. 2(2), 81-87.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi (edisi ke-2)*. Pustaka Pelajar.
- Azzahra, N. (2023). Kendala yang dialami mahasiswa baru. *Tempo.Co*. <https://www.google.com/amp/s/tekno.tempo.co/amp/1761520/inilah-kendala-yang-biasa-dialami-mahasiswa-baru-ketika-masuk-kampus>
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama *self adjustment and academic stress in first-year university student*. *Motiva :Jurnal Psikologi*, 4(1), 11-18. <http://ejournal.untagsmd.ac.id/index.php/MV/article/viewFile/5303/5159>
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79-89.
- Lee, K. J., & Lee, S. M. (2020). The role of self-compassion in the academic stress model. *Current Psychology*, 41(5), 3195-3204. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843-9>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid 19. 10(1), 31-39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Maulana, Z. F. (2014). Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua di fakultas kedokteran Universitas Lampung. *Majority*, 3(4), 154-162.
- Munir, S., Anita, R., Dwi, T., & Sefnimal, O. (2020). *Academic stress factors among indonesian students: A case of IAIN Batusangkar*. 10(3), 417-428. <https://doi.org/10.23960/jpp.v10.i3.202004>
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Hastin, W., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. 142-149
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & 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), 135-153. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/14124>
- 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), 96-106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>
- Sholeh, A., Sakinah., Fadhila, H.A., Nugraha, B.A., & Widiasmara, N. (2018). Social interaction anxiety and academic adjustment among freshmen college student. *Arts & Education International Research Journal*, 5, (2), 1-5
- Sulhanuddin, Arjanggih, R., & Syafitri, D. U. (2020). Hubungan antara self compassion dengan penyesuaian diri pada anak binaan lembaga pembinaan khusus Kutoarjo dan Yogyakarta. *Proyeksi*, 15(2), 182-191
- Taufik, Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 143-150. <http://jurnal.konselingindonesia.com>

- 
- Widyastuti. (2017). *Self compassion, stress kademik dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 1-6. <https://ojs.unm.ac.id/talenta/article/viewFile/5-10/7560>.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235-239.