

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA
MAHASISWA BIDIKMISI TAHUN PERTAMA (ANGKATAN 2016) DI UNIVERSITAS
DIPONEGORO**

Kosmas Seskoadi
15010111130057

Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro

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