PERANAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PERANTAU DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO

JURNAL

ABELYA PUTERI PALADA
NIM. C03419002

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2024

PERANAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PERANTAU DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO

Salahuddin Liputo[1], Lenny Syamsuddin[2], Abelya Puteri Palada[3]

[123]Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

ABSTRACT

ABELYA PUTERI PALADA. The Role of Self-Adjustment in Academic Stress Among Out-of-Town Students at Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Thesis, Department of Psychology, Facullty of Psychology. Supervised by (1) Salahuddin Liputo, (2) Lenny Syamsuddin, and Examiner Sri Ayu Mutmainah Kurniawati.

This study aimed to determine the role of self-adjustment in academic stress among out-of-town students. This research employed a quantitative method using simple linear regression. The study was conducted at Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Telaga Biru District. The population included all out-of-town students with a sample size of 80. The sampling technique used was non-probability sampling with a snowball sampling design. The simple linear regression test results indicated a p-value of 0.000, which was smaller than the significance level of 0.05 ($p < 0.05$), and the t concluded was 31.689 > t table 1.990. Based on these findings, it can be concluded that self-adjustment has a role in academic stress among out-of-town students, with contributing aspects being behavioral factors, indicating that individuals experiencing academic stress would be affected in their behavior.

Keywords: Adjustment, Academic Stress

A. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah peserta didik di perguruan tinggi yang sedang menempuh pendidikan. Seperti yang diketahui, pada proses ini umumnya mahasiswa memasuki masa dewasa di antara usia 18 hingga 25 tahun. Pada titik ini, mahasiswa mengambil tanggung jawab atas tahapan perkembangan mereka, termasuk tanggung jawab dari hidup mereka sampai dewasa (Hulukati, 2018) .

Dimana menjadi salah satu alasan remaja yang baru saja lulus SMA ingin melanjutkan studi di luar daerah asalnya, misalnya ke Pulau Jawa. Tidak hanya dari Pulau Jawa tetapi juga dari luar Pulau Jawa, seperti Sumatera, Kalimantan dan Sulawesi, serta wilayah Indonesia Timur. Indonesia Timur merupakan kawasan ekonomi berbasis maritim yang meliputi Provinsi bagian timur Republik Indonesia yaitu Sulawesi Selatan, Sulawesi Barat, Sulawesi Tenggara, Sulawesi Tengah, Gorontalo, Sulawesi Utara, Maluku Utara, Maluku, Nusa Tenggara Timur, Papua Barat, dan Papua (Fitri & Kustanti, 2018).

Mahasiswa merupakan status pendidikan yang dimiliki seseorang dalam menjalani pendidikan di Universitas. Pada masa awal seseorang menjalani peran sebagai mahasiswa mengalami berbagai macam tantangan baru di karenakan masih dalam tahap transisi dari

siswa SMA menuju mahasiswa Universitas. Tanggung jawab dan tuntutan akademik pada masa awal perkuliahan menjadi bagian stres yang dirasakan mahasiswa baru seperti jadwal perkuliahan yang padat, matakuliah yang susah untuk diikuti, dan banyaknya tugas (Zamroni, 2019).

Jumlah mahasiswa yang mengalami stress meningkat setiap semesternya. Stress yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah terkait dengan dunia akademik yang dijalani. Stress akademik merupakan sebuah situasi dimana individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Putri, 2015).

Berbagai riset mengatakan bahwa stres akademik muncul pada mahasiswa. Dalam penelitian Dewi, Meylana, Widianti & Safitri (2020) yaknimenunjukkan bahwa sebanyak 20% dari 1253 mahasiswa Universitas Negeri Surabaya, menunjukkan tingkat stres akademik yang tinggiyang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa, antara lain: ada penyebab harapan keluarga, harapan guru, persaingan dengan siswa lain dan pekerjaan atau beban kerja yang berlebihan. Faqih (2020)mengungkapkan bahwa terdapat 17% mahasiswa yang memiliki stress akademik pada kategori tinggi, mahasiswa yang bekerja tentunya memiliki kesibukan-kesibukan akademik jugaseperti adanya tugas-tugas mata kuliah dan jadwal kuliah yang harus dihadapi setiap harinya, yang mengakibatkan mengalami stress akademik. Handayani & Nirmalasari(2020) mahasiswa perantauan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta lebih banyak mengalami stres berat sebanyak 10% mahasiswa dalam penelitian ini mnegatakan bahwa mahasiswa perantau mengalami tingkat stres yang berat dimana mahasiswa mengalami kesulitan dalam berinteraksi. Dapat disimpulkan dari beberapa hasil penelitian mereka mengalami stres akademik bagian besar mengalami tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan 6 orang mahasiswa perantau pada tanggal 24 Maret 2023, bahwa terdapat beberapa masalah yang dijumpai pada mahasiswa selama merantau di Gorontalo dalam menempuh pendidikan di lingkungan perkuliahan. Diketahui bahwa mahasiswa perantauan mengalami stres tingkat berat lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa bukan perantauan. Perbedaan ini meliputi cara berkomunikasi, logat, nada, intonasi berbicara dan mahasiswa juga mengalami mudah lelah, sakit kepala ketika terlalu banyak menerima tugas yang diberikan dan kurang nafsu makan pada saat mahasiswa akan ujian semester atau presentasi didepan dan akan praktikum, sehingga mempengaruhi perilaku seperti mudah cemas dan menghindari masalah ketika mahasiswa mendapatkan remedial atau ujian, dan ada juga mahasiswayang menunda-nunda apa yang harus diperbaiki pada saat itu juga, dan mahasiswa kesulitan dalam mengerjakan tugas ketika tidak bekerjasama dengan teman-teman.

Dari beberapa masalah diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa penyebab stres akademik dari segi *Fisiologis, Perilaku, Kognitif dan Afektif*. Sehingga membuat mahasiswa tidak mampu untuk menyesuaikan diri di lingkungan perkuliahan, dimana mereka

berusaha dengan berbagai cara untuk bisa menyesuaikan dengan lingkungan tersebut agar terhindar dari berbagai permasalahan yang dialami. Dalam penelitian Handayani & Nirmalasari (2020) menjelaskan bahwa Mahasiswa perantauan mengalami stres tingkat berat lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa bukan perantauan. Bahwa mahasiswa lokal lebih mudah menyesuaikan diri daripada mahasiswa perantauan. Hal tersebut disebabkan mahasiswa perantauan cenderung memiliki masalah dalam penyesuaian sosial, antara lain kurangnya keinginan untuk mengenal nilai, norma, atau aturan lingkungan baru serta kurangnya penerimaan individu.

Menurut Hadawiah (2019) Mahasiswa perantau berasal dari lingkungan yang secara budaya berbeda dengan daerah tempat perantauan, mereka datang dengan tujuan kuliah, menetap dalam kurun waktu tertentu/untuk jangka waktu lama. Mahasiswa perantau dalam proses menempuh pendidikan di perguruan tinggi tentunya memiliki tantangan yang berbeda dari mahasiswa yang bukan merantau.

Mahasiswa dengan tingkat penyesuaian yang cenderung tinggi dapat disimpulkan bahwa individu tersebut sudah sangat baik dalam melaksanakan tuntutan dari akademik. Dalam konteks pendidikan mahasiswa perlu menyesuaikan diri dengan kebiasaan yang telah dijalankan pada waktu SMA/SMK, hingga berujung kepada tekanan yang harus diselesaikan di dunia perkuliahan, tugas-tugas yang tentunya lebih berat dari sekolah, manajemen waktu, kecemasan dalam melaksanakan tes atau praktek dan lain sebagainya. Banyaknya tuntutan akademik yang harus dijalankan oleh para siswa maupun mahasiswa dapat disebut sebagai stress akademik (Heiman & Kariv, 2005).

Penelitian Akmal (2017) menjelaskan 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. Hasil penelitian Rahayu & Arianti (2020) menyatakan penyesuaian diri berperan penting dalam stress akademik, aspek yang terdapat dalam penyesuaian diri yaitu,*personal-emotional, adjustment dan institutional attachment*. Penelitian yang lain mengemukakan bahwa faktor yang mengakibatkan mahasiswa baru mengalami stres akademik adalah ketidakmampuan diri untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi.

Berdasarkan uraian diatas, terdapat fenomena, data dan hasil peneliti terdahulu maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **"Peranan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Universitas Muhammadiyah Gorontalo".**

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian

yang digunakan adalah analisis regresi. Menurut Sugiyono (2013), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang datanya berupa angka-angka, sedangkan analisis regresi adalah suatu metode atau teknik analisis hipotesis penelitian untuk menguji ada tidaknya pengaruh antara variabel satu dengan variabel lain, yang dinyatakan dalam bentuk persamaan matematik (regresi)**.** Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *nonprobabilility sampling* dengan desain snowball sampling atau bisa dikenal juga dengan teknik pengambilan sampel bola salju. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Gorontalo dengan jumlah yang di dapati 413 mahasiswa. Jumlah sampel dalam pengumpulan data yaitu dilakukan terhadap 80 mahasiswa.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Gorontalo yang berjumlah 80 mahasiswa

Tabel 1. Kategorisasi Penyesuaian Diri

		Frequency	Percent
Valid	Rendah	11	13.8
	Sedang	62	77.5
	Tinggi	7	8.8
	Total	**80**	**100.0**

Sumber : Hasil Olahan SPSS 2024

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa jumlah frekuensi penyesuaian diri pada mahasiswa perantau dengan kategori rendah berjumlah 11mahasiswa dengan persentase 13,8%, kategori sedang berjumlah 62 mahasiswa dengan persentase 77,5% dan kategori tinggi berjumlah 7mahasiswa dengan persentase 8,8%.

Tabel 2. Kategorisasi Stress Akademik

		Frequency	Percent
Valid	Rendah	15	18,8
	Sedang	53	66,2
	Tinggi	12	15,0
	Total	80	100,0

Sumber : Hasil Olahan SPSS 2024

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa jumlah frekuensi stres akademik dengan kategori rendah berjumlah 15 mahasiswa dengan persentase 18,8%, kategori sedang berjumlah 53 mahasiswa dengan persentase 66,2% dan kategori tinggi berjumlah 12 mahasiswa dengan persentase 15,0%.

Tabel 3. Uji Regresi Sederhana

Variabel	Sig.	thitung
Penyesuian diri Stress akademik	0.00	31.689

Berdasarkan tabel hasil penghitungan analisis regresi diatas, dapat dilihat bahwa nilai t hitung sebesar 31.689dan angka tersebut lebih besar dari *t* tabel 1,990, kemudian dapat dilihat pula nilai *p* adalah 0,000 dimana nilai tersebut lebih kecil apabila dibandingkan dengan taraf signifikansi atau nilai *α* yang sebesar 0,05 (p<0,05). Dengan demikian dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui peranan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa penyesuaian diri berperan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Artinya, apabila mahasiswa mampu untuk

menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, maka dapat menurunkan stres akademiknya. Hal tersebut diperoleh dari uji hipotesis dengan uji regresi sederhana dengan menggunakan *Kolmogorov-Smimov* menggunakan 80 sampel Mahasiswa diperoleh nilai *R Square* sebesar 53,2% dan nilai sig (p) = 0,000 (p<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, karena terdapat pengaruh positif dan signifikan. Dengan berbagai aspek yang berperan dalam menurunkan stres akademik.

Aspek yang paling berperan dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Gorontalo adalah aspek yang pertama, pertimbangan rasional & kemampuan mengarahkan diri ini dimana menjelaskan bahwa setiap individu memiliki kemampuan berfikir dan melakukan pertimbangan dalam melewati kondisi sulit sekalipun, maka individu tersebut bisa menyesuaiakan diri dengan baik. Sedangkan aspek yang kedua yaitu sikap yang realistik dan objektif dimana aspek ini menjelaskan bahwa adanya keterbatasan setiap individu dengan menerima suatu kenyataan yang sebenarnya. Dan skor yang rendah pada aspek frustasi personal yang minimal dimana individu mengalami frustasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka akan sulit bagi individu untuk mengorganisir dalam kemampuan berfikir dan menghadapi situasi. Biasanya dikombinasikan dengan tingkat stres yang tinggi yang diakibatkan dari pengalaman kuliah. Maka ketika mahasiswa perantau memiliki masalah-masalah di perguruan tinggi seperti ketidakpuasaan dalam akademik, motivasi belajar yang menurun dan masalah-masalah lainnya seputar kehidupan perkuliahan yang membuat mereka tertekan secara psikologis, mereka membutuhkan kemampuan untuk mengendalikan diri mereka sendiri. Terlihat dari hasil penelitian ini, mendominasikan subjek berada dalam kategori stres akademik sedang dan mampu beradaptasi secara akademis.

Terkait dengan dunia pendidikan, mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan untuk naik semester, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ujian 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 (Saniskoro, 2017).

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa tergolong dalam kategori sedang. Jika mahasiswa memiliki peranan penyesuaian diri yang tinggi maka semakim rendah stres akademik, begitupun sebaliknya mahasiswa yang memiliki peranan penyesuaian diri yang rendah maka akan tinggi tingkat stres akademiknya. Terdapat faktor atau pemicu yang dapat menyebabkan stres akademik ini muncul pada mahasiswa perantau yaitu, kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, kesulitan memahami materi di perkuliahan, masalah kesehatan mental, homesick dan masalah keuangan. Dimana pemicu dari stres tersebut timbul dari dalam individu itu sendiri dan lingkungan sekitar. Ketika individu mengalami penyesuaian diri yang kurang baik di tengah lingkungan, maka

produktivitasnya di dunia perkuliahan akan cenderung menurun dan terganggu. Hal itu menyebabkan individu tersebut mengalami tekanan atau stres di bidang akademik (Mulya & Indrawati, 2016).

Penelitian Rahmi (2013) menyimpulkan jika mahasiswa mengalami stres yang tinggi, maka prestasi akademik mahasiswa cenderung rendah. Maka dari itu mahasiswa diharapkan untuk dapat menyesuaikan diri di tengah permasalahan di dalam akademik dan dapat menyesuaikan diri seiring perkembangan zaman dan teknologi. Schneiders (1964) mengemukakan bahwa penyesuaian diri adalah sebuah proses yang mencakup respon-respon psikis dan tingkah laku, yang dimana individu dapat mengatasi konflik, ketegangan serta tekanan didalam dirinya. Artinya jika seseorang individu bisa mengatasi ketegangan, konflik-konflik dan frustasi dari lingkungan maka sangat kecil kemungkinan individu tersebut terkena stres.

Berdasarkan pemaparan yang telah disajikan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri berperan dalammenurunkan stres akademik mahasiswa. Artinya, apabila mahasiswa mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, maka dapat menurunkan stres akademiknya.

D. PENUTUP

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan mengenai peranan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Gorontalo dapat di lihat dari

1. Tingkat penyesuaian diri yang di miliki mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Gorontalo berada di kategori sedang.
2. Tingkat stres akademik yang di miliki mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Gorontalo berada di kategori sedang.
3. Terdapat peranan penyesuaian diri terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Dengan aspek-aspek yang berperan terhadap stres akademik yaitu perilaku / *behavioral.*

SARAN

1. Bagi Mahasiswa Perantau
   Penelitian ini diharapkan ketika dalam penerimaan mahasiswa baru, perlu membuat suatu program yang dapat meningkatkan keterikatan mahasiswa terhadap institusi. 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.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mencari berbagai referensi terbaru untuk meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik, dari faktor internal seperti pola pikir, kepribadian, keyakinan, kemudian faktor eksternal yaitu seperti pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, orang tua yang saling berlombah. Sehingga nantinya akan ada penelitian baru terkait dengan variabel stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Agnihotri. (2018). Stress and Students. In *Lazmi Book Publication*.

Akmal, B. S. R. S. & S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *4*(1), 96.

Alvin. (2007). *Stres akademik.* Jakarta: PT Raja.

Astuty, D. B. G. & M. (2021). Defence Mechanism Perawat Terhadap Stress. *Ners Indonesia*, *7*(2), 1–8.

Azwar, S. (2016). Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. Pustaka Belajar

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *5*(3), 143–148. https://doi.org/10.29210/119800

Bedew & Gabriel. (2015). *Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. Health Psychology Open*. *2*((2)). https://doi.org/10.1177/2055102915596714

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). *Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. Health Psychology Open*, *2*(2). https://doi.org/10.1177/2055102915596714

Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects Of Stress Inoculation Techniques Mediaterranean. *Journal of Social Sciences, 5(27)*, 599-609. https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599

Cahyani, R. T. & A. R. (2021). Stres Akademik dan Penanganannya. In Guepedia (Ed.), *Stres akademik dan penangannya* (The First, p. 7). Publisher in Indonesia.

Dewi, D. K., Meylana, E. H., Widianti, F. P., & Safitri, R. I. (2020). *The Profile of Perceived Academic Stress in Higher Education*. *491*(Ijcah), 165–169. https://doi.org/10.2991/assehr.k.201201.028

Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, *4*(1), 11. https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303

Faqih, M. F. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. *Etheses.Uin-Malang*, 116.

Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Rantau Dari Indonesia Bagian Timur Di Semarang. *Jurnal EMPATI*, *7*(2), 491–501.

https://doi.org/10.14710/empati.2018.21669

Ghifari, H. N. (2021). BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA TENTANG PENYESUAIAN DIRI DI SEKOLAH. In *Penyesuaian Diri Disekolah* (p. 3). Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Haber, R. R. & A. (1984). *Psychology of adjustment. Illinois: The Dorsey Press.*

Hadawiah, H. (2019). Fenomena (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan Di Universitas Muslim Indonesia. *Al-MUNZIR*, *12*(1), 149. https://doi.org/10.31332/am.v12i1.1310

Handayani, E., & Nirmalasari, N. (2020). Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Perantauan Dan Bukan Perantauan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, *11*(3), 63–66.

Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March). CV. Pustaka Ilmu Group.

Heiman & Kariv. (2005). *Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students.College Student Journal*, *39*(1), 72–84.

Hulukati, W. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 73–80.

Jannah, F.-. (2022). Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Selama Pandemi Covid 19. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *9*(2), 194–205. https://doi.org/10.26877/empati.v9i2.11584

Kristen, U., & Wacana, S. (2022). *Akademik Pada Mahasiswa Baru Di Masa Pandemi Covid-19*. *02*(2), 86–100.

Liansari, V. (2023). Buku Ajar. Perkembangan Peseta Didik. In U. PRESS (Ed.), *Buku Ajar. Perkembangan Peseta Didik* (Pertama, pp. 75–76). Sidoarjo, Jawa Timur.

Mauraji, F. R. (2022). Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama. *Universitas Muhammadiyah Malang*, *33*(1), 1–12.

Musikhah, W., & Nastiti, D. (2022). Academic Stress of University of Muhammadiyah Sidoarjo Students Who Study While Working Class of 2021. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, *2*, 1–6. https://doi.org/10.21070/jims.v2i0.1543

Nuha, M. U. (2021). *Pengaruh Stres Akademik dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga* (Vol. 10).

Putri, V. K. H. (2015). *Hubungan Antara Kemandirian Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Merantau di Salatiga*. http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/10008/2/T1_802010125_Full text.pdf

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.

Richardson, C. (2017). Emotion regulation in the context of daily stress: Impact on daily affect. *Journal Psychology*, *112*(1), 150–156.

Rohmatillah, W., Psikologi, F., Yudharta Pasuruan, U., & Kholifah, N. (2021). Stres AkademikAntara Laki-Laki Dan Perempuan Siswa School FromHome (Vol. 8, Issue 1).

Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2020). 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

Schneiders, A. A. (1960). Personal Adjustment and mental health. In *In Child development and adjustment: study of child psychology. Holt Rinehart and Winston.*

Schneiders, A. A. (1964). Personal adjustment and Mental Health. In *New york: Rinehart & Winston.*

Siswanto. (2007). Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya. In *Andi Offset*. Yogyakarta.

Sugiyono. (2015). *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Thesis, dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Pustaka Belajar.

Suri, Z. (2019). *Hubungan Antara Kecerdasa Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. http://repository.radenintan.ac.id/6649/1/SKRIPSI.pdf

Windaniati. (2015). Meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa melalui teknik cognitive restructuring pada kelas X TKR 1 SMK Negeri 7 Semarang tahun 2012/2013. *Jurnal Penelitian Pendidikan Unnes*, *32*(1), 1–9. https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/JPP/article/view/5701

Wistarini, N., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana*, *1*(1), 164–173.

Zamroni, Hidayah, N., Ramli, M & Hambali, I. . (2019). Academic stress and its sources among first year students of islamic higher education in indonesia. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, *5(4)*, 535–551.