

Hubungan Kemampuan Adaptasi Diri dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat I Program Studi D-III Keperawatan Universitas Eka Harap Palangka Raya

Enjela¹, Agustina Nugrahini², Ferry Ronaldo³

^{1,2,3}Universitas Eka Harap

Email Penulis Korespondensi: enjelaoktv@gmail.com

Article History:

Received Aug 27th, 2026

Accepted Oct 02th, 2026

Publish Oct 04th, 2026

Abstrak

Masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan periode kritis yang penuh perubahan dan tuntutan baru, sehingga berpotensi menimbulkan kecemasan pada mahasiswa tingkat pertama yang memiliki kemampuan adaptasi diri rendah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kemampuan adaptasi diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat I Program Studi D-III Keperawatan Universitas Eka Harap Palangka Raya. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 46 mahasiswa tingkat I yang diambil melalui teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner SACQ (*Student Adaptation to College Questionnaire*) untuk mengukur adaptasi diri dan sub skala kecemasan DASS-21 untuk mengukur kecemasan. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan adaptasi diri dalam kategori sedang (45,7%) dan tingkat kecemasan dalam kategori sedang (65%). Uji *Spearman Rank* menghasilkan nilai koefisien korelasi (ρ) = -0,445 dengan nilai $p = 0,002$. Terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara kemampuan adaptasi diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Semakin tinggi kemampuan adaptasi diri maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa.

Kata Kunci: Adaptasi Diri, Kecemasan, Mahasiswa Keperawatan

Abstract

The transition from secondary education to higher education represents a critical period characterized by significant changes and new demands, which may precipitate anxiety among first-year students with low self-adaptation ability. This study aimed to analyze the correlation between self-adaptation ability and anxiety levels among first-year students of the D-III Nursing Program at Eka Harap University Palangka Raya. A quantitative correlational study with a cross-sectional approach was employed. The sample consisted of 46 first-year students selected through total sampling technique. Data were collected using the Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) to measure self-adaptation and the DASS-21 anxiety subscale to measure anxiety levels. Data analysis was performed using the Spearman Rank correlation test. The results revealed that the majority of students demonstrated self-adaptation ability in the moderate category (45.7%) and exhibited anxiety levels in the moderate category (65%). The Spearman Rank correlation test yielded a correlation coefficient (ρ) of -0.445 with a p-value of 0.002. A significant negative correlation of moderate strength was established between self-adaptation ability and anxiety levels among students. Higher self-adaptation ability corresponds to lower anxiety levels experienced by students.

Keywords: Self-Adaptation, Anxiety, Nursing Students

1. PENDAHULUAN

Masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan periode yang penuh perubahan dan tuntutan baru sehingga berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental, khususnya kecemasan pada mahasiswa tingkat pertama. Perubahan ekosistem yang simultan ini menuntut mahasiswa tingkat pertama untuk segera melakukan penyesuaian diri (adaptasi). Adaptasi diri adalah kapasitas individu untuk melakukan penyesuaian pada ranah kognitif, afektif, dan perilaku dalam merespons situasi baru yang tidak pasti. Mahasiswa dengan tingkat adaptasi diri rendah rentan terkena gangguan kecemasan. Kecemasan adalah respons stres yang terjadi ketika individu menilai suatu situasi sebagai ancaman atau melebihi sumber daya coping yang dimilikinya (Lazarus & Folkman, 1984).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental paling umum di dunia, dengan prevalensi sekitar 3,6% dari populasi global atau sekitar 264 juta orang, yang meningkat signifikan pada kelompok usia dewasa muda (WHO, 2021). Berbagai kajian internasional menunjukkan bahwa sekitar sepertiga hingga hampir setengah mahasiswa perguruan tinggi mengalami gejala kecemasan yang bermakna secara klinis (Ahmed et al., 2023).

Hubungan antara adaptasi dan kecemasan dapat dijelaskan melalui kerangka transaksional Lazarus & Folkman (1984). Dalam perspektif ini, adaptasi merupakan proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap tuntutan lingkungan baru. Ketika mahasiswa baru menilai bahwa tuntutan akademik dan sosial melampaui kapasitas coping yang dimilikinya, maka individu tersebut dianggap gagal dalam melakukan adaptasi. Kegagalan adaptasi ini menyebabkan individu mempersepsikan lingkungannya sebagai ancaman, yang pada akhirnya memicu respons emosi negatif berupa kecemasan. Dengan kata lain, rendahnya kemampuan adaptasi diri menjadi pemicu utama (kausal) munculnya kecemasan pada mahasiswa baru. Dampak dari kecemasan yang disebabkan oleh rendahnya adaptasi ini bersifat berantai dan saling memperkuat (*vicious cycle*).

Berbagai konsep solusi telah dikembangkan untuk mengatasi masalah adaptasi dan kecemasan pada mahasiswa baru. Konsep solusi yang sudah ada antara lain: Pengenalan Kehidupan Kampus bagi Mahasiswa Baru (PKKMB), namun evaluasi menunjukkan program ini lebih berorientasi pada pengenalan kampus secara administratif dan akademik, belum menyentuh aspek psikologis adaptasi secara sistematis. Layanan bimbingan dan konseling mahasiswa yang tersedia di kampus, namun pemanfaatannya masih rendah. Berdasarkan fenomena dan urgensi yang telah diuraikan, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Kemampuan Adaptasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Universitas Eka Harap Palangka Raya.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Tahapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kemampuan adaptasi diri, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat I Program Studi D-III Keperawatan Universitas Eka Harap Palangka Raya yang berjumlah 51 mahasiswa. Sampel sebanyak 46 mahasiswa diambil menggunakan teknik total sampling setelah dikurangi 5 mahasiswa yang digunakan untuk survei pendahuluan. Kriteria inklusi adalah mahasiswa tingkat I yang tidak terlibat dalam survei pendahuluan dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak mengikuti penelitian sampai selesai, tidak

bersedia menjadi responden, atau tidak hadir saat pengambilan data.

2.2 Instrumen dan Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan tiga instrumen: (1) kuesioner data demografi yang mencakup usia, jenis kelamin, tempat tinggal, dan jarak tempat tinggal ke kampus; (2) kuesioner *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) yang dikembangkan oleh Baker & Siryk (1989) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Rifameutia & Malay (2023), terdiri dari 38 item dengan skala Likert 7 poin yang mencakup empat aspek adaptasi (akademik, sosial, personal-emosional, dan keterikatan institusi); (3) subskala kecemasan dari kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-21) yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1995) [15], terdiri dari 7 item dengan skala Likert 4 poin. Kedua instrumen telah terbukti valid dan reliabel pada populasi mahasiswa di Indonesia, dengan nilai *Cronbach's alpha* 0,970 untuk SACQ dan 0,84 untuk DASS-21.

Prosedur pengumpulan data dimulai dengan pengajuan izin penelitian ke institusi, kemudian peneliti menjelaskan maksud, tujuan, dan prosedur penelitian kepada calon responden. Responden yang bersedia menandatangani *informed consent* kemudian diberikan kuesioner untuk diisi. Peneliti mendampingi responden selama pengisian dan memeriksa kelengkapan data setelah kuesioner terkumpul.

2.3 Analisis Data

Analisis data dilakukan dalam dua tahap. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi frekuensi variabel penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara kemampuan adaptasi diri (ordinal) dengan tingkat kecemasan (ordinal), dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Kategorisasi adaptasi diri ditentukan berdasarkan nilai mean dan standar deviasi dari data penelitian, sedangkan kategorisasi kecemasan mengikuti pedoman baku DASS-21.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Juni 2026 di Program Studi D-III Keperawatan Universitas Eka Harap Palangka Raya dengan jumlah responden 46 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

3.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 18 tahun (50,0%), diikuti usia 19 tahun (30,5%), dan sisanya tersebar pada usia 20-22 tahun (19,5%). Berdasarkan tempat tinggal, sebagian besar responden tinggal di kost (45,7%), diikuti tinggal bersama orang tua (32,6%), dan bersama saudara/kerabat (21,7%). Jarak tempat tinggal ke kampus paling banyak berada pada rentang 1-5 km (34,8%), diikuti <1 km (28,3%), dan 6-10 km serta >10 km masing-masing 19,6%.

3.2 Kemampuan Adaptasi Diri Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi diri mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 21 responden (45,7%), diikuti kategori rendah sebanyak 17 responden (37,0%), dan kategori tinggi sebanyak 8 responden (17,4%). Kemampuan adaptasi diri sedang berarti mahasiswa memiliki kapasitas yang cukup dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, namun masih terdapat hambatan dalam beberapa aspek adaptasi, seperti adaptasi akademik,

sosial, maupun personal-emosional.

Kondisi adaptasi diri sedang pada mahasiswa disebabkan oleh beberapa faktor. Perubahan sistem pembelajaran dari sekolah menengah ke perguruan tinggi menuntut kemandirian belajar dan manajemen waktu yang lebih baik. Penelitian Handayani & Laksmiwati (2020) melaporkan bahwa 14,98% mahasiswa mengalami kesulitan pada penyesuaian akademik, 9,69% pada penyesuaian sosial, dan 15,42% pada penyesuaian personal-emosional. Tuntutan akademik yang tinggi melalui sistem SKS dengan beban studi yang padat serta tugas-tugas kompleks menjadi stresor akademik yang mempengaruhi proses adaptasi. Berdasarkan karakteristik responden, diketahui bahwa 67,4% responden tidak tinggal bersama orang tua, sehingga mereka dituntut untuk mengatur keuangan, waktu, dan kehidupan sehari-hari secara mandiri, yang menjadi beban tambahan dalam proses adaptasi. Selain itu, sebagai mahasiswa keperawatan, mereka juga dihadapkan pada tuntutan praktik klinik yang mengharuskan beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit dan berinteraksi dengan pasien sejak dini.

Dampak dari rendahnya kemampuan adaptasi diri ini sangat signifikan terhadap keberhasilan studi mahasiswa. Mahasiswa dengan adaptasi diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengikuti perkuliahan, membangun relasi sosial, serta mengelola stres dan tekanan emosional. Jika tidak segera diatasi, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti kecemasan, depresi, bahkan dapat menyebabkan mahasiswa *drop out* (DO) dari perguruan tinggi.

3.3 Tingkat Kecemasan Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 30 responden (65,2%), diikuti kategori berat sebanyak 13 responden (28,3%), ringan sebanyak 2 responden (4,3%), dan normal sebanyak 1 responden (2,2%). Tidak ada responden yang mengalami kecemasan sangat berat (0%).

Kecemasan sedang yang dialami oleh 65% responden merupakan respons stres yang masih dalam batas wajar namun sudah mulai mengganggu fungsi sehari-hari. Kecemasan ini terjadi karena mahasiswa baru sedang berada dalam masa transisi yang penuh tekanan, di mana mereka harus menyeimbangkan berbagai tuntutan baru seperti adaptasi dengan sistem perkuliahan yang berbeda, membangun relasi sosial baru, serta menjalani kemandirian hidup di perantauan. Faktor pemicu utama kecemasan sedang adalah tuntutan akademik yang tinggi, terutama perubahan dari sistem pembelajaran yang terstruktur di sekolah menengah menuju sistem perkuliahan yang menuntut kemandirian belajar (*self-directed learning*) dan manajemen waktu yang lebih baik. Selain itu, faktor sosial seperti kesulitan membangun relasi dengan teman baru dari berbagai daerah dan tekanan untuk berprestasi sesuai ekspektasi orang tua turut memperkuat kecemasan yang dirasakan.

3.4 Hubungan Kemampuan Adaptasi Diri dengan Tingkat Kecemasan

Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi (ρ) sebesar -0,445 dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang berarti H_a diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan adaptasi diri dengan tingkat kecemasan. Nilai koefisien korelasi negatif menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, yaitu semakin tinggi kemampuan adaptasi diri, maka semakin rendah tingkat kecemasan, dengan kekuatan hubungan dalam kategori sedang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Zhang et al. (2022) yang menemukan bahwa adaptabilitas berkorelasi negatif signifikan dengan kecemasan ($r = -0,42$; $p < 0,01$) pada 5.235 mahasiswa di China. Penelitian Rizki (2025) juga menemukan hubungan negatif sedang antara adaptasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan ($r = -0,402$; $p = 0,005$). Penelitian Meliantini dkk. (2024) pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana juga

membuktikan adanya hubungan signifikan antara penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan ($p = 0,003$; $r = 0,293$). Penelitian Maulana (2023) pada 226 mahasiswa baru Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung menemukan bahwa penyesuaian diri yang rendah secara signifikan meningkatkan kecemasan akademik, di mana penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap kecemasan akademik sebesar 32,9%.

Hubungan ini terjadi karena adaptasi diri yang baik memungkinkan mahasiswa untuk melakukan penilaian kognitif yang positif terhadap tuntutan lingkungan baru. Mahasiswa dengan adaptasi diri tinggi mampu mengidentifikasi sumber daya dan strategi koping yang efektif untuk menghadapi tekanan akademik dan sosial. Mereka lebih percaya diri dalam mengatasi tantangan, sehingga tidak mempersepsikan situasi baru sebagai ancaman yang memicu kecemasan berlebihan. Sebaliknya, mahasiswa dengan adaptasi diri rendah cenderung menilai setiap tuntutan baru sebagai beban yang melampaui kemampuannya, yang akhirnya memicu kecemasan.

Dampak dari hubungan negatif ini bersifat siklus (*vicious cycle*). Kecemasan yang tidak terkelola akan menurunkan efisiensi belajar dan mengganggu konsentrasi, sehingga mahasiswa sulit memahami materi perkuliahan. Penurunan performa akademik ini memicu peningkatan stres dan kecemasan baru, yang selanjutnya memperburuk kemampuan adaptasi dan menciptakan lingkaran setan. Kecemasan yang berkepanjangan juga mengurangi motivasi akademik serta memicu perilaku penghindaran, seperti menunda tugas, tidak masuk kuliah, atau menghindari interaksi sosial.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kemampuan adaptasi diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Tingkat I Program Studi D-III Keperawatan Universitas Eka Harap Palangka Raya dengan jumlah responden 46 orang, dapat disimpulkan bahwa kemampuan adaptasi diri mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang (45,7%), diikuti rendah (37,0%), dan tinggi (17,4%). Tingkat kecemasan mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang (65,2%), diikuti berat (28,3%), ringan (4,3%), dan normal (2,2%). Terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara kemampuan adaptasi diri dengan tingkat kecemasan ($\rho = -0,445$; $p = 0,002$), yang berarti semakin tinggi kemampuan adaptasi diri maka semakin rendah tingkat kecemasan. Institusi pendidikan disarankan mengembangkan program orientasi mahasiswa baru yang komprehensif, mengoptimalkan layanan bimbingan konseling, serta melibatkan peran aktif wali kelas dan pengurus kelas untuk meningkatkan adaptasi diri dan menurunkan kecemasan mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Universitas Eka Harap Palangka Raya yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk pelaksanaan penelitian, kepada seluruh dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan, serta kepada seluruh mahasiswa tingkat I Program Studi D-III Keperawatan yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

WHO, "Depression and other common mental disorders: Global health estimates," World Health Organization, Geneva, 2021.

- M. Rizki, "Hubungan adaptasi diri dengan tingkat stres mahasiswa baru Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA," *Jurnal Keperawatan Indonesia*, vol. 18, no. 1, pp. 44-52, 2025.
- R. S. Lazarus and S. Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- D. Suni, A. Pratama, and R. Wulandari, "Laporan survei I-NAMHS 2022: Prevalensi gangguan kecemasan pada remaja dan dewasa muda Indonesia," *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, vol. 7, no. 1, pp. 1-12, 2025.
- I. Ahmed, A. Haziq, and R. Salleh, "Prevalence of anxiety among university students: A systematic review," *Journal of Mental Health Education*, vol. 15, no. 2, pp. 112-128, 2023.
- G. H. Tan, S. Y. Lim, and J. L. Wong, "Global prevalence of anxiety among university students: A systematic review and meta-analysis," *International Journal of Mental Health Systems*, vol. 17, no. 1, pp. 1-15, 2023.
- S. Handayani and H. Laksmiwati, "Kesulitan penyesuaian diri pada mahasiswa baru," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, vol. 9, no. 2, pp. 78-89, 2020.
- E. Endrata and N. Khodijah, "Hubungan kesepian dengan gejala kecemasan pada mahasiswa baru," *Jurnal Psikologi*, vol. 18, no. 1, pp. 55-68, 2025.
- A. Maulana, "Pengaruh penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan akademik mahasiswa baru," *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, vol. 20, no. 1, pp. 112-125, 2023.
- N. W. Meliantini, N. N. Artini, and L. M. Suarya, "Hubungan penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana," *Jurnal Medika Udayana*, vol. 13, no. 2, pp. 78-84, 2024.
- J. D. Worsley, A. Pennington, and R. Corcoran, "The effectiveness of peer support interventions for reducing anxiety and depression in university students: A systematic review," *Journal of Affective Disorders*, vol. 280, pp. 321-331, 2021.
- Nursalam, *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis*, 5th ed. Jakarta: Salemba Medika, 2020.
- T. Rifameutia and D. A. Malay, "Adaptasi dan validasi Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) versi Bahasa Indonesia," *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, vol. 15, no. 1, pp. 23-38, 2023.
- S. H. Lovibond and P. F. Lovibond, *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*, 2nd ed. Sydney: Psychology Foundation, 1995.
- V. M. Pattiasina, R. Hatuwe, and A. Lestaluhi, "Validasi DASS-21 pada populasi mahasiswa di Indonesia," *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, vol. 5, no. 1, pp. 34-42, 2023.
- X. Chen and Y. Liu, "Environmental factors influencing anxiety among first-year university students," *Asian Journal of Educational Psychology*, vol. 11, no. 3, pp. 201-215, 2023.
- R. Andriani and H. Aprilina, "Hubungan beban SKS dan penugasan akademik dengan tingkat kecemasan mahasiswa," *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, vol. 8, no. 1, pp. 45-53, 2023.
- Y. Zhang, L. Wang, M. Li, and X. Zhao, "Adaptability protects university students from anxiety, depression, and insomnia: A three-wave longitudinal study," *Journal of Affective Disorders*, vol. 298, pp. 567-575, 2022.