

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM  
PENYUSUNAN TUGAS AKHIR PADA MAHASISWA FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**SKRIPSI**

**OLEH :**

**CINDI SINTA MARIANA NDRURU**

**198600216**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2023**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 24/10/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)24/10/23

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM  
PENYUSUNAN TUGAS AKHIR PADA MAHASISWA FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Medan Area

**OLEH :**

**CINDI SINTA MARIANA NDRURU  
198600216**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 24/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)24/10/23

### LEMBAR PERSETUJUAN


Judul Skripsi : Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam  
Penyusunan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Fakultas  
Psikologi Universitas Medan Area.  
Nama : Cindi Sinta Mariana Ndruru  
NPM : 198600216  
Fakultas : Psikologi Klinis

Disetujui Oleh  
Komisi Pembimbing

**Khairil Fauzan, S. Psi, M. Psi**  
Pembimbing

Mengetahui :

  
**Laili Alfita, S.Psi., M.M., M.Psi., Psikolog**  
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian,  
dan Pengabdian Kepada Masyarakat

  
**Laili Alfita, S.Psi., M.M., M.Psi., Psikolog**  
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian,  
dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tanggal Lulus : 29 September 2023

### LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 25 September 2023



*Cindi Sinta Mariana Ndururu*  
Cindi Sinta Mariana Ndururu  
198600216

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cindi Sinta Mariana Ndururu

NPM : 198600216

Program Studi : Ilmu Psikologi

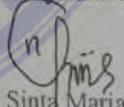
Fakultas : Psikologi

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Penyusunan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Medan, 29 September 2023  
Yang menyalakan,

  
Cindi Sinta Mariana Ndururu  
198600216

## ABSTRAK

### HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM PENYUSUNAN TUGAS AKHIR PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan dalam penyusunan tugas akhir pada mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Medan Area. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat korelasional. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa psikologi angkatan 2019. Teknik pengambilan sampel yaitu, purposive sampling. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan dengan asumsi semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah kecemasan, sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri maka semakin tinggi kecemasan. Penelitian ini menggunakan skala likert untuk mengukur variabel penyesuaian diri dan kecemasan. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data Korelasi Pearson Product Moment dengan menggunakan aplikasi SPSS. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan, koefisien korelasi sebesar  $-0,569$  ( $r_{xy} = -0.569$ ;  $P = 0,000$ ). Penyesuaian diri memberikan pengaruh sebesar 34,4% terhadap kecemasan yang ditunjukkan dari nilai koefisien determinan ( $r^2$ ) sebesar 0,344. Berdasarkan hasil nilai rata-rata empiric dan hipotetik maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri yang dialami cenderung rendah dan kecemasan yang dialami cenderung tinggi.

Kata Kunci: Kecemasan; Penyesuaian diri; Mahasiswa

## ABSTRACT

### *THE CORRELATION BETWEEN SELF ADJUSTMENT AND ANXIETY IN THE PREPARATION OF THE FINAL PROJECT ON PSYCHOLOGY STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF MEDAN AREA*

*This study aims to determine the correlation between adjustment and in the Preparation of the Final Project on Psychology Students at the University of Medan Area. This study uses a quantitative method that is correlational. The sample used is psychology students class of 2019. The sampling technique is purposive sampling. The hypothesis put forward in this study is that there is a negative correlation between adjustment and anxiety with the assumption that the higher the adjustment, the lower the anxiety, conversely, the lower the adjustment, the higher the anxiety. This study uses a Likert scale to measure adjustment and anxiety variables. In this study using data analysis techniques Pearson Product Moment Correlation using the SPSS application. Based on the results of the data analysis carried out, the results showed that there was a negative correlation between adjustment and anxiety, the correlation coefficient was  $-0.569$  ( $r_{xy} = -0.569$ ;  $P = 0.000$ ). Adjustment has an effect of 34.4% on anxiety as shown by the value of the determinant coefficient ( $r^2$ ) of 0.344. Based on the results of the empirical and hypothetical average values, it can be concluded that the adjustment experienced tends to be low and the anxiety experienced tends to be high.*

*Keywords: Anxiety; Self-Adjustment; Student*

## RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Desa Tulumbaho, Kecamatan Sogae'adu, Kabupaten Nias, Sumatera Utara pada tanggal 6 maret 2001 dari ayah Bualanama Ndruru dan ibu Marni Bali. Penulis merupakan putri ke 2 dari 4 bersaudara.

Tahun 2019 Penulis lulus dari SMK Negeri 1 Dharma Caraka dan pada tahun 2019 terdaftar juga sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Dalam meraih gelar Strata 1 (S1), Penulis menyelesaikan skripsi dengan judul : “Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Penyusunan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”.





## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur, penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan anugerah dan rahmat yang diberikan-Nya sehingga Penelitian Skripsi ini dapat diselesaikan sebagaimana yang diharapkan. Skripsi ini berjudul "Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Penyusunan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area"

Terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Khairil Fauzan, S. Psi, M. Psi selaku pembimbing skripsi yang telah banyak memberi arahan, dan saran. Disamping itu penghargaan penulis sampaikan kepada Bapak Rektor Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc. selaku Rektor Universitas Medan Area, dan kepada mahasiswa stambuk 2019 Fakultas Psikologi yang telah membantu penulis selama melaksanakan penelitian. Ungkapan terima kasih juga disampaikan kepada papa, mama, seluruh keluarga, serta teman-teman saya atas segala doa dan dukungannya.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga isi skripsi ini bermanfaat dalam memperkaya ilmu pengetahuan.

Penulis

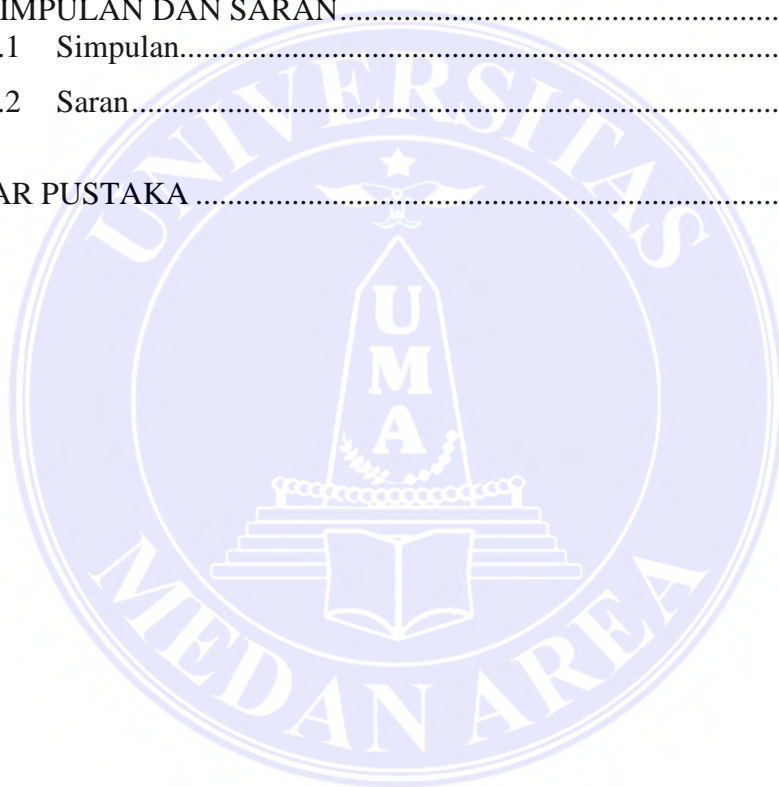
Cindi Sinta Mariana Ndururu  
198600216

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN IZIN PUBLIKASI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Hipotesis Penelitian.....	9
1.5 Manfaat Penelitian.....	10
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Mahasiswa.....	11
2.1.1 Pengertian Mahasiswa.....	11
2.1.2 Fungsi Mahasiswa.....	12
2.2 Kecemasan.....	13
2.2.1 Pengertian Kecemasan.....	13
2.2.2 Jenis-jenis Kecemasan.....	15

2.2.2.1	Kecemasan Akademik .....	17
2.2.3	Ciri-ciri Kecemasan .....	19
2.2.4	Aspek-aspek Kecemasan .....	20
2.2.5	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan .....	22
2.3	Penyesuaian Diri .....	24
2.3.1	Pengertian Penyesuaian Diri.....	24
2.3.2	Macam-macam Penyesuaian Diri .....	26
2.3.3	Unsur-unsur Penyesuaian Diri.....	26
2.3.4	Aspek-aspek Penyesuaian Diri .....	29
2.3.5	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri ....	30
2.4	Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kecemasan.....	33
2.5	Kerangka Konseptual .....	39
III.	METODOLOGI PENELITIAN .....	40
3.1	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	40
3.1.1	Lokasi .....	40
3.1.2	Waktu Peneltian .....	40
3.2	Bahan dan Alat Penelitian .....	42
3.3	Tipe Penelitian.....	42
3.4	Identifikasi Variabel Penelitian.....	43
3.5	Defenisi Operasional Variabel Penelitian .....	43
3.6	Subjek Penelitian.....	44
3.7	Teknik Pengumpulan Sampel.....	44
3.8	Metode Pengumpulan Data .....	45
3.9	Analisis Data .....	46
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN .....	51
4.1	Hasil dan Pembahasan.....	51
4.1.1	Uji Validitas .....	51
4.1.2	Uji Reliabilitas .....	54
4.1.3	Uji Normalitas .....	54

4.1.4 Uji Linearitas .....	55
4.1.3 Hasil Uji Hipotesis .....	56
4.2 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik .....	57
4.2.1 Mean Hipotetik .....	57
4.2.2 Mean Empirik .....	57
4.2.3 Kriteria .....	57
4.3 Pembahasan .....	60
V. SIMPULAN DAN SARAN .....	65
5.1 Simpulan .....	65
5.2 Saran .....	66
DAFTAR PUSTAKA .....	68



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor jawaban pernyataan skala penyesuaian diri dan kecemasan ...	47
Tabel 4.1 Pelaksanaan Penelitian.....	40
Tabel 4.2 <i>Blueprint</i> Skala Penyesuaian Diri.....	52
Tabel 4.3 <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan.....	54
Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas.....	55
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	55
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Uji Linearitas.....	56
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis.....	57
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Nilai Hipotetik dan Empirik.....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual .....	39
--------------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Skala Penelitian .....	72
Lampiran II Data Penelitian .....	78
Lampiran III Uji Validitas & Reliabilitas .....	85
Lampiran IV Uji Asumsi.....	92
Lampiran V Uji Hipotesis .....	97
Lampiran VI Hasil Penelitian .....	99
Lampiran VII Surat Keterangan Bukti Penelitian.....	101



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Ijazah SMA/ sederajat dan keterampilan yang dibutuhkan oleh perguruan tinggi tertentu merupakan persyaratan bagi mahasiswa yang melanjutkan pendidikan tinggi (Yeni, 2018). Mahasiswa berada pada tahap awal menjadi dewasa muda. Fase realistik, menurut Ginzberg, didefinisikan sebagai tahun antara 17 dan 18 dan awal 20-an. Setiap orang dalam fase ini menyelidiki lebih banyak jenis pekerjaan yang tersedia, berkonsentrasi pada satu pekerjaan tertentu, dan kemudian memilih pekerjaan tertentu yang dianggap dapat mengangkat orang tersebut ke tingkat yang lebih tinggi. unggul dari sebelumnya.

Mahasiswa dalam menyusun skripsi menghadapi berbagai gangguan psikologis seperti stress skripsi, depresi, dan kecemasan. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Linayaningsih (2007) bahwa mahasiswa dalam menyusun skripsi mengalami kecemasan berupa adanya perasaan minder, perasaan tidak mampu mengerjakan skripsi, perasaan sedih, pikiran tidak tenang, merasa tidak percaya diri, adanya gejala pada fisik seperti tiba-tiba merasa sakit kepala, mudah marah dan tersinggung. Juga termasuk ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan dapat menimbulkan kecemasan (Atkinson, Richard C. Atkinson, & Hilgard, 1983).

Salah satu syarat seseorang dapat menyelesaikan pendidikan jenjang strata 1 (S1) adalah adanya kewajiban untuk melakukan penelitian yang merupakan tugas



akhir berupa proposal dan skripsi. Menurut Machmud, tugas akhir ialah satu diantara berbagai syarat untuk memperoleh kelulusan di mana tugas akhir tersebut ialah sebuah hasil studi yang bertujuan untuk memperoleh penyelesaian dari suatu permasalahan tertentu melalui petunjuk bidang ilmu (Nalle et al., 2021).

Penulisan tugas akhir (proposal dan skripsi) dilakukan mahasiswa jenjang strata 1 (S1) pada waktu sudah memasuki semester tujuh (VII) dan juga semester delapan (VIII). Namun, masih banyak juga yang sebelumnya sudah mengambil mata kuliah seminar proposal dan kenyataannya masih banyak mahasiswa belum mulai menulis tugas akhir meskipun sudah memasuki semester VII atau semester VIII sehingga akan menyebabkan mahasiswa tersebut semakin lama untuk menyelesaikan studinya di jenjang strata 1 (S1).

Skripsi adalah salah satu syarat kelulusan yang ditetapkan di masing-masing Program Studi/ Fakultas ataupun Universitas, yang merupakan tuntutan tugas dari sebuah formulasi kurikulum yang telah diberlakukan. Untuk memenuhi syarat untuk gelar sarjana, calon lulusan harus menyelesaikan persyaratan skripsi. Untuk mempresentasikan tugas akhir mereka kepada dosen pembimbing dan penguji, mahasiswa harus menguraikan tujuan tertentu. Masalah kemudian muncul dari kenyataan bahwa banyak siswa berjuang dengan menulis tesis mereka. Mungkin ada beberapa penyebab tantangan ini. Salah satunya adalah mahasiswa tidak memahami apa yang ditulis dan dibahas dalam skripsi. Alasan lainnya bisa karena mahasiswa kewalahan karena kesulitan menyusun kalimat-kalimat yang muncul di benaknya dan menumpukannya ke dalam sebuah tulisan. Hal ini dikarenakan

banyaknya tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (Machmud, 2016).

Kecemasan didefinisikan sebagai suatu keadaan yang ditandai dengan adanya rasa khawatir akan kejadian buruk yang akan terjadi. Kecemasan memberi sinyal kepada tubuh untuk selalu waspada dan tetap melindungi diri. Individu dapat bekerja dengan lebih baik apabila merasa sedikit cemas. Sebaliknya kecemasan yang berlebihan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari dan menghambat produktivitas individu. Cemas yang berlebihan terhadap kegagalan akan mengganggu konsentrasi yang seharusnya bisa diarahkan untuk mengusahakan keberhasilan (Empati et al., 2017).

Kecemasan merupakan masalah kesehatan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Kecemasan mempengaruhi lebih dari 200 juta orang secara global (3,6% dari populasi). Sementara itu, hampir separuh dari 322 juta penderita depresi di dunia (atau 4,4% dari populasi) berasal dari Asia Tenggara dan Pasifik Barat (WHO, 2022).

Terhitung sejak Januari hingga September 2022 yang di akses dari (Integritas, 2022) Di Provinsi Sumatera Utara selama Januari hingga September 2022, kasus masalah kejiwaan sangat tinggi. Menurut informasi dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumut, gangguan kecemasan merupakan salah satu kondisi kejiwaan yang terdiagnosis sebanyak 18.514 orang.

Kecemasan (*anxiety*) ditimbulkan karena adanya suatu rangsangan. Dalam penelitian ini, rangsangan yang dimaksud yaitu hambatan-hambatan dan kesulitan yang dialami oleh setiap mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir yang akan

menyebabkan seseorang mengalami kecemasan (*anxiety*). Pada kenyataannya terdapat beberapa penelitian mengenai kecemasan dalam menyusun skripsi, diantaranya (PH\* et al., 2018) yang mengemukakan bahwa tingkat kecemasan (*anxiety*) mahasiswa dalam menyusun skripsi dalam kategori kecemasan berat menjadi mayoritas sebesar (51,5%) di STIKES Kendal karena mereka masih terbebani dalam menyelesaikan tugas akhir, menghadapi ujian sidang proposal dan atau sidang hasil akhir skripsi.

Mahasiswa dengan rentang usia antara 17 hingga 25 tahun lebih banyak mengalami kecemasan berat atau sangat berat dibandingkan mahasiswa lainnya. Ada beberapa faktor yang menyebabkan orang-orang pada usia ini memiliki kecemasan yang lebih akut dan sangat parah saat menulis skripsi, karena mereka mulai belajar menyesuaikan diri untuk bertanggung jawab atas berbagai keputusan yang diambil tanpa berkonsultasi dengan orang tua atau orang dewasa lainnya. Banyak orang mengalami kecemasan akibat ketidakmampuan mereka dalam menangani berbagai situasi yang berkembang (Syafrullah et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Etika dan Hasibuan (2016), diketahui bahwa mahasiswa menghadapi sejumlah tantangan saat menyusun tugas akhir, seperti kesulitan memilih judul tugas akhir sesuai dengan fenomena yang diteliti, kurangnya bahan referensi, kurangnya waktu untuk menyelesaikan tugas akhir, rasa malas dari dalam diri sendiri maupun dari luar diri sendiri, kurangnya motivasi, sulit bertemu dosen pembimbing, sulit mengatur waktu, dan lain-lain. Selain itu, tenggat waktu pengerjaan tugas akhir juga berbeda-beda tergantung dari universitasnya. Oleh karena itu, sangat penting bagi mahasiswa untuk dapat

menangani setiap tantangan atau tuntutan yang mungkin muncul. Kemampuan tersebut ialah kemampuan penyesuaian diri (*self adjustment*).

Hurlock dalam Sasmita & Rustika (2015) berpendapat bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan mengalami sedikit tekanan. Begitu juga Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik (*maladjustment*) cenderung akan merasa tertekan dan dapat menyebabkan mahasiswa tersebut tidak mampu mengerjakan tugas akhirnya dengan baik dan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan studi dijenjang strata 1 (S1).

Di era kehidupan sekarang ini, setiap individu di dunia ini dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan kehidupannya dan dengan lingkungan hidup dimana tempat ia tinggal. Penyesuaian diri pasti dihadapi dan dialami oleh setiap individu bahkan sejak ia baru lahir. Prosesnya berbeda-beda, ada yang mudah dan ada yang sulit dalam hal menyesuaikan diri, ada yang mampu melewati proses itu dan ada juga yang tidak bahkan kesulitan melewatinya. Manusia tidak terlepas dari penyesuaian diri karena selalu ada dalam setiap tahap perkembangannya, termasuk pada tahap perkembangan dewasa dini/awal manusia. Pada tahap dewasa awal ini manusia memiliki tugas perkembangan, contohnya seperti mahasiswa harus dapat menerima apapun keadaan fisiknya, kelebihan dan kelemahan dalam diri, memperoleh kebebasan emosional, mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar, menemukan model, menerima kemampuan sendiri, memperkuat penyesuaian terhadap nilai dan norma, memposisikan diri setingkat lebih tinggi derajatnya dari masa lalu yang sudah dilalui.

Menurut Satmoko penyesuaian diri adalah suatu interaksi seseorang dengan dirinya, masyarakat dan lingkungannya agar mampu memenuhi segala aspek kebutuhan dalam dirinya, mengatasi ketegangan dan terbebas dari kecemasan serta depresi yang menghambat tugas seorang individu. Muharomi berpendapat bahwa seorang mahasiswa harus memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik. Dengan memiliki penyesuaian diri yang baik maka mahasiswa tersebut dapat memenuhi kebutuhannya dan mengatasi berbagai kesulitan atau hambatan yang dihadapi selama proses penyusunan tugas akhir (Nalle et al., 2021).

Salah satu gangguan psikologi yang ditimbulkan oleh penyesuaian diri yang kurang baik (*maladjustment*) adalah seseorang akan mengalami kecemasan (*anxiety*). Nevid, dkk mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan khawatir akan kejadian buruk yang akan terjadi. Kecemasan memberitahu tubuh untuk selalu waspada dan tetap melindungi diri. Individu dapat bekerja dengan lebih baik apabila merasa sedikit cemas. Sebaliknya kecemasan yang berlebihan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari dan menghambat produktivitas. Durand & Barlow menjelaskan bahwa cemas yang berlebihan terhadap kegagalan akan membayarkan konsentrasi yang seharusnya bisa diarahkan untuk mengusahakan keberhasilan (Empati et al., 2017).

Penelitian lain dilakukan oleh Sugiyanto dan Wangid (2013) menemukan bahwa terdapat beberapa hambatan yang dialami oleh mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir, seperti kurangnya pengetahuan mahasiswa mengenai tata cara penulisan tugas akhir, sulit untuk mengembangkan teori yang digunakan, rendahnya kemampuan menulis karya ilmiah, kurangnya referensi, kurangnya

motivasi untuk menyusun tugas akhir, kesulitan menemui dosen pembimbing karena disibukkan oleh aktifitas lain, serta kesulitan memahami kajian pustaka.

Masalah-masalah tersebut juga dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memprogram tugas akhir dan sedang berjuang menyelesaikannya. Oleh karena itu, meneliti tentang aspek-aspek kecemasan dan aspek-aspek penyesuaian diri mahasiswa dalam menyusun tugas akhir dapat menjadi suatu pengetahuan yang bermanfaat bagi akademisi dan para mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Kecemasan (*anxiety*) itu muncul karena mahasiswa tersebut berpikir bahwa pengerjaan tugas akhir ini sangatlah sulit dan memakan waktu yang lama. Hal ini disebabkan karena dalam prosesnya dari awal ketika penyerahan berkas pengajuan judul, kurang lebih satu bulan baru terbit. Mahasiswa menjadi cemas apakah judul tersebut ditolak ataupun diterima. Pada proses bimbingan kepada dosen pembimbing, ada juga yang mengarahkan untuk mengganti judul/ fenomena walaupun sudah di *acc* dari fakultas pada berkas, dan masih banyak rintangan yang lainnya. Pada penyusunannya mahasiswa akan mengalami banyak sekali hambatan dan kesulitan yang membuat mahasiswa tersebut merasa cemas karena takut tidak dapat mengerjakan tugas akhir dengan baik.

Permasalahan di atas diperkuat melalui hasil wawancara penulis dengan beberapa orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area semester VII : mereka mengatakan bahwa awalnya saya berfikir menyusun proposal ini akan mudah karena banyak orang dan senior yang mengatakan, jika masa kalian

nanti sudah banyak aplikasi pembantu dalam pengerjaan skripsi seperti dalam pharagrafe dan aplikasi lain. Tetapi setelah masuk fase pengerjaan skripsi, saya merasa tidak mudah. Karena menunggu berkas di acc dari fakultas aja makan waktu lama, membuat saya cemas antara diterima dan tidak, atau harus ganti judul lagi.

Selain itu mereka juga mengatakan bahwa yang saya khawatirkan dalam dalam mengerjakan tugas akhir, saya akan mengalami banyak sekali hambatan, seperti kebingungan harus mulai menulis latar belakang dengan kata apa sehingga membutuhkan waktu lama, kesulitan untuk mencari bahan seperti buku dan jurnal, dosen pembimbing yang masih sibuk sehingga belum bisa melakukan konsultasi serta tekanan dari orang tua dalam finansial dan menuntut untuk segera menyelesaikan tugas akhir.

Mahasiswa lain juga berpendapat bahwa mereka merasa cemas kak dan gelisah. Banyak dari teman-teman yang mudah sekali di acc judulnya oleh dosen pembimbing dan sudah masuk bab 2 bab 3, ada juga teman-teman yang sudah maju sedangkan saya sendiri belum memulai.

Meskipun demikian, adapula mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang dapat mengikuti seminar proposal, hasil dan ujian skripsi dengan tepat waktu. Melalui hasil pengamatan penulis, hal ini karena mahasiswa/i tersebut telah menyiapkan diri sejak semester-semester sebelumnya seperti penyiapan judul dan referensi, serta tidak menunda-nunda waktu untuk menulis. Sehingga mereka mampu menyesuaikan diri dengan baik (*self adjusment*) serta terhindar dari kecemasan (*anxiety*).

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Penyusunan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah Adakah “Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Penyusunan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Penyusunan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

## **1.4 Hipotesis Penelitian**

Adanya hubungan negatif antara Penyesuaian Diri dengan Kecemasan dalam penyusunan tugas akhir pada Mahasiswa Fakultas Psikologi, dengan asumsi semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah kecemasannya dan sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri maka semakin tinggi kecemasannya.



## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya Psikologi Klinis yaitu memperkaya teori tentang penyesuaian diri dan kecemasan dalam penyusunan tugas akhir pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi tenaga pendidik atau dosen, diharapkan agar dapat memberikan masukan kepada tenaga pendidik (dosen) khususnya Dosen Penasehat Akademik dan Dosen Pembimbing tugas akhir agar dapat memperhatikan penyesuaian diri dan kecemasan pada mahasiswa dan memberikan penanganan kepada mahasiswa yang mengalami penyesuaian diri yang kurang baik (*maladjustment*) dan kecemasan (*anxiety*) selama perkuliahan sampai dengan penyusunan tugas akhir.
- b. Bagi para pembaca, khususnya Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dalam upaya untuk mengembangkan penyesuaian diri yang baik dan mengurangi kecemasan.
- c. Bagi para peneliti, penelitian ini sebagai pengalaman lapangan dan bisa dijadikan acuan dalam mengembangkan penyesuaian diri yang baik dan mengurangi kecemasan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Mahasiswa**

##### **2.1.1 Pengertian Mahasiswa**

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena adanya ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga ialah calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali memiliki syarat dengan berbagai predikat. Mahasiswa berbeda dengan siswa. Karena mahasiswa memiliki tanggung jawab yang lebih besar sebab mahasiswa dituntut untuk dapat bisa berguna bukan hanya untuk diri sendiri melainkan juga berguna untuk orang lain.

Mahasiswa adalah setiap orang yang terdaftar secara resmi untuk mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi dengan rentang usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa memiliki tugas yaitu dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru, mahasiswa dituntut untuk bisa mampu dalam menyelesaikan berbagai macam tantangan dan rintangan akademik. Serta yang paling utama ialah tantangan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Menjadi mahasiswa tidak bisa lepas dari tanggungjawab terakhirnya yaitu menyusun skripsi atau tugas akhir sebagai salah satu syarat penting dalam memperoleh gelar berdasarkan program studi yang ditempuh (Permatasari et al., 2020).

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), mahasiswa adalah pelajar perguruan tinggi. Di dalam struktur pendidikan Indonesia, mahasiswa menduduki jenjang satuan pendidikan tertinggi di antara yang lainnya.

Mahasiswa terdiri atas dua kata yaitu maha yang berarti besar dan siswa yang berarti orang yang sedang melakukan kegiatan pembelajaran, jadi mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menjalani jenjang pendidikan yang lebih tinggi dari siswa dan memiliki tanggung jawab yang juga lebih besar. Mahasiswa merupakan insan calon sarjana yang dalam peranannya dengan perguruan tinggi (yang menyatu dengan masyarakat), dididik dan diharapkan menjadi orang yang berintelektual. Mahasiswa memegang peranan penting bagi diri sendiri maupun masyarakat, tercapainya pembentukan karakter yang intelektual, berkualitas, kritis, berbudi luhur dan bermoral akan menunjang terpacainya peran mahasiswa sebagai *iron stock*, *agent of change*, *social control* dan *moral force* (Panjaitan et al., 2018).

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa merupakan seseorang yang memiliki status dan peran dengan perguruan tinggi, seorang mahasiswa tidak bisa lepas dari tanggungjawab terakhirnya yaitu menyusun skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar berdasarkan program studi yang ditempuh, serta diharapkan dapat menjadi calon yang intelektual.

### 2.1.2 Fungsi Mahasiswa

Fungsi dan peran mahasiswa menurut Hudori (2014) adalah :

- a. *Iron Stock*, yaitu mahasiswa diharapkan mampu menjadi manusia yang dapat diandalkan dan bisa menjadi pengganti generasi yang

sebelumnya dalam membawa perubahan yang baik, yang artinya bahwa mahasiswa akan menjadi generasi penerus untuk memimpin negara ini.

- b. *Guardian of Value*, yaitu mahasiswa diharapkan dapat berperan sebagai seseorang yang mampu menjaga suatu nilai dan dapat menghargai adanya nilai kepribadian, kebangsaan, dan dalam bermasyarakat.
- c. *Agent of Change*, yaitu mahasiswa diharapkan untuk mampu menjadi agen pembawa perubahan yang berdampak baik untuk sekitar dan secara keseluruhan untuk bangsa ini.

## 2.2 Kecemasan

### 2.2.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris “*anxiety*” berasal dari Bahasa Latin “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, rasa bimbang, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda. Pendapat di atas menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai dengan adanya efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan yang mengganggu, dalam hal ini yaitu perasaan khawatir.

Kecemasan mungkin akan melibatkan perasaan, perilaku dan respon-respon fisiologis (Kumbara et al., 2019).

Dalam Ghufron & Risnawita (2020) menyatakan bahwa kecemasan itu merupakan suatu pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan terkait dengan adanya kekhawatiran ataupun ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang sedang atau pernah di alami. Kecemasan diartikan sebagai suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), adalah menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terjadi kepada individu terhadap kemampuan dalam menanggapi objek tersebut. Hal ini berupa emosi yang kurang menyenangkan yang di rasakan oleh individu dan kecemasan bukan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Widodo et al., (2017) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan (afektif) yang di tandai dengan munculnya perasaan yang mengganggu, contohnya itu seperti adanya ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.

(Empati et al., 2017) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan yang ditandai dengan adanya rasa khawatir akan kejadian buruk yang akan terjadi. Kecemasan memberi sinyal kepada tubuh untuk selalu waspada dan tetap melindungi diri. Individu dapat bekerja dengan lebih baik apabila merasa sedikit cemas. Sebaliknya kecemasan yang berlebihan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari dan menghambat produktivitas individu. Cemas yang berlebihan terhadap kegagalan akan mengganggu konsentrasi yang seharusnya bisa

diarahkan untuk mengusahakan keberhasilan.

Kumbara et al., (2019) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu reaksi yang timbul dari rasa takut terhadap atau didalam suatu situasi yang akan dan sedang di alami. Secara lebih jelas Singer mengatakan bahwa kecemasan menunjukkan suatu kecederungan untuk mempersepsikan suatu situasi sebagai ancaman atau stressful (situasi yang menekan). Kecemasan dianggap sebagai akibat dari stress yang mengganggu pikiran sehingga dapat mempengaruhi tingkah laku yang muncul.

Ghufon & Risnawita (2020) mendefinisikan istilah dari kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif yang telah dilalui mengenai ketegangan mental, kesukaran, dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman pada diri individu tersebut.

Dari pengertian-pengertian di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecemasan (*anxiety*) merupakan reaksi yang di munculkan ketika menghadapi suatu kondisi tertentu yang memicu individu penuh dengan perasaan khawatir, penuh ketegangan, merasakan gangguan yang tidak menyenangkan, dan akan berpengaruh pada tingkah laku individu tersebut.

### 2.2.2 Jenis-jenis Kecemasan

Jenis-jenis kecemasan berdasarkan penyebabnya dibedakan menjadi dua menurut Lazarus dalam Ghufon & Risnawita (2020) ialah *state anxiety* dan *trait anxiety*.

#### a. *State Anxiety*

*State anxiety* merupakan reaksi emosi sementara yang timbul pada

situasi tertentu yang dirasakan sebagai suatu ancaman, misalnya yaitu ketika menghadapi ujian atau mengikuti tes, tampil untuk presentasi di kelas, datang terlambat ke sekolah. Keadaan ini didasarkan oleh perasaan tegang yang dirasakan.

*b. Trait anxiety*

*Trait anxiety* ialah perasaan menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi yang dirasakan. Ini adalah ciri ataupun sifat yang cukup seimbang menjadikan seseorang terarah dalam menginterpretasikan seseorang ketika berhadapan dengan situasi tertentu dan berhubungan erat dengan kepribadian.

Menurut Freud dalam Annisa (2016) membedakan kecemasan dalam tiga jenis, yaitu :

a. Kecemasan neurosis

Kecemasan neurosis adalah rasa cemas yang diakibatkan bahaya yang tidak diketahui asalnya. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukan merupakan ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting telah dipuaskan.

b. Kecemasan moral

Kecemasan ini bersumber dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena terjadi kegagalan dalam bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara

moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

c. Kecemasan realistik

Kecemasan realistik merupakan perasaan yang dirasakan dan tidak menyenangkan, kemudian perasaan ini tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

### 2.2.2.1 Kecemasan Akademik

Menurut Hutagalung (2012) mengatakan bahwa Tekanan akademis dan kompetensi, tujuan karir dan pendidikan yang lebih tinggi, tekanan dari sebaya, harapan dari orang tua, dan konflik antara orang tua dan anak seringkali memerlukan penanganan gangguan kecemasan, stres dan adaptasi oleh mahasiswa.

Bulton (2014) juga menyatakan bahwa Kecemasan mengerjakan skripsi dapat merugikan mahasiswa karena dapat menghambat dalam penyelesaian skripsi, kecemasan mahasiswa timbul akibat mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi.

Sedangkan menurut Habibullah et al., (2019) bahwa mahasiswa mengalami kecemasan disebabkan oleh skripsi.



Menurut Putri (2020) kecemasan mahasiswa semester akhir dapat digolongkan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu yang bersumber dari individu itu sendiri, sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang dipengaruhi dari luar individu. Faktor internal yang sering dialami oleh mahasiswa dalam penyusunan skripsi seperti: kesulitan dalam menyusun perumusan masalah, mengkonsep isi skripsi, teknik penulisan, isi dan metode penelitian yang digunakan, dan mencari sumber data, serta kesulitan dalam menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi. Selain itu, biaya pembuatan skripsi terutama bagi mahasiswa yang berasal dari kondisi keluarga dengan ekonomi keluarga yang pas-pasan merasa terbebani, kemudian lingkungan sebagai salah satu faktor yang berpengaruh terhadap mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, namun lingkungan sekitar kurang mendukungnya dalam menyelesaikan skripsi. Ada juga beberapa mahasiswa yang aktif dan terlena dalam kegiatan berorganisasi. Selain faktor internal tersebut, ada juga mahasiswa yang pesimis, malas-malasan, dan tidak bersemangat dalam menyelesaikan skripsi.

Faktor lain yang berpengaruh terhadap penyelesaian skripsi adalah faktor eksternal. Beberapa faktor eksternal antara lain birokrasi kampus, misalnya: syarat kelulusan harus melalui beberapa syarat yang rumit. Dosen pembimbing dan dosen penguji, penguji yang terkenal sulit membuat mahasiswa ketakutan sebelum ujian berlangsung. Faktor lainnya yaitu kuliah sambil bekerja, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi, dan deadline masa penulisan skripsi seperti batas akhir pendaftaran ujian. Belum jelasnya lapangan pekerjaan

(masa depan) yang akan di tuju, ketatnya persaingan dalam dunia kerja, sempitnya lapangan pekerjaan, serta kenyataan alumni yang masih nganggur juga menjadi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan terhadap masa depan mereka.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kecemasan ialah ada kecemasan yang reaksinya sementara, selalu cemas dalam berbagai situasi, kecemasan yang tidak diketahui asalnya, kecemasan yang terjadi karena efek dari kegagalan, kecemasan akibat bahaya dari luar, dan kecemasan yang disebabkan oleh skripsi yaitu *academic anxiety* (kecemasan akademik).

### 2.2.3 Ciri-ciri Kecemasan

Menurut Jeffrey S. Nevid dalam (Annisa, 2016) ada beberapa ciri-ciri kecemasan, yaitu ciri-ciri fisik, ciri-ciri behavioral, dan ciri-ciri kognitif

#### a. Ciri-ciri fisik dari kecemasan

Diantaranya adalah kegelisahan, kegugupan, ketakutan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, pening atau pingsan, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung yang berdebar keras atau kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, dan merasa sensitif atau “mudah marah”.

#### b. Ciri-ciri behavioral dari kecemasan

Diantaranya yaitu perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang.

c. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan

Diantaranya ialah khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau bimbang terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, khawatir akan ditinggal sendirian, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

#### 2.2.4 Aspek-aspek Kecemasan

Dalam (Ghufroon & Risnawita, 2020) mengemukakan bahwa aspek-aspek kecemasan ada beberapa, yaitu :

a. Kekhawatiran (*worry*)

Merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, misalnya perasaan

negatif bahwa dirinya jelek dibandingkan dengan teman-temannya.

b. Emosionalitas (*imosionality*)

Sebagai suatu reaksi terhadap saraf otonomi dalam tubuh, biasanya ditandai dengan jantung yang berdebar-debar, keringat dingin atau tangan lembab, dan merasakan ketegangan.

c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*)

Merupakan kecenderungan yang dialami individu karena selalu merasa tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas-tugas yang ada.

Kemudian Shah (Ghufron & Risnawita, 2020) membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu :

a. Aspek Fisik

Pada aspek fisik berupa gejala yang dapat dirasakan langsung oleh fisik atau biasa disebut dengan sensasi fisiologis. Seperti pusing, sakit perut, perut mual, badan berkeringat, grogi, dan lainnya.

b. Aspek Emosional

Berkaitan dengan perasaan dan dengan reaksi seseorang atas sesuatu. Seperti panik, takut, dan khawatir.

c. Aspek Mental atau Kognitif

Cara individu memandang keadaan yaitu mereka berfikir bahwa terdapat kemungkinan-kemungkinan buruk yang siap mengintainya sehingga menimbulkan rasa ragu, khawatir dan ketakutan yang

berlebih ketika hal tersebut terjadi. Mereka juga menganggap dirinya tidak mampu, sehingga mereka menganggap situasi tersebut sebagai suatu ancaman yang sulit dan kurangmampu untuk diatasi. Seperti gangguan konsentrasi dan ingatan, ketakutan, kekhawatiran, pikiran yang tidak teratur, dan kebingungan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka diberi kesimpulan bahwa aspek-aspek kecemasan terjadi di dalam diri individu yang merasakan kecemasan baik dari fisik, emosional dan kognitif.

### **2.2.5 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan**

Adler dan Rodman dalam Ghufroon & Risnawita (2020) menyatakan terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

a. **Pengalaman negatif pada masa lalu**

Merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan pada masa yang telah dilalui mengenai suatu peristiwa yang dapat terulang lagi di masa yang akan datang, apabila seseorang menghadapi kejadian ataupun berada pada situasi yang tidak menyenangkan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes. Hal ini merupakan pengalaman yang dapat menimbulkan kecemasan pada seseorang yang hendak melaksanakan tes.

b. **Pikiran yang tidak rasional**

Para psikolog banyak memberi sanggahan dan berpendapat bahwa kecemasan itu dapat terjadi bukan karena suatu kejadian ataupun peristiwa, melainkan kepercayaan tentang apa yang terjadi dalam dirinya itu diyakini menjadi penyebab adanya kecemasan.

Menurut Simandjuntak Oktaviana (2010) faktor-faktor yang dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan adalah

a. Keadaan biologis

Kondisi biologis umumnya itu diwariskan dari orangtua kepada anaknya, baik itu berupa fisik, sifat, maupun gen.

b. Penyesuaian diri

Kemampuan menyesuaikan diri atau mempertahankan diri terhadap keadaan dan lingkungan yang diperoleh dari perkembangan dan pengalaman, serta adanya adaptasi terhadap rangsangan, situasi atau stressor yang dihadapi dari lingkungan sosial, dimana lingkungan sosial mempunyai aturan dan kebiasaan, hukum yang berlaku di daerah tertentu, hal inilah yang menyebabkan individu harus dapat menyesuaikan diri karena jika tidak maka menyebabkan ketidakseimbangan dalam diri dan sosialnya sehingga hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan dapat disebabkan baik dalam diri individu maupun lingkungan individu, yaitu keadaan

biologis dan penyesuaian diri.

## 2.3 Penyesuaian Diri

### 2.3.1 Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah aspek penting dalam usaha manusia dalam hal menguasai segala perasaan atau tekanan yang muncul akibat adanya dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, dan upaya menyelaraskan hubungan individu dengan realitas. Penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan dan menyelesaikan pemenuhan kebutuhan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara tuntutan dengan pemenuhan kebutuhan, sehingga tercipta keselarasan antara masing-masing individu dengan realitas Ghufron & Risnawita (2020).

Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar tercipta perubahan dan perkembangan pada hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai suatu reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup, seperti halnya cuaca dan berbagai unsur alamiah lainnya. Semua makhluk hidup secara alami telah dibekali dengan kemampuan untuk dapat bertahan hidup dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan alam sekitar untuk dapat menolong dirinya (Maghfur, 2018).

Penyesuaian diri adalah proses dalam memperoleh atau memenuhi kebutuhan (*needs satisfaction*), sehingga individu mampu mengatasi stress,

konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu melalui alternatif dan berbagai cara-cara yang ada. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila ia mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dihadapinya, secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta harus sesuai dengan norma sosial dan agama yang berlaku (Fakhriyani, 2019).

Haber & Runyon menjelaskan dalam (Saputro & Sugiarti, 2021) bahwa penyesuaian diri yaitu suatu proses, bukan merupakan keadaan yang permanen. Penyesuaian diri ini selalu ada dalam proses kehidupan dan terus berkembang selama manusia hidup sebagaimana mestinya. Penyesuaian diri dapat dikatakan efektif apabila ditandai dengan seberapa baik individu mampu menghadapi situasi dan kondisi yang selalu berubah-ubah. Penyesuaian diri menjadi salah satu acuan penting dalam membantu individu ketika berhadapan dengan masyarakat luas.

Penyesuaian diri adalah suatu interaksi seseorang dengan dirinya sendiri, masyarakat dan lingkungannya agar mampu memenuhi kebutuhan penting dalam dirinya, mengatasi ketegangan dan terbebas dari kecemasan (*anxiety*) serta depresi yang dapat menghambat tugas seorang individu (Desmita, 2017).

(Ghufron & Risnawita, 2020) berpendapat bahwa penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi yang seseorang dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Seseorang dikatakan berhasil mempunyai penyesuaian diri apabila ia mampu mencapai kepuasan dalam usaha pemenuhan kebutuhan, mengatasi tuntutan dan ketegangan, bebas dari berbagai simptom yang mengganggu (seperti kecemasan, depresi, obsesi, kemurungan, kesepian, atau



gangguan psikosomatis yang dapat menghambat tugas seseorang), frustrasi, serta konflik. Sebaliknya, gangguan penyesuaian diri dapat terjadi apabila seseorang tidak mampu mengatasi masalah yang muncul dan mengakibatkan respon yang tidak sesuai, situasi emosional tidak terkendali, dan keadaan tidak memuaskan. Tinggi rendahnya penyesuaian diri dapat diketahui dari banyak dan sedikitnya hambatan dalam penyesuaian diri.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri adalah bentuk dari suatu sikap yang positif, mampu mengembangkan kemampuan pribadinya, serta dapat berinteraksi dilingkungan. Mampu bersosialisasi, beradaptasi, dan dapat bertoleransi dengan lingkungan. Mampu mengatasi, meminimalisir, menyeimbangkan, memenuhi segala bentuk tekanan, kesulitan, hambatan, dan beban yang dialami dengan melibatkan perilaku dan mental yang berlangsung selama manusia itu hidup.

### **2.3.2 Macam-macam Penyesuaian Diri**

Menurut Schneiders (Ghufron & Risnawita, 2020) macam- macam dari penyesuaian diri ada 4, yaitu :

a. Penyesuaian diri personal

Penyesuaian diri personal adalah penyesuaian diri yang diarahkan kepada diri sendiri, penyesuaian ini meliputi :

1) Penyesuaian diri fisik dan emosi

Penyesuaian diri ini meliputi respons fisik dan emosional sehingga dalam penyesuaian diri fisik ini yaitu kesehatan fisik adalah pokok penting untuk pencapaian penyesuaian diri yang

sehat. Dalam hal ini, berkaitan dengan adekuasi emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi.

2) Penyesuaian diri seksual

Penyesuaian diri seksual merupakan hubungan antara reaksi terhadap realitas seksual (impuls-impuls, nafsu, pikiran, konflik, frustrasi, perasaan salah, dan perbedaan seks).

3) Penyesuaian diri moral dan religius

Dikatakan moralitas jika kapasitas untuk memenuhi moral kehidupan secara efektif dan bermanfaat serta mampu merealisasikan ke dalam kehidupan yang baik dari individu tersebut.

b. Penyesuaian diri social

Kelompok sosial seperti rumah, sekolah, dan masyarakat atau lingkungan merupakan aspek khusus yang melibatkan pola hubungan di antara kelompok tersebut dimana saling berkesinambungan secara menyeluruh. Penyesuaian diri ini meliputi :

1) Penyesuaian diri terhadap rumah dan keluarga

Penyesuaian diri ini menekankan hubungan yang sehat antar-anggota keluarga, otoritas orangtua, pengambilan keputusan kapasitas tanggung jawab berupa pembatasan dan larangan.

2) Penyesuaian diri terhadap sekolah

Dalam hal ini berupa perhatian dan penerimaan murid atau antar-murid beserta partisipasi terhadap aktivitas dan fungsi sekolah,

manfaat hubungan dengan sesama teman sekolah, guru, konselor, penerimaan keterbatasan dan melaksanakan tanggung jawab, dan membantu sekolah mencapai tujuan. Hal di atas merupakan cara penyesuaian diri terhadap kehidupan sekolah.

3) Penyesuaian diri terhadap masyarakat

Kehidupan dalam masyarakat dilandasi dengan kapasitas reaksi secara efektif dan sehat terhadap realitas.

c. Penyesuaian diri marital atau perkawinan

Penyesuaian diri ini pada dasarnya adalah seni kehidupan yang efektif dan bermanfaat dalam kerangka tanggung jawab. Hubungan dan harapan merupakan bagian dalam kerangka perkawinan.

d. Penyesuaian diri jabatan dan vokasional

Penyesuaian diri berhubungan erat dengan penyesuaian diri dalam akademis.

Pada dasarnya manusia senantiasa berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Menurut (Utami & Pribadi, 2018) terdapat dua jenis penyesuaian diri, yaitu :

1) Penyesuaian diri secara *autoplastis*

Merupakan kemampuan individu dalam mengubah beberapa aspek dari dirinya agar sesuai dengan keadaan lingkungan. Penyesuaian diri ini bersifat pasif karena aktivitas yang dilakukan individu ditentukan oleh lingkungan ia berada.

2) Penyesuaian diri secara *alloplastis*

Penyesuaian diri ini kebalikan dari *autoplastis* yaitu merupakan kemampuan individu dalam mengubah lingkungannya agar sesuai dengan keadaan atau keinginan diri sendiri. Penyesuaian ini bersifat aktif karena aktivitas individu mempengaruhi lingkungannya.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa macam-macam penyesuaian diri adalah penyesuaian terhadap diri sendiri yang merupakan segala yang berhubungan dengan diri individu itu sendiri dan dengan lingkungan kita berada yang membentuk penyesuaian diri individu tersebut.

### 2.3.3 Unsur-unsur Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (Ghufroon & Risnawita, 2020) penyesuaian diri ada 4 unsur, yaitu :

*a. Adaptation*

Penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan untuk dapat beradaptasi. Individu yang penyesuaian dirinya baik berarti ia mempunyai hubungan yang berhasil dengan lingkungan ia berada. Penyesuaian dalam hal ini diartikan dalam istilah fisik, misalnya jika seseorang menghindari cuaca yang tidak diharapkan, maka orang tersebut akan melakukan sesuatu untuk berlindung.

*b. Conformity*

Memiliki arti bahwa seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian

diri baik bila dapat memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.

c. *Mastery*

Merupakan kemampuan dalam membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respons diri serta mampu dalam hal menyusun dan menanggapi segala permasalahan dengan efisien. Sehingga dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang baik.

d. *Individual variation*

Artinya dalam penyesuaian diri ada perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah yang akan dihadapi.

### 2.3.4 Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Aspek-aspek dalam penyesuaian diri yang baik menurut Schneider (Utami & Pribadi, 2018) ada tujuh aspek-aspek, antara lain adalah :

a. Mengontrol emosi yang berlebihan

Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya emosi yang relatif berlebihan. Adanya pengontrolan dan ketenangan saat emosi pada individu akan memungkinkan dirinya untuk menghadapi permasalahan secara kritis dan dapat menentukan berbagai alternatif kemungkinan pemecahan masalah ketika menemui suatu hambatan.

b. Meminimalkan mekanisme pertahanan diri

Penyesuaian normal ditandai dengan tidak ditemukannya mekanisme psikologis. Individu dengan penyesuaian diri yang normal siap

mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Sebaliknya, individu dikatakan mengalami gangguan penyesuaian jika individu mengalami kegagalan, ia cenderung melakukan mekanisme seperti menghindar, rasionalisasi, proyeksi, atau kompensasi.

c. Mengurangi rasa frustrasi

Individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka akan terjadi kesulitan bagi individu untuk berupaya dalam menjalankan kemampuan berpikir, perasaan, motivasi dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian. Individu harus mampu menghadapi masalah secara wajar, mampu menyelesaikan masalah, tidak menjadi cemas dan frustrasi.

d. Berpikir rasional dan mampu mengarahkan diri

Penyesuaian normal ditandai dengan adanya kemampuan individu dalam menghadapi masalah, hambatan, konflik, dan frustrasi dengan menggunakan kemampuan berpikir dirinya secara rasional dan mampu mengarahkan tingkah laku yang diharapkan.

e. Kemampuan untuk belajar

Penyesuaian normal yang ditunjukkan individu diperoleh dari proses belajar yang dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan sehingga dari proses belajar tersebut individu dapat memperoleh berbagai cara yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan

yang dihadapi.

f. Memanfaatkan pengalaman masa lalu

Kemampuan individu untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman yang telah dilalui merupakan hal yang penting bagi penyesuaian diri yang normal. Dalam menghadapi masalah, individu dapat membandingkan pengalaman diri sendiri dengan pengalaman yang sebelumnya telah terjadi atau membandingkan dengan pengalaman orang lain sehingga pengalaman-pengalaman yang diperoleh dapat digunakan sebagai acuan yang baik dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi.

g. Sikap realistis dan objektif

Penyesuaian yang normal berkaitan dengan sikap yang realistis dan objektif. Sikap realistis dan objektif berkenaan dengan orientasi individu terhadap kenyataan, mampu menerima kenyataan yang dialami tanpa konflik dan melihatnya secara objektif. Sikap realistis dan objektif berdasarkan pada proses belajar, pengalaman masa lalu, pertimbangan rasional, dan dapat menghargai situasi dan konflik.

Menurut (Maghfur, 2018) bahwa pada dasarnya, penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

a. Penyesuaian pribadi

Adalah kemampuan seseorang dalam menerima diri agar tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitar

dimana ia berada.

b. Penyesuaian social

Dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses saling berinteraksi dan dapat mempengaruhi satu sama lain yang terus-menerus dan silih berganti. Dari proses tersebut, tercipta suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai, dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Proses ini dikenal dengan istilah proses penyesuaian sosial.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat di beri kesimpulan bahwa aspek-aspek penyesuaian diri yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

### 2.3.5 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

(Ghufron & Risnawita, 2020) berpendapat bahwa dasar penting dalam pembentukan suatu pola penyesuaian diri adalah kepribadian. Penyesuaian diri merupakan dinamika kepribadian manusia, sehingga erat hubungannya antara penyesuaian diri dengan kepribadian.

Schneiders (Ghufron & Risnawita, 2020) mengklasifikasikan faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri individu, antara lain :

a. Kondisi fisik

Seperti hereditas, konstitusi fisik, sistem saraf, sistem kelenjar, dan sistem otot.

b. Perkembangan kan kematangan unsur-unsur kepribadia



Misalnya kematangan intelektual, sosial, moral dan, emosional.

c. Unsur penentu psikologis

Seperti pengalaman, proses belajar, dan kebiasaan.

d. Kondisi lingkungan

Meliputi situasi rumah, keadaan keluarga, dalam sekolah, dan masyarakat sekitar.

e. Unsur kebudayaan

Termasuk di dalamnya pengaruh keyakinan dan agama yang dianut.

Proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal (Maghfur, 2018). Faktor-faktor itu dapat dikelompokkan sebagai berikut :

a. Faktor fisiologis

Yaitu meliputi kesehatan dan penyakit jasmaniah cukup berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat dicapai dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang sehat. Gangguan penyakit yang kronis dapat menimbulkan terganggunya individu bereaksi, kurangnya kepercayaan diri, perasaan rendah diri, rasa ketergantungan, perasaan ingin dikasihi dan sebagainya.

b. Faktor psikologis

Banyak faktor psikologis yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri antara lain pengalaman, hasil belajar, pemenuhan kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi dan sebagainya.

c. Faktor perkembangan dan kematangan

Dalam proses perkembangan, respons berkembang dari respons yang bersifat secara naluriah menjadi respon yang bersifat hasil belajar dan pengalaman. Dengan bertambahnya usia, perubahan dan perkembangan respon, yang tidak hanya diperoleh melalui proses belajar, tetapi juga terhadap perbuatan individu dikatakan telah matang untuk melakukan respon dan ini menentukan pola penyesuaian dirinya.

d. Faktor lingkungan

Beberapa faktor lingkungan yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi remaja adalah sebagai berikut:

- 1) lingkungan keluarga yang harmonis yaitu lingkungan keluarga yang di dalamnya terdapat cinta kasih, kepedulian, toleransi, rasa aman, dan kehangatan, seorang anak akan dapat melakukan penyesuaian diri secara sehat dan baik. Di lingkungan keluarga juga merupakan wadah untuk mengembangkan berbagai kemampuan, yang dipelajarinya melalui permainan, curahan hati atau pikiran, pengalaman sehari-hari dalam keluarga. Di dalam keluarga, seorang anak belajar untuk tidak menjadi egois, ia diharapkan dapat berbagi dalam berbagai hal dengan anggota keluarga dan belajar menghargai hak orang lain. Di dalam keluarga seorang anak mempelajari dasar-dasar cara bergaul yang baik dengan orang lain.

- 2) lingkungan teman sebaya yaitu menjalin hubungan erat dan harmonis dengan teman sebaya sangatlah penting pada masa remaja. Suatu hal yang sulit bagi remaja adalah menjauh dan dijauhi oleh temannya. Pengertian, kehadiran, dan saran-saran dari teman akan membantu dirinya dalam menerima keadaan dirinya serta memahami hal-hal yang menjadikan dirinya berbeda dari orang lain dan keluarga orang lain. Semakin menjadikannya mengerti akan dirinya, semakin meningkat keadaannya untuk menerima dirinya, mengetahui kekuatan dan kelemahannya. Ia akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sesuai dengan potensi yang dimilikinya.
- 3) lingkungan sekolah yaitu sekolah tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, tetapi juga mencakup tanggung jawab etika, moral dan sosial secara luas dan kompleks. Dengan demikian, proses pendidikan merupakan penciptaan penyesuaian antara individu dengan nilai-nilai yang diharuskan oleh lingkungan menurut kepentingan perkembangan individu.
- 4) Faktor agama dan budaya, proses penyesuaian diri anak, mulai dari lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat secara bertahap dipengaruhi oleh faktor-faktor kultur dan agama. Lingkungan kultural tempat individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola-pola yang tepat terhadap penyesuaian dirinya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dibedakan menjadi

dua. Pertama, adalah faktor internal yang berasal dari diri individu yaitu fisik, psikologis, kematangan intelektual dan emosional. Kedua, faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu, seperti lingkungan atau kebudayaan.

#### 2.4 Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kecemasan

Dalam menyelesaikan pendidikan di jenjang strata 1 (S1), syaratnya adalah adanya kewajiban untuk melakukan penelitian yang merupakan tugas akhir berupa proposal dan skripsi. Dalam proses penyusunan tugas akhir, mahasiswa/i pasti akan mengalami berbagai hambatan, kesulitan, tuntutan, bahkan konflik. Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan dalam diri mahasiswa untuk dapat menghadapi setiap hambatan dan tuntutan yang ada.

Muchlas (Ghufron & Risnawita, 2020) mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif yang telah dilalui mengenai ketegangan mental, kesukaran, dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman pada diri individu tersebut. Tingkat kecemasan (*anxiety*) individu dipengaruhi oleh kemampuan penyesuaian diri (*self adjustment*). Jika kemampuan penyesuaian diri (*self adjustment*) baik dan berhasil maka semakin rendah tingkat kecemasan (*anxiety*). Begitu juga sebaliknya, jika penyesuaian diri buruk (*maladjustment*) maka tingkat kecemasan akan semakin tinggi pula. Sehingga dibutuhkan adanya kemampuan penyesuaian diri yang baik (*self adjustment*) pada mahasiswa supaya mereka bisa mencapai keberhasilan dan mampu mengatasi hambatan dan kesulitan dalam proses penyusunan tugas akhir serta terbebas dari kecemasan (*anxiety*).

Satmoko (Ghufron & Risnawita, 2020) berpendapat bahwa seorang individu dikatakan berhasil mempunyai penyesuaian diri yang baik atau berhasil (*Self adjustment*) apabila ia mampu mencapai kepuasan dalam usaha pemenuhan kebutuhan, mengatasi tuntutan dan ketegangan, bebas dari berbagai simptom yang mengganggu (seperti kecemasan dan konflik). Sebaliknya, gangguan penyesuaian diri dapat terjadi apabila seseorang tidak mampu mengatasi masalah yang muncul dan mengakibatkan respon yang tidak sesuai, situasi emosional tidak terkendali, dan keadaan tidak memuaskan. Tinggi rendahnya penyesuaian diri dapat diketahui dari banyak dan sedikitnya hambatan dalam penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Seskoadi & Ediati, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Bidikmisi tahun pertama di Universitas Diponegoro. Semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah kemampuan penyesuaian diri mahasiswa Bidikmisi. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan maka semakin tinggi kemampuan penyesuaian dirinya.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh Nalle et al. menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara penyesuaian diri (*self adjustment*) dan kecemasan (*anxiety*) mahasiswa/I Bimbingan dan Konseling dalam penyusunan tugas akhir di Universitas Nusa Cendana Kupang. Semakin baik penyesuaian diri (*self adjustment*) mahasiswa/i BK FKIP UNDANA Kupang dalam penyusunan tugas akhir, maka mahasiswa/i tersebut akan terhindar dari kecemasan (*anxiety*). Begitupun sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri (*maladjustment*) mahasiswa/i BK FKIP UNDANA Kupang dalam penyusunan tugas akhir, maka

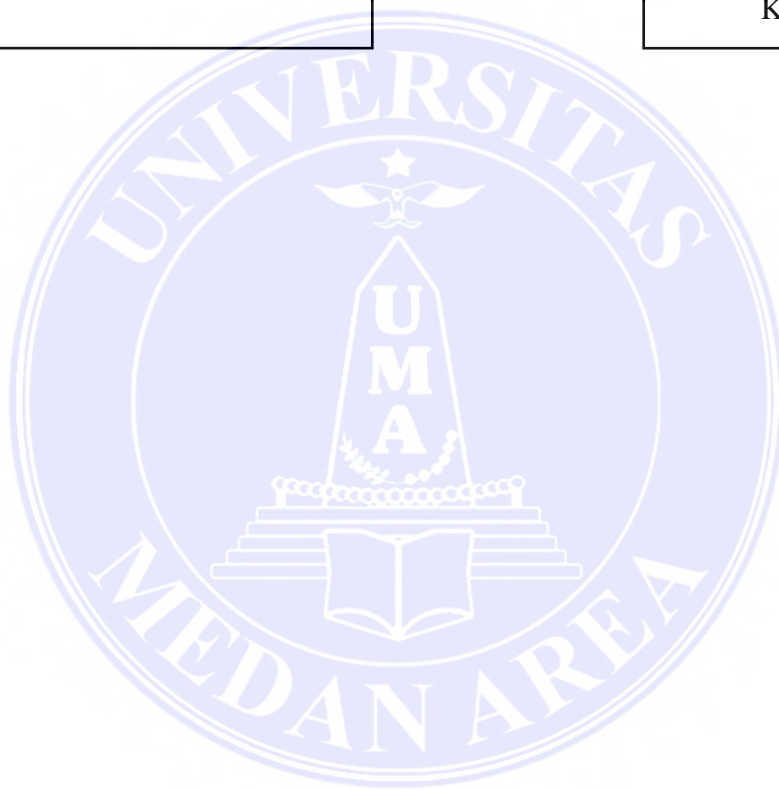
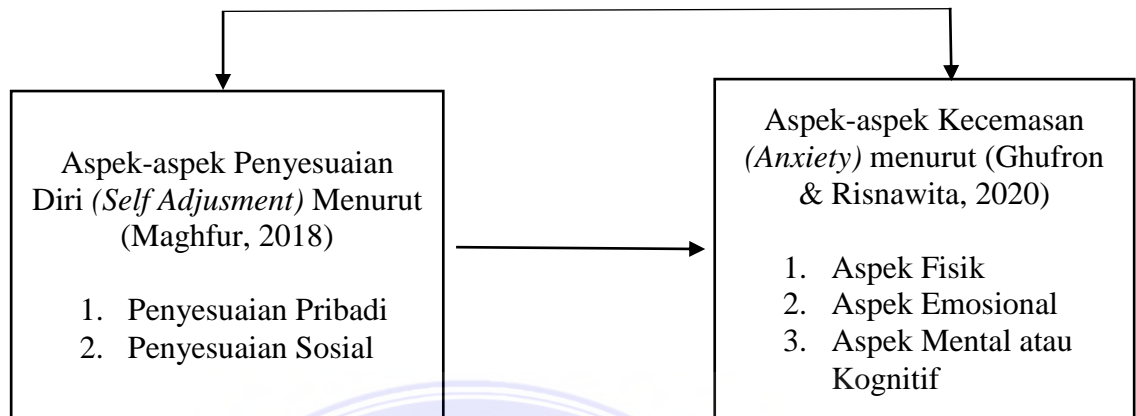
mahasiswa/i tersebut akan mengalami kecemasan (*anxiety*) dan semakin lama untuk menyelesaikan studinya dijenjang strata 1 (S1).



## 2.5 Kerangka Konseptual

Berdasarkan dari latar belakang dan tinjauan pustaka mengenai hubungan penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa/i fakultas psikologi dalam penyusunan tugas akhir, maka di gambarkan dalam kerangka konseptual sebagai berikut :

Mahasiswa



## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **3.1.1 Lokasi**

Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang beralamat di Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jalan Gedung PBSI merupakan tempat dilaksanakannya penelitian ini. Dalam rangka membantu mahasiswa di Universitas Medan Area dalam mempersiapkan tugas akhir, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi untuk tugas akhir pada tahun 2019 menjadi populasi sampel penelitian ini.

Fakultas Psikologi satu-satunya di luar pulau Jawa ini berdiri sejak tahun 1985 dan telah beroperasi selama 38 tahun di Universitas Medan Area. Pada intinya, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area menyelenggarakan program pendidikan sarjana (strata satu) yang berlangsung selama 4 hingga 5 tahun (8 hingga 9 semester) atau hingga skripsi yang berisi penelitian orisinal telah selesai. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area telah menciptakan peluang untuk menguasai ilmu psikologi dengan orientasi minat khusus dengan mengembangkan kurikulum berbasis kompetensi.

##### **3.1.2 Waktu Penelitian**

Persiapan administrasi pada penelitian ini dimulai dari membuat surat riset dan pengambilan data untuk meneliti pada mahasiswa Psikologi Universitas



Medan Area. Surat riset dan pengambilan data dikeluarkan oleh dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area pada tanggal 11 April 2023 dengan Nomor 865/FPSI/01.10/IV/2023 yang bertujuan kepada Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan Administrasi Keuangan Universitas Medan Area dalam melakukan riset serta pengambilan data. Kemudian surat izin penelitian telah dikeluarkan pada tanggal 13 April 2023. Perizinan penelitian ini dilakukan agar tidak ada pihak yang dirugikan dan dapat berjalan dengan semestinya.

Penelitian yang dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area berjalan selama lima hari yang dimulai dari hari Senin tanggal 1 Mei 2023 sampai dengan Jumat 5 Mei 2023.

**Tabel 4.1 Pelaksanaan Penelitian**

No.	Hari/ Tanggal	Pelaksanaan Penelitian	Keterangan
1.	Senin, 1 Mei 2023 – Jumat, 5 Mei 2023	Menyebarkan kuesioner	Kuesioner dibagikan secara online kepada 77 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area melalui google form.
2.	Senin, 8 Mei 2023	Melakukan pengolahan data	Setelah mendapatkan hasil jawaban dari google form yang telah dishare kepada 77 mahasiswa, maka selanjutnya peneliti melakukan analisis data.

### 3.2 Bahan dan Alat penelitian

Pada tahap ini, alat ukur yang digunakan dalam penelitian menggunakan skala penelitian yang di adaptasi dari skala penelitian Imelda Laveda Davita (2021). Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologis untuk penyesuaian diri dengan jumlah aitem sebanyak 34 butir dengan menggunakan aspek menurut Menurut (Maghfur, 2018), yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Kemudian jumlah aitem pada skala psikologis variabel kecemasan sebanyak 26 butir dengan menggunakan aspek menurut (Ghufroon & Risnawita, 2020) yaitu aspek fisik, aspek emosional, dan aspek mental atau kognitif.

### 3.3 Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut (Jaya, 2020) Penelitian kuantitatif adalah jenis dari penelitian yang menghasilkan temuan dan hal baru yang dapat dicapai ataupun diperoleh dengan menggunakan prosedur secara statistik atau dengan cara lainnya dari suatu pengukuran. Penggunaan pendekatan kuantitatif lebih fokus pada beberapa gejala yang mempunyai karakteristik tertentu di dalam kehidupan manusia, yaitu variabel. Jadi dalam pendekatan kuantitatif, adanya hakikat hubungan di antara variabel selanjutnya akan dianalisis dengan menggunakan alat uji serta menggunakan teori objektif. Jenis penelitian yang di gunakan yaitu penelitian deskriptif korelasional yang merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai dan hubungan masing-masing variabel, baik satu variabel, ataupun lebih.

### 3.4 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek penelitian. Menurut (Periantalo, 2016) Variabel merupakan objek yang dijadikan sebagai hal yang diselidiki dalam suatu penelitian yang akan di lakukan. Adapun variabel yang di tentukan peneliti adalah sebagai berikut :

Variabel Bebas (X), yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain yaitu variabel terikat (dependent). Dalam penelitian ini variabel bebas (X) adalah penyesuaian diri.

Variabel Terikat (Y), yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (independent). Dalam penelitian ini variabel terikat (Y) adalah kecemasan.

### 3.5 Defenisi Operasional Variabel Penelitian

#### 3.5.1 Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah bentuk dari suatu sikap yang positif, mampu mengembangkan kemampuan pribadinya, serta dapat berinteraksi di lingkungan. Mampu bersosialisasi, beradaptasi, dan dapat bertoleransi dengan lingkungan. Mampu mengatasi, meminimalisir, menyeimbangkan, memenuhi segala bentuk tekanan, kesulitan, hambatan, dan beban yang dialami dengan melibatkan perilaku dan mental yang berlangsung selama manusia itu hidup. Penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

#### 3.5.2 Kecemasan

Kecemasan merupakan reaksi yang di munculkan ketika menghadapi suatu kondisi tertentu yang memicu individu penuh dengan perasaan khawatir, penuh ketegangan, merasakan gangguan yang tidak menyenangkan, dan akan

berpengaruh pada tingkah laku individu tersebut. Kecemasan terbagi menjadi tiga aspek, yaitu fisik, emosional, mental atau kognitif, yang membuat mahasiswa merasakan kecemasan dan takut dengan adanya skripsi. Fisik meliputi pusing, sakit perut, badan berkeringat, perut mual, grogi, dan lainnya. Emosional seperti panik, takut, dan khawatir. Mental atau kognitif seperti gangguan konsentrasi dan ingatan, ketakutan, kekhawatiran, pikiran yang tidak teratur, dan kebingungan.

### **3.6 Subjek Penelitian**

#### **3.6.1 Populasi Penelitian**

Periantalo (2016) berpendapat bahwa populasi merupakan subjek yang akan dikenakan generalisasi dari hasil penelitian tersebut. Populasi itu sendiri dapat berbentuk daerah, perkembangan, karakteristik pribadi. Populasi adalah subjek keseluruhan dari penelitian tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2019 yang berjumlah 327 orang.

#### **3.6.2 Sampel Penelitian**

Menurut (Periantalo, 2016) Sampel merupakan suatu bagian dari populasi yang diambil ialah karakteristiknya setara dengan populasi. Sampel merupakan bagian dari populasi yang dijadikan sebagai subjek dalam pengambilan data pada penelitian. Sampel dalam penelitian ini ialah sebanyak 77 orang yang telah disesuaikan dengan beberapa kriteria dalam penelitian yang dilakukan.

### **3.7 Teknik Pengumpulan Sampel**

Adapun teknik pengumpulan sampel yang digunakan dalam penelitian ini

adalah *purposive sampling*. Menurut (Riyanto & Hatmawan, 2020), pemilihan sampel dengan berdasarkan ciri-ciri atau sifat tertentu yang dipandang sesuai dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti.

Kriteria dalam penentuan sampel yaitu :

1. Mahasiswa semester VII-VIII yang sedang menyusun skripsi
2. Mahasiswa yang mengalami keluhan dalam menyusun skripsi
3. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari 6 bulan
4. Bersedia menjadi responden

### 3.8 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan kuesioner penyesuaian diri (*self adjustment*) dan kecemasan (*anxiety*) dengan menggunakan skala *likert*. Item pernyataan atau pertanyaan terdiri dari *item favorable* (pernyataan mendukung) dan *item unfavorable* (pernyataan tidak mendukung) yang terdiri dari pilihan jawaban sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Pemberian skor pada masing-masing *item Favorable* diberi rentangan nilai 4-1 dan *item Unfavorable* diberi rentangan nilai 1-4.

Skor jawaban pernyataan skala penyesuaian diri (*self adjustment*) dan kecemasan (*anxiety*)

**Tabel 3.1 Skor jawaban pernyataan skala penyesuaian diri dan kecemasan**

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

### 3.9 Analisis Data

Dalam penelitian ini, menggunakan Teknik analisis data deskriptif dan analisis korelasi. (Periantalo, 2016) mengatakan bahwa penelitian deskriptif akan menggunakan statistika deskriptif, dengan menggunakan teknik statistik frekuensi, tendensi sentral dan ukuran variabilitas. Penelitian tersebut tujuannya hanya untuk melihat gambaran dari variabel penelitian yang dibutuhkan. Variabel dalam penelitian ini, ada variabel bebas (X) adalah penyesuaian diri, variabel terikat (Y) adalah kecemasan.

Kemudian Analisis Korelasi untuk menguji data yang telah diperoleh maka teknik analisis yang digunakan secara statistik adalah dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment*. Alasan peneliti menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dalam menganalisis data karena dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas (X) adalah penyesuaian diri, dan variabel terikat (Y) adalah kecemasan.

Adapun rumus *Product Moment* sebagai berikut : 
$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{[\sum X^2 - \frac{\sum X^2}{N}][\sum Y^2 - \frac{\sum Y^2}{N}]}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi butir dengan total

$\sum X$  : Jumlah skor tiap-tiap item

$\sum Y$  : Jumlah skor total item

$\sum XY$  : Jumlah hasil kali variable x dan y

$\sum X^2$  : Jumlah kuadrat skor tiap-tiap item

$\sum Y^2$  : Jumlah kuadrat skor total item

$N$  : Jumlah subjek

Karena penelitian ini bersifat korelasional (hubungan) maka dari itu data yang akan dikorelasikan harus memiliki dua syarat yaitu data distribusi normal dan variabel X dengan variabel Y menunjukkan gejala linier, untuk itu diadakan uji linieritas.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dari masing-masing kelas dalam penelitian ini dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dimaksudkan untuk memeriksa apakah sebaran data setiap variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas diperlukan untuk mengetahui apakah teknik analisis regresi cocok digunakan untuk menganalisa data penelitian, maka uji normalitas yang digunakan adalah Uji Lilliefors.

Statistik Uji :

1. Pilih nilai signifikansi alpha biasanya 5% ( $=0,05$ ).
2. Data diurutkan dari yang terkecil hingga yang terbesar.
3. Cari rata-rata, simpangan baku (standar deviasi) dari sampel data.
4. Tentukan nilai Z (angka baku)
5. Tentukan peluang dari  $F(Z_i) = P(Z_i)$
6. Hitung proporsi yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$  yaitu  $S(Z_i)$
7. Hitung selisih mutlak dari nomor 5 dan 6 yaitu  $|F(Z_i) - S(Z_i)|$
8. Statistik ujinya adalah nilai terbesar dari  $|F(Z_i) - S(Z_i)|$
9. Berdasarkan nilai alpha 5% yang dipilih, tentukan titik kritis L

Keputusan :

Menolak  $H_0$  jika  $L_o \geq L_{tabel}$  dan  $H_0$  diterima jika  $L_o < L_{tabel}$

## 2. Uji Homogenitas

Menurut Sinambela (2014; 225), uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel X dan Y homogen atau tidak. Arikunto (dalam Sinambela, 2014; 225), berpendapat bahwa apabila varians yang dimiliki dalam suatu sampel tidak jauh berbeda, maka sampel tersebut cukup homogen atau sama. Uji homogenitas dalam penelitian ini dibantu dengan SPSS versi 22.

Pengambilan kesimpulan

- a) Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data tersebut dikatakan tidak homogen.
- b) Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data tersebut dikatakan homogen.



### 3. Uji Linieritas

Uji linieritas mengetahui apakah dua variabel bebas (X) linier dengan variabel terikat (Y), maka dilakukan dengan uji linear sederhana Y atas X dengan persamaan sebagai berikut :

$$4. \hat{Y} = a + bX$$

Keterangan :

$\hat{Y}$  = Variable Terikat

a = Koefisien Intersip

b = Koefisien Regresi

X = Variabel Bebas

### 4. Uji Reabilitas

Reabilitas menunjukkan pada tingkat keterandalan, reliabel atrinya dapat dipercaya, jika dapat diandalkan. Tes tersebut dapat dikatakan dapat dipercaya jika memberikan hasil yang tetap apabila diteskan berkali-kali (Arikunto, 2013). Reliabilitas alat ukur adalah dengan derajat keterapan alat-alat tersebut dalam mengukur apa yang diukur. Reliabilitas alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini akan diuji menggunakan teknik uji reliabilitas yang dikembangkan oleh Cronbach yang disebut dengan teknik Alpha Cronbach. Adapun rumus teknik Alpha Cronbach sebagai berikut :

$$\alpha = 2 \left[ \frac{1 - S_1^2 + S_2^2}{SX^2} \right]$$

Keterangan :

$\alpha$  = koefisien reliabilitas

$S1^2$  = varians skor belahan satu

$S2^2$  = varians skor belahan dua

$SX^2$  = varians skor skala

2 dan 1= bilangan konstan

Mengenal Validitas, Arikunto (2013) mengategorikan koefisien korelasi

untuk reliabilitas tes adalah sebagai berikut:

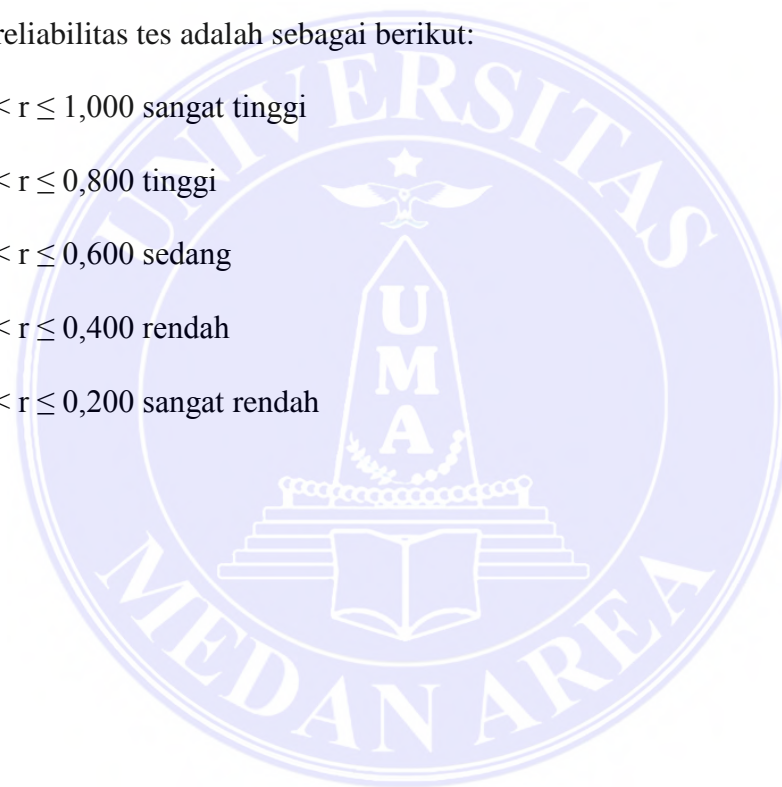
$0,810 < r \leq 1,000$  sangat tinggi

$0,610 < r \leq 0,800$  tinggi

$0,410 < r \leq 0,600$  sedang

$0,210 < r \leq 0,400$  rendah

$0,000 < r \leq 0,200$  sangat rendah



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Dalam Penyusunan Tugas Akhir di Universitas Medan Area, maka penelitian menyimpulkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penyesuaian diri mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area tergolong buruk/ rendah, yaitu dapat dilihat dari rerata empirik (RE) sebesar 67,00 rerata hipotetik (RH) sebesar 80 dan SD sebesar 6,661. Artinya bahwa penyesuaian diri mahasiswa termasuk rendah. Hal ini dapat dilihat dari aspek penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.
2. Kecemasan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area tergolong tinggi, yaitu dapat dilihat dari rerata empirik (RE) sebesar 69,00 rerata hipotetik (RH) sebesar 57,5 dan SD sebesar 5,961. Artinya bahwa kecemasan mahasiswa termasuk tinggi. Hal ini dapat dilihat dari aspek fisik, emosional, dan mental atau kognitif.
3. Terdapat hubungan penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi dalam penyusunan tugas akhir di Universitas Medan Area dimana  $r_{xy} = -0,569$ ;  $p = 0,000 < 0,050$ . Artinya menunjukkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah kecemasan sebaliknya semakin rendah penyesuaian

diri maka semakin tinggi kecemasan. Dengan demikian maka hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini dinyatakan “diterima”.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan kepada mahasiswa dapat mempertahankan dan meningkatkan kemampuan penyesuaian dirinya agar menjadi lebih baik lagi. Mahasiswa setidaknya mampu menjadi individu yang mandiri untuk mengembangkan penyesuaian dirinya dengan melakukan diskusi bersama teman-teman, dan mencari referensi dari buku atau perpustakaan. Dengan adanya penyesuaian diri yang baik, maka mahasiswa tersebut dapat menghadapi dan mengatasi berbagai kesulitan, hambatan, tantangan atau konflik yang ada serta dapat terhindar dari gangguan kecemasan.

2. Bagi Pihak Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang menyatakan bahwa mahasiswa psikologi yang sedang menyusun tugas akhir, memiliki penyesuaian diri yang rendah dan kecemasan yang tinggi, para jajarannya Fakultas Psikologi Universitas Medan Area diharapkan peduli dengan mahasiswa nya yang memiliki kecemasan dalam

menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi. Hal ini dapat dilakukan dengan persiapan skripsi yang lebih matang, bagaimana mengatasi cemas dalam proses skripsi, serta dapat membuat kebijakan dalam pelayanan akademik guna untuk membantu mahasiswa supaya memiliki penyesuaian diri yang baik dan dapat terhindar dari kecemasan selama perkuliahan sampai dengan penyusunan tugas akhir.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang judul serupa, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi khususnya yang membahas tentang penyesuaian diri dengan kecemasan. Peneliti juga menyarankan untuk mengadakan penelitian dengan populasi yang lebih luas dan menambah atau mengganti variabel yang memiliki kemungkinan mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa dengan faktor-faktor lain yang mungkin menjadi fenomena pada masa yang akan datang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. 5(2).
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Empati, J., Seskoadi, K., Ediati, A., Psikologi, F., Diponegoro, U., Tembalang, K. U., & Diri, P. (2017). *Hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bidikmisi tahun pertama di universitas diponegoro*. 6(Nomor 4), 236–241.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Duta Media Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=Gan8DwAAQBAJ>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2020). *Teori-Teori Psikologi* (R. Kusumaningratri (ed.); III). Ar-Ruzz Media.
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 10, 36–44.
- Hudori, M. (2014). *Peran Mahasiswa Dalam Mewujudkan Wawasan Multikultural Di Lingkungan Kampus*. slideserve.
- Integritas, A. (2022). *Kasus Gangguan Jiwa di Sumut*. <https://integritasnews.com/kasus-gangguan-jiwa-di-sumut-capai-18-514-orang/>
- Jaya, I. M. L. M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori, Penerapan, dan Riset Nyata*. Anak Hebat Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=yz8KEAAAQBAJ>
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan

- (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Machmud, M. (2016). *Tuntutan Penulisan Tugas Akhir* (Edisi Pert). Penerbit Selaras.
- Maghfur, S. (2018). *Bimbingan Kelompok Berbasis Islam untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Al Ishlah Darussalam Semarang*. 12(1), 85–104.
- Nalle, A. P., Geradus, U., Davita, I. L., Studi, P., & Cendana, U. N. (2021). *Penyesuaian Diri ( Self Adjustment ) Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Penyusunan Tugas Akhir di Universitas Nusa Cendana*. 1(2), 136–140.
- Oktaviana, R. (2010). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Tuntutan Kerja Pada Mahasiswa Perawat Praktek. *Jurnal Ilmiah Psyche/Ilmu Psikologi*, 1, 4.
- Panjaitan, S., Simanungkalit, M., Wardoyo, Y., Tuerah, F., & Roson, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Inti Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Journal Kerusso*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.33856/kerusso.v3i1.89>
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi* (Edisi Pert). Pustaka Pelajar.
- Permatasari, R., Arifin, M., & Padilah, R. (2020). Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 128–141. <http://jurnal.icjambi.id/index.php>
- PH\*, L., Susanti, Y., & Arisanti, D. (2018). Tingkat Ansietas Mahasiswa Dalam

- Menyusun Skripsi. *Community of Publishing in Nursing (Coping)*, 6, 113–118.
- Putri, H. W. dan A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1, 14–18.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan Dan Eksperimen*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=W2vXDwAAQBAJ>
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 59. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3270>
- Syafrullah, H., Rokayah, C., & Nurdini, R. (2019). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Kelas Alih Transfer Program Sarjana Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 72. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.72-76>
- Utami, R. R., & Pribadi, A. S. (2018). *Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Peserta Pelatihan Garmen Di Balai Latihan Kerja Disperindag Jawa Tengah*. 98–108.
- WHO. (2022). Data Kecemasan. *Kesehatan*, 1–13.
- Widodo, S. A., Laelasari, Sari, R. M., Nur, I. R. D., & Putrianti, F. G. (2017). Analisis faktor tingkat kecemasan, motivasi dan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Taman Cendekia*, 01(01), 67–77.





## Lampiran I Skala Penelitian

## INSTRUMEN PENELITIAN

### SKALA 1 Skala Penyesuaian Diri

#### Identitas Diri

Nama :

NPM :

Jenis Kelamin :

#### Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas anda pada tempat yang telah disediakan
2. Sebelum mengerjakan bacalah kalimat pernyataan dibawah ini dengan teliti dan pertimbangkan secara baik-baik. Kemudian berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda.

Pilihlah jawaban yang sesuai dengan petunjuk dibawah ini :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

#### Contoh Pengisian

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu mengerjakan skripsi tepat waktu	X			
2.	Saya mengerjakan skripsi dengan teman-teman		X		

**Atas bantuan teman-teman sekalian saya ucapkan banyak terima kasih.**

**SKALA 1**  
**Skala Penyesuaian Diri**

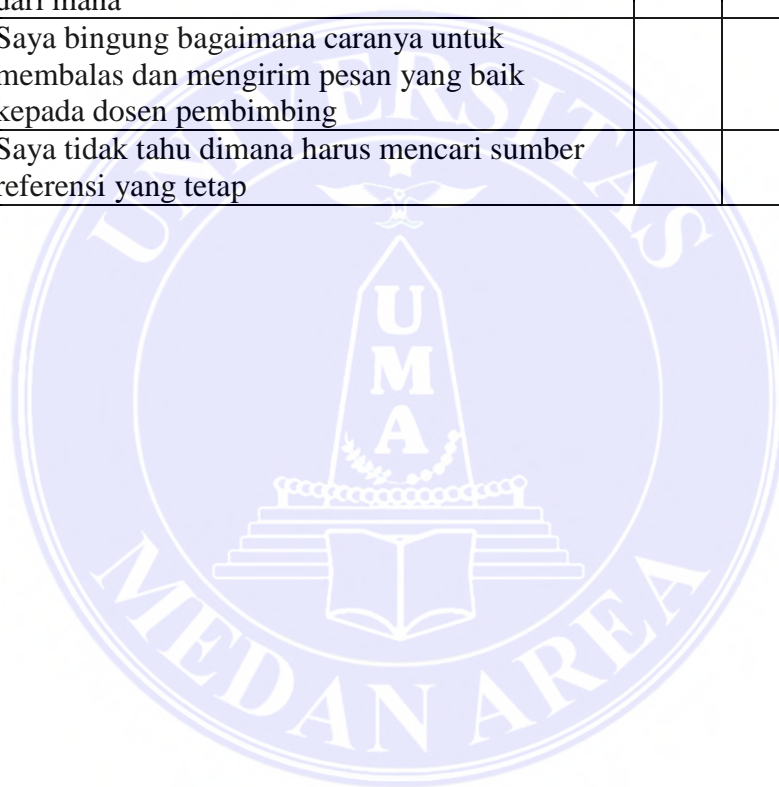
No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu mengontrol diri agar dapat menyusun tugas akhir dengan baik				
2.	Saya berusaha mengerjakan tugas akhir dengan baik				
3.	Saya berharap dapat menyelesaikan pendidikan S1 tepat waktu				
4.	Saya tidak ragu untuk mengungkapkan pendapat di depan dosen pembimbing				
5.	Saya tidak dapat mengerjakan tugas akhir dengan baik				
6.	Saat menemui kesulitan dalam mengerjakan skripsi, saya menjadi pesimis				
7.	Saat mengalami kesulitan dalam menyusun tugas akhir, Saya merasa tidak tenang				
8.	Saya tidak peduli dengan kesalahan yang ada dalam penyusunan tugas akhir				
9.	Saya kesulitan untuk mengatasi hambatan yang ada dalam penyusunan tugas akhir				
10.	Saya tidak suka ketika dosen pembimbing menyalahkan karena adanya kesalahan dalam tulisan saya				
11.	Saya tidak dapat fokus untuk mengerjakan tugas akhir				
12.	Saya kesulitan untuk mengontrol diri pada saat menyusun tugas akhir				
13.	Saya kesulitan membagi waktu untuk mengerjakan tugas akhir				
14.	Ketika ada sesuatu yang tidak dimengerti, saya akan diam saja				
15.	Selama menyusun tugas akhir, saya hanya membaca beberapa buku dan jurnal saja				
16.	Tugas akhir saya kerjakan secara asal-asalan				
17.	Meskipun tidak tepat waktu, yang paling penting adalah saya tetap lulus				
18.	Judul tugas akhir saya buat secara asal-asalan				
19.	Saya memiliki target, tetapi tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk mencapainya				

20.	Pikiran saya saat ini tidak terfokuskan pada tugas akhir				
21.	Saya tidak mengetahui kemampuan yang dimiliki				
22.	Saya belum memiliki target yang jelas tahun ini				
23.	Saya akan bersikap ramah tergantung suasana hati				
24.	Saya tidak mudah untuk menerima pendapat orang lain				
25.	Saya ragu untuk memberikan pendapat di depan umum				
26.	Ketika mengalami kesulitan, saya tidak akan menceritakan kesulitan tersebut kepada dosen pembimbing				
27.	Saat mengalami kesulitan saya akan tetap diam saja dan tidak bertanya kepada teman				
28.	Tugas akhir saya kerjakan semaunya saja				
29.	Saya menunda-nunda untuk mengerjakan tugas akhir				
30.	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk mengerjakan revisi yang diberikan dosen				
31.	Saya tidak dapat mempertanggung jawabkan tugas akhir				
32.	Jika mendapatkan suatu informasi, saya tidak akan membagikannya kepada orang lain				
33.	Saya tidak memperdulikan teman-teman yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir				
34.	Saya tidak berani untuk mengungkapkan pendapat di depan dosen pembimbing				

**SKALA 2**  
**Skala Kecemasan**

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya khawatir karena belum menemukan judul tugas akhir yang tepat				
2	Saya akan berpikiran yang aneh-aneh ketika dosen pembimbing tidak membalas pesan				
3	Pikiran saya akan kacau ketika dosen pembimbing belum juga membaca pesan				
4	Saya merasa pusing ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir				
5	Kesulitan untuk mencari referensi membuat saya merasa pusing				
6	Saya merasa pusing ketika menghadapi dosen pembimbing				
7	Kepala saya terasa pusing ketika mendapatkan banyak revisi				
8	Ketika tidak bisa menjawab pertanyaan dosen pembimbing perut saya akan terasa sakit				
9	Tangan saya akan berkeringat ketika ditanya oleh dosen pembimbing				
10	Saya kesulitan untuk mengeluarkan pendapat saya di depan dosen pembimbing				
11	Napas saya terasa sesak saat dosen pembimbing tidak merespon pesan				
12	Saya sulit bernapas ketika menjawab pertanyaan dosen pembimbing atau penguji				
13	Saking takutnya, suara saya sampai bergetar saat ditanya oleh dosen pembimbing				
14	Saya takut menemui dosen pembimbing				
15	Saya takut mengantarkan atau mengirimkan revisi kepada dosen pembimbing				
16	Saya merasa takut ketika ingin mengirimkan pesan kepada dosen pembimbing (via wa, sms, e-mail)				
17	Saya merasa takut saat tidak dapat mengerjakan tugas akhir sesuai dengan permintaan dosen pembimbing				
18	Saya takut ketika kesulitan mencari buku dan jurnal				
19	Saya takut ketika membaca koreksian dari dosen				

	pembimbing				
20	Saya merasa panik ketika dosen pembimbing meminta untuk mengirimkan proposal sedangkan proposalnya belum dikerjakan				
21	Leher saya terasa tegang saat takut apabila ingin melakukan konsultasi				
22	Ketika mengalami kesulitan dalam penyusunan tugas akhir saya akan berpikiran yang tidak masuk akal				
23	Ketika merasa takut saya sulit berkonsentrasi				
24	Saya bingung mulai mengerjakan tugas akhir dari mana				
25	Saya bingung bagaimana caranya untuk membalas dan mengirim pesan yang baik kepada dosen pembimbing				
26	Saya tidak tahu dimana harus mencari sumber referensi yang tetap				





## Lampiran II Data Penelitian





26	SMG	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	1	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	121	
27	DY	2	3	3	2	3	3	2	4	2	4	2	2	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	99	
28	NA	2	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	79		
29	N	2	3	4	2	4	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	85			
30	F	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	107			
31	E	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	130		
32	S	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	90	
33	D	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	2	3	2	2	3	4	1	1	3	4	1	4	4	4	3	108	
34	DLN	4	4	4	4	4	3	1	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	2	3	4	3	4	113
35	KH	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	98	
36	TS	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	124	
37	ES	3	2	4	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	4	3	4	1	2	1	4	1	2	2	2	4	3	2	1	2	4	2	2	72
38	I	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117
39	MIR	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	102
40	S	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135
41	JAPH	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	2	2	4	2	4	3	3	3	2	4	2	3	3	2	4	4	2	2	3	4	4	4	4	98
42	W	4	4	4	4	3	2	2	4	2	4	3	2	2	4	2	4	4	4	3	4	4	2	2	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	3	109
43	D	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	1	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	1	2	3	2	2	81
44	L	3	4	4	3	4	3	2	4	2	4	4	2	3	3	4	4	3	4	2	2	2	4	4	3	2	2	4	4	4	2	4	4	4	2	109
45	YG	3	3	4	2	2	3	2	4	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	115
46	Y	2	4	4	4	4	3	2	4	2	4	2	2	2	4	1	4	4	3	2	4	2	4	1	4	2	4	3	4	2	2	4	3	4	4	104
47	KB	3	4	4	2	3	3	1	3	2	3	3	2	2	3	3	4	1	4	4	2	2	4	2	3	2	2	4	2	3	1	4	3	4	3	95
48	LOA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68
49	AH	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	2	2	1	3	3	1	4	4	1	2	2	3	1	2	1	3	3	3	2	1	4	4	4	3	91
50	DS	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
51	S	3	4	4	4	3	2	2	3	3	4	3	4	2	4	2	4	1	4	4	2	3	3	1	2	3	3	4	2	2	3	4	4	4	4	104
52	VF	3	3	4	3	3	3	3	1	2	3	2	3	2	4	2	4	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	2	97
53	RA	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	1	4	3	4	4	3	115

54	R	4	4	4	3	3	2	1	4	2	2	3	2	1	4	1	4	2	4	4	4	2	3	4	4	2	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	<b>103</b>	
55	TK	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	4	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	<b>55</b>	
56	PML	2	1	1	1	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	3	1	1	1	1	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	<b>63</b>	
57	SAM	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	<b>106</b>	
58	ED	2	2	2	2	3	1	3	3	2	3	2	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	<b>82</b>	
59	NS	3	4	4	3	2	1	1	4	1	2	1	1	2	3	1	3	1	4	1	2	1	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	<b>81</b>
60	T	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	2	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	<b>109</b>	
61	M	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	<b>118</b>		
62	AAG	4	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	1	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	<b>106</b>		
63	RN	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	<b>115</b>	
64	ST	3	4	4	2	2	1	1	4	2	4	2	2	2	4	2	4	1	4	3	3	1	2	1	1	1	3	3	3	3	1	1	2	2	4	<b>82</b>		
65	JA	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	<b>123</b>		
66	FA	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>103</b>		
67	YE	4	4	4	4	2	3	3	1	4	1	3	3	3	3	2	4	1	4	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	<b>92</b>			
68	GI	1	2	1	1	3	3	1	2	3	3	4	4	3	2	1	1	2	3	3	1	2	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2	3	3	1	<b>73</b>		
69	AH	4	4	4	2	4	3	3	3	1	3	3	2	1	3	1	3	1	3	1	3	2	3	4	2	2	1	4	3	1	4	3	4	3	1	<b>89</b>		
70	JB	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	<b>129</b>			
71	MTA	1	1	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	1	2	1	1	1	1	1	4	4	1	<b>66</b>	
72	NPS	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	2	4	1	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	<b>107</b>	
73	A	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>136</b>		
74	FF	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>83</b>		
75	R	3	4	4	4	2	2	1	2	4	4	3	3	2	3	1	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	<b>105</b>		
76	M	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	<b>103</b>		
77	NJ	2	4	4	2	3	2	2	3	2	4	2	1	1	2	2	4	2	4	1	2	2	2	4	3	4	1	2	3	2	2	3	4	4	2	<b>87</b>		

No.	Nama	KECEMASAN (X)																								Total			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		25	26	
1	DS	4	3	3	1	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	2	2	2	45	
2	AN	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	59		
3	RS	4	4	4	2	2	2	3	1	1	1	2	1	1	3	2	1	3	4	3	3	1	3	3	2	1	1	58	
4	EECP	1	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	4	47	
5	DSD	1	4	4	3	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	2	2	67	
6	IF	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	69	
7	MA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	2	68	
8	YAS	1	3	3	4	4	1	4	4	4	4	2	4	2	4	1	1	4	4	4	4	1	1	4	4	2	4	78	
9	SNS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	
10	JL	4	4	4	2	2	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	2	3	1	4	3	2	2	4	2	81	
11	KS	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	2	1	2	4	4	2	4	2	3	4	4	3	2	80	
12	AN	4	4	3	2	3	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	52	
13	PA	1	4	3	3	3	2	4	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	3	1	1	1	60	
14	FS	2	3	3	3	4	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	1	1	3	2	1	4	52	
15	MP	2	2	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	2	2	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	1	4	81	
16	AP	3	1	2	3	1	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	72	
17	A	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	53	
18	FYP	2	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2	3	2	4	4	4	3	2	78
19	AR	4	4	4	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	4	2	2	3	1	1	1	2	1	4	2	51	
20	S	1	3	3	4	4	3	4	2	4	2	2	3	3	2	3	1	4	2	2	2	2	2	3	2	1	2	66	
21	LPW	1	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	87	
22	RH	1	4	4	4	4	4	4	1	3	4	1	1	1	1	1	1	3	4	2	4	1	3	4	2	1	3	66	
23	FC	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	64	
24	CMLS	3	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	1	3	2	2	2	1	3	1	52	
25	BE	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	3	2	2	50	
26	SMG	3	2	3	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	2	1	3	43

27	DY	4	2	3	4	3	3	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	57
28	NA	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	67
29	N	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	68
30	F	4	4	4	3	3	1	2	1	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	64
31	E	1	3	3	3	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	3	1	1	1	43
32	S	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	64
33	D	1	2	3	4	4	1	3	1	2	4	1	2	2	1	1	1	4	3	2	4	3	1	3	1	3	1	58
34	DLN	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	3	2	2	4	2	2	3	2	3	86
35	KH	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	71
36	TS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
37	ES	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	97
38	I	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79
39	MIR	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	57
40	S	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
41	JAPH	4	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	1	3	2	1	4	4	72
42	W	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	65
43	D	2	3	2	1	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	57
44	L	1	3	3	4	4	2	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	2	3	83
45	YG	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	1	1	3	2	2	3	2	2	51
46	Y	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	87
47	KB	1	1	3	4	4	2	4	1	3	3	1	1	2	3	2	1	3	4	3	4	2	3	4	3	4	4	70
48	LOA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52
49	AH	1	3	2	4	4	1	4	3	4	3	1	2	4	1	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	1	71
50	DS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
51	S	4	3	1	4	3	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	3	3	2	3	1	3	4	2	1	2	57
52	VF	2	2	1	3	4	4	3	2	2	2	2	2	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	68
53	RA	1	1	3	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	3	1	2	1	2	1	3	2	1	1	41
54	R	1	4	3	1	4	3	4	1	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3	2	4	1	4	3	4	3	2	76

55	TK	3	1	2	1	2	4	2	3	3	4	1	3	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	2	4	4	<b>60</b>
56	PMLS	2	2	3	2	1	2	4	2	1	1	2	2	1	1	3	1	1	2	2	1	2	1	1	2	3	1	<b>46</b>
57	SAM	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>57</b>
58	ED	2	3	2	2	3	4	1	4	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	<b>72</b>
59	NS	1	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	2	2	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	<b>82</b>
60	T	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	2	3	3	2	1	1	3	2	3	2	1	3	3	1	2	<b>58</b>
61	M	1	1	3	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	4	1	4	1	1	3	<b>47</b>
62	AAG	1	4	4	2	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	<b>42</b>
63	RN	1	1	3	4	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	<b>41</b>
64	ST	2	4	4	3	1	1	4	2	4	2	2	4	1	2	2	4	2	2	4	3	1	1	2	4	1	<b>64</b>	
65	JA	4	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	3	1	1	2	2	1	1	<b>43</b>
66	FA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>78</b>
67	YE	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	<b>74</b>
68	GI	3	2	3	3	1	3	1	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	<b>67</b>
69	AH	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	4	3	1	3	3	1	2	4	4	4	4	3	3	2	<b>80</b>
70	JB	4	4	4	4	4	2	3	1	3	1	1	1	3	1	1	1	4	4	1	3	1	3	3	1	1	1	<b>60</b>
71	MTA	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	<b>97</b>
72	NPS	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	<b>67</b>
73	A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>26</b>
74	FF	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	<b>71</b>
75	R	1	1	4	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	4	1	1	1	3	1	3	<b>45</b>
76	M	1	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	4	2	<b>64</b>
77	NJ	1	2	2	4	4	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	2	3	3	1	4	<b>74</b>



## A. Skala Penyesuaian Diri

### Reliability

#### Scale: PENYESUAN DIRI

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	77	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	77	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.946	34

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
PD1	3.00	.889	77
PD2	3.25	.920	77
PD3	3.52	.912	77
PD4	3.03	.888	77
PD5	3.17	.733	77
PD6	2.60	.907	77
PD7	2.32	.834	77
PD8	3.10	.897	77
PD9	2.61	.830	77

PD10	3.29	.841	77
PD11	2.83	.849	77
PD12	2.74	.909	77
PD13	2.58	.937	77
PD14	3.19	.779	77
PD15	2.49	.941	77
PD16	3.53	.754	77
PD17	2.58	1.030	77
PD18	3.61	.632	77
PD19	2.75	1.066	77
PD20	2.95	.872	77
PD21	2.81	1.001	77
PD22	3.08	.855	77
PD23	2.66	1.046	77
PD24	3.03	.903	77
PD25	2.61	.876	77
PD26	3.03	.827	77
PD27	3.26	.750	77
PD28	3.08	.885	77
PD29	2.79	.937	77
PD30	2.60	.907	77
PD31	3.32	.802	77
PD32	3.42	.732	77
PD33	3.38	.762	77
PD34	3.04	.895	77

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PD1	98.25	297.557	.630	.944
PD2	98.00	296.474	.642	.944
PD3	97.73	301.675	.478	.945



PD4	98.22	295.122	.713	.943
PD5	98.08	303.099	.550	.944
PD6	98.65	296.362	.656	.943
PD7	98.92	303.836	.452	.945
PD8	98.14	303.887	.415	.946
PD9	98.64	300.156	.585	.944
PD10	97.96	305.064	.205	.946
PD11	98.42	297.062	.679	.943
PD12	98.51	297.622	.613	.944
PD13	98.66	298.937	.551	.944
PD14	98.05	299.260	.661	.944
PD15	98.75	301.767	.459	.945
PD16	97.71	302.549	.555	.944
PD17	98.66	305.095	.320	.947
PD18	97.64	305.129	.550	.945
PD19	98.49	294.227	.610	.944
PD20	98.30	295.660	.708	.943
PD21	98.44	293.013	.690	.943
PD22	98.17	296.432	.696	.943
PD23	98.58	301.957	.402	.946
PD24	98.22	302.253	.265	.945
PD25	98.64	304.313	.412	.946
PD26	98.22	302.148	.516	.945
PD27	97.99	299.724	.669	.944
PD28	98.17	300.353	.539	.944
PD29	98.45	295.856	.650	.944
PD30	98.65	297.862	.606	.944
PD31	97.92	297.415	.709	.943
PD32	97.83	301.405	.619	.944
PD33	97.87	300.904	.612	.944
PD34	98.21	297.062	.642	.944

$$34 - 2 = (32 \times 4) + (32 \times 1) / 2 = 80$$

## B. Skala Kecemasan

### Reliability

#### Scale: KECEMASAN

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	77	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	77	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.936	26

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
K1	2.23	1.169	77
K2	2.61	1.028	77
K3	2.74	.938	77
K4	2.75	1.002	77
K5	2.74	1.056	77

K6	2.36	1.038	77
K7	2.61	1.002	77
K8	2.19	1.039	77
K9	2.40	1.029	77
K10	2.23	.985	77
K11	1.99	.910	77
K12	2.17	1.018	77
K13	2.17	1.018	77
K14	2.16	1.040	77
K15	2.09	1.015	77
K16	2.18	1.060	77
K17	2.60	1.003	77
K18	2.64	.986	77
K19	2.26	.834	77
K20	2.62	1.039	77
K21	2.13	.923	77
K22	2.22	.968	77
K23	2.68	1.006	77
K24	2.38	.960	77
K25	2.25	1.028	77
K26	2.43	1.006	77

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
K1	59.60	254.744	.189	.940
K2	59.22	246.043	.498	.935
K3	59.09	249.821	.221	.936

K4	59.08	248.310	.439	.936
K5	59.09	246.715	.462	.935
K6	59.47	246.094	.491	.935
K7	59.22	243.437	.599	.933
K8	59.64	242.945	.591	.934
K9	59.43	240.301	.683	.932
K10	59.60	239.928	.730	.932
K11	59.84	244.081	.642	.933
K12	59.66	239.253	.726	.932
K13	59.66	240.542	.684	.932
K14	59.68	239.038	.717	.932
K15	59.74	242.274	.628	.933
K16	59.65	240.494	.655	.933
K17	59.23	241.181	.673	.932
K18	59.19	245.975	.225	.934
K19	59.57	243.538	.728	.932
K20	59.21	243.377	.577	.934
K21	59.70	244.449	.619	.933
K22	59.61	241.294	.696	.932
K23	59.16	246.107	.509	.935
K24	59.45	240.251	.739	.932
K25	59.58	247.378	.456	.935
K26	59.40	244.770	.553	.934

$$26 - 3 = (23 \times 4) + (23 \times 1) / 2 = 57,5$$

## Lampiran IV Uji Asumsi



### A. Uji Normalitas

#### NPar Tests

##### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	penyesuaian diri	kecemasan
--	------------------	-----------

N		77	77
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	67.00	69.00
	Std. Deviation	16.661	15.961
Most Extreme Differences	Absolute	.060	.079
	Positive	.041	.044
	Negative	-.060	-.079
Kolmogorov-Smirnov Z		.531	.696
Asymp. Sig. (2-tailed)		.941	.718
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data			

## B. Uji Linearitas

### Means

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kecemasan * penyesuaian diri	77	100.0%	0	.0%	77	100.0%

#### Report

kecemasan

penyesuaian diri	Mean	N	Std. Deviation
53	57.00	1	.
60	44.00	1	.

64	72.50	2	1.820
67	93.00	1	.
69	79.00	1	.
70	64.00	1	.
74	81.00	1	.
75	67.00	4	3.342
78	70.00	1	.
79	68.00	1	.
80	66.00	1	.
81	74.50	2	2.121
82	76.00	1	.
84	70.00	4	6.164
87	57.00	1	.
88	69.00	1	.
89	63.50	2	2.121
90	56.00	3	1.358
91	66.00	1	.
92	68.00	1	.
93	66.00	1	.
94	62.33	3	8.327
95	75.00	1	.
96	59.67	3	6.258
97	58.00	2	7.071
98	69.75	4	7.500
99	41.00	1	.
100	58.33	3	4.163
101	62.00	2	2.828
102	67.67	3	3.577
103	49.00	1	.
104	56.50	2	2.021
105	82.00	1	.
106	59.00	1	.

108	40.00	2	.000
109	50.00	1	.
110	45.50	2	6.364
111	75.00	1	.
112	46.00	1	.
115	39.50	2	.707
117	25.00	1	.
119	41.67	3	4.978
121	56.00	1	.
122	42.00	1	.
127	27.00	1	.
128	25.00	2	.000
Total	69.00	77	5.961

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan * penyesuaian diri	Between Groups	(Combined)	14751.436	45	327.810	2.205	.011
		Linearity	6652.987	1	6652.987	44.747	.000
		Deviation from Linearity	8098.449	44	184.056	1.238	.269
	Within Groups		4609.083	31	148.680		
Total			19360.519	76			

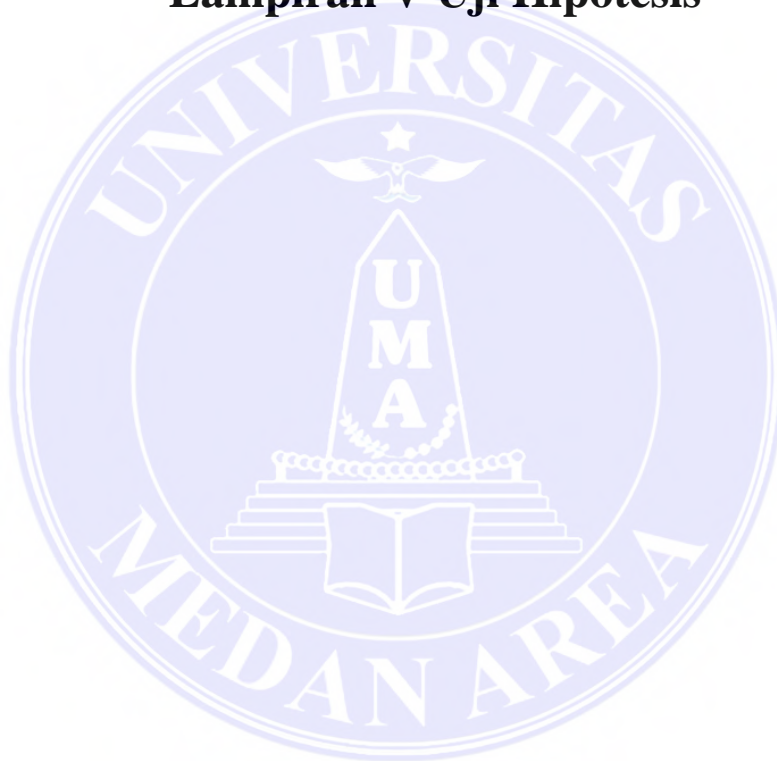
Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kecemasan * penyesuaian diri	-.586	.344	.873	.762





## Lampiran V Uji Hipotesis



### Uji Korelasi

### Correlations

Correlations

	penyesuaian diri	kecemasan
penyesuaian diri Pearson Correlation	1	-.586**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 24/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)24/10/23

	Sig. (2-tailed)		.000
	N	77	77
kecemasan	Pearson Correlation	-.586**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	77	77

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).





## HASIL PENELITIAN

### Daftar Tabel

#### 1. Perhitungan Reliabelitas

Skala	Cronbach Alpha	Keterangan
Penyesuaian diri	0,946	Reliabel
kecemasan	0,936	Reliabel

#### 2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran

Variabel	RERATA	K-S	SD	Sig	Keterangan
Penyesuaian diri	67,00	0,531	16,661	0,941	Normal
kecemasan	69,00	0,696	15,961	0,718	Normal

Kriteria  $P(\text{sig}) > 0.05$  maka dinyatakan sebaran normal

#### 3. Hasil Perhitungan Uji linearitas

Korelasional	F	P	Keterangan
X-Y	1,238	0,299	Linear

Kriteria :  $P \text{ beda} > 0.05$  maka dinyatakan linea

#### 4. Hasil Perhitungan Korelasi Product Moment Koefesian Determinan

Statistik	Koefisien ( $r_{xy}$ )	Koefisien Determinan ( $r^2$ )	BE%	P	ket
X-Y	-0,569	0,344	34,4%	0,000	significant

Kriteria :  $P(\text{sig}) < 0.010$ .

#### 5. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik

Variabel	SD	Nilai Rata-rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
Penyesuaian diri	6,661	80	67,00	Buruk/rendah
Kecemasan	5,961	57,5	69,00	Tinggi



**Lampiran VII Surat Keterangan Bukti Penelitian**



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223  
 Kampus II : Jalan Seiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122  
 Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

Nomor : 606/UMA/B/01.7/IV/2023  
 Lamp. : 1 (satu) lembar.  
 Hal : Izin Riset Dan Pengambilan Data

13 April 2023.

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Psikologi  
 Universitas Medan Area  
 di - M e d a n

Dengan Hormat, sesuai dengan surat dari Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian, dan Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Nomor 865/FPSI/01.10/IV/2023 tertanggal 11 April 2023, perihal Permohonan Izin Pengambilan Data dan Riset di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : Cindi Sinta Mariana Ndururu

No. Pokok Mahasiswa : 198600216

Fakultas : Fakultas Psikologi

Pada prinsipnya disetujui yang bersangkutan melaksanakan pengambilan data tersebut, untuk penyusunan skripsi dengan judul "Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa /I Fakultas Psikologi Dalam Penyusunan Tugas Akhir Di Universitas Medan Area".

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Pengembangan  
 dan Administrasi Keuangan,



Dr. Ir. Suswati, MP

Tembusan :  
 1. Mahasiswa Ybs  
 2. File





**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 866 /UMA/B/01.7/V/2023

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

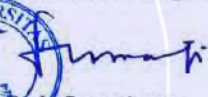
Nama : Cindi Sinta Mariana Ndururu  
No. Pokok Mahasiswa : 198600216  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Universitas Medan Area dengan Judul Skripsi "Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa /I Fakultas Psikologi Dalam Penyusunan Tugas Akhir Di Universitas Medan Area".

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Fakultas Psikologi.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 19 Mei 2023.  
An Rektor,  
Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan  
Administrasi Keuangan,

  
Puji Suswati, MP

Tembusan :  
1. Mahasiswa Ybs.  
2. File

