HUBUNGAN STRESS AKADEMIK TERHADAP PENYESUAIAN SOSIAL MAHASISWA SEMESTER DUA PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM IAIN LANGSA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar S.Sos.

Oleh:

ADE NOVITA SARI
NIM. 3022019047

PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA

1445 H / 2024 M

PERSETUJUAN

Skripsi Berjudul:

HUBUNGAN STRESS AKADEMIK TERHADAP PENYESUAIAN SOSIAL MAHASISWA SEMESTER DUA PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM IAIN LANGSA

Oleh:

ADE NOVITA SARI
NIM. 3022019047

Dapat Disetujui Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Agama (S.Sos) Pada Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Syiva Fitria, B.A., S.Psi., M.Sc.
NIP. 19930228 201903 2 018

Pembimbing II

Sabrida M. Ilyas. M.Ed.
NIP. 19740105 202321 2 010

LEMBAR PENGESAHAN

Telah dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Neegri
Langsa Dinyatakan Lulus dan Diterima Sebagai Salah Tugas Akhir
Penyelesaian Program Studi Sarjana (S-1) Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam

Pada Hari/Tanggal

Rabu, 6 Agustus 2025 M / 12 Safar 1447 H

PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Ketua

Syiva Fitria, B.A., S.Psi., M.Sc
NIP. 19930228 201903 2 018

Sekretaris

Sabrida M. Ilyas. M.Ed
NIP. 19740105 202321 2 010

Penguji I

Wan Chalidaziah, M.Pd
NIP. 19920622 201903 2 018

Penguji II

Yogi Febriandi, M.Sos
NIP. 19930211 201903 1 004

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
IAIN Langsa

Dr. Mawardi, M.Si
NIP. 19740510 201411 1 002

SURAT PERNYATAAN

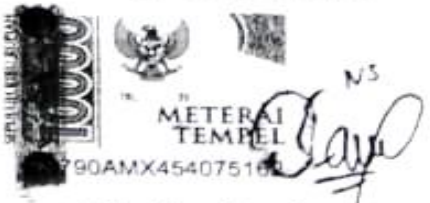
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Ade Novita Sari
Nim	: 3022019047
Tempat/Tgl. Lahir	: Banda Aceh, 09 November 2001
Pekerjaan	: Mahasiswa
Alamat	: Dusun B Arongan, Desa panggoi, Kec. Muara dua, Kota Lhokseumawe

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul **"HUBUNGAN STRESS AKADEMIK TERHADAP PENYESUAIAN SOSIAL MAHASISWA SEMESTER DUA PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM IAIN LANGSA"** benar karya asli saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan di dalamnya, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Langsa, 23 Juli 2025
Yang Menyatakan



Ade Novita Sari
NIM. 3022019047

ABSTRAK

Ade Novita Sari, 2025, Hubungan Stress Akademik Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Semester Dua Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam IAIN Langsa, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Langsa.

Mahasiswa baru, khususnya pada semester awal perkuliahan, sering mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan lingkungan sosial kampus. Beban tugas, sistem pembelajaran yang berbeda, serta minimnya dukungan sosial menyebabkan timbulnya stres akademik yang berdampak pada penyesuaian sosial mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik dan penyesuaian sosial mahasiswa semester dua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Langsa, serta menganalisis hubungan antara keduanya. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kedua variabel tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dan penyesuaian sosial. Sampel berjumlah 41 mahasiswa semester dua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa, diambil dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan stres akademik dan penyesuaian sosial. Data dianalisis menggunakan regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa semester dua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Langsa secara umum berada pada kategori sedang dengan dimensi sosial dan afektif (emosional) sebagai faktor yang paling dominan. Penyesuaian sosial mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori sedang dengan 48,78% responden termasuk di dalamnya. Namun, aspek *altruisme* dan *conformity* tercatat dalam katagori rendah. Hasil uji regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan penyesuaian sosial. Artinya, semakin tinggi stres akademik, semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri secara sosial. Faktor-faktor internal seperti emosi dan kelelahan fisik, serta faktor eksternal seperti dukungan lingkungan sosial, turut membentuk dinamika stres dan penyesuaian sosial mahasiswa.

Kata Kunci: Stres Akademik, Penyesuaian Sosial, Mahasiswa Baru.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulilah Penulis panjatkan kehadirat Allah SWT.Dengan berkat rahmat dan karunia-NYA Penulis dapat menyelesaikan penyusunan Proposal skripsi ini. Selawat dan salam penulis sanjungkan kepada junjungan yang mulia Nabi Muhammad SAW, yang telah berupaya keras mencerahkan umatnya sehingga terciptalah umat yang beradab serta berilmu pengetahuan. Proposal skripsi ini penulis beri judul "***HUBUNGAN STRESS AKADEMIK TERHADAP PENYESUAIAN SOSIAL MAHASISWA SEMESTER DUA PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM IAIN LANGSA****"* Melalui lembaran ini sudah sepantasnya penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang memiliki kontribusi positif, sehingga proposal Skripsi ini dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang direncanakan.

Dengan demikian, pada kesempatan ini dengan tulus hati penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ismail Fahmi Arrauf Nst, MA selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Langsa
2. Bapak Dr. T. Wildan, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
3. Bapak Marimbun, M.Pd selaku Ketua Program Studi yang telah memberikan arahan dan dukungan selama proses akademik.
4. Ibu Syiva Fitria, M.Sc selaku Pembimbing I yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, masukan, serta motivasi selama proses penulisan ini.
5. Ibu Sabrida M. Ilyas, M.Ed selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan, saran, dan koreksi demi penyempurnaan karya ini.
6. Kedua orang tua tercinta, Ahmad Fawzy dan Pia Yanti Mala, yang selalu menjadi sumber semangat, doa, dan dukungan dalam setiap langkah kehidupan penulis.
7. Suami tercinta, Muhammad Angga Pratama, yang senantiasa memberikan semangat, pengertian, dan dukungan moril maupun materiil selama proses penyusunan tugas ini.

Semoga kebaikan kalian semua dibalas oleh Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman. Oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat dan dapat digunakan sebagai tambahan informasi dan wacana bagi semua pihak yang membutuhkan.

.

Langsa, *Oktober 2023*4

Penulis,

ADE NOVITA SARI

NIM: 3022019047

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
SURAT PERNYATAAN ..... **iv**
ABSTRAK ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **viii**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 6
C. Rumusan Masalah 7
D. Tujuan Penelitian 7
E. Manfaat Penelitian 8
F. Sistematika Pembahasan 10

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **12**
A. Kerangka Teoritis 12
1. Stres Akademik 12
a. Pengertian Stres Akademik 12
b. Aspek-aspek Stres Akademik 13
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik 18
d. Tingkatan Stres Akademik 22
2. Penyesuaian Sosial 23
a. Pengertian Penyesuaian Sosial 23
b. Aspek-aspek Penyesuaian Sosial 25
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Sosial 28
B. Penelitian Yang Relevan 29
C. Kerangka Konseptual 34
D. Hipotesis 38

BAB III METODE PENELITIAN **39**
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 39
B. Tempat dan Waktu Penelitian 40
C. Identifikasi Variabel 40
D. Defenisi Operasional 41
E. Populasi dan Sampel Penelitian 42
F. Teknik Pengumpulan Data 46
G. Pengembangan Instrumen Penelitian 49

H. Pelaksanaan Skoring 51
I. Teknik Analisis Data 52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 56
A. Karakteristik Objek Penelitian 56
B. Hasil Penelitian 59
C. Pembahasan 79

BAB V PENUTUP 83
A. Kesimpulan 83
B. Saran 84
DAFTAR PUSTAKA 86

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia akademik di perguruan tinggi merupakan sebuah lingkungan baru yang kompleks dan penuh tantangan, terutama bagi mahasiswa baru yang sedang berada dalam masa transisi dari jenjang pendidikan menengah ke pendidikan tinggi.[1] Perubahan status ini tidak hanya melibatkan aspek administratif atau akademik, tetapi juga menyangkut aspek psikologis, sosial, dan emosional yang mendalam. Bagi sebagian mahasiswa, masa transisi ini merupakan hal yang membahagiakan karena identik dengan pencapaian baru, kebebasan berpikir, serta peluang untuk mengeksplorasi diri dan potensi.[2] Namun, bagi sebagian lainnya, masa transisi ini justru menimbulkan tekanan karena adanya berbagai tuntutan dan ekspektasi yang harus dipenuhi dalam waktu yang relatif singkat.[3]

Mahasiswa baru dihadapkan pada berbagai penyesuaian yang cukup drastis. Secara akademik, mereka harus beradaptasi dengan metode pembelajaran yang lebih menuntut kemandirian, seperti sistem perkuliahan yang berbasis diskusi, tugas-tugas ilmiah, presentasi kelompok, serta ujian dengan standar evaluasi yang lebih ketat dibandingkan saat di sekolah menengah.[4] Beban akademik yang

[1] Nabila Annisa Fitri Ramadhani, Mirna Nur Alia Abdullah, and Muhammad Retsa Rizaldi Mujayapura. "Adaptasi Atau Frustasi? Pergulatan Mahasiswa Baru Dengan Beban Akademik Yang Mencekik." *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 12.5 (2025), h. 2003-2012.

[2] Ahmad Sabilil Alief, et al. "Hubungan Antara Kematangan Beragama dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Semester Akhir." *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan* 2.3 (2025), h. 198-205.

[3] Enis Prastiwi dan Vera Imanti. "Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19." *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology* 4.1 (2022), h. 2.

[4] Roida Hazima dan Rudi Cahyono. "Peran Efikasi Diri terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa Tahun Pertama." *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan* 2.2 (2024), h. 85-100.

bertambah dan perubahan sistem penilaian seringkali membuat mahasiswa merasa kewalahan. Tidak hanya itu, mereka juga dihadapkan pada ekspektasi yang tinggi dari dosen, orang tua, bahkan dari diri sendiri untuk bisa berprestasi di lingkungan baru tersebut.[5]

Selain dari sisi akademik, mahasiswa baru juga perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru.[6] Mahasiswa harus membangun relasi dengan teman-teman dari latar belakang yang beragam, mengikuti organisasi kemahasiswaan, berinteraksi dengan dosen, serta mengelola kehidupan pribadi yang lebih mandiri, terutama bagi yang tinggal jauh dari keluarga. Semua perubahan ini bisa menjadi beban tambahan yang menguras energi fisik dan mental, apalagi jika tidak diimbangi dengan keterampilan penyesuaian diri yang memadai.[7] Dalam konteks kekinian, tekanan ini semakin terasa berat seiring dengan dampak pandemi yang masih menyisakan tantangan, seperti ketidakpastian ekonomi keluarga, perubahan pola belajar daring ke luring, dan tuntutan literasi digital yang lebih tinggi.

Fakta empiris menunjukkan bahwa gangguan mental seperti stres, kecemasan, hingga depresi dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa. Berbagai penelitian mendukung fenomena ini. Salah satunya, survei yang dilakukan oleh Muhibbin dan Fithri Muzdalifah mengungkapkan bahwa 96,4% (108

---

[5] Maria Nugraheni Mardi Rahayu dan Rudangta Arianti. "Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW." *Journal of Psychological Science and Profession* 4.2 (2020), h. 74.

[6] Nella Nur Afifah, et al. "Hubungan Kecerdasan Adversitas Dengan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru." Jurnal Ilmiah Nusantara 2.2 (2025), h. 346-356.

[7] Andjani, Andita Dwi, et al. "Perbedaan Karakter Motivasi Mahasiswa Rantau dengan Mahasiswa Nonrantau pada Program Studi Pendidikan Bisnis." *Jurnal Sosial Humaniora Sigli* 8.8 (2025), h. 44-53.

mahasiswa) dari total 112 mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang.[8] Temuan ini memperkuat data dari Sari (2020) yang menyatakan bahwa dari 70 mahasiswa yang diteliti, 38,75% (27 orang) mengalami stres sedang, 28,57% (20 mahasiswa) mengalami stres berat, dan 32,86% (23 mahasiswa) mengalami stres ringan.[9] Data tersebut menjadi bukti nyata bahwa stres telah menjadi salah satu persoalan serius yang dihadapi oleh kalangan mahasiswa secara luas, khususnya pada masa awal perkuliahan.

Kemampuan penyesuaian diri menjadi sangat penting dalam situasi ini. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan lebih mudah beradaptasi dengan perubahan, mampu mengelola emosi, serta dapat membangun hubungan sosial yang sehat dengan lingkungan kampus. Mahasiswa cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih baik, mampu berpikir positif, dan termotivasi untuk menyelesaikan berbagai tugas akademik dengan optimal. Sebaliknya, mahasiswa yang gagal menyesuaikan diri sering kali mengalami gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, perasaan terasing, bahkan depresi, yang pada akhirnya dapat berdampak pada rendahnya prestasi akademik serta keterasingan dalam lingkungan sosialnya.[10]

Salah satu tekanan terbesar yang dihadapi oleh mahasiswa baru adalah stres

---

[8] Muhibbin dan Fithri Muzdalifah. "Music Prespektif Imam Al-Ghazali Dan Urgensinya Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa." *Nusra: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan* 4.2 (2023), h. 195.

[9] Melani Kartika Sari. "Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Satu Dalam Menghadapi Wabah Covid 19 Dan Perkuliahan Daring Di Stikes Karya Husada Kediri.: Stress Level Of First Grade S1 Nursing Student In Facing Covid 19 And Online Lecturer At Karya Husada Health Institute Kediri." *Jurnal Ilmiah Pamenang* 2.1 (2020), h. 30-34.

[10] Yulieta Sari. "Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Religiusitas Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau Di Asrama Daerah Mahasiswa Yogyakarta." *Indonesian Psychological Research* 3.2 (2021), h. 75-81.

akademik yaitu kondisi tekanan yang muncul akibat tuntutan perkuliahan yang dirasakan melebihi kemampuan atau sumber daya yang mereka miliki.[11] Tugas yang bertumpuk, ujian yang datang berdekatan, sistem pembelajaran yang belum dikuasai, serta kurangnya waktu istirahat yang memadai merupakan faktor-faktor utama penyebab stres. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan dua mahasiswa baru semester II Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Langsa, diketahui bahwa keduanya merasakan beban akademik yang cukup berat. Salah satu dari mereka mengaku merasa cemas, kesulitan berkonsentrasi, dan sering mengalami tekanan mental karena banyaknya tugas kuliah yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan. Ia merasa belum mampu mengatur waktu dengan baik sehingga sering merasa kewalahan. Sementara itu, mahasiswa lainnya menyampaikan bahwa kurangnya dukungan sosial, baik dari teman sebaya maupun dosen, membuatnya merasa terisolasi dan kehilangan motivasi. Ia merasa tidak memiliki tempat berbagi atau bertanya ketika mengalami kesulitan yang pada akhirnya memperburuk kondisi stresnya.

Fenomena ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya disebabkan oleh faktor internal seperti kemampuan kognitif, kelelahan fisik atau kemampuan mengelola tekanan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan sosial, keterlibatan sosial, penerimaan dari kelompok serta kesesuaian dengan norma kelompok.[12] Ketika mahasiswa tidak merasa didukung, baik secara

---

[11] Anetha Ferderika Juniasi dan Arthur Huwae. "Problematika Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama: Bagaimana Keterhubungannya Dengan Konsep Diri?." *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health* 4.1 (2023), h. 50.

[12] Azzahra Aprilia, et al. "Faktor Penyebab Terjadinya Stress Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA): Literature Review." *Journal of Learning and Teaching* (2025), h. 86-91.

emosional maupun akademik, maka kemampuan mereka untuk bertahan menghadapi tekanan menjadi berkurang. Kondisi ini menjadi perhatian khusus karena mahasiswa pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam seharusnya dipersiapkan untuk mampu mengatasi permasalahan psikologis, baik milik mereka sendiri maupun orang lain. Ketika mereka mengalami stres berkepanjangan, hal tersebut tidak hanya mengganggu proses belajar, tetapi juga dapat menghambat pengembangan kompetensi sebagai calon konselor profesional.

Hal ini menjadi sangat ironis, mengingat mahasiswa di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam pada dasarnya dipersiapkan untuk menjadi individu yang mampu membantu orang lain menghadapi masalah psikologis maupun sosial. Ketika mereka sendiri mengalami tekanan psikologis dan kesulitan dalam beradaptasi, tentu akan berdampak pada kesiapan dan kompetensi mereka sebagai calon konselor di masa depan. Oleh karena itu, perhatian serius perlu diberikan pada kondisi stres akademik dan bagaimana mahasiswa mampu melakukan penyesuaian diri secara sosial dalam menghadapi tekanan tersebut.

Studi yang dilakukan oleh Saniskoro et.al, mengungkapkan bahwa penyesuaian diri memiliki peran penting dalam mengurangi stres akademik di kalangan mahasiswa. Ini berarti bahwa ketika mahasiswa dapat beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan, tingkat stres akademik mereka dapat berkurang. Sebaliknya, jika mahasiswa kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik, maka tingkat stres yang mereka alami cenderung meningkat.[13]

[13] Bia Sabrina Rahayu Saniskoro dan Sari Zakiah Akmal. "Peranan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta." *Jurnal Psikologi Ulayat* 4.1 (2017), h. 96-106.

Urgensi dari penelitian ini terletak pada pentingnya mengetahui tingkat stres akademik dan penyesuaian sosial mahasiswa baru, terutama pada program studi yang menuntut kompetensi sosial dan emosional yang tinggi seperti Bimbingan dan Konseling Islam. Dengan memahami hubungan antara stres akademik dan penyesuaian sosial, diharapkan dapat dirumuskan strategi yang tepat dalam memberikan dukungan dan intervensi kepada mahasiswa baru, baik melalui layanan konseling, program orientasi kampus, pelatihan keterampilan sosial, maupun penguatan dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih mendalam untuk meningkatkan pemahaman tentang bagaimana penyesuaian diri yang baik dapat berdampak positif pada kesehatan mental mahasiswa yang pada gilirannya akan berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan dan pengalaman belajar secara keseluruhan dengan judul penelitian "**Hubungan Stress Akademik Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Semester Dua Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam IAIN Langsa."**

B. Identifikasi Masalah

Merujuk kepada latar belakang masala, peneliti telah mengidentifikasi masalah yang terkait permasalahan-permasalahan tersebut adalah:

1. Masih lemahnya kemampuan penyesuaian diri mahasiswa baru terhadap sistem perkuliahan di perguruan tinggi.
2. Tingginya tingkat stres akademik akibat tekanan tugas dan ujian yang menumpuk.
3. Kurangnya dukungan sosial dari lingkungan kampus, baik dari teman

sebaya maupun dosen.

4. Ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kesiapan mental mahasiswa dalam menghadapinya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah diatas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu,

1. Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa semester dua pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Langsa?
2. Bagaimana tingkat penyesuaian sosial mahasiswa semester dua pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Langsa?
3. Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan penyesuaian sosial pada mahasiswa semester dua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Langsa?
4. Apa saja faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik dan penyesuaian sosial pada mahasiswa semester dua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Langsa?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa semester dua pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Langsa.
2. Untuk mengetahui tingkat penyesuaian sosial mahasiswa semester dua pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Langsa.
3. Untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dengan penyesuaian

sosial pada mahasiswa semester dua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Langsa.

4. Untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik dan penyesuaian sosial mahasiswa semester dua pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Langsa

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Pengembangan Teori: Penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan teori mengenai hubungan antara stres akademik dan penyesuaian sosial, serta memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai mekanisme yang memengaruhi kedua variabel tersebut.

b. Literatur Akademik: Hasil penelitian ini akan menambah khazanah literatur akademik yang ada, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan, konseling, dan pendidikan tinggi, serta menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik pada topik serupa.

c. Model Penyesuaian Sosial: Penelitian ini dapat membantu dalam penyusunan model penyesuaian sosial yang lebih komprehensif, dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik dan penyesuaian sosial di kalangan mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya kemampuan menyesuaikan diri serta mengelola stres akademik secara

efektif. Dengan adanya pemahaman tersebut, mahasiswa diharapkan mampu mengenali sumber-sumber stres yang muncul dalam proses perkuliahan, menemukan strategi yang tepat untuk mengatasinya, serta meningkatkan keterampilan sosial dalam berinteraksi dengan lingkungan kampus. Hal ini akan membantu mahasiswa lebih siap menghadapi berbagai tantangan akademik maupun non-akademik, sehingga dapat menunjang keberhasilan studi dan perkembangan pribadi mereka.

2) Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi pihak kampus dalam merancang program dukungan yang lebih efektif bagi mahasiswa baru, terutama pada program studi yang menuntut kompetensi sosial dan emosional. Institusi pendidikan dapat mengembangkan layanan bimbingan konseling, program orientasi, serta kegiatan pembinaan yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada penguatan kesehatan mental dan keterampilan sosial mahasiswa. Dengan demikian, kampus dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif serta mendukung proses adaptasi mahasiswa secara lebih komprehensif.

3) Bagi Penelitian Selanjutnya

Temuan dari penelitian ini dapat berkontribusi sebagai referensi bagi penelitian lanjutan yang ingin mengeksplorasi lebih jauh aspek stres akademik dan penyesuaian sosial. Penelitian berikutnya dapat memperluas ruang lingkup dengan menggunakan variabel tambahan,

membandingkan antarprogram studi, atau menerapkan metode yang berbeda untuk memperdalam analisis. Dengan demikian, penelitian ini membuka peluang bagi pengembangan kajian ilmiah yang lebih luas, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi dan dinamika psikologis mahasiswa.

4) Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini juga memiliki manfaat bagi masyarakat luas karena memberikan pemahaman mengenai bagaimana stres akademik dan penyesuaian sosial berpengaruh terhadap kehidupan remaja maupun mahasiswa. Pengetahuan ini penting tidak hanya bagi individu yang sedang menempuh pendidikan, tetapi juga bagi orang tua, pendidik, maupun pihak-pihak yang peduli terhadap perkembangan generasi muda. Dengan memahami dinamika tersebut, masyarakat dapat lebih bijak dalam memberikan dukungan, menciptakan lingkungan yang positif, serta mencegah timbulnya masalah psikologis yang dapat mengganggu proses pendidikan dan kehidupan sosial.

F. Sistematika Pembahasan

Dalam metodologi penulisan dan diskusi, peneliti mengacu pada panduan terbaru tahun 2022 yang dikeluarkan oleh Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa untuk penulisan karya ilmiah seperti Skripsi dan Proposal. Peneliti membagi karya tersebut menjadi lima bab untuk memfasilitasi proses penulisan. Berikut adalah struktur penulisan yang diikuti:

BAB I pendahuluan, menjabarkan latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II tinjauan pustaka, menjabarkan kerangka teoritis dari Stress Akademik dan penyesuaian sosial, penelitian yang relevan, kerangka konseptual dan hipotesis penelitian.

BAB III metodologi penelitian, menjabarkan pendekatan dan jenis penelitian, lokasi dan waktu penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas instrumen, pelaksanaan skoring dan teknik analisi data.

BAB IV hasil Penelitian dan pembahasan, menjabarkan deskripsi umum lokasi penelitian, karaktristik objek penelitian, analisis data dan hasil penelitian serta pembahasan.

BAB V menjabarkan kesimpulan dan saran.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Objek Penelitian

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam merupakan salah satu program studi unggulan di IAIN Langsa yang berlokasi di Jalan Meurandeh, Kecamatan Langsa Lama, Kota Langsa, Provinsi Aceh. Prodi ini dipimpin oleh Ketua Program Studi, Bapak Marimbun, M.Pd., dan Sekretaris Program Studi, Wan Chalidaziah, M.Pd.

Jumlah mahasiswa semester dua di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa sebanyak 41 orang. Dalam menjalani kehidupan akademik, mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tuntutan perkuliahan yang dapat menimbulkan stres akademik. Stres ini muncul sebagai respon terhadap tekanan akademik seperti tugas yang menumpuk, ujian, dan ekspektasi akademik yang tinggi.

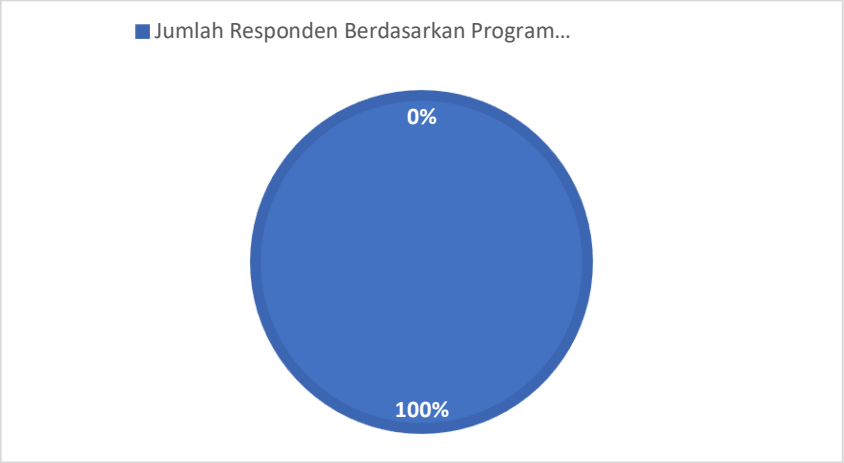
Namun, tidak semua mahasiswa menunjukkan respon yang sama terhadap stres tersebut. Berdasarkan hasil observasi awal, terlihat bahwa beberapa mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan sosial dan akademik, sementara sebagian lainnya menunjukkan kesulitan dalam penyesuaian sosial, seperti menarik diri dari interaksi, kurang aktif dalam kegiatan kelompok, dan cenderung mengalami tekanan emosional.

Penelitian ini akan memfokuskan pada hubungan antara stres akademik dan penyesuaian sosial pada mahasiswa semester dua. Karakteristik yang menjadi perhatian dalam penelitian ini meliputi latar belakang program studi, semester yang sedang dijalani, dan jenis kelamin responden.

1. Karakteristik Berdasarkan Program Studi

Gambar 4.2

Jumlah Responden Berdasarkan Semester



Hasil analisis pada Diagram 4.2 menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) yang menjadi sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa. Hal ini sejalan dengan fokus penelitian yang secara khusus meneliti *Hubungan Stres Akademik terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Semester Dua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam*. Dengan demikian, data yang diperoleh relevan dan representatif untuk menjelaskan permasalahan yang dikaji dalam ruang lingkup program studi tersebut.

2. Karakteristik Berdasarkan Semester

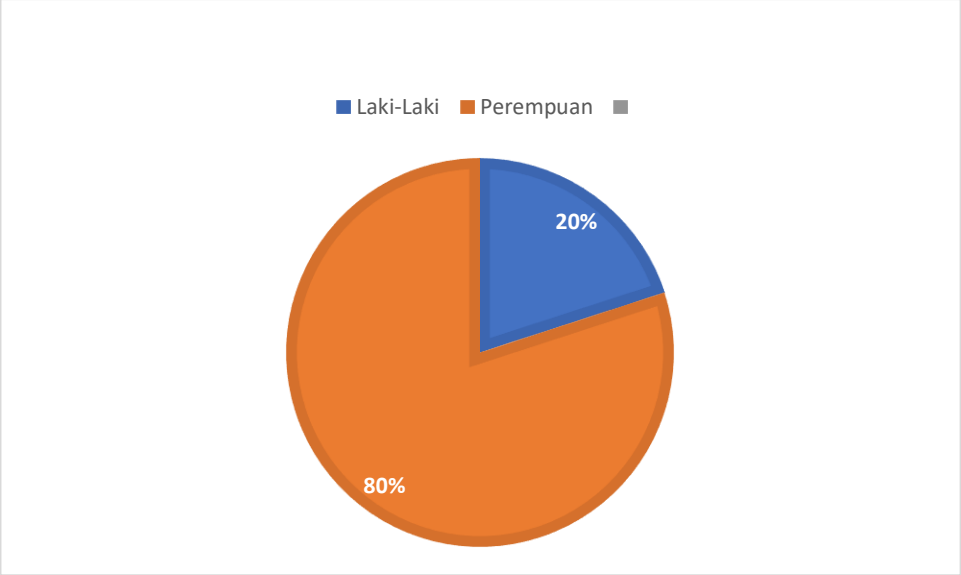
Gambar 4.2

Jumlah Responden Berdasarkan Semester



Hasil analisis pada Diagram 4.1 menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) yang menjadi sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa semester dua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yang secara khusus meneliti *Hubungan Stres Akademik terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Semester Dua*. Dengan demikian, data yang diperoleh telah merepresentasikan kondisi mahasiswa pada semester yang menjadi fokus kajian.

3. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan data karakteristik responden pada penelitian ini, diketahui bahwa dari total 41 mahasiswa semester dua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa, sebanyak 8 orang (20%) merupakan mahasiswa laki-laki, sedangkan 32 orang (80%) merupakan mahasiswa perempuan. Data ini menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa perempuan pada program studi tersebut jauh lebih dominan dibandingkan mahasiswa laki-laki, yang menggambarkan bahwa lingkungan akademik prodi ini cenderung didominasi oleh perempuan.

B. Hasil Penelitian

Berdasarkan rumus mean hipotetik dan standar deviasi yang telah dilakukan, maka berikut ini merupakan hasil dari skor hipotetik dan skor empirik pada stres akademik yang dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS25:

1. Tingkat Stres Akademik

Berdasarkan rumus mean hipotetik dan standar deviasi yang telah dilakukan, maka berikut ini merupakan hasil dari skor hipotetik dan skor empirik pada kontrol diri yang dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS25:

Tabel 4.1

Hasil Skor Hipotetik dan Skor Empirik Stres Akademik

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Xmin	Xmax	M	SD	Xmin	Xmax	M	SD
Stres Akademik	13	52	32,5	6,5	30	48	38,53	3.210

Keterangan :

Xmin : Skor total terendah

Xmax : Skor total tertinggi

M : Mean

SD : Standar Deviasi

Merujuk pada data yang telah dipaparkan di atas, terlihat bahwa mean hipotetik pada variabel stres akademik adalah 32,5 dengan standar deviasi sebesar 6,5, sedangkan mean empiriknya adalah 38,53 dengan standar deviasi sebesar 3,210. Hasil ini menunjukkan bahwa mean empirik berada di atas mean hipotetik, yang mengindikasikan bahwa secara umum tingkat stres akademik yang dialami oleh responden tergolong lebih tinggi dari tingkat yang diperkirakan secara teoritis.

Hal ini dapat diartikan bahwa para responden mengalami tekanan akademik yang cukup signifikan dalam konteks pendidikan yang mereka jalani.

Kemudian, untuk membuktikan kecenderungan tersebut secara lebih rinci, dapat dilihat melalui hasil kategorisasi tingkat stres akademik subjek penelitian sebagaimana yang akan dipaparkan dalam Tabel 4.2.

Tabel 4.2 Hasil Kategorisasi Stres Akademik

Nilai	**Kategori**	***F***	**%**
$x \leq 33{,}815$	Sangat rendah	3	7,32%
$33{,}815 < x \leq 36{,}925$	Rendah	4	9,76%
$36{,}925 < x \leq 40{,}135$	Sedang	23	56,10%
$40{,}135 < x \leq 43{,}345$	Tinggi	5	12,20%
$x > 43{,}345$	Sangat tinggi	2	4,88%
Total		41	100%

Tabel 4.2 menunjukkan hasil kategorisasi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa semester dua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa. Berdasarkan hasil analisis, mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 23 orang atau 56,10% dari total 41 responden. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat yang relatif wajar namun tetap perlu mendapatkan perhatian.

Selanjutnya, terdapat 5 orang responden atau 12,20% yang berada pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa mengalami tekanan akademik yang cukup signifikan. Sementara itu, 4 responden atau 9,76% tergolong

dalam kategori rendah, 3 orang (7,32%) berada pada kategori sangat rendah, dan 2 orang (4,88%) tergolong dalam kategori sangat tinggi.

Berdasarkan aspek-aspek dari masing-masing angket, juga diperoleh gambaran hasil skor hipotetik dan skor empirik stres dan kategorisasi dari stres akademik yang terdiri atas empat dimensi, yaitu dimensi fisiologis (fisik), dimensi kognitif (intelektual), dimensi afektif (emosional), dan dimensi sosial (interpersonal), sebagaimana yang ditampilkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.3

Hasil Skor Hipotetik dan Skor Empirik Fisiologis (Fisik)

Aspek	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Xmin	Xmax	M	SD	Xmin	Xmax	M	SD
Fisiologis	4	16	10	2	11	16	13,97	1.350

Merujuk pada data yang telah dipaparkan di atas, terlihat bahwa mean (rata-rata) hipotetik pada aspek fisiologis (fisik) adalah 10 dengan standar deviasi sebesar 2, sedangkan mean empiriknya adalah 13,97 dengan standar deviasi sebesar 1,350. Hasil ini menunjukkan bahwa mean empirik berada di atas mean hipotetik, yang mengindikasikan bahwa secara umum kondisi fisiologis responden berada dalam kategori tinggi atau di atas ekspektasi teoritis. Hal ini dapat diartikan bahwa para responden mengalami gejala-gejala fisik yang cukup nyata yang berkaitan dengan tekanan atau beban dalam aktivitas keseharian mereka, terutama dalam konteks akademik.

Tabel 4.4

Hasil Kategorisasi Dimensi Fisiologis (Fisik)

Nilai	Kategori	*F*	%
x ≤ 11,945	Sangat rendah	2	4,88%
11,945 < x ≤ 13,295	Rendah	9	21,95%
13,295 < x ≤ 14,645	Sedang	15	36,59%
14,645 < x ≤ 15,995	Tinggi	10	24,39%
x > 15,995	Sangat tinggi	5	12,20%
Total		41	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi nilai skor pada aspek fisiologis (fisik), dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 15 orang (36,59%). Hal ini menunjukkan bahwa gejala atau kondisi fisiologis yang dialami responden secara umum berada dalam tingkat yang moderat. Sebanyak 10 responden (24,39%) berada dalam kategori tinggi, dan 5 responden lainnya (12,20%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, yang menunjukkan adanya sebagian responden yang mengalami gejala fisik yang cukup dominan.

Sementara itu, terdapat 9 responden (21,95%) yang berada dalam kategori rendah dan 2 responden (4,88%) berada dalam kategori sangat rendah, yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang mengalami gejala fisik ringan.

Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden mengalami kondisi fisiologis pada tingkat sedang hingga tinggi, yang bisa saja berkaitan dengan tekanan akademik, stres, atau kelelahan fisik yang mereka alami dalam aktivitas sehari-hari.

Tabel 4.5

Hasil Skor Hipotetik dan Skor Empirik Kognitif (Intelektual)

Aspek	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Xmin	Xmax	M	SD	Xmin	Xmax	M	SD
Kognitif (Intelektual)	6	24	15	3	13	24	18,41	2.190

Berdasarkan data pada aspek kognitif (intelektual), diketahui bahwa skor hipotetik memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 15 dengan standar deviasi 3. Sementara itu, skor empirik menunjukkan rata-rata sebesar 18,41 dengan standar deviasi 2,190. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata empirik berada di atas rata-rata teoritis yang mengindikasikan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa pada aspek kognitif tergolong sedang.

Tabel 4.6

Hasil Kategorisasi Dimensi Kognitif (Intelektual)

Nilai	Kategori	*F*	%
$x \leq 15{,}13$	Sangat rendah	4	9,76%
$15{,}13 < x \leq 17{,}32$	Rendah	4	9,76%
$17{,}32 < x \leq 19{,}50$	Sedang	22	53,66%
$19{,}50 < x \leq 21{,}59$	Tinggi	9	21,95%
$x > 21{,}59$	Sangat tinggi	2	4,88%
Total		41	100%

Dari Tabel 4.4, terlihat bahwa tingkat stres akademik mahasiswa pada dimensi kognitif (intelektual) berada pada kategori sedang ($17{,}32 < x \leq 19{,}50$), yaitu sebanyak 22 orang (53,66%).

Tabel 4.7

Hasil Skor Hipotetik dan Skor Empirik Afektif (Emosional)

Aspek	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Xmin	Xmax	M	SD	Xmin	Xmax	M	SD
Afektif (Emosional)	2	8	5	1	2	8	6,1	1,333

Berdasarkan data pada aspek afektif (emosional), diketahui bahwa skor hipotetik memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 5 dengan standar deviasi 1. Sementara itu, skor empirik menunjukkan rata-rata sebesar 6,1 dengan standar deviasi 1,333. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata empirik berada di atas rata-rata teoritis, yang mengindikasikan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa pada

aspek afektif tergolong sedang. Artinya, responden cenderung mengalami gangguan emosional seperti mudah cemas, gelisah, atau mudah marah sebagai respons terhadap tekanan akademik yang mereka hadapi.

Tabel 4.8

Hasil Kategorisasi Dimensi Afektif (Emosional)

Nilai	**Kategori**	***F***	**%**
$x \leq 4{,}10$	Sangat rendah	3	7,32%
$4{,}10 < x \leq 5{,}43$	Rendah	4	9,76%
$5{,}43 < x \leq 6{,}77$	Sedang	24	58,54%
$6{,}77 < x \leq 8{,}10$	Tinggi	10	24,39%
$x > 8{,}10$	Sangat tinggi	0	0%
Total		41	100%

Dari Tabel 4.5, terlihat bahwa tingkat stres akademik mahasiswa pada dimensi afektif (emosional) berada pada kategori sedang ($5{,}43 < x \leq 6{,}77$), yaitu sebanyak 24 orang (58,54%).

Tabel 4.9

Hasil Skor Hipotetik dan Skor Empirik Sosial (Interpersonal)

Aspek	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Xmin	Xmax	M	SD	Xmin	Xmax	M	SD
Sosial (Interpersonal)	2	4	2	1	1	4	2,8	0,691

Tabel 4. 10

Hasil Kategorisasi Dimensi Sosial (Interpersonal)

Nilai	Kategori	*F*	%
$x \leq 1{,}76$	Sangat rendah	2	4,88%
$1{,}76 < x \leq 2{,}46$	Rendah	7	17,07%
$2{,}46 < x \leq 3{,}15$	Sedang	28	68,29%
$3{,}15 < x \leq 3{,}84$	Tinggi	4	9,76%
$x > 3{,}84$	Sangat tinggi	0	0,00%
Total		41	100%

Dari Tabel 4.6, terlihat bahwa tingkat stres akademik mahasiswa pada dimensi sosial (interpersonal) berada pada kategori sedang ($2{,}46 < x \leq 3{,}15$), yaitu sebanyak 28 orang (68,29%).

Data yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa tingkat stres akademik secara keseluruhan berada dalam kategori sedang, dengan jumlah 23 orang (56,10%) dari total 41 responden. Jika ditinjau dari masing-masing dimensi, dimensi afektif (emosional) menempati posisi tertinggi dengan 24 orang (58,54%) berada pada kategori sedang. Selanjutnya diikuti oleh dimensi sosial (interpersonal) dengan 28 orang (68,29%), dimensi kognitif (intelektual) sebanyak 22 orang (53,66%), dan dimensi fisiologis (fisik) sebanyak 15 orang (36,59%) yang juga tergolong dalam kategori sedang.

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik dalam bentuk emosional dan interpersonal yang tergolong sedang. Dengan kata lain, mahasiswa cenderung mengalami gangguan emosional

seperti kecemasan, kegelisahan, serta tekanan dalam interaksi sosial yang berkaitan dengan beban akademik mereka. Oleh karena itu, penting bagi pihak terkait untuk memberikan perhatian lebih terhadap aspek pengelolaan emosi dan dukungan sosial, agar stres akademik tidak berkembang ke tingkat yang lebih tinggi dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan mahasiswa.

2. Tingkat Penyesuaian Sosial

Tabel 4.11

Hasil Skor Hipotetik dan Skor Empirik Penyesuaian Sosial

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Xmin	Xmax	M	SD	Xmin	Xmax	M	SD
Penyesuaian Sosial	19	76	47,5	9,5	31	55	49,39	4,146

Merujuk dari tabel di atas, terlihat bahwa mean hipotetik sebesar 47,5 dan mean empirik sebesar 49,39, maka hasil perbandingan menunjukkan bahwa mean empirik sedikit berada di atas mean hipotetik. Artinya, tingkat penyesuaian sosial para responden berada dalam kategori sedang. Hal ini mencerminkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan penyesuaian sosial yang cukup memadai, baik dalam hal interaksi sosial, penerimaan diri, maupun kemampuan adaptasi terhadap lingkungan sekitar, meskipun masih terdapat ruang untuk peningkatan.

Kemudian, untuk membuktikannya dapat dilihat dengan menggunakan kategorisasi subjek penelitian sebagaimana yang telah dipaparkan. Maka berikut ini merupakan hasil kategorisasi penyesuaian sosial dalam Tabel 4.2:

Tabel 4.12 Hasil Kategorisasi Penyesuaian Sosial

Nilai	Kategori	*F*	%
x ≤ 43,17	Sangat rendah	1	2,44%
43,18 – 47,32	Rendah	6	14,63%
47,33 – 51,45	Sedang	20	48,78%
51,46 – 55,60	Tinggi	13	31,71%
x > 55,60	Sangat tinggi	1	2,44%
Total		41	100%

Berdasarkan Tabel 4.12, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang dalam penyesuaian sosial, yaitu sebanyak 20 orang (48,78%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan penyesuaian sosial yang cukup baik.

Tabel 4.13

Hasil Skor Hipotetik dan Skor Empirik *Recognition*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Xmin	Xmax	M	SD	Xmin	Xmax	M	SD
Recognition	4	16	10	2	5	8	7,41	0,706

Tabel 4.14 Hasil Kategorisasi *Recognition*

Nilai	Kategori	*F*	%
x ≤ 6,35	Sangat rendah	1	2,44%
6,36< – ≤6,99	Rendah	2	4,88%
7,00< – ≤7,82	Sedang	25	60,98%
7,83< – ≤8,45	Tinggi	13	31,71%
x > 8,45	Sangat tinggi	0	0%
Total		41	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa tingkat penyesuaian sosial pada subjek penelitian terletak pada kategori sedang, yaitu berada pada rentang nilai (7,00 < x ≤ 7,82). Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian sosial yang dialami oleh subjek penelitian berada pada tingkat sedang.

Tabel 4.15

Hasil Skor Hipotetik dan Skor Empirik *Participation*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Xmin	Xmax	M	SD	Xmin	Xmax	M	SD
Participation	5	20	12,5	2,5	8	15	12,17	1.896

Merujuk dari tabel di atas, terlihat bahwa mean hipotetik sebesar 12,5 dan mean empiriknya sebesar 12,17, maka hasil perbandingan menunjukkan bahwa mean empirik mendekati mean hipotetik. Artinya, tingkat partisipasi pada subjek penelitian berada dalam kategori sedang

Tabel 4.16

Hasil Kategorisasi *Participation*

Nilai	Kategori	*F*	%
x ≤ 8,57	Sangat rendah	2	4,88%
8,57 < x ≤ 10,32	Rendah	4	9,76%
10,32 < x ≤ 13,82	Sedang	26	63,41%
13,82 < x ≤ 15,57	Tinggi	9	21,95%
x > 15,57	Sangat tinggi	0	0,00%
Total		41	100%

Berdasarkan Tabel 4.10, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang dalam aspek *participation*, yaitu sebanyak 26 orang (63,41%). Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan sosial mahasiswa berada pada tingkat sedang.

Tabel 4.17

Hasil Skor Hipotetik dan Skor Empirik *Social Approval*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Xmin	Xmax	M	SD	Xmin	Xmax	M	SD
Social Approval	8	32	20	4	15	29	22,7	2,657

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa mean hipotetik sebesar 20 dan mean empiriknya sebesar 22,7, maka hasil perbandingan menunjukkan bahwa mean empirik berada sedikit di atas mean hipotetik. Artinya, tingkat social approval pada subjek penelitian berada dalam kategori sedang

Tabel 4.18

Hasil Kategorisasi *Social Approval*

Nilai	Kategori	*F*	%
x ≤ 18,7155	Sangat rendah	2	4,88%
18,7155 < x ≤ 21,3715	Rendah	9	21,95%
21,3715 < x ≤ 24,0285	Sedang	20	48,78%
24,0285 < x ≤ 26,6845	Tinggi	9	21,95%
x > 26,6845	Sangat tinggi	1	2,44%
Total		41	100%

Berdasarkan Tabel 4.18, mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang dalam aspek social approval, yaitu sebanyak 20 orang (48,78%).

Tabel 4.19

Hasil Skor Hipotetik dan Skor Empirik *Altruisme*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Xmin	Xmax	M	SD	Xmin	Xmax	M	SD
Altruisme	1	4	2,5	0,5	1	3	1,78	0,625

Merujuk dari tabel di atas, terlihat bahwa mean hipotetik sebesar 2,5 dan mean empiriknya sebesar 1,78, maka hasil perbandingan menunjukkan bahwa mean empirik berada di bawah mean hipotetik. Artinya, tingkat altruisme pada subjek penelitian berada dalam kategori rendah

Tabel 4.20

Hasil Kategorisasi *Altruisme*

Nilai	Kategori	*F*	%
x ≤ 1,155	Sangat rendah	0	0,00%
1,155 < x ≤ 1,78	Rendah	14	34,15%
1,78 < x ≤ 2,405	Sedang	20	48,78%
2,405 < x ≤ 3,03	Tinggi	6	14,63%
x > 3,03	Sangat tinggi	1	2,44%
Total		41	100%

Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, yakni sebanyak 20 orang (48,78%), yang menunjukkan bahwa tingkat penerimaan sosial (social approval) yang dimiliki oleh responden berada pada tingkat sedang dan 14 reponden berada pada kategori rendah (34,15%).

Tabel 4.21

Hasil Skor Hipotetik dan Skor Empirik *Conformity*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Xmin	Xmax	M	SD	Xmin	Xmax	M	SD
Altruisme	1	4	2,5	0,5	1	3,14	1,78	0,691

Aspek Altruisme termasuk dalam kategori rendah, karena nilai rata-rata empiriknya berada di bawah nilai rata-rata hipotetik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat kepedulian dan

perilaku menolong yang lebih rendah terhadap orang lain dalam konteks penyesuaian sosial

Tabel 4.22

Hasil Kategorisasi *Conformity*

Nilai	Kategori	*F*	%
x ≤ 1,155	Sangat rendah	0	0,00%
1,155 < x ≤ 1,78	Rendah	14	34,15%
1,78 < x ≤ 2,405	Sedang	20	48,78%
2,405 < x ≤ 3,03	Tinggi	6	14,63%
x > 3,03	Sangat tinggi	1	2,44%
Total		41	100%

Mayoritas mahasiswa juga berada pada kategori sedang, sebanyak 20 orang (48,78%), diikuti oleh kategori rendah sebanyak 14 orang (34,15%), yang menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan norma sosial atau kelompok berada pada tingkat menengah.

Berdasarkan data, aspek *Altruism* dan *Conformity* merupakan faktor yang paling memengaruhi rendahnya penyesuaian sosial mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh tingginya jumlah responden yang berada pada kategori rendah, yaitu *Altruism* dan *Conformity* sebanyak 20 responden (48,78%) dalam katagori sedang dan 14 orang (34,15%) berada pada katagori rendah dibandingkan dengan aspek lainnya, dua aspek ini mencerminkan kecenderungan mahasiswa untuk kurang menunjukkan sikap tolong-menolong serta rendahnya kemampuan untuk

menyesuaikan diri terhadap norma sosial yang berlaku dalam lingkungan sekitarnya.

3. Uji Asumsi Klasik

Sebelum melangsungkan pengukuran hipotesis, diperlukan persyaratan untuk memastikan kecocokan data yang akan dianalisis, seperti memenuhi asumsi-asumsi dalam statistik parametrik. Langkah-langkah ini terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Temuan uji normalitas dan uji linearitas dijabarkan dalam tabel berikut ini:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebagai evaluasi apakah data yang diperoleh dari subjek penelitian berdistribusi normal atau tidak normal. Untuk menguji normalitas data yang sudah terkumpul, maka dimanfaatkan *kolmogorof-smirnov* untuk melakukan uji normalitasnya. Dengan dasar pengambilan keputusan yaitu, jika signifikansi > 0,05 maka data tersebut dinyatakan normal, sedangkan jika signifikansi < 0,05 maka data tersebut dinyatakan tidak normal.

Tabel 4.23 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		41
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.38168593
Most Extreme Differences	Absolute	.106
	Positive	.106
	Negative	-.074

Test Statistic	.106
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200[c,d]

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Dari hasil uji normalitas melalui aplikasi SPSS 25, diperoleh bahwa nilai *Statistic Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai signifikansi yang berjumlah 0,200 (sig. > 0,05). Hasil ini menunjukan bahwa sebaran data pada kedua variabel dapat dikatakan mengikuti kurva normal, maka bisa dijabarkan bahwa data pada variable Stres Akademik dan penyesuaian sosial dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilangsungkan untuk mengevaluasi apakah hubunga antara kedua variabel dependen dan independen itu bersifat linier (garis lurus). Linieritas terpenuhi apabila nilai signifikansi *deviation from linearity*> 0,05 maka hubungan kedua variabel merupakan hubungan yang linier. Namun, apabila nilai signifikansi *deviation from linearity*< 0,05 maka hubungan kedua variabel tersebut merupakan hubungan yang tidak linier.

Tabel 4.24 Hasil Uji Normalitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penyesuaian_Diri * Stres_Akademik	Between Groups	(Combined)	891.787	13	68.599	1.966	.067
		Linearity	205.012	1	205.012	5.875	.022
		Deviation from Linearity	686.775	12	57.231	1.640	.139
	Within Groups		942.262	27	34.899		

Total	1834.049	40			

Hasil perhitungan linieritas dengan teknik *Compare Means* yang dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS 25 menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,139 (sig. *deviation from linearity*> 0,05). Hasil analisis tersebut menjabarkan bahwa variabel stres akademik dan penyesuaian sosial merupakan hubungan linier.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilangsungkan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan penyesuaian sosial. Uji hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana dengan bantuan aplikasi SPSS 25.

Tabel 4.25

Hasil Uji Regresi Sederhana

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	44.229	5.620		7.870	.000
	stres akademik	-.686	.393	-.270	-1.748	.038

a. Dependent Variable: penyesuaian sosial

Berdasarkan hasil uji koefisien regresi melalui SPSS 25, maka diperoleh model persamaan regresi sebagai berikut :[87]

$Y = \alpha + \beta x + \varepsilon$

[87]Budi Kumaidi, *Pengantar Metode Statistik : Teori Dan Terapannya Dalam Bidang Pendidikan Dan Psikologi* (Jawa Barat: Eduvision, 2013), h. 230.

= 47.621 - 686+ ε

Keterangan :

Y : Variabel dependen

α : Konstanta

β : Koefisien regresi

x : variabel independen

ε : Variabel lain yang belum diteliti

Berdasarkan hasil uji regresi sederhana yang dilakukan dengan bantuan SPSS 25, diperoleh nilai konstanta sebesar 47,621 dan koefisien regresi sebesar -0,686. Ini berarti bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel Stres Akademik akan menurunkan nilai Penyesuaian Sosial sebesar 0,686, dengan asumsi variabel lain dianggap tetap (konstan).

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara Stres Akademik dan Penyesuaian Sosial pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, maka semakin rendah kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri secara sosial.

Hubungan ini dinyatakan signifikan secara statistik, karena nilai signifikansi (Sig. = 0,038) lebih kecil dari batas signifikan 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis (Ho) ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Stres Akademik dengan Penyesuaian Sosial pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam.

Untuk melihat seberapa besar pengaruh stres akademik terhadap penyesuaian sosial secara simultan, dapat diperhatikan melalui hasil analisis pada Tabel 4.16 berikut ini:

Tabel 4.26 Hasil Uji Stres Akademik dan Penyesuaian Sosial

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.270[a]	.073	.049	2.99045

a. Predictors: (Constant), stres akademik

Tabel tersebut menjelaskan bahwa pengaruh simultan antara stres akademik terhadap penyesuaian sosial ditunjukkan melalui nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,049, yang berarti sebesar 4,9% variasi penyesuaian sosial dapat dijelaskan oleh stres akademik. Sedangkan sisanya yaitu 95,1% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar stres akademik yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Setelah melakukan uji model, selanjutnya melakukan uji regresi sederhana dengan memanfaatkan bantuan dari SPSS dan dalam melihat apakah kedua varibel tersebut memiliki hubungan, maka dapat dilihat dengan mengkomparasikan nilai signifikan dengan nilai probabilitasnya, yaitu jika nilai signifikan tidak lebih dari nilai probabilitas 0,05, artinya variabel bebas berpengaruh secara signifikan dengan variabel terikat. Sedangkan jika nilai signifikan lebih dari nilai probabilitas 0,05, artinya variabel bebas tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat. Hasil dari regresi sederhana memanfaatkan bantuan SPSS dalam tabel 4.17 berikut ini:

Tabel 4.27 Hasil Regresi Sederhana Dengan Menggunakan Bantuan SPSS 25

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	27.328	1	27.328	3.056	.038[b]
	Residual	348.769	39	8.943		
	Total	376.098	40			

a. Dependent Variable: penyesuaian sosial

b. Predictors: (Constant), stres akademik

Berdasarkan hasil regresi sederhana yang ditampilkan pada Tabel 4.6, diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 3.056 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,038 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik (variabel bebas) berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian sosial (variabel terikat).

Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, maka akan berpengaruh terhadap tingkat penyesuaian sosial mereka. Temuan ini mendukung adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan penyesuaian sosial pada mahasiswa.

C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata empirik (M = 38,53) yang lebih tinggi dari rata-rata hipotetik (M = 32,5), sebagaimana ditampilkan pada Tabel 4.1. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami tekanan akademik pada tingkat yang tidak terlalu rendah dan masih dalam batas kewajaran.

Lebih lanjut, kategorisasi pada Tabel 4.2 memperkuat temuan tersebut, yaitu mayoritas responden sebanyak 23 (56,10%) berada dalam kategori stres akademik sedang.

Jika dilihat dari aspek dimensi stres akademik, dimensi Sosial (Interpersonal) sebesar 68,29% dan dimensi afektif (emosional) sebesar 58,54 menempati urutan tertinggi dalam kategori sedang, disusul oleh dimensi kognitif, dan fisiologis. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Namira Salsabila Aprilia dan Nono Hery Yoenanto, yang menyatakan bahwa mahasiswa sering mengalami stres akademik karena tekanan emosional yang berasal dari tuntutan tugas dan ekspektasi yang tinggi dari lingkungan akademik. Emosi yang tidak terkontrol akibat stres dapat berdampak pada interaksi sosial mahasiswa, yang secara tidak langsung memengaruhi kemampuan penyesuaian sosial mereka.[88]

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa secara umum tingkat penyesuaian sosial mahasiswa berada dalam kategori sedang. Namun, jika dilihat lebih rinci pada aspek-aspek pembentuknya, ditemukan bahwa terdapat dua aspek dengan tingkat yang cenderung rendah, yaitu altruisme dan conformity. Aspek altruisme memiliki nilai rata-rata empirik sebesar 1,78, yang berada di bawah rata-rata hipotetik sebesar 2,5. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki tingkat kepedulian sosial dan perilaku menolong yang rendah. Sebanyak 14 orang (34,15%) berada dalam kategori rendah, dan hanya sedikit yang masuk ke kategori tinggi atau sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa

[88] Namira Salsabila Aprilia dan Nono Hery Yoenanto. "Pengaruh Regulasi Emosi Dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2.1 (2022), h. 19-30.

masih kurang menunjukkan sikap empati, inisiatif membantu sesama, atau berperilaku sosial.

Demikian pula pada aspek *conformity*, diperoleh nilai rata-rata empirik yang juga 1,78, berada di bawah nilai hipotetik yang sama, yakni 2,5. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa belum memiliki kecenderungan yang kuat untuk menyesuaikan diri dengan norma sosial, aturan kelompok, atau ekspektasi sosial di lingkungan sekitarnya. Sama seperti altruisme, sebanyak 14 mahasiswa (34,15%) juga berada dalam kategori rendah pada aspek ini.

Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dan penyesuaian sosial, dengan koefisien regresi sebesar – 0,686 dan nilai signifikansi sebesar p = 0,038 (< 0,05), Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat penyesuaian sosial mereka. Hubungan ini dinyatakan signifikan secara statistik, sehingga hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwin Seprian, et al yang menjelaskan bahwa stres akademik yang berlebihan dapat menghambat kemampuan adaptasi sosial seseorang, terutama dalam konteks perguruan tinggi.[89] Lebih lanjut, penelitian Al-Qaisy, juga menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dan penyesuaian sosial pada mahasiswa, di mana stres yang tinggi dapat menurunkan efektivitas interaksi sosial dan menimbulkan ketidakstabilan emosional.[90]

---

[89] Dwin Seprian, et al. "Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Program Studi S1 Keperawatan di Kota Pontianak." *Sci-tech Journal* 4.2 (2025), h. 96-102.

[90] Lama M Al-Qaisy,. "The Relation Of Depression And Anxiety In Academic Achievement Among Group Of University Students." *International journal of psychology and*

Lebih lanjut, nilai Adjusted R Square sebesar 0,049 menunjukkan bahwa stres akademik hanya berkontribusi sebesar 4,9% dalam memengaruhi variasi penyesuaian sosial. Sementara itu, 95,1% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, meskipun terdapat pengaruh yang signifikan, stres akademik bukanlah satu-satunya faktor yang memengaruhi penyesuaian sosial mahasiswa.

counselling 3.5 (2011), h. 96-100.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat stres akademik mahasiswa semester dua pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Langsa secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata empirik sebesar 38,53 yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata hipotetik sebesar 32,5. Mayoritas mahasiswa (56,10%) juga berada pada kategori sedang. Dimensi stres yang paling dominan adalah dimensi sosial interpersonal (68,29%) dan afektif (58,54%), yang menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami mahasiswa terutama berkaitan dengan hubungan sosial dan kondisi emosional.
2. Tingkat penyesuaian sosial mahasiswa juga berada pada kategori sedang, dengan 48,78% responden berada dalam kategori tersebut. Namun, terdapat pula mahasiswa yang menunjukkan tingkat penyesuaian sosial yang rendah, terutama pada aspek *altruisme* dan *conformity*, yang masing-masing memiliki nilai rata-rata empirik sebesar 1,78, lebih rendah dari skor hipotetik 2,5. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih memiliki kepedulian sosial dan kemampuan beradaptasi terhadap norma sosial yang rendah.
3. Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara stres akademik dan penyesuaian sosial mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,686 dan nilai

signifikansi p = 0,038 (< 0,05). Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat penyesuaian sosial mereka. Namun, kekuatan hubungan ini relatif lemah, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai Adjusted R Square sebesar 0,049, yang berarti stres akademik hanya menjelaskan 4,9% dari variasi penyesuaian sosial, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

4. Faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik dan penyesuaian sosial mahasiswa terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi emosi, beban kognitif, kelelahan fisik, dan kemampuan mengelola tekanan akademik. Sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan sosial, pengakuan dari orang lain, keterlibatan sosial, penerimaan dari kelompok, serta kesesuaian dengan norma sosial.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

   Diharapkan mahasiswa mampu mengenali dan mengelola stres akademik, khususnya pada aspek afektif (emosional), melalui strategi coping yang sehat seperti manajemen waktu, relaksasi, dan mencari dukungan sosial dari teman sebaya atau dosen pembimbing.

2. Bagi Dosen dan Pihak Kampus

   Perlu adanya program pendampingan psikologis atau bimbingan konseling secara berkala untuk membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik, serta menciptakan lingkungan perkuliahan yang suportif

dan inklusif, guna menunjang penyesuaian sosial yang lebih baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Disarankan untuk meneliti lebih dalam faktor-faktor lain di luar stres akademik yang memengaruhi penyesuaian sosial, seperti kepribadian, dukungan keluarga, dan pengalaman organisasi, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.