

## **HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA BIDIKMISI TAHUN PERTAMA DI UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Kosmas Seskoadi, Annastasia Ediati**

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

kosmasseskoadi93@gmail.com

### **ABSTRAK**

Mahasiswa Bidikmisi tahun pertama mengalami perbedaan kondisi sosial dan akademis sehingga mereka perlu memiliki penyesuaian diri agar mampu mengikuti kegiatan perkuliahan. Dalam prosesnya mahasiswa akan menemui berbagai permasalahan yang dapat menimbulkan rasa cemas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Bidikmisi tahun pertama di Universitas Diponegoro. Penyesuaian diri adalah proses pembiasaan individu dalam suatu situasi. Populasi penelitian sebanyak 1.157 orang mahasiswa Bidikmisi di Universitas Diponegoro. Uji coba diberikan kepada 56 orang mahasiswa Bidikmisi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *convenience*. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *Spearman Rank Correlation*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah Skala Penyesuaian Diri (26 aitem valid;  $\alpha = 0,873$ ) dan Skala Kecemasan (28 aitem valid;  $\alpha = 0,905$ ). Skala Kecemasan menggunakan SCARED (*Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorder*). Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan penyesuaian diri ( $r_s = - 0,357$ ;  $p < 0,01$ ). Semakin rendah kecemasan, maka semakin tinggi kemampuan penyesuaian diri. SCARED memiliki kelebihan *screening* gangguan kecemasan. Saran bagi peneliti berikutnya adalah bisa menggunakan alat ukur lainnya sesuai dengan kepentingan penelitian. Bagi subjek penelitian agar terus belajar dan memperbaharui pengetahuannya agar dapat menyesuaikan dirinya dalam situasi tertentu dan pihak universitas dapat menyediakan layanan pendampingan dan pelatihan psikologis bagi mahasiswa.

**Kata kunci:** Kecemasan, Penyesuaian Diri, Mahasiswa Bidikmisi di Universitas Diponegoro

## **ABSTRACT**

First year student need to adjust with different social and academic circumstances than high school. In the process they may find difficulties that lead to anxiety. The purpose of this research is to find the relationship between anxiety and adjustment on Bidikmisi's first year student in Diponegoro University. Population of this study is 1.157 students. Try out test were given to 56 students. Data were collected from 174 students with convenience sampling technique. Data analyzed by Spearman Rank Correlation. Data measured by Adjustment Scale (26 item;  $\alpha = 0,873$ ) and Anxiety Scale (28 item;  $\alpha = 0,905$ ). The scale that was used to measure anxiety is SCARED (Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorder). Spearman's Correlation Test show that there is a significant negative correlation between anxiety and adjustment ( $r_s = - 0,357$ ;  $p < 0,01$ ). The result is the lower anxiety then the higher adjustment, vice versa. The potential strength of SCARED is it may be an effective screening tool for all disorders of anxiety. Further researchers may use another measure instrument that suit their research purpose. Bidikmisi student may keep learning to adjust in college life. University may take part in developing adjustment skill for students by arrange training program and provide counseling service for keep mental health in a good state.

**Keyword:** Anxiety, Adjustment, First year Bidikmisi student Diponegoro University

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan tahap yang harus dilalui untuk mencapai kesejahteraan rakyat. Pendidikan akan membuat individu belajar berbagai informasi dan pengetahuan yang ada di sekelilingnya sehingga individu tersebut memiliki bekal untuk membuat hidupnya lebih baik. Pemerintah wajib menjamin terselenggaranya pendidikan bagi seluruh rakyat seperti yang diamanatkan dalam UUD 1945 pasal 31 yang menyatakan bahwa setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan dengan suatu sistem pendidikan nasional dengan anggaran APBN sekurang-kurangnya 20% dari pendapatan dan belanja negara untuk kemajuan peradaban dan kesejahteraan bangsa. Pendidikan wajib diikuti oleh seluruh lapisan masyarakat di Indonesia, mulai dari jenjang pendidikan dasar, menengah, sampai pendidikan tinggi. Pemerintah Indonesia, melalui Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi, menyelenggarakan program Bidikmisi bagi mahasiswa berpotensi akademis tetapi kesulitan membiayai pendidikannya.

Program Bidikmisi adalah bantuan biaya pendidikan bagi calon mahasiswa tidak mampu secara ekonomi dan memiliki potensi akademik baik untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi pada program studi unggulan sampai lulus tepat waktu. Program ini merupakan wujud komitmen pemerintah Indonesia untuk meningkatkan mutu penduduk, terutama penduduk dengan kemampuan ekonomi rendah agar dapat menempuh pendidikan sampai ke jenjang tinggi.

Jumlah mahasiswa penerima Bidikmisi di Universitas Diponegoro cenderung meningkat setiap tahunnya. Kondisi ini menandakan bahwa masyarakat sangat membutuhkan program ini untuk menempuh pendidikan dan pemerintah benar-benar memberikan wadah bagi anak-anak muda yang memiliki motivasi dan berpotensi untuk melanjutkan studinya namun terhalang situasi ekonomi.

Mahasiswa penerima Bidikmisi tahun pertama (dan mahasiswa baru pada umumnya) akan menemui situasi yang berbeda ketika memasuki dunia perkuliahan, baik situasi sosial maupun akademis. Maka dari itu mahasiswa tahun pertama perlu menyesuaikan diri dengan situasi barunya.

Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai proses alamiah dan dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan lingkungannya (Fatimah, 2010).

Sunarto dan Hartono (2008) menjelaskan penyesuaian diri sebagai kemampuan individu membuat rencana dan mengatur respon untuk mengatasi segala macam permasalahan. Schneider (dalam Ali & Asrori, 2015) menjelaskan bahwa kemampuan penyesuaian diri seseorang dipengaruhi oleh keadaan fisik dan jenis kelamin, keadaan lingkungan, tingkat pendidikan dan intelegensi, kebudayaan dan agama, dan kondisi psikologis. Kondisi psikologis bisa seperti pengalaman, hasil belajar, aktualisasi diri, frustrasi, depresi, dan cemas. Salah satu yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah kecemasan.

Nevid, Ratus, dan Greene (2014) 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. Cemas yang berlebihan terhadap kegagalan akan membuyarkan konsentrasi yang seharusnya bisa diarahkan untuk mengusahakan keberhasilan (Durand & Barlow, 2012).

Penyesuaian diri merupakan kemampuan yang penting untuk dikembangkan oleh mahasiswa. Kemampuan menyesuaikan diri harus dimiliki oleh mahasiswa Bidikmisi agar mampu menjalani seluruh aktivitas, baik dibidang akademis, sosial. Sejauh mana kecemasan berkorelasi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa penerima Bidikmisi belum diketahui. Oleh karena itu penelitian ini dipandang perlu untuk dilakukan.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro yang menerima program Bidikmisi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*. Jumlah

populasi penelitian sebanyak 1.157 orang mahasiswa dengan jumlah sampel penelitian diharapkan sebanyak 260 orang.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan adalah Skala Penyesuaian Diri dan Skala Kecemasan. Skala Penyesuaian Diri (26 item valid;  $\alpha = 0,873$ ), disusun berdasarkan aspek penyesuaian diri dari Schneider, yaitu mengontrol emosi yang berlebihan, mengatasi mekanisme psikologis, mengatasi perasaan frustrasi pribadi, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, sikap realistis dan objektif. Skala kecemasan (28 item valid;  $\alpha = 0,905$ ) yang diukur dengan *Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorder* (SCARED) oleh Birmaher (dalam Arab, 2016). SCARED terdiri dari faktor-faktor yaitu *panic/somatic symptoms, generalized anxiety, separation anxiety disorder, social phobia (social anxiety disorder), school disorder*.

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji *Spearman Rho* dengan menggunakan SPSS 22.0

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1**

Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	<i>p</i>	Bentuk
Kecemasan	1,603	0,209	Normal
Penyesuaian Diri	1,372	0,046	Tidak normal

Berdasarkan uji normalitas terhadap variabel kecemasan diperoleh signifikansi nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 1,603 dengan  $p = 0,209$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data kecemasan memiliki distribusi **normal** (nilai  $p > 0,05$ ). Uji normalitas pada variabel penyesuaian diri diperoleh signifikansi nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 1,372 dengan  $p = 0,046$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data penyesuaian diri memiliki distribusi yang **tidak normal** (nilai  $p < 0,05$ ).

**Tabel 2**

Uji Linearitas

Hubungan Variabel	Nilai F	<i>p</i>	Keterangan
Kecemasan dengan Penyesuaian Diri	26.644	0,000	Linear

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel kecemasan dengan penyesuaian diri mendapat hasil  $F = 26.644$  dengan signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut adalah **linear**.

**Tabel 3**  
Uji Hipotesis

Hubungan Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi
Kecemasan dengan Penyesuaian Diri	-0,357	0,000

Hasil uji koefisien korelasi *Spearman Rho* menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $r_s = -0,357$  nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Nilai negatif dari koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Bidikmisi tahun pertama di Universitas Diponegoro. Nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan penyesuaian diri. Hasil yang telah diperoleh ini menunjukkan bahwa hipotesis peneliti yang menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Bidikmisi tahun pertama di Universitas Diponegoro dapat **diterima**.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, 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.

### **KETERBATASAN**

Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain: penelitian ini melakukan perhitungan berbeda dengan pembuat skala yang menggunakan analisis faktor dalam jurnalnya, waktu pelaksanaan penelitian yang bertepatan dengan liburan yang menyebabkan peneliti kesulitan dalam mengumpulkan data, jumlah subjek kurang dari yang diharapkan sehingga tidak dapat digeneralisasikan secara luas, dan peneliti menggunakan pengambilan data dengan kuesioner online yang tidak dipantau langsung kondisi subjek saat pengisian berlangsung.

### **SARAN**

Bagi subjek penelitian.

Mahasiswa Bidikmisi perlu untuk terus belajar agar mampu menghadapi tantangan kehidupan selama perkuliahan. Mahasiswa bisa bercerita kepada orang terdekat, keluarga, atau teman dan sahabat tentang permasalahan, perasaan, atau kegelisahan yang muncul.

Bagi Universitas Diponegoro.

Pihak Universitas dan Kamadiksi diharapkan menyediakan layanan pendampingan dan pelatihan psikologis bagi mahasiswa Bidikmisi yang ingin bercerita tentang keluh kesahnya, perasaan, atau kegelisahan yang dialami selama menjalani proses perkuliahan.

Bagi peneliti selanjutnya.

Ada beberapa saran untuk peneliti selanjutnya, antara lain: menggunakan alat ukur yang sesuai dengan kepentingan penelitiannya, mengambil tema penelitian serupa disarankan untuk mengambil sampel penelitian yang lebih banyak dan fokus pada subjek yang memiliki permasalahan, menggunakan metode kualitatif untuk melihat lebih dalam permasalahan yang dihadapi mahasiswa Bidikmisi atau tentang keberhasilan mahasiswa Bidikmisi dalam perkuliahan, seperti FGD (*Focus Group Discussion*)

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, M., Asrori, M. (2015). *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Arab, A., El Keshky, M., & Hadwin, J. A. (2016). Psychometric Properties of the Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) in a Non-Clinical Sample of Children and Adolescents in Saudi Arabia. *Child Psychiatry and Human Development*, 47, 554–562. <https://doi.org/10.1007/s10578-015-0589-0>.
- Durand, V. M. & Barlow, D. H. (2012). *Abnormal psychology : An integrative approach*. Canada: Wadsworth Cengage Learning.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi perkembangan: perkembangan peserta didik*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Nevid, Rathus, Greene. (2014). *Psikologi abnormal: Jilid 1*. New Jersey: Pearson Education.
- Sunarto, H., & Hartono, B. A. (2008). *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.