

Gambaran Proses Adaptasi Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik

Indah Purnama Sari

purnamasariindah258@gmail.com

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Abstrak

Kata kunci:
*Adaptasi
Mahasiswa,
Stres
Akademik*

Adaptasi adalah suatu proses respon dengan stimulus yang berkaitan untuk menyesuaikan setiap situasi dan kondisi, terutama menghadapi perubahan dalam mengatasi berbagai hambatan dan tantangan dalam kehidupan lingkungan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran adaptasi mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pengambilan sampel berjumlah 157 mahasiswa terdiri dari laki-laki 54 mahasiswa dan perempuan 103 mahasiswi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki tingkat adaptasi yang sedang sebesar 97 orang mahasiswa (61,8), yang tinggi sebanyak 31 orang (19,7%) dan yang paling rendah adaptasinya berjumlah 28 orang Mahasiswa (17,8%).

Abstract

Keywords:
*Student
Adaptation,
Academic
Stress*

Adaptation is a response process with related stimuli to adjust to every situation and condition, especially in dealing with changes in overcoming various obstacles and challenges in environmental life. The purpose of this research is to know the description of student adaptation. This research method uses quantitative research with descriptive research types. Taking a sampel of 157 student consisting of 54 male student and 103 female student. The results of this study indicate that some student have moderate level of adaptation of 97 student (61,8%), a high of 31 student (19,7%), and the lowest adaptation level is 28 student (17,8%).

PENDAHULUAN

Setiap makhluk hidup pasti harus menyesuaikan diri, baik dengan makhluk hidup ataupun dengan lingkungan sekitar. Pentingnya penyusuaian diri disebabkan dapat menjaga hubungan terhadap sesama makhluk hidup dan juga lingkungan sekitar. Ketika manusia dapat menyesuaikan diri dengan baik maka akan mempermudah jalan kehidupan ini, dimana bisa berinteraksi dengan baik, behubungan

sosial dengan lancar serta bisa menambah relasi dan juga teman. Begitupun sebaliknya ketika, tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik, maka akan mengakibatkan sulitnya untuk berinteraksi terhadap sesama manusia dan juga lingkungan sekitar. Penyesuaian diri adalah faktor yang terpenting dalam kehidupan manusia, terutama bagi seorang mahasiswa yang baru memasuki dunia perkuliahan. Setiap mahasiswa memiliki permasalahannya masing-masing, baik dari masalah pribadi, akademik dan juga interpersonal. Maka dari itu seorang mahasiswa harus mempersiapkan diri untuk bertatap muka dengan orang yang baru, antusias untuk belajar dalam lingkungan. Ketika memasuki dunia perkuliahan, mahasiswa mampu untuk beradaptasi, bertanggung jawab terhadap dirinya dan juga menuntut agar mandiri.

Mahasiswa adalah sebuah gelar bagi orang yang sedang menempuh pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Dimasa ini, mahasiswa akan menemukan banyak sekali tantangan, baik itu dari sistem perkuliahan, *circle* pertemanan, lingkungan dan juga budaya. Makanya diperlukan sekali oleh seorang mahasiswa untuk memiliki kemampuan dalam beradaptasi, supaya memudahkan dan memperlancar setiap urusannya. Seperti akan mempermudah ketika berkomunikasi dengan dosen pembelajaran, berinteraksi dengan teman dikelas, dan mempermudah pergaulan sesama mahasiswa, organisasi, dan juga bisa diluar kampus bahkan masyarakat sekitar.

Mahasiswa memiliki tingkat adaptasi yang berbeda-beda, ada yang memiliki tingkat adaptasi yang baik dan juga kurang baik, dalam menyesuaikan diri, mempertahankan diri bahkan dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dengan baik diperkuliahan akan kesulitan dalam menghadapi setiap perubahan yang terjadi dalam lingkup kampus. Terutama dalam perakademikan, dimana ketika seorang mahasiswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam bidang akademik akan membuatnya menjadi pusing, sakit, malas bahkan bisa sampai stress. Hal ini dapat berpengaruh pada psikis dan mental, sehingga membuatnya mudah cemas, khawatir, sesitif, mudah marah, bahkan dapat membuatnya aktifitasnya terganggu akibat selalu kepikiran dan lain sebagainya.

Setiap individu yang gagal dalam menyesuaikan diri dapat menimbulkan tekanan mental atau stress bagi seorang mahasiswa. Tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa perlu mendapat perhatian karena mahasiswa sebagai remaja akhir yang memiliki tingkat stress yang cenderung tinggi (Khrismadani, A, & Nurhesti, 2022). sehingga membuat mahasiswa cenderung cepat marah, kesulitan dalam bersantai dan beistirahat, dan tidak focus pada kegiatan pebelajaran dan dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif dan tidak sabaran ketika mengalami penudaan dan gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan (Pandini & Novitayani, 2021). Seseorang yang mengalami stress maka akan kehilangan motivasi untuk melakukan kegiatan sehari-hari sehingga dapat memicu mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, meningkatkan kelelahan hingga mengakibatkan turunya produktivitas dalam belajar (Mustika & Putri, 2018).

Adaptasi merupakan suatu upaya makhluk hidup dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan situasi dan kondisi dalam lingkungan hidup dimana mereka

tinggal (Bidang, Erawan, & Sari, 2018). Adaptasi adalah suatu proses respon dengan stimulus yang berkaitan untuk menyesuaikan setiap situasi dan kondisi (Tukina, 2014), suasana bentuk reaksi individu khusus terhadap tuntutan-tuntutan dari situasi luar (Suharsono & Anwar, 2020), terutama menghadapi perubahan dalam mengatasi berbagai hambatan dan tantangan dalam kehidupan lingkungan (Rahayu & Arianti, 2020). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi dalam menyesuaikan diri yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi jasmani, psikologi, kebutuhan, kematangan intelektual, emosional, mental dan motivasi. Sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan, budaya dan agama.

Menurut Simbolon, Stress akademik adalah tuntutan dunia pembelajaran sehingga mengakibatkan tekanan mental dan emosional (Khrismadani, A, & Nurhesti, 2022). Menurut Aryani, stress akademik merupakan respon fisik atau psikis akibat dari kurang mampu dalam memahami pembelajaran yang diberikan pengajar, sehingga menimbulkan tekanan-tekanan antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimilikinya (Utami, Rufaidah, & Nisa, 2020). Kondisi yang terjadi akibat dari suatu situasi yang tidak sesuai dengan sesuatu yang diinginkan disebut juga dengan stress (Fitriyani, Fitri, & Wulandini, 2021). Menurut Shadi dkk, stress akademik yang tinggi dapat menyebabkan gangguan dalam proses berpikir, persepsi dan juga kemampuan dalam memecahkan masalah serta akan mengganggu tidur dan berkurangnya kekuatan dalam pengambilan keputusan (Utami, Rufaidah, & Nisa, 2020).

METODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari prodi Bimbingan dan Konseling Islam, UINFAS Bengkulu dengan jumlah 157 mahasiswa yang terdiri dari laki-laki 54 mahasiswa dan perempuan 103 mahasiswi. Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur adaptasi berupa kursorer yang dikonstruksikan oleh Yulianus ryaan Saputra Nangkut berdasarkan teori Schneiders yang terdiri dari dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Kursorer adaptasi berjumlah 19 butir pernyataan. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari prodi Bimbingan dan Konseling Islam, UINFAS Bengkulu dengan jumlah 157 mahasiswa yang terdiri dari laki-laki 54 mahasiswa dan perempuan 103 mahasiswi. Dengan uji reliabilitas menggunakan rumus deskriptif dengan menggunakan program SPSS 20.0. Uji reliabilitas menggunakan teknik formula cronbach's alpha, dan pengolahan data yang ddilakukan menggunakan analisis deskriptif yaitu descriptive statistics. Kursorer yang digunakan oleh peneliti di adaptasi dari penelitian sebelumnya dengan tingkat reliabilitas lebih besar dari 0.50. kuersioner dibuat dalam bentuk *google form* yang mana akan diisi oleh mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam dengan cara membagikan link *google form* dan menyebarkan ke grup *whats happ*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif data adaptasi mahasiswa di lingkungan UINFAS Bengkulu, berjumlah 157 orang mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Jumlah mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 54 mahasiswa dan berjenis kelamin perempuan sebesar 103 mahasiswi.

Terangkum dalam tabel berikut ini

Tabel 1. Deskriptif Hasil

		Descriptive			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Laki-laki	54	34,4	34,4	34,4
	Perempuan	103	65,6	65,6	100,0
	Total	157	100,0	100,0	

Pada tabel di atas dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini berjumlah 157 orang mahasiswa dan dalam variable adaptasi memiliki nilai standar deviasi sebesar 10,041, dengan rata-rata sebesar 62,23, nilai minimum sebesar 19 dan maksimum sebesar 76.

Tabel 2. Interpretasi Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha Based on Standardized Items

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i>	<i>N of Items</i>
,895	,895	19

Hasil uji reliabilitas adaptasi dengan *cronbach's alpha* sebesar 0,895 sehingga data kursorer yang diperoleh bisa dikatakan reliabel karena koefisien reliabilitasnya mendekati angka 1,00 sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

Tabel 3. Kategori Skala Adaptasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	28	17,8	17,9	17,9
	Sedang	97	61,8	62,2	80,1
	Tinggi	31	19,7	19,9	100,0
	Total	156	99,4	100,0	
Missing	System	1	,6		
Total		157	100,0		

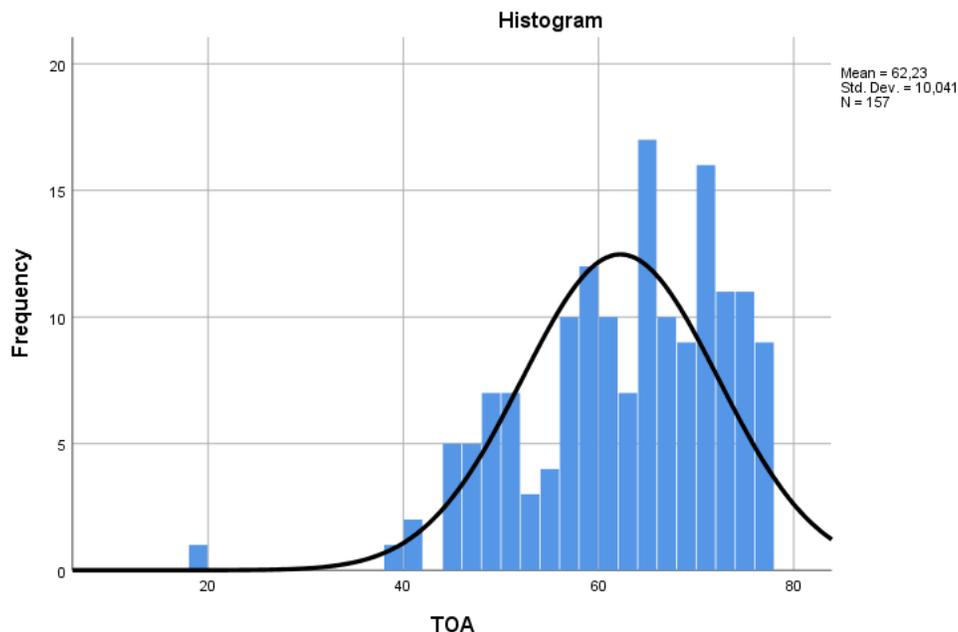
Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui kategori adaptasi subjek menunjukkan adaptasi kategori rendah sebesar 28 orang (17,8%), kategori sedang berjumlah 97 orang (61,8%), dan yang terakhir dalam kategori tinggi berjumlah 31 orang (19,7%).

Bedasarkan hasil olah data yang diperoleh dari keseluruhan mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam dengan jumlah 157 mahasiswa.

Tabel 4. Uji Validitas

No	<i>Squared Multiple correlation</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Keterangan
1.	0,131	0,165	Tidak Valid
2.	0,399	0,381	Valid
3.	0,675	0,653	Valid
4.	0,668	0,636	Valid
5.	0,363	0,402	Valid
6.	0,764	0,648	Valid
7.	0,687	0,678	Valid
8.	0,398	0,444	Valid
9.	0,605	0,610	Valid
10.	0,269	0,307	Valid
11.	0,382	0,417	Valid
12.	0,784	0,701	Valid
13.	0,793	0,726	Valid
14.	0,619	0,493	Valid
15.	0,563	0,468	Valid
16.	0,779	0,716	Valid
17.	0,663	0,645	Valid
18.	0,575	0,482	Valid
19.	0,465	0,428	Valid

Uji validitas terhadap adaptasi yang diolah oleh program SPSS dengan jumlah 19 item kursorer dengan yang sudah teruji valid berjumlah 18 item yang bisa dipakai dalam penelitian ini. Maka dalam penentuan uji 0,165 sampai 0,726 dalam uji normalitas adaptasi terdapat 18 item yang valid dan ada 1 yang tidak valid.



Gambar 1. Kurva Normal

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh bahwa mahasiswa memiliki tingkat adaptasi yang sedang sebesar 97 orang mahasiswa (61,8%), yang tinggi sebanyak 31 orang (19,7%) dan yang paling rendah adaptasinya berjumlah 28 orang Mahasiswa (17,8%). Artinya mahasiswa cenderung beradaptasi dengan baik, berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain. Walaupun sebagiannya lagi kurang dalam menyesuaikan diri. Mahasiswa yang memiliki tingkat adaptasi yang rendah disebabkan karena interaksi sosialnya yang kurang,

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya yang dilakukan oleh Maria Nugrahaeni Mardi Rahayu dan Rudangta Arianti (Rahayu & Arianti, 2020) menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat penyesuaian yang sedang dan sebagian lagi menunjukkan tingkat adaptasi yang tinggi. Artinya mahasiswa dapat merespon perilaku mereka dengan baik dan cukup efektif dalam memenuhi tuntutan dalam dunia perkuliahan. Sedangkan sebagian lagi partisipan penelitian memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah, yang artinya mereka menilai bahwa respon perilakunya belum cukup baik ataupun belum efektif untuk memenuhi tuntutan dunia perkuliahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Yudi Suharsono dan Zainul Anwar (2020) menguraikan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stress rendah, sedang dan tinggi serta tingkat penyesuaian yang rendah sedang tinggi, memerlukan untuk belajar dalam manajemen diri dan memotivasi diri, agar mahasiswa memiliki keterampilan dalam mengelola stress dan penyesuaian dirinya dengan baik.

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang melakukan studi di suatu universitas, dimana mahasiswa merupakan generasi menjadi penerus bangsa. Maka dari itu seorang mahasiswa harus memiliki cara bersikap dan pandangan yang baik serta kepribadian yang sehat sehingga dapat mengelola masalah dengan baik. Seorang mahasiswa harus mampu dalam menyesuaikan diri baik secara pribadi, sosial dan lingkungan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ade Chita, Samsul dan Dinda, (2020) mahasiswa yang memiliki pertahanan diri yang baik mampu dalam beradaptasi dengan keadaan yang tidak diinginkan dalam belajar dan mampu menghadapi setiap kesulitan akademik yang akan ia hadapi dan cenderung tidak akan putus asa, akan lebih optimis, dan berfikir positif sehingga ia akan mampu keluar dalam masalah yang dihadapinya. Mahasiswa dengan tingkat yang tinggi mampu bertahan dalam tekanan dan mampu dalam mencari jalan keluarnya sendiri.

Mahasiswa dituntut untuk dapat beradaptasi dalam berbagai perubahan situasi dan kondisi dimana harus menghadapi setiap hambatan dan tantangan dalam permasalahan hidup. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ismi Cici Pandini dan Sri Novitayani (Pandini & Novitayani, 2021) dimana sebagian orang dituntut untuk bisa beradaptasi pada setiap perubahan sistem. Selama proses adaptasi, seseorang akan mengalami stres ketika menghadapi kendala dan tidak bisa mengatasi hal tersebut. Hal inilah yang mengharuskan seorang mahasiswa, agar mampu dalam mengembangkan sistem pertahanan serta adaptasi terhadap perubahan-perubahan yang akan terjadi dimasa yang akan datang sehingga dapat meminimalkan tingkat stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 157 orang mahasiswa yang memiliki tingkat adaptasi yang sedang sebesar 97 orang mahasiswa (61,8), yang tinggi sebanyak 31 orang (19,7%) dan yang paling rendah adaptasinya berjumlah 28 orang Mahasiswa (17,8%). Artinya mahasiswa lebih cenderung beradaptasi dengan baik, walaupun sebagiannya lagi kurang dalam menyesuaikan diri dikarenakan kurangnya dalam berinteraksi sosial dengan orang lain. Dari hasil penelitian yang dipaparkan diatas peneliti menyarankan kepada mahasiswa untuk dapat bersosialisasi dan berinteraksi lebih baik lagi dengan sehingga memberikan motivasi supaya lebih bersemangat dalam sistem perkuliahan nantinya. Peneliti juga berharap semoga penelitian ini dapat dikembangkan dalam penelitian selanjutnya dengan meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat adaptasi mahasiswa. Peneliti selanjutnya dapat melakukan tes ulang terhadap variabel yang tidak valid.

REFERENSI

- Bidang, A. S., Erawan, E., & Sari, K. A. (2018). Proses Adaptasi Mahasiswa Perantauan dalam Menghadapi Gegar Budaya (Kasus Adaptasi Mahasiswa Perantauan di Universitas Mulawarman Samarinda). *Journal Ilmu Komunikasi*, 6(3), 212-225.
- Fitriyani, Fitri, A., & Wulandini, P. (2021). Analisis Stres Mahasiswa Kesehatan dengan Metode Perkuliahan Online saat Pandemi Covid-19 di Kampus "X" Pekanbaru Tahun 2021. *SNKA : Seminar Hasil Penelitian*, 78-82.
- Harahap, A. C., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. (2020). Gambar Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(2).
- Khrismadani, P. H., A. S. N., & Nurhesti, P. O. (2022, April). Gambar Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Community Of Publishing In Nursing (COPING)*, 10(2), 166-172.
- Mustika, I. F., & Putri, P. M. (2018). Hubungan Antara Sikap terhadap Beban Tugas dengan Stres akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Hear-Medicine Journal*, 1(2), 122-128.
- Pandini, I. C., & Novitayani, S. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Mengikuti Proses. *JIM FKep*, 5(2), 147-153.
- Rahayu, M. N., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(2), 73-84.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis Stres Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 8(1), 1-12.
- Tukina. (2014). Proses Adaptasi Mahasiswa Binus University Asal Daerah. *Humaniora*, 5(1), 425-434.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020, Juni). Kontribusi Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Periode April-Mei. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1), 20-27.