

## Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Andi Armelia Fahri<sup>1</sup>, Muhammad Daud<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar  
E-mail: armeliafahri59@gmail.com<sup>1</sup>, m.daud@unm.ac.id<sup>2</sup>

---

### Article History:

Received: 01 Desember 2023

Revised: 10 Desember 2023

Accepted: 18 Desember 2023

**Keywords:** Mahasiswa Baru, Penyesuaian Diri, Stres Akademik

**Abstract:** Mahasiswa baru merupakan peralihan dari SMA ke perguruan tinggi yang melibatkan penyesuaian terhadap tuntutan dan dapat mengakibatkan stres. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan stres akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 210 mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan simple random sampling. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan stres akademik dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Implikasi dalam penelitian yaitu mahasiswa dapat melakukan penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi di lingkungan. Salah satu aspek stres akademik dalam kategori tinggi adalah beban belajar, dalam hal ini mahasiswa diharapkan dapat mengerjakan tugas akademik sedikit demi sedikit dan tidak menunda dalam pengerjaan tugas.

---

### PENDAHULUAN

Mahasiswa baru saat ini memulai pendidikan dengan cara online atau tanpa tatap muka dengan dosen. Hal tersebut dikarenakan munculnya virus baru yang biasa disebut Covid-19, penyakit ini mulai terdeteksi di kota Wuhan, China pada Desember 2019. Penyebaran virus ini sangat cepat sehingga menjadi pandemi yang menginfeksi 216 negara termasuk Indonesia. Berdasarkan World Health Organization (2022) mengemukakan bahwa data kasus Covid-19 mencapai 6.041.269 telah terkonfirmasi positif Covid-19 yang tersebar di 34 provinsi dan 414 kabupaten/kota. Kompasiana (2020) mengemukakan bahwa pemerintah Indonesia melakukan berbagai cara untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 dengan menerapkan kebijakan seperti menjaga jarak yaitu menjauhi keramaian. Pemerintah mengarahkan kepada masyarakat agar tetap di rumah serta menjalankan semua aktifitas dari rumah seperti belajar, bekerja, dan beribadah. Kebijakan yang diterapkan oleh pemerintah untuk menjaga jarak dan isolasi di rumah mempunyai pengaruh terhadap kesehatan mental seperti merasakan kesunyian. Perasaan tersebut memicu munculnya rasa bosan yang dapat menyebabkan stres. Terlebih lagi mahasiswa baru tidak dapat bersosialisasi langsung dengan dosen dan teman-temannya.

---

Berbagai tekanan dan tuntutan serta perubahan yang mereka dapatkan sehingga menyebabkan munculnya berbagai macam masalah. Hal tersebut apabila tidak diberikan penanganan yang tepat dapat menyebabkan stres akademik dan berbagai emosi negatif pada mahasiswa baru. Sarafino dan Smith (2014) mengemukakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang mengakibatkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis maupun psikologis individu. Mulya dan Indrawati (2017) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan perasaan yang dipenuhi tuntutan secara fisik maupun psikologis yang dialami individu karena adanya tuntutan dari dosen dan orangtua untuk mendapatkan nilai memuaskan, mengerjakan tugas akademik tepat pada waktunya, dan adanya lingkungan teman sebaya yang kurang nyaman.

Hasil studi literatur yang dilakukan oleh Livana, Mubin, dan Basthom (2020) kepada 1.129 mahasiswa di Indonesia bahwa sebesar 70% penyebab utama munculnya gejala stres pada mahasiswa adalah tugas perkuliahan. Mahasiswa dapat terganggu kesehatan mentalnya ketika diberikan banyak tugas dengan waktu pengumpulan yang cepat, hal tersebut membuat mahasiswa kurang beristirahat. Penyebab lain munculnya gejala stres adalah bosan di rumah, porses pembelajaran daring/online yang membosankan, tidak dapat melaksanakan mata kuliah praktek, dan mempunyai kuota internet terbatas.

Hasil penelitian Agolla dan Ongori (2009) mengemukakan bahwa gejala-gejala stres yang muncul pada mahasiswa adalah kecemasan, gugup, dan ketegangan pada leher dan bahu. Gejala-gejala tersebut dapat menghambat akademik mahasiswa. Individu akan memunculkan reaksi stres seperti percobaan bunuh diri, perilaku kekerasan dan menjauh dari lingkungan yang disebabkan oleh gejala stres. Alvin (2007) mengemukakan bahwa terdapat dua faktor stres, faktor internal yaitu pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Faktor eksternal yaitu pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, dan orang tua saling berlomba.

Da Costa, Hanurawan, Atmoko dan Hitipeu (2018) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses mengubah tingkah laku individu dengan lingkungan untuk menciptakan keseimbangan. Proses penyesuaian diri dipahami sebagai usaha dalam menyesuaikan dengan lingkungan untuk diterima dan diakui oleh orang lain. Maulina dan Sari (2018) mengemukakan bahwa kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian dengan lingkungan akademik dapat menyebabkan munculnya gangguan psikologis, seperti stres. Lingkungan akademik menyebabkan mahasiswa baru meghadapi berbagai perubahan dan mengharuskan mereka untuk melakukan penyesuaian dalam lingkungan baru.

Hasil penelitian Hifzul Muiz dan Sumarni (2020) kepada 63 responden bahwa sebesar 72% mahasiswa sepakat bahwa banyak tugas harus dikerjakan yang diberikan oleh dosen. 87% mahasiswa mengalami kesulitan tidur karena memikirkan tugas kuliah. Mahasiswa yang memiliki beban tugas yang berlebih, cenderung akan mengalami stres tingkat rendah, sedang dan berat. Berdasarkan permasalahan yang terjadi dan telah diuraikan, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan di kota Makassar dengan melibatkan 210 mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Adapun pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala stres akademik dan skala penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik melalui dua tahap yaitum validasi *Aikens V* dan uji coba skala.

Skala stres akademik pada penelitian ini diadaptasi dari skala Sun, Dunne, dan Hou (2011)

---

berisi 16 aitem yang mengukur 5 aspek stres akademik yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran pada nilai yang diperoleh, ekspektasi diri, dan keputusan. Responden memberikan skor berdasarkan skala Likert 5 poin dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai). Hasil uji validitas isi memiliki nilai koefisien 0,58 - 1. Sehingga seluruh aitem pada skala stres akademik memiliki koefisien validitas yang baik. Nilai daya diskriminasi aitem bergerak dari angka 0,309 – 0,633 dan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,84.

Skala penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik pada penelitian ini menggunakan skala yang dibuat oleh penelitian berdasarkan aspek Haber dan Runyon (1984) yaitu persepsi yang tepat terhadap realita, kemampuan individu untuk mengatasi stres, self-image yang positif, kemampuan mengungkapkan perasaan dan hubungan interpersonal yang baik. Skala penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik terdiri dari 19 aitem dengan menggunakan skala Likert 5 poin dari 1 (sangat tidak sesuai) sampai 5 (sangat sesuai). Hasil uji validitas isi menunjukkan nilai koefisien 0,58 – 1. Sehingga seluruh aitem pada skala penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik memiliki koefisien validitas yang baik. Nilai daya diskriminasi aitem bergerak dari angka 0,327 – 0,587 dan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,86.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif untuk mendeskripsikan data yang diperoleh, mengenai jumlah data, skor minimum dan maksimum, mean, dan standar deviasi. Data dikumpulkan melalui *Google Form* serta di uji dengan menggunakan bantuan *SPSS 26.0 for windows*. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Kriteria yang digunakan jika nilai signifikansi (*p value*) > 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, sebaliknya jika nilai signifikansi (*p value*) < 0,05 artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Analisis deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan data hipotesis dan data empiris dari kedua variabel dalam penelitian ini. Deskripsi data penelitian dapat dilihat pada Tabel 1:

**Tabel 1. Deskripsi data penelitian**

Variabel	Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
Stres Akademik	16	80	48	10,6
Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik	19	95	57	12,6

Tabel di atas menunjukkan bahwa skala stres akademik memperoleh skor terendah yaitu 16 dan skor tertinggi yaitu 80, serta nilai rerata sebesar 48 dan standar deviasi sebesar 10,6. Skala penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik memperoleh skor terendah yaitu 19 dan skor tertinggi yaitu 95, serta nilai rerata 57 dan standar deviasi sebesar 12,6. Rumus penentuan tingkat kategorisasi berdasarkan rumus kategorisasi Azwar (2012) dan dapat dilihat pada Tabel 2 dan 3 berikut:

**Tabel 2. Persentase skor kategorisasi stres akademik**

Interval	Kategori	<i>f</i>	(%)
> 59	Tinggi	106	50,5%
37 – 59	Sedang	102	48,6%
< 37	Rendah	2	1%
Total		210	100%

Tabel di atas menunjukkan terdapat 106 responden pada kategori tinggi (50,5%), 102 responden pada kategori sedang (48,6%) dan 2 responden pada kategori rendah (1%).

**Tabel 3. Persentase skor kategorisasi penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik**

Interval	Kategori	f	(%)
> 70	Tinggi	45	21,4%
44 – 70	Sedang	160	76,2%
< 44	Rendah	5	2,4%
Total		210	100%

Tabel di atas menunjukkan terdapat 45 responden pada kategori tinggi (21,4%), 160 responden pada kategori sedang (76,2%) dan 5 responden pada kategori rendah (2,4%). Uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana dan dapat dilihat pada Tabel 4, 5, dan 6 berikut:

**Tabel 4. Hasil uji hipotesis (ANOVA)**

	df	F	Sig.
Regresion	1	81,307	0,000
Residual	208		
<b>Total</b>	209		

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Adapun model *Pseudo r-square* dijabarkan pada tabel sebagai berikut.

**Tabel 5. Pseudo r-square**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,530	0,281	0,278	7,076

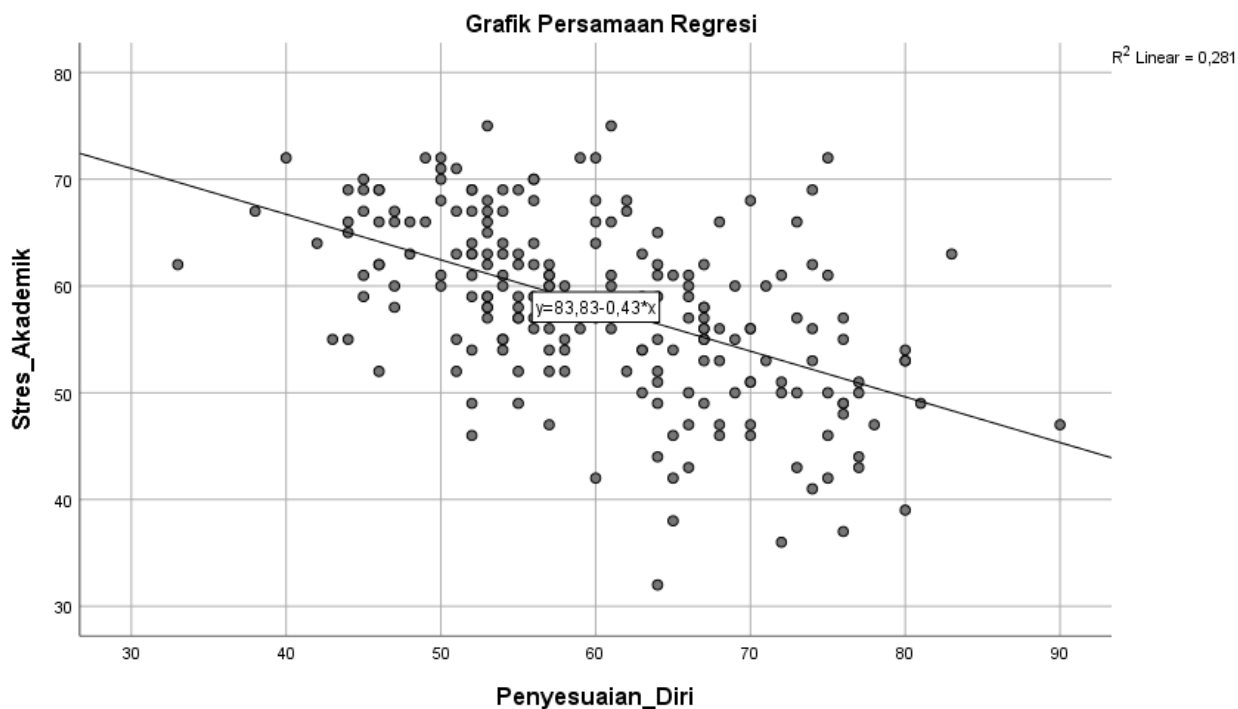
Tabel di atas menunjukkan hasil pseudo r-square menunjukkan bahwa seberapa besar variabel bebas (penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik) mampu menjelaskan variabel dependen (stres akademik). Nilai R-square sebesar 0,278, sehingga stres akademik dipengaruhi oleh penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik sebesar 27,8%.

**Tabel 6. Hasil uji hipotesis (Coefficients)**

Model	B	Beta	t	Sig.
Constant	83,829		28,865	0,000
Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik	-0,428	-0,530	-9,017	0,000

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai estimasi -0,428 yang dimana terdapat pengaruh negatif karena memiliki nilai korelasi negatif. Artinya semakin tinggi penyesuaian diri terhadap

tuntutan akademik, maka semakin rendah stres akademik mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik, maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa. Adapun grafik hasil persamaan regresi antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar dapat dilihat pada gambar berikut:



**Gambar 1. Persamaan Garis Regresi**

### **Pembahasan**

Berdasarkan data pada tabel 2 menunjukkan 210 responden terdapat 106 subjek yang menunjukkan stres akademik tinggi (50,5%), terdapat 102 subjek dengan kondisi stres akademik pada kategori sedang (48,6%), dan terdapat 2 subjek dengan kondisi kategori stres akademik rendah (1%). Hasil data di atas menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar memiliki skor stres akademik sedang hingga tinggi. Stres akademik merupakan keadaan emosi atau mental yang paling umum dialami siswa atau mahasiswa selama masa studi (Ramli dkk, 2018). Stres akademik merupakan keadaan individu mengalami tekanan yang berasal dari pandangan terhadap stressor (Govaerts & Gregoire, 2004). Stres akademik merupakan keadaan individu saat menilai kemampuan yang dimilikinya tidak dapat memenuhi tuntutan yang ada, sehingga menimbulkan tekanan pada diri individu (Folkman & Lazarus, 1985).

Berdasarkan data pada tabel 3 menunjukkan 210 responden terdapat 45 subjek yang menunjukkan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik tinggi (21,4%), terdapat 160 subjek yang menunjukkan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik sedang (76,2%), dan terdapat 5 subjek yang menunjukkan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik rendah (2,4%). Hasil data di atas menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa memiliki skor penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik sedang hingga tinggi. Rahayu (2020) mengemukakan dalam penelitiannya terkait mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik tinggi, cukup efisien dalam pemenuhan tuntutan akademik, interpersonal, lingkungan sosial, serta memiliki kondisi kesehatan mental dan fisik yang baik dalam menjalani proses penyesuaian di universitas,

dan merasa puas saat menjalani kehidupan di perguruan tinggi yang dipilih.

Penyesuaian diri merupakan satu diantara banyaknya aspek yang harus dimiliki oleh masing-masing individu untuk mengendalikan perasaan kecewa atau tuntutan dalam lingkungan, serta mampu menyeimbangkan antara keperluan dan tuntutan agar dapat melakukan penyesuaian terhadap lingkungan (Ghufroon & Risnawita, 2010). Penyesuaian diri tuntutan akademik merupakan kemampuan individu dalam menyeimbangkan kondisi lingkungan akademik yang meliputi segala perubahan baik dari segi sikap, perasaan, maupun tingkah laku (Rosiana, 2011).

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel 4 menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu terdapat pengaruh penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Erindana, Nashori, dan Tasaufi (2021) mengemukakan bahwa terdapat pengaruh negatif antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Hasil penelitian Maulina dan Sari (2018) mengemukakan bahwa ada tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik memiliki pengaruh terhadap tingkat stres pada mahasiswa baru. Semakin mampu dalam penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik, maka akan semakin berkurang stres yang dialami mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa tahun pertama kurang melakukan penyesuaian diri dengan tuntutan akademik, hal tersebut karena mahasiswa kurang mampu mengatasi kebutuhan dan tuntutan sehingga lebih cepat merasakan stres.

Penelitian Putri dan Hidayah (2021) menunjukkan bahwa pengaruh negatif terhadap stres akademik pada siswa kelas VII SMP X Yogyakarta adalah penyesuaian diri. Individu yang mampu dalam melakukan penyesuaian terhadap tuntutan awal semester perkuliahan, maka akan mengurangi munculnya stres. Sebaliknya jika individu kurang mampu menyesuaikan, maka akan lebih mudah mengalami stres. Ghufroon & Suminta (2010) mengemukakan bahwa individu dikatakan tidak kompeten dalam menyesuaikan diri jika merasakan sedih, kecewa, atau putus asa dalam proses perkembangan yang kemudian memengaruhi kondisi fisik dan psikologisnya. Individu menjadi tidak mampu menggunakan pikiran dan sikap, sehingga tidak mampu mengatasi tekanan yang muncul dengan baik. Sebaliknya, individu dikatakan kompeten dalam menyesuaikan diri jika dapat mencapai kepuasan tersendiri memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari tekanan psikologis, frustrasi dan konflik.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian Saniskoro dan Akmal (2017) mengemukakan bahwa penyesuaian diri yang efektif dapat mencegah tingkat stres akademik oleh mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa yang mengikuti berbagai kegiatan organisasi di perguruan tinggi karena berhasil dalam penyesuaian diri dalam lingkungan perkuliahan. Mahasiswa yang mengalami perubahan dalam lingkungan akademik dituntut untuk melakukan penyesuaian diri (Maulina & Sari, 2018). Penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik yang baik, ketika individu mampu mengendalikan dirinya untuk menentukan tindakan yang tepat (Fatimah, 2010).

Mahasiswa baru seringkali merasa dipenuhi oleh perubahan-perubahan yang mengakibatkan stres karena berada di perguruan tinggi. Mahasiswa baru yang sebelumnya memiliki posisi siswa senior di Sekolah Menengah Atas (SMA) masuk di perguruan tinggi menjadi mahasiswa junior, hal ini dapat disebut sebagai fenomena top-dog (Santorck, 2007). Peralihan dari masa SMA ke perguruan tinggi melibatkan banyak perubahan lingkungan lebih besar, berinteraksi luas dengan banyak orang yang berasal dari daerah lain, serta bertambahnya tekanan mencapai prestasi, cara belajar, dan target pencapaian nilai (Santorck, 2003).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil uji hipotesis, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh negatif

---

penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Semakin tinggi penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik maka semakin rendah stres akademik mahasiswa baru. Adapun saran berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa baru diharapkan mengetahui konsep penyesuaian diri sehingga mampu diterapkan dalam diri mahasiswa dalam mencapai tujuan.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan variabel lain yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa baru.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Alvin, Nglai.O. (2007). *Handling Study Stress*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63-70. <http://hdl.handle.net/10311/837>
- Da Costa, A., Hanurawan, F., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2018). The impact of self-adjustment on academic achievement of the students. *ISLLAC: Journal of Intensive Studies on Language, Literature, Art, and Culture*, 2(1), 1-6. <http://dx.doi.org/10.17977/um006v2i12018p001>
- 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), 11-17. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembanga (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *European review of applied psychology*, 54(4), 261-271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of adjustment*. Illinois: The Doesey
- Hifzul Muiz, M., & Sumarni, N. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era Covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *EduTeach: Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153-165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- Kompasiana. (2020). *Upaya pemerintah cegah penyebaran virus covid-19*. <https://www.kompasiana.com/upaya-pemerintah-cegah-penyebaran-virus-covid-19-dengan-social-distancing>. Diakses 18 februari 2022.
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). " Learning Task" Attributable to Students' Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>
- 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), 1-5.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15224>
- Putri, R. N., & Hidayah, N. (2021). Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual

- 
- terhadap Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi. *Psyche 165 Journal*, 329-335. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.136>
- 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. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Ramli, H., Hamizah, N., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12. <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96-106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. United States of Amerika: John Wiley & Sons.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of psychoeducational assessment*, 29(6), 534-546. <https://doi.org/10.1177/07342829103949>
- World Health Organization. (2022). *Data yang terinfeksi covid-19*. <https://covid19.go.id/>. Diakses 18 februari 2022.
-