

PENYESUAIAN DIRI DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHUN PERTAMA ***SELF ADJUSTMENT AND ACADEMIC STRESS IN FIRST-YEAR UNIVERSITY*** ***STUDENT***

Ferina Ulfa Nikmatun Erindana⁽¹⁾, H. Fuad Nashori⁽²⁾, M. Novvaliant Filsuf Tasaufi⁽³⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya,
Univeristas Islam Indonesia⁽¹⁾, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya,
Univeristas Islam Indonesia⁽²⁾ Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya,
Univeristas Islam Indonesia⁽³⁾

Email: erindanaferina83@gmail.com⁽¹⁾

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Dalam pengambilan data peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 170 mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Adapun teknik analisis dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis korelasi *Spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama, dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0,569$, $p < 0,05$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima.

(Kata kunci: *Stres Akademik, Penyesuaian Diri, Mahasiswa Tahun Pertama*)

ABSTRACT: *This study aims to determine the relationship between self adjustment and academic stress in first-year university students. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between self adjustment and academic stress in first-year university students. Researchers used purposive sampling techniques. The subjects in this study were 170 in first-year university students from Faculty of Psychology and Socio-cultural Sciences in Indonesian Islamic University. Methods of data analysis using Spearman's rho correlation analysis. The results showed that there was negative self adjustment and academic stress in first-year university students from Faculty of Psychology and Socio-cultural Sciences in Indonesian Islamic University with a correlation coefficient of $r = -0,569$ with value of $p = < 0,05$.*

(**Keywords:** *Academic stress, Self Adjustment, first-year university students*)

PENDAHULUAN

Berbagai riset mengatakan bahwa gangguan mental dapat muncul pada setiap individu termasuk mahasiswa. Survei Nurmala, Wibowo dan Rachmawati (2020) menunjukkan bahwa sebesar 96,4% (108 mahasiswa) dari total 112 mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang. Lebih lanjut penelitian Sari (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 38,75% (27 orang) dari 70 mahasiswa mengalami stres sedang, 28,57% (20) mahasiswa mengalami stres berat dan sebanyak 32,86% (23) mahasiswa mengalami stres ringan. Dengan demikian, stres merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh mahasiswa.

Mahasiswa merupakan individu yang rentan akan stres karena mahasiswa memiliki banyak kegiatan, baik bidang akademik maupun non akademik. Siswoyo (2011) mendefinisikan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi baik pada perguruan tinggi negeri maupun swasta atau lembaga yang setingkat dengan perguruan tinggi. Monks, Knoers, dan Haditono (2014) menggolongkan mahasiswa menjadi dua kelompok, yakni masa remaja akhir (18-20 tahun) dan dewasa (21-24 tahun).

Sejatinya individu yang berada pada rentang usia ini sudah mampu berpikir logis untuk menyelesaikan permasalahan yang dialaminya. Selain itu, mahasiswa seharusnya

cukup mampu untuk menyelesaikan permasalahan sesulit apapun dengan berpikir positif terhadap dirinya maupun orang lain (Kholidah & Alsa, 2012). Mahasiswa juga diharapkan mampu untuk mengatasi hambatan maupun tantangan serta tidak menyerah dengan keadaan. Mahasiswa juga dianggap sebagai individu yang memiliki tingkat kecerdasan tinggi dan memiliki sikap kritis.

Stres pada mahasiswa tak hanya dialami oleh mahasiswa tingkat atas, tetapi mahasiswa tahun pertama juga kerap mengalami stres. Penelitian Maulana (2014) menunjukkan fakta sebanyak 4 mahasiswa (4,3%) dari 92 mahasiswa tahun pertama mengalami stres ringan, 66 mahasiswa (71,7%) dari 92 mahasiswa tahun mengalami stres sedang, dan sebanyak 22 (23,9%) dari 92 mahasiswa tahun pertama mengalami stres berat. Dengan demikian, mahasiswa tahun pertama rentan mengalami stres.

Mahasiswa tahun pertama cenderung mengalami masa transisi terkait perubahan-perubahan yang dapat menyebabkan stres. Perubahan-perubahan yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama meliputi perubahan dalam hubungan sosial, di mana mahasiswa tahun pertama masih lekat dengan lingkungan *peer group* satu dengan yang lain, perubahan dalam mengatur keuangan, serta semakin tingginya beban tugas dan akademik yang lebih sulit dibandingkan masa SMA (Prasetya & Hartati; 2014, Putra & Ahmad; 2020). Mahasiswa yang tidak dapat mengikuti tuntutan akademik di bangku perkuliahan cenderung lebih rentan untuk mengalami stres akademik.

Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh ketegangan-ketegangan dari faktor akademik sehingga menyebabkan distorsi pada kognitif individu serta mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku (Nurmaliyah, 2014). Lebih lanjut Hamzah dan Hamzah (2020) menjelaskan bahwa stres yang dirasakan oleh mahasiswa terutama mahasiswa tahun pertama diakibatkan oleh adanya tuntutan serta tanggung jawab terkait dengan akademik. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa salah satu sumber stres mahasiswa tahun pertama adalah akademik.

Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) menyebutkan stres akademik sebagai stres yang disebabkan dari tuntutan akademik yang tidak sesuai dengan kemampuan individu. Selain itu mahasiswa yang mengalami stres akademik akan berdampak pada psikologis mahasiswa

tersebut. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan dengan dua orang mahasiswa tahun pertama dimana kedua subjek berjenis kelamin perempuan dapat diketahui bahwa mahasiswa tahun pertama kesulitan untuk mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi, kurang mampu untuk membagi waktu, kurang konsentrasi, kurang tidur, dan nafsu makan menurun ketika mendapatkan tugas yang menumpuk.

Beberapa dampak negatif yang ditimbulkan dari stres akademik adalah penurunan motivasi belajar, penurunan prestasi belajar serta meningkatkan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas. Hal tersebut, sesuai dengan penelitian Mulya dan Indrawati (2016) yang menghasilkan kesimpulan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa menurunkan motivasi belajar yang dimiliki oleh mahasiswa. Penelitian Rahmi (2013) menunjukkan ada hubungan antara stres dan prestasi belajar pada mahasiswa. Artinya, jika mahasiswa mengalami stres yang tinggi, maka prestasi akademik mahasiswa cenderung rendah. Selain itu, penelitian Handayani dan Abdullah (2016) menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara stres dan prokrastinasi. Artinya, bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa menjadi prokrastinasi dalam mengerjakan tugas.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa tahun pertama, yakni harapan, tawakal (Husnar, Saniah & Nashori, 2017) sekalipun untuk tawakkal pengaruhnya belum konsisten (Refri, Syafitri, Putri, & Nashori, 2021). Dukungan sosial dan efikasi diri merupakan faktor berikutnya yang mempengaruhi stress akademik (Wistarini & Marheni, 2019). Persepsi terkait dengan stres akademik juga dipengaruhi oleh jenis kelamin, jurusan kuliah yang diambil serta tingkat mahasiswa dalam menempuh suatu perkuliahan (Aihie & Blessing, 2019). Selain itu, faktor lain yang menyebabkan mahasiswa tahun pertama mengalami stres akademik adalah ketidakmampuan mahasiswa tahun pertama untuk menyesuaikan diri di lingkungan perguruan tinggi (Rahayu & Arianti, 2020). Seharusnya mahasiswa yang berada di lingkungan baru melakukan usaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan tersebut agar terhindar dari berbagai permasalahan psikologis salah satunya stres akademik

(Ekanita & Putri; 2019, Maulina & Sari, 2018). Di sisi lain, pemahaman terkait dengan sumber-sumber stres akademik akan membantu individu untuk bisa mengelola stres akademik yang dialami (Reddy, Kharismarajamenon, & Anjanathattil, 2018). Oleh karena itu, mahasiswa tahun pertama diharapkan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi karena dampaknya bukan hanya pada individu yang bersangkutan saja namun dapat berdampak pada institusi.

Chaplin (2011) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai kegiatan individu untuk menyelesaikan permasalahan dan menyelaraskan kebutuhan-kebutuhan yang dimiliki dengan lingkungan fisik maupun sosial. Penyesuaian diri di perguruan tinggi menurut Baker dan Siryk (Hutz, Martin, & Beitel, 2007) adalah proses interaksi yang saling mempengaruhi antara individu serta lingkungan dan merupakan sumber stres bagi mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat menyesuaikan diri pada area akademis, sosial, personal-emosional, dan keterikatan pada institusi

Penelitian Saniskoro dan Akmal (2017) menghasilkan kesimpulan bahwa penyesuaian diri berperan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Artinya, apabila mahasiswa mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, maka dapat menurunkan stres akademiknya. Sebaliknya, jika mahasiswa tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan maka akan meningkatkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Sementara itu, penelitian di negara tetangga dengan tema serupa menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan regulasi diri pada mahasiswa (Ramli, Masoumeh, Seyed, & Atefeh, 2018).

Berdasarkan pemaparan di atas maka, peneliti ingin menggali hubungan penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah ada hubungan positif antara penyesuaian diri dan stress akademik pada mahasiswa.

METODE

Responden Penelitian

Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dalam menentukan responden penelitian. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif tahun pertama Program Studi Psikologi, Program Studi Hubungan Internasional, Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, dan Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, baik laki-laki maupun perempuan sebanyak 170 mahasiswa tahun pertama. Sebanyak 54 responden berjenis kelamin laki-laki dan 116 responden berjenis kelamin perempuan.

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan dua skala, yakni skala stres akademik dan skala penyesuaian diri. Skala pertama yaitu skala stres akademik, peneliti menggunakan skala yang digunakan Majrika (2014) dengan modifikasi berdasarkan teori dari Sarafino dan Smith (2012). Skala ini terdiri atas 31 aitem yang terkait dengan tekanan yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama dari segi akademik. Terdapat 8 aitem yang digunakan untuk mengungkap kondisi biologis yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama dan 23 aitem yang mengungkap kondisi psikososial mahasiswa tahun pertama. Total aitem dari stres akademik adalah 31 aitem *favorable*.

Skala kedua adalah skala penyesuaian diri. Peneliti menggunakan skala yang dikembangkan oleh Pratiwi (2012) berdasarkan aspek dari Baker dan Siryk (1989). Skala ini terdiri atas 36 aitem terkait dengan penyesuaian diri yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama baik dari segi akademik maupun sosial. Terdapat 9 aitem yang digunakan untuk menggambarkan kemampuan penyesuaian diri terhadap akademik pada mahasiswa tahun pertama, 9 aitem yang menggambarkan kemampuan penyesuaian diri sosial pada mahasiswa tahun pertama, 9 aitem yang menggambarkan kemampuan penyesuaian diri personal emosional dan 9 aitem yang menggambarkan kelekatan pada institusi.

Peneliti melakukan uji coba skala kepada 60 responden. Hasil uji coba menunjukkan koefisien korelasi skala stres akademik bergerak dari 0,382-0,698 sedangkan koefisien reliabilitas adalah sebesar $\alpha = 0,928$. Koefisien korelasi skala penyesuaian diri bergerak dari

0,317-0,608 sedangkan koefisien reliabilitas adalah sebesar $\alpha = 0,899$

Metode Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis statistika dengan bantuan SPSS versi 21. Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini untuk mencari hubungan antara stres dan penyesuaian diri, penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasional. Peneliti akan menggunakan analisis korelasi *Pearson* jika data berdistribusi normal dan liner. Akan tetapi, jika data tidak berdistribusi normal maupun liner, maka peneliti akan menggunakan analisis menggunakan *Spearman's rho*.

HASIL

Hasil Uji Asumsi

Ada dua uji asumsi yang dilakukan, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil variabel stres akademik tidak terdistribusi normal karena nilai p sebesar 0,000 atau dengan kata lain $p < 0,05$. Akan tetapi, data dari variabel penyesuaian diri berdistribusi normal karena nilai p sebesar 0,200 atau $p > 0,05$. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi(p)	Keterangan
Stres Akademik	0,000	Tidak Normal
Penyesuaian Diri	0,200	Normal

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil bahwa kedua variabel memiliki nilai p sebesar 0,000 atau $p < 0,05$. Tabel di atas juga menjelaskan bahwa nilai F dari kedua variabel adalah sebesar 3,769.

Tabel 2
Uji Linearitas

Variabel	F	Signifikansi(p)	Keterangan
Stres Akademik Penyesuaian Diri	3,769	0,000	Linear

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Spearman's rho*. Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien korelasi (r) sebesar 0,569**

dengan nilai ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya Universitas Islam Indonesia. Dengan demikian hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. Adapun sumbangan efektif variabel penyesuaian diri terhadap variabel stres akademik adalah sebesar 32,3%.

Tabel 3
Uji Hipotesis Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi(p)
Stres akademik Penyesuaian Diri	-0,569	$p < 0,05$

Hasil Analisis Tambahan

Analisis uji beda subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan uji beda menggunakan *Independent Sample T-Test* diperoleh nilai signifikansi antara jenis kelamin dan stres akademik adalah sebesar 0,131 dan signifikansi untuk jenis kelamin dan penyesuaian diri adalah sebesar 0,342.

Tabel 4
Uji Beda Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	Mean	Signifikansi (p)
Stres Akademik	Laki-laki	83,24	0,131
	Perempuan	87,09	
Penyesuaian Diri	Laki-laki	101,444	0,342
	Perempuan	102,000	

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama, dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0,569$, $p < 0,05$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima. Artinya bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa tahun pertama untuk menyesuaikan diri maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima. Selain itu, dapat diketahui bahwa sumbangan efektif

variabel penyesuaian diri terhadap stres akademik adalah sebesar 32,3%.

Hasil yang diperoleh peneliti didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulina dan Sari (2018) yang menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama. Artinya, jika mahasiswa tahun pertama kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri, maka akan mengalami stres akademik. Sebaliknya, jika mahasiswa tahun pertama dapat menyesuaikan diri, maka stres terhadap tuntutan akademik yang dialami mahasiswa semakin rendah. Selanjutnya penelitian Saniskoro dan Akmal (2017) juga menghasilkan kesimpulan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa dapat menurunkan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama.

Mahasiswa tahun pertama yang mengalami stres akademik cenderung merasakan berbagai dampak negatif sebagaimana yang ditemukan oleh Mulya dan Indrawati (2016). Penelitian Rahmi (2013) menghasilkan kesimpulan jika mahasiswa mengalami stres yang tinggi, maka prestasi akademik mahasiswa cenderung rendah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Abdullah (2016) menghasilkan kesimpulan bahwa stres akademik dapat meningkatkan prokrastinasi pada mahasiswa.

Peneliti juga melakukan analisis terhadap faktor prediktor yang diperkirakan dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Faktor prediktor yang diperkirakan oleh peneliti adalah jenis kelamin. Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan *Independent Sample t-test*, diperoleh besar signifikansi antara jenis kelamin dan variabel stres akademik adalah sebesar 0,131 ($p > 0,05$) atau dengan kata lain tidak ada hubungan antara jenis kelamin terhadap stres akademik. Artinya, tidak ada perbedaan stres akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hal tersebut didukung penelitian Hafifah (2017) yang menemukan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dan stres akademik. Karenanya, dapat disimpulkan tidak ada perbedaan stres akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi dan Ilmu

Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik sehingga stres akademik yang dirasakan sebagian besar oleh mahasiswa berada di kategori sedang. Dengan demikian hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. Artinya, semakin tinggi tingkat penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama, maka semakin rendah stres yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama, maka semakin tinggi stres yang dirasakan. Adapun sumbangan efektif penyesuaian diri terhadap stres akademik adalah sebesar 32,3%.

DAFTAR PUSTAKA

- Aihie, N. A., & Blessing, I. O. (2019). Perceived academic stress among undergraduate students in a nigerian university. *Journal of Educational and Social Research*, 9 (2) 56-66. doi: 10.2478/jesr-2019-0013
- Baker, R., & Stryk, B. (1989). *SACQ: Student Adaptation to College Questionnaire manual*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Chaplin, J. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Radja Grafindo Persada.
- Ekanita, A., & Putri, D. R. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada santriwati kelas vii mts pondok pesantren modern islam assalam sukoharjo. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 149-154.
- Hafifah, N. (2017). Perbedaan stres akademik pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan berdasarkan jenis kelamin di fakultas kesehatan universitas tribhuwana tunggadewi malang. *Nursing News*, 2.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes

- graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67.
- Handayani, S. W. R. I., & Abdullah, A. (2016). Hubungan stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa. *Psikovidya*, 20.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94-105.
- Hutz, A., Martin, W. E., & Beitel, M. (2007). Ethnocultural person-environment fit and college adjustment: some implications for college Counselors. *Journal of College Counseling*, 10(2), 130-141. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2007.tb00013.x>
- Kadapatti, M., & Vijayalaxmi, A. (2012). Stressors of academic stress - a study on pre-service students. *Indian j.sci.res.*, 1(3), 171-175. Diambil dari <http://ijsr.in/upload/428127980Paper30.pdf>
- Kholidah, E., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67-75. Diambil dari <http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/180>
- Majrika, Y. (2018). *Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik*. Universitas Islam Indonesia
- Maulana, Z. F. (2014). Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua di fakultas kedokteran universitas lampung. *Majority*, 3(4), 154-162.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat stres mahasiswa baru fakultas kedokteran ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1.
- Monks, F. ., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2014). *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Empati*, 5(2), 296-302.
- Nurmala, M. D., Wibowo, T. U. S. H., & Rachmayani, A. (2020). Tingkat stres mahasiswa dalam pembelajaran online pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 5(2).
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *pendidikan humaniora*, 2(3), 273-282. Diambil dari <http://journal.um.ac.id/index.php/jph/article/view/4469/951>
- Prasetya, D., & Hartati, S. (2014). Hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa (Studi korelasi pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro). *Empati*, 3(1), 47-56.
- Pratiwi, A. J. (2017). *Hubungan antara locus of control internal dan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa tahun pertama* (Universitas Sanata Dharma). Diambil dari https://repository.usd.ac.id/11528/2/129114105_full.pdf
- Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving academic self efficacy in reducing first year student academic s stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2).
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: studi pada mahasiswa fakultas psikologi uksw. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73-84.
- Rahmi, N. (2013). Hubungan tingkat stres dengan prestasi belajar mahasiswa tingkat ii prodi d-iii kebidanan banda aceh jurusan kebidanan poltekkes kemenkes NAD ta. 2011/2012. *Jurnal Ilmiah Stikes U'Budiyah*, 2(1), 66-7.
- Ramli, N.H., Masoumeh A., Seyed A. H., & Atefeh A. (2018). Academic stress and

self-regulation among university students in Malaysia: mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences Journal*, 8 (1), 12. doi: 10.3390/bs8010012

Reddy, K.J., Kharisamarajamenon M., & Anjanathattil. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biological & Pharmaceutical Journal*, 11 (1), 531-537. <http://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>

Refri, F.M., Syafitri, N., Putri, S.A., & Nashori, F. (2021). Tawakal dan stres akademik Mahasiswa pada mahasiswa yang mengikuti kuliah secara daring. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1). Tawakal and Academic Stress on Students Following Online Lectures | Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology (umsida.ac.id)

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. <https://doi.org/10.24854/jpu12017-82>.

Sarafino, P. E., & Smith, W. T. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interaction 8th edition*. Asia: John Wiley & Sons

Sari, M. K. (2020). Tingkat stres mahasiswa S1 keperawatan tingkat satu dalam menghadapi wabah covid 19 dan perkuliahan daring di stikes karya husada kediri. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(1), 31-35.

Siswoyo, D. (2011). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Pers.

Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana*, 164-173..