

PERANAN PENYESUAIAN DIRI DI PERGURUAN TINGGI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PERANTAU DI JAKARTA

Bia Sabrina Rahayu Saniskoro¹,

Sari Zakiah Akmal²

Fakultas Psikologi
Universitas YARSI
Cempaka Putih Timur,
Jakarta 10410, Indonesia

¹e-mail: bia.sabrina07@gmail.com

²e-mail: sari.zakiah@gmail.com

Abstract — Many qualified educational institution in Jakarta became one of the factors that make students decide to study in Jakarta. The migrant students experience different situation from non-migrant students, they are required to be able to adapt themselves to the academic transition and other issues like social environment in their new region. The failure of migrant students in adjusting themselves in university and their neighborhood can cause negative effects, such as academic stress. This study aims to determine the role of college adjustment on academic stress, by involving 310 migrant students in Jakarta. This study employed the Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) and Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA). The results of multiple regression test showed that there was 17.9% of role of collage to adjustment on academic stress. The dimensions that contribute to academic stress include personal-emotion adjustment and institutional attachment.

Keywords: migrant students, collage adjustment, academic stress.

Abstrak — Banyaknya jumlah institusi pendidikan yang berkualitas di Jakarta menjadi salah satu faktor yang membuat mahasiswa memutuskan untuk merantau. Perubahan yang dialami mahasiswa perantau berbeda dengan mahasiswa non- perantau, mereka dituntut untuk lebih dapat menyesuaikan dirinya dengan transisi akademik dan juga hal di luar akademik seperti lingkungan sosial di daerah perantauannya. Kegagalan mahasiswa perantau dalam menyesuaikan dirinya di perguruan tinggi dan di lingkungan perantauannya dapat menyebabkan dampak negatif, salah satunya seperti stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik dengan melibatkan 310 mahasiswa perantau di Jakarta. Penelitian ini menggunakan alat ukur penyesuaian diri di perguruan tinggi (SACQ) dan stres akademik (ESSA). Hasil uji regresi ganda menunjukkan bahwa terdapat sebesar 17.9% peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik. Dimensi yang berperan terhadap stres akademik yaitu *personal-emotion adjustment* dan *institutional attachment*.

Kata Kunci: mahasiswa perantau; penyesuaian diri di perguruan tinggi; stres akademik.

PENDAHULUAN

Banyaknya jumlah perguruan tinggi di Indonesia membuat mahasiswa mempunyai banyak pilihan. Menurut data yang didapatkan dari Dirjen Pendidikan Tinggi (DIKTI, 2015), terdapat 4,307 institusi pendidikan tinggi yang tersebar di Indonesia. Salah satu kota di Indonesia yang memiliki institusi pendidikan yang banyak adalah DKI Jakarta. Koordinator Perguruan Tinggi Swasta (KOPERTIS, 2015) melaporkan terdapat total 334 institusi pendidikan di Jakarta yang tersebar pada wilayah Jakarta Timur sebanyak 113, Jakarta Selatan sebanyak 106, Jakarta Barat sebanyak 33, Jakarta Pusat sebanyak 58, dan Jakarta Utara sebanyak 27 dengan total mahasiswa sebanyak 601,144 jiwa. Diantara perguruan tinggi yang berlokasi di Jakarta tersebut, terdapat 61 perguruan tinggi yang masuk dalam peringkat perguruan tinggi terbaik di Indonesia.

Banyaknya perguruan tinggi yang berkualitas yang ada di Jakarta, menjadikan Jakarta sebagai salah satu kota yang dipilih oleh calon mahasiswa untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa yang memilih untuk meninggalkan kampung halaman demi melanjutkan pendidikan yang lebih baik sering disebut sebagai mahasiswa perantau. Mahasiswa perantau adalah individu yang tinggal di daerah lain untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian jenjang perguruan tinggi diploma, sarjana, magister, atau spesialis (Lingga & Tuapattinaja, 2012).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lin dan Yi (dalam Aprianti, 2012) menyebutkan bahwa masalah unik yang dialami mahasiswa perantau adalah masalah psikososial, di antaranya: tidak *familiar* dengan gaya dan norma sosial yang baru, perubahan pada sistem dukungan, dan masalah intrapersonal dan interpersonal yang disebabkan oleh proses penyesuaian diri. Selain itu, masalah lain yang dialami mahasiswa perantau saat melakukan penyesuaian, yaitu terkait dengan akademik, misalnya: perencanaan studi, cara belajar, pengenalan peraturan terhadap sistem akademik (Sukami, dalam Adiwaty & Fitriyah, 2015), persaingan lebih besar, lebih banyak tugas, gaya belajar yang berbeda, tugas yang banyak, dan kualitas standar yang lebih tinggi (Pascarella, dalam Mudhovozi, 2012). Berbagai masalah dan tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa perantau tersebut menuntut mereka untuk memiliki kemampuan yang lebih dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru.

Penyesuaian diri merupakan suatu kebutuhan untuk mempertahankan hidup sebagai manusia (Gerungan, dalam Nur, 2013). Penyesuaian diri di perguruan tinggi adalah proses psikososial pada diri mahasiswa yang menjadi sumber stres bagi mereka dan memerlukan serangkaian keterampilan,

sehingga hasilnya ialah mampu atau tidak mampu menyesuaikan diri di perguruan tinggi dalam bidang-bidang meliputi akademik, sosial, pribadi-emosi, dan keterikatan kepada institusi (Baker & Siryk, dalam Hutz, Martin, & Beitel, 2007). Penyesuaian di perguruan tinggi terdiri atas beberapa dimensi yang meliputi: *academic adjustment* (penyesuaian akademik), *social adjustment* (penyesuaian sosial), *personal-emotional adjustment* (penyesuaian pribadi-emosi) dan *institutional attachment* (keterikatan institusi) (Siryk, dalam Al-Khatib, Awamleh, & Sawami, 2012).

Terkait dengan dunia pendidikan, mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karier, dan manajemen waktu. Stres yang berasal dari tekanan-tekanan yang berasal dari tuntutan akademik tersebut disebut dengan stres akademik (Heiman & Kariv, 2005). Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan psikologis pada subjek yang berasal lebih besar datang dari beberapa aspek pembelajaran akademik dibandingkan peristiwa dari kehidupan (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011).

Ketika mahasiswa mengalami stres akademik tersebut, peneliti menduga mahasiswa memerlukan kemampuan penyesuaian diri untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam bidang akademik tersebut. Saat mahasiswa dapat bereaksi dengan baik pada tuntutan akademik, dapat dikatakan mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang baik sehingga tidak memiliki stres akademik yang terlalu parah. Tujuan penelitian ini untuk melihat peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. Manfaat penelitian ini secara teoretis diharapkan bermanfaat sebagai tambahan literatur terkait penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau dan secara praktis dapat diterapkan oleh mahasiswa, institusi pendidikan, dan dosen sebagai salah satu pertimbangan intervensi terhadap penyesuaian diri di perguruan tinggi untuk mengurangi stres akademik.

METODE

Partisipan

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta. Karakteristik populasi penelitian adalah: mahasiswa yang kuliah di Jakarta, tidak tinggal bersama keluarga, dan sudah merantau selama minimal 6 bulan (sudah berkuliah selama 6 bulan). Penelitian ini melibatkan 310 mahasiswa

perantau yang diperoleh dengan teknik *non-probability sampling* dengan desain *incidental sampling*. Dalam pelaksanaannya, peneliti mempertimbangkan keterwakilan sampel berdasarkan wilayah di Jakarta.

Mayoritas sampel penelitian ini adalah perempuan (68.7%), dan berada pada rentang usia 18-20 tahun (88.2%). Ditinjau dari studi responden, mayoritas responden (51.3%) sedang berada pada semester 3 dan mayoritas (32.6%) berasal dari universitas di daerah Jakarta Timur. Sementara itu, berdasarkan keterlibatannya dalam organisasi, terdapat perbandingan yang sama antara responden yang mengikuti dan tidak mengikuti kegiatan organisasi. Ditinjau dari tempat tinggal responden, mayoritas tinggal di tempat kost (74.5%) dan berasal dari daerah Jawa (54.2%). Kemudian, mayoritas pengeluaran responden dalam sebulan ialah sebesar Rp. 1.000.000 - Rp. 2.000.000.

Desain

Penelitian ini dengan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian kausalitas. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu penyesuaian diri di perguruan tinggi (*college adjustment*) menggunakan alat ukur *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) Kemudian, variabel terikat dalam penelitian ini yaitu stres akademik menggunakan alat ukur *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA).

Prosedur

Penelitian ini diawali dengan persiapan alat ukur yaitu *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) untuk variabel penyesuaian diri di perguruan tinggi dan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) untuk variabel stres akademik. Kedua alat ukur tersebut diadaptasi dengan melalui proses penerjemahan ke Bahasa Indonesia, *backward translation*, *expert judgement*, uji keterbacaan, dan uji coba alat ukur kepada kelompok yang sesuai dengan karakteristik sampel penelitian.

SACQ disusun oleh Baker dan Siryk (dalam Al-Khatib, dan kawan-kawan., 2012) yang terdiri atas 36 butir yang mewakili dimensi *academic adjustment*, *personal-emotional adjustment*, *social adjustment*, dan *institutional adjustment*. Hasil uji reliabilitas dan validitas masing-masing dimensi alat ukur SACQ menunjukkan rentang koefisien alpha antara.74 hingga.87, dengan nilai validitas *split-half* berkisar antara.60 hingga.85 (dalam Al-Khatib, dkk., 2012).

SACQ menggunakan respon jawab skala Likert yang memiliki tiga pilihan jawaban. Dalam penelitian ini, skala tersebut dimodifikasi menjadi empat pilihan jawaban. Untuk menghindari *stereotype* jawaban, dapat digunakan pilihan jawaban yang berjenjang yaitu, dari sangat tidak setuju ke sangat setuju (Azwar, 2012).

Setelah melalui proses adaptasi dan uji coba alat ukur, dari 36 butir yang terdapat pada alat ukur SACQ, hanya 20 butir yang digunakan dalam penelitian ini. Peneliti melakukan dua kali uji coba alat ukur karena pada saat uji coba pertama (terhadap 60 mahasiswa), beberapa dimensi dari alat ukur SACQ tidak memenuhi kriteria minimal reliabilitas dan sebagian besar butir tidak valid. Uji coba kedua merupakan uji coba terpakai terhadap 310 sampel penelitian. Berikut ini adalah tabel reliabilitas dan validitas hasil uji coba alat ukur SACQ.

Tabel 1. Hasil Try-out Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi dan Stres Akademik

Dimensi	Hasil Try-out 1		Hasil Try-out 2	
	Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi	.797	36	.859	20
<i>Social Adjustment</i>	.142	9	.655	5
<i>Personal-Emotional Adjustment</i>	.486	7	.610	2
<i>Institutional Attachment</i>	.604	3	.636	2
		Total Butir: 36		Total Butir: 20

Sementara itu, ESSA, disusun oleh Sun, dkk. (2011), adalah instrumen berbentuk kuesioner skala Likert yang terdiri dari 16 pernyataan. Alat ukur yang dikembangkan Sun, dan kawan-kawan. (2011) tersebut, memiliki koefisien reliabilitas.78. Alat ukur *academic stress* dalam penelitian ini telah dimodifikasi menjadi empat pilihan jawaban. Hasil uji coba alat ukur menunjukkan bahwa dari 16 butir yang ada, terdapat 15 butir yang valid mengukur stres akademis dengan koefisien reliabilitas.825.

Teknik Analisis

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda yang menggunakan SPSS *for Windows 16.0* untuk menjawab pertanyaan penelitian. Selain itu, data hasil penelitian juga dianalisis menggunakan statistik deskriptif.

ANALISIS DAN HASIL

Sebelum melakukan analisis regresi, peneliti melakukan uji normalitas dan linearitas data penelitian. Hasil perhitungan dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal ($p = .089$). Sementara itu, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa

penyesuaian diri di perguruan tinggi memiliki hubungan yang linear dengan stres akademik ($F = 13.197$, $p = .000$). Dengan demikian, hasil uji normalitas dan linearitas kedua variabel memenuhi prasyarat untuk dilakukan uji regresi. Berikut adalah tabel hasil uji regresi untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Tabel 2. Uji Regresi Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi dengan Stres Akademik

R^2	F	Sig.	Konstanta (a)	B	Persamaan Regresi
0.041	13.125	0.000	49.933	-.177	$Y = 49.933 + (-0.177X)$

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa penyesuaian diri di perguruan tinggi berperan sebesar 4.1% terhadap stres akademik dan sebesar 95.9% dipengaruhi oleh faktor lain. Kemudian berdasarkan uji regresi didapatkan konstanta (a) sebesar 49.933 yang menunjukkan bahwa jika tidak ada penyesuaian diri di perguruan tinggi maka stres akademik akan mencapai sebesar 49.933. Sedangkan, nilai $-0.177X$ merupakan koefisien regresi yang menunjukkan setiap penambahan 1 poin untuk penyesuaian diri di perguruan tinggi maka akan terdapat penurunan stres akademik sebesar 0.177.

Selain uji regresi, uji korelasi juga dilakukan untuk melihat hubungan setiap dimensi penyesuaian diri di perguruan tinggi dengan stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta, peneliti mengkorelasikan skor total stres akademik dengan skor total dan skor setiap dimensi penyesuaian diri di perguruan tinggi.

Tabel 3.

Korelasi Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi dengan Stres Akademik

Variabel	Dimensi Academic Adjustment	Dimensi Social Adjustment	Dimensi Personal-Emotion Adjustment	Dimensi Institutional Attachment
Stres Akademik	-.053	-.139**	-.396**	-.297**

Ket: **: Signifikan pada level 0.01

Berdasarkan hasil tabel di atas, dimensi yang tidak memiliki hubungan terhadap stres akademik adalah dimensi *academic adjustment*. Pada variabel penyesuaian diri yang lain, yaitu dimensi *social adjustment*, *personal-emotion adjustment*, dan *institutional attachment*, memiliki hubungan yang negatif dengan stres akademik. Jika semakin mampu seseorang menyesuaikan diri terhadap dimensi *social adjustment*, *personal-emotion adjustment*, dan *institutional attachment* tinggi, maka akan semakin rendah stres akademik dan juga sebaliknya.

Peneliti melakukan analisis tambahan untuk melihat perbedaan stres akademis berdasarkan data demografis yang secara teoretis diperkirakan mempengaruhi stres akademis. Hasil uji beda menunjukkan

bahwa, diantara seluruh data demografis yang dicantumkan, terdapat perbedaan stres akademis yang signifikan pada mahasiswa jika ditinjau dari aspek pengeluaran per bulan, $F(2, 307) = 5.725, p < 0.05$.

Tabel 4. Uji Post Hoc Stres Akademik Ditinjau dari Pengeluaran Responden

PENGELUARAN	(J) PENGELUARAN	Mean Difference (I-J)	Sig.
< Rp. 1.000.000	Rp. 1.000.001 - Rp. 2.000.000	0.17157	.979
< Rp. 1.000.000	> Rp. 2.000.001	2.65417*	.012
Rp. 1.000.001 – Rp. 2.000.000	> Rp. 2.000.001	2.48260*	.008

Ket: *: sig pada level 0.05

Berdasarkan tabel di atas, terdapat perbedaan stres akademik yang signifikan antara responden yang memiliki pengeluaran sebesar < Rp. 1.000.000 dengan responden yang memiliki pengeluaran sebesar > Rp. 2.000.001 dalam sebulan. Selain itu, perbedaan stres akademik juga terlihat pada responden yang memiliki pengeluaran sebesar Rp. 1.000.001 - Rp. 2.000.000 dengan pengeluaran > Rp. 2.000.001. Hal ini memperlihatkan responden yang memiliki pengeluaran sebesar > Rp. 2.000.001 dalam sebulan memiliki stres akademik yang lebih rendah bila dibandingkan dengan responden yang memiliki pengeluaran sebesar Rp. 1.000.001 - Rp. 2.000.000 maupun mereka dengan pengeluaran < Rp. 1.000.000 dalam sebulan.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan penyesuaian diri di perguruan tinggi menurunkan stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta, yaitu sebesar 4.1% dan sisanya 95.9% dipengaruhi oleh faktor lain yang berkaitan terhadap stres akademik, seperti: manajemen waktu, beban keuangan, interaksi dengan dosen, kegiatan sosial, dan dukungan sosial. Penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah dirinya sesuai dengan tuntutan perubahan dan keadaan lingkungan (Gerungan, dalam Anggraini, 2014).

Dimensi yang paling berperan menurunkan stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta adalah *personal-emotion adjustment*. Menurut Baker (dalam Abe, Talbot, & Geelhoed, 1998), dimensi *personal-emotion adjustment* berfokus pada kondisi intrapsikis mahasiswa selama penyesuaian diri di perguruan tinggi dan sejauh mana mereka mengalami tekanan psikologis dan gejala psikosomatik seiring dengan adanya masalah. Selain itu, dimensi *personal-emotion adjustment* berfokus pada pengendalian emosi dan tanggung jawab akan kepuasan akademik, penyesuaian sosial, dan persiapan akademik. Skor

yang rendah pada dimensi *personal-emotion adjustment* biasanya dikombinasikan dengan tingkat stres yang tinggi yang diakibatkan dari pengalaman kuliah (Feldt, Graham, & Dew, 2011). *Personal-emotion adjustment* berkaitan dengan kemampuan pengendalian emosi dalam menghadapi berbagai tekanan yang berasal dari tuntutan akademik di perguruan tinggi. Tekanan tersebut seperti masalah sistem akademik yang membutuhkan kemampuan *coping* yang baik. Penelitian Baker (dalam Abdullah, Elias, Mahyuddin, & Uli, 2009) menyebutkan bahwa mahasiswa yang rendah pada dimensi *personal-emotion adjustment* memiliki tingkat emosional yang tinggi dan memiliki pengalaman hidup yang negatif. Maka, ketika mahasiswa perantau memiliki masalah-masalah di perguruan tinggi (seperti: ketidakpuasan dalam akademik, motivasi belajar yang menurun, dan masalah-masalah lainnya seputar kehidupan kampus) yang membuat mereka tertekan secara psikologis, mereka membutuhkan kemampuan untuk mengendalikan emosi dan *coping* stres. Apabila mereka tidak mampu dalam mengatur emosi, mereka menjadi tidak optimal dalam perfoma akademik sehingga memicu stres akademik.

Dimensi selanjutnya yang berperan terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta adalah *institutional attachment*. Penelitian sebelumnya mengungkapkan skor tinggi pada dimensi *institutional attachment* menunjukkan responden memiliki komitmen yang tinggi untuk mencapai tujuan akademisnya serta memiliki rasa keterikatan yang baik kepada institusi perguruan tingginya (Zubir, 2012). Sebaliknya, skor yang rendah pada dimensi *institutional attachment* menunjukkan hasil pandangan responden mengenai ketidakcocokan dengan jurusan yang diambil sehingga dapat memutuskan untuk berhenti kuliah (Feldt, dan kawan-kawan., 2011). *Institutional attachment* merupakan salah satu hal yang dianggap secara potensial berkontribusi dengan suksesnya penyesuaian diri di perguruan tinggi (Zubir, 2012).

Dimensi *social adjustment* juga berperan signifikan dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Social adjustment* berkaitan dengan keberhasilan dalam hubungan dengan orang lain, keterampilan sosial, dan keberhasilan bergabung dengan kelompok (Baker & Siryk, dalam Abe, dan kawan-kawan., 1998). Penelitian Baker dan Siryk (dalam Abdullah dan kawan-kawan, 2009) menyebutkan bahwa skor yang rendah pada dimensi *social adjustment* menunjukkan mahasiswa kurang berpartisipasi dalam kegiatan sosial di kampus, kurang memiliki keterampilan sosial, dan merasa tidak memiliki dukungan sosial. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa bagi mahasiswa perantau di Jakarta, lingkungan sosial di perguruan tinggi tidak memicu mereka mengalami tekanan-tekanan yang mengganggu perfoma akademiknya. Hal ini mungkin terjadi karena mahasiswa perantau

dalam penelitian ini sudah merasa memiliki hubungan yang baik dengan orang-orang yang berada di perguruan tingginya seperti dosen, staf, dan teman kampusnya. Mereka diperkirakan sudah memiliki keterampilan sosial yang baik seperti mampu mengikuti norma-norma yang ada, dan mereka juga mampu berpartisipasi dengan kegiatan sosial yang ada di kampus sehingga membuat mereka sudah merasa menjadi bagian dengan lingkungan perantauannya.

Dimensi yang tidak berperan terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta adalah *academic adjustment*. Dalam penelitian ini subjek sudah merantau selama lebih dari 6 bulan sehingga membuat mereka sudah terbiasa atau beradaptasi dalam sistem akademik. Terlihat dari hasil penelitian ini, mayoritas subjek berada dalam kategori stres akademik sedang dan mampu beradaptasi secara akademis.

Berdasarkan analisis data demografis, faktor yang diperkirakan turut berperan dalam menentukan stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta rata-rata adalah pengeluaran dalam sebulan. Responden yang memiliki pengeluaran sebesar > Rp. 2.000.001 dalam sebulan memiliki stres akademik yang lebih rendah daripada responden yang memiliki pengeluaran sebesar Rp. 1.000.001 - Rp. 2.000.000 maupun mereka dengan pengeluaran < Rp. 1.000.000 dalam sebulan. Dalam penelitian ini, status sosial ekonomi yang lebih tinggi pada mahasiswa perantau membuat stres akademik cenderung lebih rendah jika dibandingkan dengan mahasiswa perantau dari status sosial ekonomi rendah. Penelitian yang dilakukan Zeidner (dalam Nakalema & Ssenyonga, 2013) membuktikan bahwa siswa yang berasal dari status ekonomi sosial yang rendah ditemukan lebih stres karena harus memenuhi harapan orangtua agar dapat menaikkan status ekonomi sosial setelah lulus dari perkuliahan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil analisis menemukan bahwa penyesuaian diri di perguruan tinggi menurunkan stres akademis sebesar 4.1%. Dimensi penyesuaian diri berperan terhadap stres akademik adalah *personal-emotion adjustment* dan *institutional attachment*, sedangkan penyesuaian diri yang tidak berperan di perguruan tinggi terhadap stres akademik adalah *academic adjustment* dan *social adjustment*.

Saran Teoretis

Pada penelitian selanjutnya, sebaiknya pengembangan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang terkait faktor yang mempengaruhi seperti manajemen waktu, beban keuangan, interaksi dengan dosen, kegiatan sosial, dan dukungan sosial. Kemudian menggunakan responden yang berbeda, yaitu seperti responden yang memilih merantau dari Ibu Kota ke daerah dan menggunakan mahasiswa perantau sebagai subjek penelitian. Bagi peneliti yang ingin meneliti penyesuaian diri di perguruan tinggi, sebaiknya dapat menggunakan alat ukur yang berbeda atau membuat alat ukur sendiri karena dari 36 butir alat ukur SACQ, hanya 20 butir yang reliabel dan dapat digunakan dalam mengukur penyesuaian diri di perguruan tinggi. Selain itu, disarankan untuk menambahkan data kontrol apabila ingin berfokus meneliti *institutional attachment* yang berkaitan dengan hubungan dengan staf-staf yang ada di universitas.

Saran Praktis

Institusi pendidikan dapat membuat program seperti konseling dan pelatihan untuk mahasiswa, terutama mahasiswa yang memiliki permasalahan dalam akademiknya, sehingga dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian pribadi-emosi dalam strategi *coping* dan regulasi emosinya. Dalam penerimaan mahasiswa baru, perlu membuat suatu program yang dapat meningkatkan keterikatan mahasiswa terhadap institusi. Program yang diberikan seperti orientasi pada mahasiswa tahun pertama. Dosen pembimbing akademik, ketika melakukan bimbingan akademik, dapat mendorong atau merujuk mahasiswa yang memiliki masalah-masalah dalam lingkungan akademiknya untuk berkonsultasi kepada konselor sehingga dapat meningkatkan kemampuan menyesuaikan pribadi-emosi seperti kemampuan strategi *coping*. Selain itu, pada mahasiswa tahun pertama dapat melakukan diskusi atau *sharing* mengenai pandangan jurusan yang diambil oleh mahasiswa sehingga mahasiswa merasa nyaman dan memiliki keterikatan dengan insitutsi.

Mahasiswa yang ingin melanjutkan pendidikan sebaiknya memilih perguruan tinggi serta jurusan yang menjadi keinginan diri sendiri. Hal ini dapat membuat mereka merasa puas sehingga memiliki hasil optimal terhadap akademiknya dan membuat stres akademiknya rendah. Selain itu, mahasiswa juga dapat mencari cara seperti bertanya, diskusi, atau berbagi cerita untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam *coping* dan regulasi emosinya.

REFERENSI

- Abdullah, M. C., Elias, H., Mahyuddin, R., & Uli, J. (2009). Adjustment among first year students in a Malaysian university. *European Journal of Social Science*, 8(3), 496-505.
- Abe, J., Talbot, D., & Geelhoed, R. (1998). Effects of a peer program on international student adjustment. *Journal of College Student Development*, 39(6), 540-547
- Adiwaty, M., R., & Fitriyah, Z. (2015). Efektivitas strategi penyesuaian mahasiswa baru pada proses pembelajaran di perguruan tinggi. *Jurnal NeO-Bis*, 9(1), 87-97.
- Al-Khatib, B., A., Awamleh, S., H., & Samawi, F., S. (2012). Student's adjustment to college life at Albalqa applied university. *America International Journal of Contemporary Research*, 2(11), 7-16.
- Anggraini, N., E. (2014). Hubungan antara kemandirian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau di kota Malang. *Artikel Fakultas Psikologi Universitas Brawijaya*.
- Aprianti, I. (2012). *Hubungan antara perceived social support dan psychological well-being pada mahasiswa perantau tahun pertama di Universitas Indonesia* (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Indonesia, Indonesia.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- DIKTI. (2015). *Grafik jumlah mahasiswa aktif berdasarkan jenis kelamin*. Ditemu kembali dari <http://forlap.dikti.go.id/mahasiswa/homegraphjk>.
- Feldt, R., C., Graham, M., & Dew, D. (2011). Measuring adjustment to college: Construct validity of the student adaptation to college questionnaire. *Journal Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44(2), 92-104.
- Heiman, T., & Kariv, D. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Student Journal*, 3(1), 72-89.
- Hutz, A., Martin, W. E., & Beitel, M. (2007). Ethnocultural person-environment fit and penyesuaian diri di perguruan tinggi: some implication. *Journal of College Counseling*, 10, 130-134.
- KOPERTIS. (2015). *Link PTS*. Ditemu kembali dari <http://kopertis3.or.id/v2/link-pts/>.

- Lingga, R. W. W. L., & Tuapattinaja, J. M. R. (2012). Gambaran virtue mahasiswa perantau. *Jurnal PREDICARA, 1*(2), 59-68.
- Mudhovozi, P. (2012). Social and academic adjustment of first-year university student. *Journal Departement of Psychology, 33*(2), 251-259.
- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2013). Academic stress: Its causes and results at a Ugandan University. *African Journal of Teacher Education, 3*(3), 1-21.
- Nur, M., R. (2013). *Hubungan antara penyesuaian sosial di perguruan tinggi dengan prestasi akademik* (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal SAGE, 29*(6), 534-546.
- Zubir, D., M. (2012). *Hubungan antara psychological well-being dan college adjustment pada mahasiswa tahun pertama universitas Indonesia* (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Indonesia, Indonesia.