

# Hubungan Penyesuaian Diri dan Distres Psikologis pada Mahasiswa Baru Tahun Pertama = The Correlation Between College Adjustment and Psychological Distress among First-Year Undergraduate Students

Aat Nurlela, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920539027&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Transisi dan penyesuaian dari SMA ke Perguruan Tinggi (PT) merupakan proses yang cukup sulit dan menantang bagi hampir semua orang di tahun pertama kuliah. Dalam masa adaptasinya, tantangan yang dihadapi mahasiswa di tahun pertama memiliki kemungkinan potensi risiko kesehatan mental yang buruk, seperti kesepian, kurangnya aktivitas sosial, dan merasa harga diri yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri di perguruan tinggi dan distres psikologis pada mahasiswa baru di Indonesia. Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa semester satu program sarjana di perguruan tinggi di Indonesia yang berusia 18-21 tahun (N = 137). Alat ukur yang digunakan untuk mengukur penyesuaian diri adalah College Adaptation Questionnaire (CAQ) dari O'Donnell (2018) dan Hopkins Symptom Checklist-25 (HSCL-25) untuk mengukur distres psikologis yang telah diadaptasi oleh Turnip dan Hauff (2007). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan distres psikologis ( $r=-0.311$ ,  $p<0.01$ ). Artinya, semakin tinggi penyesuaian diri di perguruan tinggi, maka semakin rendah distres psikologis pada mahasiswa baru dan begitupun sebaliknya. Hasil penelitian, diharapkan menjadi bahan rujukan bagi perguruan tinggi dalam upaya pembuatan kebijakan preventif untuk mencegah meningkatnya distres psikologis pada mahasiswa baru.

.....Transitioning from high school to university is challenging for most individuals in their first year of college. During this period of adaptation, first-year students face challenges that potentially risk their mental health, manifesting as feelings of loneliness, a lack of social activities, and low self-esteem. This study explored the relationship between college adjustment and psychological distress among Indonesian first-year students. The participants were first-semester undergraduate students at universities in Indonesia, aged between 18-21 years old (N = 137). The College Adaptation Questionnaire (CAQ) from O'Donnell (2018) was used to measure college adjustment, while the Hopkins Symptom Checklist-25 (HSCL-25), adapted by Turnip and Hauff (2007), was used to measure psychological distress. The results showed a significant negative relationship between college-adjustment and psychological distress ( $r = -0.311$ ,  $p < 0.01$ ), suggesting that the higher the levels of college adjustment, the lower the psychological distress in new students and vice versa. The study results are expected to reference universities' preventive policy-making efforts to prevent increased psychological distress in first-year undergraduate students.