

PENELITIAN ASLI

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

Yohana Pita Br Panjaitan¹, Khairil Fauzan K¹

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Tanggal Dikirim: 21 Juli 2025
Tanggal Diterima: 27 Agustus 2025
Tanggal Dipublish: 28 Agustus 2025

Kata kunci: Kecemasan;
Penyesuaian diri; Mahasiswa

Penulis Korespondensi:
Yohana Pita Br Panjaitan
Email: yohanapita07@gmail.com

Abstrak

Metode kuantitatif korelasional digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan hubungan antara penyesuaian diri dan kecemasan dalam penyusunan tugas akhir mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area. Mahasiswa psikologi tahun 2021 adalah sample yang digunakan. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel. Dalam penelitian ini, hipotesisnya adalah bahwa ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dan kecemasan, dengan asumsi bahwa semakin banyak penyesuaian diri maka semakin rendah kecemasan, dan sebaliknya, semakin sedikit penyesuaian diri maka semakin tinggi kecemasan. Variabel penyesuaian diri dan kecemasan diukur dalam penelitian ini menggunakan Skala Likert. Dalam penelitian ini, metode analisis data Korelasi Pearson Product Moment digunakan. Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dan kecemasan, dengan koefisien korelasi $-0,569$ ($r_{xy} = -0,569$; $P = 0,000$). Penyesuaian diri memiliki pengaruh terhadap kecemasan sebesar 34,4 persen, seperti yang ditunjukkan oleh nilai koefisien determinan (R^2) sebesar 0,344. Ada kemungkinan bahwa penyesuaian diri yang dialami cenderung rendah dan kecemasan yang dialami cenderung tinggi berdasarkan hasil nilai rata-rata empirik dan hipotetik.

Jurnal Psychomutiara
e-ISSN: 2615-5281
Vol. 8 No. 1 Juni, 2025 (Hal 61-65)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Psikologi>
DOI: <https://doi.org/10.51544/psikologi.v8i1.6215>

How To Cite: Panjaitan, Yohana Pita Br, and Khairil Fauzan K. 2025. "Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Penyusunan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area." *Jurnal Psychomutiara* 8 (1): 61–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.51544/psikologi.v8i1.6215>.



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Psikologi Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

1. Pendahuluan

Pendahuluan mencakup latar belakang, state of the art penelitian, penelitian sebelumnya, urgensi, dan dasar pemikiran penelitian. Untuk menunjukkan manfaat ilmiah atau kebaruan penelitian. Tujuan penelitian harus menyatakan tujuan utama penelitian dan ditulis di akhir pendahuluan. Ijazah SMA/ sederajat dan keterampilan yang dibutuhkan oleh perguruan tinggi tertentu merupakan persyaratan bagi mahasiswa yang melanjutkan pendidikan tinggi (Yeni, 2018).

Mahasiswa dalam menyusun skripsi menghadapi berbagai gangguan psikologis seperti stres skripsi, depresi, dan kecemasan. Mahasiswa dalam menyusun skripsi mengalami kecemasan berupa adanya perasaan minder, perasaan tidak mampu mengerjakan skripsi, perasaan sedih, pikiran tidak tenang, merasa tidak percaya diri, dan perasaan lainnya yang menimbulkan kecemasan.

Oleh sebab itu, mahasiswa harus menyusun target-target tertentu untuk bisa mempertanggungjawabkan tugas akhirnya tersebut di hadapan dosen pembimbing dan dosen penguji. Persoalannya kemudian adalah banyak mahasiswa yang kesulitan saat mengerjakan skripsi. Kesulitan tersebut bisa ada karena berbagai alasan tertentu. 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 menumpukkannya ke dalam sebuah tulisan. Hal ini dikarenakan banyaknya tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (Machmud, 2016).

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.

Kecemasan ialah salah satu persoalan yang sering terjadi pada kesehatan mental seseorang. 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) sangat tinggi (Integrity, 2022). Menurut informasi dari Dinas Kesehatan Provinsi Di Provinsi Sumatera Utara selama Januari hingga September 2022, kasus masalah kejiwaan 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/i 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 (Syafurullah et al., 2019).

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. Oleh karena itu, sangat dibutuhkan kemampuan dalam diri mahasiswa untuk dapat menghadapi setiap hambatan dan tuntutan yang ada. Kemampuan tersebut ialah kemampuan penyesuaian diri (*self adjustment*).

Hurlock berpendapat bahwa mahasiswa yang mempunyai keahlian yang kuat dalam menyesuaikan diri akan lebih sedikit merasakan tekanan (dalam Sasmita & Rustika, 2015). Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri (*maladjustment*) terkadang mengalami depresi, sehingga menyulitkan mereka dalam menyelesaikan tugas akhir dan menambah waktu dalam penyelesaian studi.

Satmoko mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi seseorang dengan diri sendiri, masyarakat, dan lingkungannya agar mampu memenuhi semua kebutuhannya, menghilangkan stres, serta terbebas dari depresi dan kecemasan yang menghambat kemampuan seseorang untuk melakukan tanggung jawabnya. Menurut Muharomi, seorang siswa perlu memiliki kemampuan penyesuaian diri. Penyesuaian diri yang baik memungkinkan seorang mahasiswa untuk memenuhi kebutuhannya dan melewati tantangan yang mungkin mereka hadapi saat mengerjakan tugas akhir (Nalle et al., 2021).

Peneliti sampai pada kesimpulan awal bahwa ada hubungan antara penyesuaian diri dan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi saat menyusun tugas akhir di Universitas Medan Area. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara penyesuaian diri dan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi saat menyusun tugas akhir di Universitas Medan Area.

2. Metode

Studi ini menggunakan metode kuantitatif tipe korelasional, yang merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana dua variabel atau lebih berhubungan satu sama lain. Penelitian ini mengumpulkan data melalui pembagian kuesioner kepada responden, masing-masing berisi pernyataan yang berkaitan dengan variabel yang akan diteliti. Penelitian ini melibatkan mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2021. Dengan populasi 327 orang, 77 orang dipilih sebagai sampel, dan rumus Slovin digunakan untuk menghitungnya. Metode sampling acak sederhana digunakan. Untuk mengukur dua variabel dalam penelitian ini, skala likert digunakan. Empat pilihan jawaban adalah Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Salah satu metode analisis yang digunakan adalah uji linearitas. Ini digunakan untuk

menentukan apakah ada hubungan signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji linearitas dapat dilakukan dengan melakukan uji linearitas, dan kriteria yang diterima adalah bahwa jika nilai signifikansi pada linearitas kurang dari 0,05, maka dianggap ada hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat (Ghozali, 2020).

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil perhitungan analisis korelasi produk moment menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara penyesuaian diri dan kecemasan. Koefisien korelasi $r_{xy} = -0,569$ dan signifikan $p = 0,000 < 0,010$ menunjukkan temuan ini. Koefisien determinan (r^2) yang menggambarkan hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas adalah 0,344. Ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri mempengaruhi kecemasan sebesar 34,4%. Hasil analisis data menunjukkan bahwa koefisien $r_{hit} = -0,569$. Kriteria pengambilan keputusan menetapkan bahwa hipotesis diterima jika nilai koefisien r_{xy} lebih besar dari r_{tab} . Hasil koefisien korelasi menunjukkan tanda negatif yang artinya ada hubungan yang berbanding terbalik antara penyesuaian diri dengan kecemasan. Sehingga, berdasarkan hasil uji korelasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa/i fakultas psikologi dalam penyusunan tugas akhir di Universitas Medan Area.

Tabel 1. Uji Korelasi

Statistik	Koefisien (r_{xy})	Koef. Det. (r^2)	BE%	P	Ket
X-Y	-0,569	0,344	34,4%	0,000	Sig

Selain itu, hasil perhitungan mean empirik dan mean hipotetik menunjukkan data empirik sebesar 67,00 dan mean kecemasan sebesar 69,00, sedangkan mean hipotetik untuk penyesuaian diri sebesar 80 dan mean hipotetik untuk perilaku kecemasan sebesar 57,5. Hasil perbandingan mean empirik dengan mean hipotetik setelah ditambahkan oleh bilangan SD menunjukkan angka 6,661 untuk penyesuaian diri dan 5,961 untuk kecemasan. Artinya, kecemasan dianggap tinggi sedangkan penyesuaian diri dianggap rendah.

Tabel 2. Mean Hipotetik dan Empirik

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

Ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya (Nalle et al., 2021), yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang kuat antara penyesuaian diri (self adjustment) dan kecemasan (anxiety) mahasiswa/I Bimbingan dan Konseling dalam penyusunan tugas akhir di Universitas Nusa Cendana Kupang. Ini berarti bahwa semakin tinggi atau lebih baik penyesuaian diri (self adjustment), semakin rendah kecemasan (anxiety) yang dialami mahasiswa.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan di Universitas Diponegoro (Empati et al., 2017) menemukan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara kecemasan dan penyesuaian diri pada mahasiswa Bidikmisi tahun pertama.

4. Kesimpulan

Ada korelasi negatif antara penyesuaian diri dan kecemasan, menurut hasil perhitungan korelasi produk moment dari 77 subjek. Koefisien korelasi $r_{xy} = -0,569$ dan signifikan $p = 0,000 < 0,010$ menunjukkan temuan ini. Koefisien determinan (r^2) yang menggambarkan hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas adalah 0,344. Ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri mempengaruhi kecemasan sebesar 34,4%. Hasil analisis data menunjukkan bahwa koefisien $r_{hit} = -0,569$. Kriteria pengambilan keputusan menetapkan bahwa hipotesis diterima jika nilai koefisien r_{xy} lebih besar dari r_{tab} . Ada korelasi yang berbanding terbalik antara penyesuaian diri dan kecemasan, seperti yang ditunjukkan oleh hasil koefisien korelasi. Selain itu, hasil perhitungan mean empirik dan mean hipotetik menunjukkan data empirik sebesar 67,00 dan mean kecemasan sebesar 69,00, sedangkan mean hipotetik untuk penyesuaian diri sebesar 80 dan mean hipotetik untuk perilaku kecemasan sebesar 57,5. Hasil perbandingan mean empirik dengan mean hipotetik setelah ditambahkan oleh bilangan SD menunjukkan angka 6,661 untuk penyesuaian diri dan 5,961 untuk kecemasan. Artinya, kecemasan dianggap tinggi sedangkan penyesuaian diri dianggap rendah.

5. Referensi

- 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.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2020). *TEORI-TEORI PSIKOLOGI* (R. Kusumaningratri (ed.); III). Ar-Ruzz Media.
- Integritas, A. (2022). *Kasus Gangguan Jiwa di Sumut*. <https://integritasnews.com/kasus-gangguan-jiwa-di-sumut-capai-18-514-orang/>
- Machmud, M. (2016). *Tuntutan Penulisan Tugas Akhir* (Edisi Pert). Penerbit Selaras.
- 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.
- PH, L., Susanti, Y., & Arisanti, D. (2018). TINGKAT ANSIETAS MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI Livana PH * , Yulia Susanti, Dewi Arisanti. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 6, 113–118.
- 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>
- WHO. (2022). Data Kecemasan. *Kesehatan*, 1–13.
- Yeni, R. F. (2018). Hubungan penyesuaian diri dengan prestasi belajar mahasiswa tahun pertama di fakultas dakwah dan ilmu komunikasi uin imam bonjol padang. 100–110.