



Hubungan Adaptasi Diri dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Afistian Rizki^{1*}, Betie Febriana², Wahyu Endang Setyowati³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

Alamat: Jl. Kaligawe Raya No.Km.4, Terboyo Kulon, Kec. Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah 50112

Korespondensi penulis: afisrizki12@std.unissula.ac.id

Abstract: *Students are individuals who have graduated from high school/high school and are currently pursuing higher education at a university. The study period is an important period to look forward to, even though new students often face challenges in the form of academic stress. The transition period from high school to college, busy schedules, new environments, and homesickness are factors that cause stress (Ajeng Febrianti Rahayu et al., 2021). Adaptation is an important skill to help students face these changes. According to Adimiharja (1993), adaptation is the process of a person adapting to the environment and using resources to solve problems. In the first year of college, the ability to adapt is the basis for success in studying for the next few years (Rahmadani & Mukti, 2020). According to Sarafino (2012), stress is the body's response to demands that exceed an individual's capabilities (Hasanah, 2019). How to deal with stress is different for each person, from avoiding the source of stress to solving the problem that causes it. For new students, this stress occurs because of major changes, especially in the learning system (Paramita et al., 2022).*

Keywords: *Self-adaptation, academic stress, new student.*

Abstrak: Mahasiswa baru merupakan individu yang telah lulus SMA/SLTA dan sedang menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi. Masa perkuliahan merupakan periode penting yang dinantikan, meskipun mahasiswa baru sering menghadapi tantangan berupa stres akademik. Masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi, jadwal yang padat, lingkungan baru, dan rasa rindu kampung halaman menjadi faktor penyebab stres (Ajeng Febrianti Rahayu et al., 2021). Adaptasi menjadi kemampuan penting untuk membantu mahasiswa menghadapi perubahan ini. Menurut Adimiharja (1993), adaptasi adalah proses seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan dan menggunakan sumber daya untuk menyelesaikan masalah. Pada tahun pertama kuliah, kemampuan beradaptasi menjadi dasar keberhasilan perkuliahan selama beberapa tahun ke depan (Rahmadani & Mukti, 2020). Menurut Sarafino (2012), stres adalah respons tubuh terhadap tuntutan yang melebihi kemampuan individu (Hasanah, 2019). Cara mengatasi stres berbeda pada setiap orang, mulai dari menghindari sumber stres hingga menyelesaikan masalah yang menjadi penyebabnya. Bagi mahasiswa baru, stres ini terjadi karena adanya perubahan besar, khususnya dalam sistem pembelajaran (Paramita et al., 2022).

Kata Kunci: Adaptasi diri, stres akademik, mahasiswa baru

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa baru merupakan kelompok yang rentan menghadapi stres akademik. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa siswa baru tersebut sedang berada dalam fase transisi atau dalam situasi baru sebagai mahasiswa setelah sebelumnya berstatus sebagai siswa SMA. Selain itu, jadwal yang padat, lingkungan belajar yang berbeda, dan kerinduan terhadap kampung halaman dapat menimbulkan stres bagi siswa. (Ajeng Febrianti Rahayu et al., 2021). Menempuh perguruan tinggi bisa menghadirkan tantangan pada mahasiswa baru, yang mungkin berhubungan dengan aspek akademik, sosial, dan emosional yang mereka alami (Donado et al., 2021).

Menurut Adimiharja (1993:11) Adaptasi merupakan upaya manusia untuk beradaptasi dengan lingkungan tertentu dan menggunakan sumber daya untuk menangani masalah dengan cepat (Agapa & Martiana, 2023). Cara seseorang dalam menangani stres, konflik dan ketegangan sekaligus memenuhi kebutuhannya dikenal dengan proses adaptasi. Selain itu, adaptasi juga dapat dipahami sebagai interaksi seseorang dengan lingkungannya. Dalam kehidupan sehari-hari kita bisa saja sewaktu-waktu dihadapkan dengan lingkungan yang baru sehingga kita dituntut untuk dapat beradaptasi sesegera mungkin (Saniskoro & Akmal, 2020).

Memiliki kemampuan beradaptasi merupakan proses yang sangat penting pada tahun pertama perkuliahan. Hal ini tergantung pada cara mahasiswa membangun dasar yang nantinya menjadi dasar kehidupan perkuliahan selama empat tahun mendatang. Selain itu, dalam hal perkembangan, peralihan dari masa remaja ke masa dewasa juga merupakan periode yang penting. Masa transisi ini berkontribusi untuk meningkatkan pentingnya kemampuan beradaptasi siswa sejak tahun pertama sebagai pertanda baik untuk jalur pembelajaran mereka. Maka dari itu jika seseorang mahasiswa itu tidak dapat beradaptasi dengan hal-hal eksternal maka seorang mahasiswa tersebut dapat terkena stres (Rahmadani & Mukti, 2020).

Menurut Sarafino, E.P (2012) Stres merupakan reaksi tubuh yang terjadi ketika tekanan dari luar seseorang melebihi kemampuan untuk memenuhi kebutuhan yang diperlukan guna mengatasi dan menyelesaikan masalah. (Hasanah, 2019). Masing-masing orang menggunakan cara mereka sendiri dalam menghadapi stres. Beberapa orang memutuskan untuk menjauh dari sumber stres agar dapat mengatasi perasaan tertekan, dan ada pula yang berupaya menemukan solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang menimbulkan stres. (Andriyani, 2019). Stres yang dialami siswa baru muncul karena mereka tengah melalui transisi besar dalam hidupnya, terutama dari siswa SMA ke siswa baru dengan metode pembelajaran yang berbeda. (Paramita et al., 2022).

Dalam RISKESDAS (riset kesehatan dasar) tahun 2023 didapatkan data dalam karakteristik usia 15-24 terdapat 130.977 dari 630.827 responden mengalami stres. Ini artinya adalah usia-orang sedang mengenyam pendidikan baik di bangku SMA maupun bangku perkuliahan. Hal ini dikuatkan dengan data dalam karakteristik responden pada data tahap sekolah didapatkan sebanyak 58.605 responden mengalami stres. Dari data-data tersebut artinya sebanyak 20,76% orang-orang dalam tahap sekolah mengalami stres (BPS, 2023).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* yang dilakukan di Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA Semarang pada bulan Desember 2024. Penelitian ini menerapkan teknik pengambilan sampel *non-probability* dengan metode pengambilan *total sampling* dan diperoleh sebanyak 147 responden.. Pengumpulan data dalam penelitian ini memakai kuesioner SACQ (*Student Adaptation to College Questionnaire*) untuk menganalisis adaptasi diri mahasiswa baru, serta kuesioner tingkat stres akademik untuk menganalisis tingkat stres mahasiswa baru. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan perangkat komputer dengan program SPSS. Selanjutnya, dilakukan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi dan persentase dari masing-masing variabel, seperti karakteristik responden (usia dan jenis kelamin), adaptasi diri, serta tingkat stres. Di samping itu, analisis bivariat juga dilakukan dengan memanfaatkan uji korelasi *gamma* untuk menguji kekuatan hubungan antara dua variabel..

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur (n=147)

UMUR	FREKUENSI	PRESENTASI(%)
17	15	10.2 %
18	76	51.7%
19	43	29.3%
20	9	6.1%
21	2	1.4%
22	1	0.7%
24	1	0.7%
Total	147	100.0%

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 147 mahasiswa baru yang memiliki umur 18 tahun sebanyak 76 orang (51.7), mahasiswa baru dengan umur 22 tahun sejumlah 1 orang (0.7), mahasiswa baru dengan umur 24 tahun sejumlah 1 orang (0.7). Sebagian besar mahasiswa baru berumur 18 tahun sebanyak 76 responden (51,7%). Usia tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Loreni & Jannah (2021) Berdasarkan temuan penelitian menunjukkan bahwa masa remaja adalah periode transisi yang merupakan waktu ketika banyak perubahan terjadi dalam diri, baik dari segi fisik, emosional, maupun kognitif. (Loreni & Jannah, 2021). Hal ini didukung dengan pendapat suryana, dkk (2022) bahwa umur 18 tahun merupakan bagian dari umur remaja akhir, di mana dalam usia ini merupakan fase mengalami pertumbuhan fisik yang signifikan dan pertumbuhan psikis

yang berubah-ubah yang mengakibatkan mahasiswa pada usia ini rawan mengalami stres (Suryana et al., 2022).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

(n=147)

JENIS KELAMIN	FREKUENSI	PRESENTASI(%)
Laki Laki	23	15.6 %
Perempuan	124	84.4%
Total	147	100.0%

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 147 mahasiswa baru yang memiliki jenis kelamin laki laki sebanyak 23 orang (15.6), mahasiwa baru dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 124 (84.4). Semua orang memiliki respon stres yang berbeda-beda, dan salah satu respon tersebut dipengaruhi oleh jenis kelamin. Kondisi stres cenderung lebih sering dialami oleh wanita daripada oleh laki-laki, hal ini disebabkan oleh hormon oksitosin, estrogen, serta hormon seks yang merupakan faktor-faktor pendukung yang memiliki tingkat yang jelas berbeda antara pria dan wanita. Hasil penelitian ini dikuatkan penelitian Nurjanah (2020) mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 129 atau (85,4%) hal ini dapat diartikan bahwa perempuan mempunyai tingkat stres lebih tinggi dibandingkan laki- laki (Nurjanah, 2020).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Adaptasi Diri

Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula (N=147)

Adaptasi Diri	frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	76	51.7
Rendah	65	44.2
Sedang	6	4.1
Tinggi	0	0
Sangat Tinggi	0	0
total	147	100.0

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 147 mahasiswa baru yang memiliki adaptasi sangat rendah sebanyak 76 orang (51.7), mahasiwa baru dengan adaptasi sedang sebanyak 6 orang (4.1). Hasil ini dikuatkan dengan penelitian Wulandari (2024) yang menjelaskan bahwa ketika seseorang menghadapi rintangan atau kesulitan dan berusaha menyesuaikan diri, baik dalam bentuk tekanan, perubahan, maupun ketegangan emosional dapat menyebabkan stres. Kurangnya adaptasi mahasiswa memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap proses belajar mengajar di lingkungan perkuliahan. Selain itu, kondisi stres terjadi akibat ketidakmampuan mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan (Wulandari, 2024).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat stres Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula (N=147)

Stres Akademik	frekuensi	Presentase (%)
Normal	0	0
Ringan	1	0.7
Sedang	1	0.7
Berat	58	39.5
Sangat Berat	87	59.2
total	147	100.0

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 147 mahasiswa baru dengan stres ringan sejumlah 1 orang (0.7), mahasiswa baru dengan stres sedang sejumlah 1 orang (0.7), mahasiswa baru dengan stres berat sebanyak 58 orang (39.5), mahasiswa baru dengan adaptasi sangat tinggi sebanyak 86 orang (59.2). Hasil ini dikuatkan dengan penelitian Permana, dkk. (2024) yang menyatakan bahwa tingkat stres dipengaruhi oleh tingkat minat belajar. Tingkatan minat belajar dapat berpengaruh pada peningkatan hasil belajar mahasiswa. Apabila mahasiswa memiliki minat dalam bidang tertentu, maka akan terjadi peningkatan dalam keaktifan dan partisipasi selama proses pembelajaran di suatu bidang atau ilmu tertentu. Ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif antara minat belajar dengan stres akademik pada mahasiswa, yaitu jika minat belajar tinggi maka tingkat stres akademik rendah, begitu juga sebaliknya (Permana et al., 2024).

Analisis Bivariat

a. Hubungan antara adaptasi diri dengan tingkat stres

Tabel 5 Hasil Uji Gamma Hubungan Antara Adaptasi Diri Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

		Stres				Total	P value	r
		Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat			
Adaptasi Diri	Sangat Rendah	0	1	21	54	76	0,005	- 0,402
	Rendah	1	0	35	29	65		
	Sedang	0	0	2	4	6		
Total		1	1	58	87	147		

Berdasarkan tabel hasil uji statistik gamma dihasilkan bahwa nilai p value= 0,005 lebih kecil dari α yaitu 0,05 ($p < 0,05$). Maka H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti ada hubungan antara adaptasi diri dengan tingkat stres mahasiswa baru. nilai korelasi gamma sebesar -0,402 yang menunjukkan bahwa korelasi negatif dan kekuatannya sedang sehingga variabel tersebut tidak searah. Oleh karena itu, yang berarti semakin tinggi nilai adaptasi

diri maka semakin ringan tingkat stres pada mahasiswa baru. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah nilai adaptasi diri, maka semakin berat tingkat stres.

Oleh karena itu, jika nilai kemampuan beradaptasi tinggi, maka nilai tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa baru ringan. Sebaliknya, jika nilai kemampuan beradaptasi rendah, maka nilai tingkat stres yang dialami berat.

Setelah melakukan penelitian pada 147 responden, didapatkan adaptasi diri sangat rendah sebanyak 76 orang (51.7%) dan tingkat stres sangat berat sebanyak 87 (59.2%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin adaptasi diri tidak baik maka nilai tingkat stres mahasiswa baru semakin meningkat. Adaptasi diri memiliki hubungan terhadap tingkat stres pada mahasiswa baru Universitas Islam Sultan Agung dikarenakan tingkat adaptasi yang berbeda menjadikan kemampuan dalam mengikuti perkuliahan setiap individu berbeda, oleh karena itu adaptasi diri ini merupakan pemicu stres akademik pada mahasiswa baru.

Hasil ini dikuatkan dengan penelitian Tuwanakotta & Kristinawati (2024) mengatakan hal yang sama dalam penelitiannya bahwa ada hubungan negatif antara kemampuan beradaptasi dan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa angkatan pertama. Yaitu jika mahasiswa baru mengalami hambatan dalam beradaptasi, maka mereka akan merasakan stres akademik. Sebaliknya, apabila mahasiswa baru mampu beradaptasi, karena itu tingkat stres terhadap tuntutan akademik yang mereka hadapi akan semakin rendah. (Tuwanakotta & Kristinawati, 2024).

Hasil lain yang dikemukakan oleh Rahayu & Arianti (2020) bahwa masalah yang mengakibatkan mahasiswa baru merasakan stres akademik yaitu ketidakmampuan diri dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa yang memiliki tingkat penyesuaian yang baik akan merasakan tuntutan akademik yang rendah. (Rahayu & Arianti, 2020).

Hasil ini dikuatkan dengan penelitian Lumbanbatu & Simbolon (2023) yang menyampaikan bahwa semakin baik penyesuaian diri mahasiswa, sehingga semakin rendah stres akademik yang mereka rasakan selama mengikuti pembelajaran. Sebaliknya, apabila penyesuaian diri mahasiswa semakin rendah, maka stres akademik yang dihadapi saat mengikuti pembelajaran akan semakin tinggi (Lumbanbatu & Simbolon, 2023).

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat adanya hubungan antara adaptasi diri dengan tingkat stres mahasiswa baru. Hasil dari uji statistik *gamma* dihasilkan bahwa *p value* = 0,005 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Nilai korelasi *gamma* sebesar -0,402 menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan sedang sehingga variabel kedua tersebut tidak searah. Sehingga dapat diartikan semakin adaptasi diri tinggi maka nilai tingkat stres mahasiswa baru semakin rendah. Begitu pula sebaliknya semakin rendah adaptasi diri maka semakin tinggi stres mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agapa, D. B., & Martiana, A. (2023). Mahasiswa Dogiyai Di Yogyakarta: Kajian Tentang Adaptasi Dan Relasi Sosialnya. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 12(1), 82–97. <https://doi.org/10.21831/Dimensia.V12i1.60998>
- Ajeng Febrianti Rahayu, Bagas Aidi, Meirna Mega Rizki, & Ayik Mirayanti Mandagi. (2021). Hubungan Kemampuan Adaptasi Dan Tempat Tinggal Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Baru. *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*, 3(2), 48–58. <https://doi.org/10.51602/Cmhp.V3i2.50>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/Taujih.V2i2.6527>
- Bps. (2023). Dalam Angka Dalam Angka. *Kota Kediri Dalam Angka*, 1–68.
- Donado, M. L. G., Mercado-Peñaloza, M., & Dominguez-Lara, S. (2021). College Adaptation Among Colombian Freshmen Students: Internal Structure Of The Student Adaptation To College Questionnaire (Sacq). *Journal Of New Approaches In Educational Research*, 10(2), 251–263. <https://doi.org/10.7821/Naer.2021.7.657>
- Hasanah, M. (2019). Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam. *Jurnal Ummul Qura*, Xiii(1), 104–116. <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/uq/article/download/50/44>
- Loreni, & Jannah, S. R. (2021). Tingkat Adaptasi Mahasiswa Baru Terhadap Pembelajaran Akademik Secara Daring Level Of Adaptation Of New Students To Online Academic Learning. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(3), 93–101. <https://jim.usk.ac.id/fkep/article/view/19074/9260>
- Lumbanbatu, S. H., & Simbolon, H. M. P. . P. (2023). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Dalam Mengikuti Pembelajaran Tatap Muka Pasca Pandemi

- Pada Mahasiswa Di Universitas Hkbp Nommensen. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 8(1), 119–125. <https://jurnalhost.com/index.php/jipsi/article/view/35>
- Nurjanah, S. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Proses Adaptasi Pada Mahasiswa Baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, September, 291–294. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/jkm>
- Paramita, P. A. P., Putere, S. P. P. L. M., & Sumadewi, K. T. (2022). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru Fkik Universitas Warmadewa Angkatan 2020. *Amj (Aesculapius Medical Journal)*, 1(2), 44–50.
- Permana, A. A., Huang, C., Augustino, J. C., Kurniawan, K., Kurniadi, N., & Novanto, Y. (2024). Analisis Perbedaan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Baru Universitas X Di Tangerang. 11(September), 357–373.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. *Journal Of Psychological Science And Profession*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi Akademik, Sosial, Personal, Dan Institusional : Studi College Adjustment Terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 159. <https://doi.org/10.29210/145700>
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2020). Peranan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96–106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial Dan Agama) Dan Implikasinya Pada Pendidikan. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956–1963. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.664>
- Tuwanakotta, M., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Di Universitas Kristen Satya Wacana. 4(5), 3155–3170.
- Wulandari, R. Agustin. (2024). Hubungan Adaptasi Di Lingkungan Sekolah Dengan Tingkat The Relationship Of Adaptation In The School Environment With The Level Of Stress In Ist Clear-Age Children At Sdn Pejaten 01. 11(1).
- Agapa, D. B., & Martiana, A. (2023). Mahasiswa Dogiyai Di Yogyakarta: Kajian Tentang Adaptasi Dan Relasi Sosialnya. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 12(1), 82–97. <https://doi.org/10.21831/dimensia.v12i1.60998>

- Ajeng Febrianti Rahayu, Bagas Aidi, Meirna Mega Rizki, & Ayik Mirayanti Mandagi. (2021). Hubungan Kemampuan Adaptasi Dan Tempat Tinggal Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Baru. *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*, 3(2), 48–58. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i2.50>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Bps. (2023). Dalam Angka Dalam Angka. *Kota Kediri Dalam Angka*, 1–68.
- Donado, M. L. G., Mercado-Peñaloza, M., & Dominguez-Lara, S. (2021). College Adaptation Among Colombian Freshmen Students: Internal Structure Of The Student Adaptation To College Questionnaire (Sacq). *Journal Of New Approaches In Educational Research*, 10(2), 251–263. <https://doi.org/10.7821/Naer.2021.7.657>
- Hasanah, M. (2019). Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam. *Jurnal Ummul Qura*, Xiii(1), 104–116. <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/uq/article/download/50/44>
- Loreni, & Jannah, S. R. (2021). Tingkat Adaptasi Mahasiswa Baru Terhadap Pembelajaran Akademik Secara Daring Level Of Adaptation Of New Students To Online Academic Learning. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(3), 93–101. <https://jim.usk.ac.id/fkep/article/view/19074/9260>
- Lumbanbatu, S. H., & Simbolon, H. M. P. . P. (2023). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Dalam Mengikuti Pembelajaran Tatap Muka Pasca Pandemi Pada Mahasiswa Di Universitas Hkbp Nommensen. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 8(1), 119–125. <https://jurnalhost.com/index.php/jipsi/article/view/35>
- Nurjanah, S. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Proses Adaptasi Pada Mahasiswa Baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, September, 291–294. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/jkm>
- Paramita, P. A. P., Putere, S. P. P. L. M., & Sumadewi, K. T. (2022). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru Fkik Universitas Warmadewa Angkatan 2020. *Amj (Aesculapius Medical Journal)*, 1(2), 44–50.
- Permana, A. A., Huang, C., Augustino, J. C., Kurniawan, K., Kurniadi, N., & Novanto, Y. (2024). Analisis Perbedaan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Baru Universitas X Di Tangerang. *11(September)*, 357–373.

- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. *Journal Of Psychological Science And Profession*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi Akademik, Sosial, Personal, Dan Institusional : Studi College Adjustment Terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 159. <https://doi.org/10.29210/145700>
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2020). Peranan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96–106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial Dan Agama) Dan Implikasinya Pada Pendidikan. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956–1963. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.664>
- Tuwanakotta, M., & Kristinawati, W. (2024). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Di Universitas Kristen Satya Wacana*. 4(5), 3155–3170.
- Wulandari, R. Agustin. (2024). *Hubungan Adaptasi Di Lingkungan Sekolah Dengan Tingkat The Relationship Of Adaptation In The School Environment With The Level Of Stress In 1st Clear-Age Children At Sdn Pejaten 01*. 11(1).