

ANALISIS PERBEDAAN KECENDERUNGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2023

Reynaldi P. Sumolang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

Email : sumolangpiero@gmail.com

Meike E. Hartati

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

Email : meikehartati@unima.ac.id

Dewo A. N. Narosaputra

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

Email : dewo.agung@unima.ac.id

Abstrak: Penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang penting dalam kehidupan mahasiswa baru saat memasuki dunia perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan kecenderungan penyesuaian diri pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023 Universitas Negeri Manado berdasarkan jenis kelamin. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif komparatif dengan metode pengumpulan data melalui skala penyesuaian diri berbasis Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) dari Baker dan Siryk. Sampel penelitian berjumlah 64 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, terdiri dari 25 laki-laki dan 39 perempuan. Data dianalisis menggunakan uji Independent Sample t-Test setelah memenuhi uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kecenderungan penyesuaian diri antara mahasiswa laki-laki dan perempuan (Sig. 2-tailed = 0,261 > 0,05; thitung = -1,135 < ttabel = 1,669). Dengan demikian, hipotesis nol diterima, yang berarti bahwa jenis kelamin tidak menjadi faktor pembeda dalam tingkat penyesuaian diri mahasiswa Psikologi angkatan 2023. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa kemampuan adaptasi mahasiswa lebih dipengaruhi oleh faktor individual daripada perbedaan gender.

Kata Kunci: Penyesuaian diri, Mahasiswa, Psikologi.

Abstract: Adjustment is a dynamic process that plays a crucial role in the lives of first-year university students as they transition into higher education. This study aims to analyze the differences in adjustment tendencies among Psychology students of the 2023 cohort at Universitas Negeri Manado based on gender. A quantitative comparative approach was employed, using the Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) developed by Baker and Siryk as the primary data collection instrument. The sample consisted of 64 students selected through purposive sampling, comprising 25 male and 39 female participants. Data analysis was conducted using an Independent Sample t-Test after fulfilling the assumptions of normality and homogeneity. The results indicated no significant difference in adjustment tendencies between male and female students (Sig. 2-tailed = 0.261 > 0.05; tcount = -1.135 < ttabel = 1.669). Thus, the null hypothesis was accepted, suggesting that gender does not significantly influence the level of adjustment among Psychology students of the 2023 cohort. These findings reinforce the understanding that individual factors rather than gender differences predominantly affect students' ability to adapt to college life.

Keywords: Adjustment, Students, Psychology.

PENDAHULUAN

Masa transisi dari jenjang pendidikan menengah ke perguruan tinggi merupakan salah satu periode penting dalam perkembangan individu, yang diwarnai oleh berbagai tantangan baik dari segi akademik, sosial, maupun personal. Mahasiswa baru dihadapkan pada perubahan lingkungan belajar, gaya hidup, serta tuntutan untuk lebih mandiri dalam mengelola berbagai aspek kehidupannya. Dalam menghadapi perubahan tersebut, kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri menjadi krusial agar mahasiswa dapat mencapai kesejahteraan psikologis serta keberhasilan akademik.

Menurut Schneiders (1964), penyesuaian diri adalah suatu proses yang bersifat dinamis, di mana individu berusaha untuk mengatasi tekanan internal maupun eksternal guna mencapai harmoni dengan lingkungan. Sementara itu, Hurlock (1990) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk mengatasi kebutuhan, tuntutan, konflik, dan frustrasi yang muncul dalam kehidupannya sehari-hari. Atwater (1999) juga menekankan bahwa keberhasilan dalam melakukan penyesuaian diri sangat penting untuk mencapai perkembangan sosial dan emosional yang sehat.

Dalam konteks dunia perkuliahan, penyesuaian diri tidak hanya melibatkan adaptasi terhadap tuntutan akademik, tetapi juga mencakup kemampuan membangun relasi sosial yang baru, mengelola tekanan emosional, serta membentuk keterikatan terhadap institusi pendidikan. Penelitian yang dilakukan oleh Baker dan Siryk (1984) melalui pengembangan Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) menunjukkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa melibatkan

empat dimensi utama, yaitu penyesuaian akademik, sosial, personal-emosional, dan kelekatan institusional.

Beberapa studi terdahulu menunjukkan adanya pengaruh faktor individu seperti jenis kelamin terhadap kemampuan penyesuaian diri mahasiswa. Penelitian Wulandari (2018) menemukan bahwa perempuan cenderung memiliki penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan laki-laki, sedangkan studi oleh Rahmawati (2020) menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam penyesuaian diri berdasarkan jenis kelamin. Penelitian oleh Mamahit, Katuuk, dan Narosaputra (2024) juga menambah wawasan mengenai faktor psikologis yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa, dengan fokus pada pengaruh *sense of humor*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *sense of humor* berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado angkatan 2023. Hasil-hasil penelitian ini menunjukkan adanya ketidakkonsistenan temuan, yang menandakan perlunya penelitian lebih lanjut, khususnya dalam konteks mahasiswa baru di lingkungan pendidikan tinggi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah terdapat perbedaan kecenderungan penyesuaian diri antara mahasiswa laki-laki dan perempuan pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023 di Universitas Negeri Manado. Dengan memahami dinamika penyesuaian diri berdasarkan jenis kelamin, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan dukungan adaptasi mahasiswa serta memperkaya literatur mengenai psikologi pendidikan dan perkembangan di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menganalisis perbedaan kecenderungan penyesuaian diri mahasiswa Psikologi angkatan 2023 Universitas Negeri Manado berdasarkan jenis kelamin. Metode ini dipilih untuk melihat apakah terdapat perbedaan bermakna dalam skor penyesuaian diri antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado angkatan 2023. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling, dengan kriteria subjek adalah mahasiswa angkatan 2023 yang masih aktif mengikuti perkuliahan pada saat penelitian dilaksanakan. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 64 mahasiswa, terdiri atas 25 mahasiswa laki-laki dan 39 mahasiswa perempuan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian diri yang diadaptasi dari Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) yang dikembangkan oleh Baker dan Stryk (1984). Instrumen ini disusun dalam bentuk skala Likert 4 poin, dengan pilihan jawaban mulai dari "Sangat Setuju" hingga "Sangat Tidak Setuju". Skala ini mengukur empat aspek utama penyesuaian diri, yaitu penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian personal-emosional, dan kelekatan institusional.

Uji validitas instrumen penyesuaian diri mahasiswa dengan menemukan harga r hitung, kemudian di bandingkan dengan harga r tabel pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji instrumen penyesuaian diri mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat enam item tidak valid yaitu item nomor

22,24,26,33,49,53. Dan item valid pada taraf signifikansi 0.05 dengan (N) 64 orang mahasiswa dimana r tabel adalah sebesar 0,204. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Penyesuaian Diri

	Valid	Tidak Valid
	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,23,25,27,28,29,30,31,32,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,50,51,52,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67	22,24,26,33,49,53
Jumlah	61	6

Berdasarkan tabel 1, variabel Penyesuaian Diri terdapat 6 butir item yang gugur dan 61 item yang valid, dimana hasil tersebut diperoleh dari r hitung $\geq r$ tabel. Nilai r tabel = 0,204.

Reliabilitas adalah tanda bahwa alat pengumpul data bisa dipercaya. Tujuan dari uji reliabilitas adalah untuk melihat seberapa konsisten alat tersebut dalam memberikan hasil yang sama saat digunakan untuk mengukur hal dan orang yang sama. Suatu variabel dikatakan reliable apabila memberikan nilai *Cronbach's Alpha*. > 0.5 Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS 22. Untuk menentukan reliabel suatu instrumen penelitian maka peneliti menarik kesimpulan berdasarkan norma reliabilitas menurut Guilford (dalam Suherman, 2003). Berdasarkan hasil analisis data terhadap 64 mahasiswa psikologi diperoleh nilai *Alpha Cronbach* 0.905 dimana berdasarkan tabel tingkat reliabilitas bahwa nilai koefisien reliabilitas berada pada kriteria sangat reliabel. Hasil analisis dapat dilihat dalam tabel dibawah ini 2.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Penyesuaian Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.905	67

Penelitian ini menggunakan dua jenis teknik analisis data, yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif dipakai untuk melihat gambaran umum dari data yang terkumpul, meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi skor penyesuaian diri. Selanjutnya, untuk menganalisis perbedaan kecenderungan penyesuaian diri berdasarkan jenis kelamin, digunakan uji Independent Sample t-Test. Sebelum dilakukan uji-t, data terlebih dahulu diuji asumsi normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk, serta homogenitas varians menggunakan Levene's Test. Semua proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik SPSS versi 22.00.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan kecenderungan penyesuaian diri mahasiswa Psikologi angkatan 2023 Universitas Negeri Manado berdasarkan jenis kelamin. Sampel penelitian berjumlah 64 mahasiswa, terdiri dari 25 laki-laki dan 39 perempuan.

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor penyesuaian diri mahasiswa laki-laki adalah 196,16 (SD = 17,046), sedangkan mahasiswa perempuan memiliki rata-rata skor 200,38 (SD = 12,694). Distribusi skor penyesuaian diri mahasiswa menunjukkan mayoritas responden berada dalam kategori sedang hingga tinggi.

Dalam penelitian ini, uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang memiliki sebaran normal atau tidak. Jika hasil uji menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, maka analisis dilakukan menggunakan teknik statistik parametrik. Sebaliknya, jika data tidak berdistribusi normal, maka digunakan statistik nonparametrik (Sugiyono, 2010). Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi sama dengan atau lebih dari 0,05. Namun, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data dianggap tidak berdistribusi normal. Untuk mengetahui apakah data berdistribusi dengan normal atau tidak dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

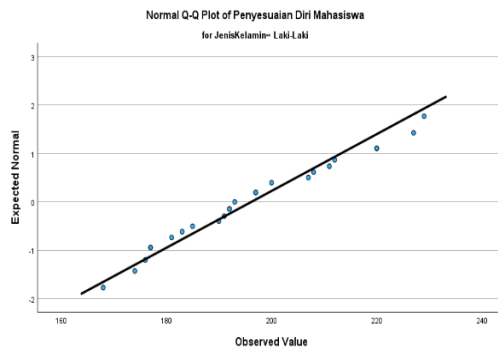
Tabel 3. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Tests of Normality							
Jenis Kelamin	Statis	Kolmogorov-Smirnov ^a			Statis	Shapiro-Wilk	
		tic	df	Sig.		tic	Sig.
Penyesuaian Diri Laki-Mahasiswa	Laki-Laki	.120	25	.200*	.962	25	.452

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov untuk laki-laki = 0,200 dan untuk perempuan = 0,200 (> 0,05).

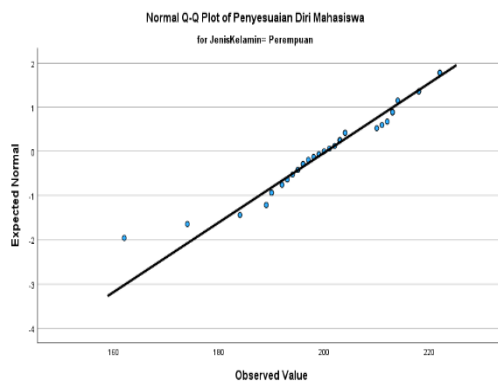
Normalitas dari data penelitian ini juga ditunjukkan pada gambar 1.

Gambar 1. QQ Plot Jenis Kelamin



Laki-Laki

Gambar 2. QQ Plot Jenis Kelamin Perempuan



Penyesuaian Diri mahasiswa laki-laki dan perempuan berdasarkan QQ Plot diatas menunjukkan bahwa persebaran data berada di sekitar garis, yang artinya data tersebut bersifat normal.

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah beberapa kelompok sampel memiliki varians yang seragam atau tidak, serta apakah mereka berasal dari populasi yang sama. Jika nilai signifikansi $\geq 0,05$, maka data dianggap memiliki varians yang sama (homogen). Namun, jika nilai signifikansi $\leq 0,05$, maka data dinyatakan tidak homogen atau memiliki varians yang berbeda. Adapun hasil uji homogenitas dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4. Uji Homogenitas *Levene's Test*

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Penyesuaian Diri Mahasiswa	Based on Mean	3.024	1	62	.087
	Based on Median	2.645	1	62	.109
	Based on Median and with adjusted df	2.645	1	57.345	.109
	Based on trimmed mean	2.972	1	62	.090

Uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* menunjukkan bahwa varians kedua kelompok homogen: Sig. *Levene's Test* = 0,087 ($> 0,05$), artinya asumsi homogenitas terpenuhi.

Analisis persentase dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui karakteristik responden yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Karakteristik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah jenis kelamin dari mahasiswa psikologi angkatan 2023 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Manado. Adapun hasil persentase responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin mahasiswa psikologi angkatan 2023 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Karakteristik Jenis Kelamin

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	5	39.1	39.1	39.1
	Perempuan	9	60.9	60.9	100.0
	Total	4	100.0	100.0	

Dari tabel 5 menunjukkan bahwa, responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 25 orang atau 39,1%, sedangkan responden perempuan sebanyak 39 orang atau 60.9%.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif persentase dengan bantuan programs *SPSS 22 for windows*, tentang kecenderungan penyesuaian diri mahasiswa psikologi angkatan 2023 Fakultas Ilmu Pendidikan berdasarkan jenis kelamin laki-laki, dapat dilihat dalam tabel 6.

Tabel 6. Frekuensi Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Laki-laki

		Laki-Laki			
		Freque ncy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedan	17	68.0	68.0	68.0
	tinggi	8	32.0	32.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Dari tabel 6, diperoleh hasil persentase kecenderungan penyesuaian diri mahasiswa berdasarkan jenis kelamin laki-laki, yaitu terdapat 8 orang atau 32.0% tinggi, dan terdapat 17 orang atau 68.0% termasuk memiliki penyesuaian diri yang sedang. Selanjutnya, hasil persentase kecenderungan penyesuaian diri mahasiswa perempuan, sebagai berikut:

Tabel 7. Frekuensi Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perempuan

		Perempuan			
Valid d		Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	sedan	21	53.8	53.8	53.8
	tinggi	18	46.2	46.2	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

Dari tabel 7, diperoleh hasil persentase kecenderungan penyesuaian diri mahasiswa berdasarkan jenis kelamin perempuan, yaitu terdapat 18 orang atau 46.2% tinggi, dan terdapat 21 orang atau 53.8% termasuk memiliki penyesuaian diri yang sedang.

Berdasarkan uji statistik deskriptif persentase kecenderungan penyesuaian diri mahasiswa psikologi angkatan 2023 Fakultas Ilmu Pendidikan berdasarkan jenis kelamin disimpulkan bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki kecenderungan penyesuaian diri yang sama yaitu persentase dari laki-laki dan perempuan memiliki kecenderungan penyesuaian diri yang sedang/cukup.

Uji hipotesis komparasi adalah metode statistik yang digunakan untuk membandingkan nilai rata-rata atau proporsi dari dua kelompok sampel atau lebih. Tujuannya adalah untuk menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan antara setidaknya dua kelompok tersebut, maka digunakan analisis *Independent Sample T-test*. Untuk menguji hipotesis perbedaan penyesuaian diri mahasiswa berdasarkan *output group statistics*, sebagai berikut:

Tabel 8. Kelompok Statistik
Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviat ion	Std. Error Mean
Jenis Kelamin					
Penyesuaian Diri Mahasiswa	Laki-	2	196.1	17.046	3.409
	Laki	5	6		
	Perempu an	3 9	200.3 8	12.694	2.033

Nilai rata-rata penyesuaian diri atau mean untuk jenis kelamin laki-laki adalah sebesar 196.16, sementara untuk perempuan sebesar 200.38. Dengan demikian secara deskriptif statistik dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata penyesuaian diri yang selisinya tidak terlalu berbeda antara laki-laki dengan perempuan. Selanjutnya untuk membuktikan apakah perbedaan tersebut berarti signifikan atau tidak maka dilakukan analisis *Independent Sample T-test*. Hasil analisis uji

Independent Sample T-test dengan dasar pengambilan keputusan apabila nilai Sig. (2-tailed) > 0.05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sebaliknya jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Tabel 9. Hasil Analisis *Independent Sample T-test*

		Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Significance (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	90% Confidence Interval of the Difference		
Penyesuaian Diri Mahasiswa	Equal variances assumed	3.024	.087	-1.135	62	.261	-4.225	3.724	-10.442	1.993	
	Equal variances not assumed			-1.064	40.838	.293	-4.225	3.969	-10.905	2.456	

Berdasarkan tabel output *independent sampel test*, pada bagian *equal variances assumed* diketahui nilai Sig. (two-sided p) sebesar $0.261 > 0.05$ maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji independent sampel t test dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak ada perbedaan kecenderungan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi angkatan 2023 pada saat perkuliahan. Selanjutnya dari tabel output diatas diketahui nilai mean difference adalah sebesar -4.225. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata penyesuaian diri pada mahasiswa pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan atau $196.16 - 200.38 = -3.749$ dan selisih perbedaan tersebut adalah -10.442 sampai 1.993 (95% *confidence interval of the difference lower upper*). Apabila hasil analisis uji *Independent Sample T-test* dilihat dengan membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} maka pengambilan keputusan berdasarkan perbandingan jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sebaliknya jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_0

ditolak. Diketahui nilai t_{hitung} sebesar -1.135 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi (5%) dengan derajat bebas (db) $n - 2$ atau $64 - 2 = 62$ sebesar 1.669, sehingga disimpulkan nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Berdasarkan analisis uji. *Independent Sample T-test* dengan keputusan signifikansi dan membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} maka disimpulkan bahwa berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan tidak ada perbedaan kecenderungan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi angkatan 2023 pada saat perkuliahan.

PEMBAHASAN

Penyesuaian diri merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia, terutama ketika menghadapi perubahan. Hal ini juga dialami oleh mahasiswa baru saat beralih dari lingkungan SMA ke dunia perguruan tinggi. Ketika memasuki lingkungan yang baru, setiap individu perlu menyesuaikan diri dengan situasi yang ada, termasuk mahasiswa baru. Mereka diarahkan untuk mengikuti berbagai aktivitas, baik akademik maupun non-akademik. Selain mengikuti perkuliahan di kelas, mahasiswa baru juga terlibat dalam kegiatan seperti orientasi kampus dan organisasi kemahasiswaan.

Bagi sebagian mahasiswa baru, memasuki dunia perguruan tinggi bisa menjadi pengalaman yang penuh tantangan, perubahan, dan tekanan. Mereka mengalami apa yang disebut sebagai fenomena top-dog, yaitu perubahan status dari sebelumnya sebagai siswa senior di SMA menjadi mahasiswa baru atau junior di lingkungan kampus (Santrock, 2007). Perbedaan dalam hal kurikulum, aturan, hubungan sosial, gaya hidup, metode belajar, beban tugas, serta target akademik seringkali membuat

mahasiswa kesulitan beradaptasi, terutama di tahun pertama perkuliahan (Santrock, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa psikologi angkatan 2023, diketahui bahwa persentase kecenderungan penyesuaian diri pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin laki-laki, yaitu 8 orang atau 32.0% tinggi, dan terdapat 17 orang atau 68.0% termasuk memiliki penyesuaian diri yang sedang. Dan hasil persentase kecenderungan penyesuaian diri pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin perempuan, yaitu terdapat 18 orang atau 46.2% tinggi, dan terdapat 21 orang atau 53.8% termasuk memiliki penyesuaian diri yang sedang. Yang bermakna bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki kecenderungan penyesuaian diri yang sama yaitu persentase dari laki-laki dan perempuan memiliki kecenderungan penyesuaian diri yang sedang.

Berdasarkan hasil analisis dengan asumsi varians yang sama (equal variances assumed), diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,216 yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Selain itu, hasil uji Independent Sample T-test menunjukkan bahwa nilai thitung adalah -1,135, sedangkan nilai ttabel pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan ($n-2 = 62$) adalah 1,669. Karena thitung berada dalam rentang penerimaan H_0 , maka H_0 kembali diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kecenderungan penyesuaian diri antara mahasiswa laki-laki dan perempuan angkatan 2023 pada masa perkuliahan di Program Studi Psikologi.

Penyesuaian diri merupakan proses dinamis di mana individu berusaha mengatasi tuntutan internal maupun

eksternal demi mencapai keseimbangan psikologis (Schneiders, 1964). Menurut teori penyesuaian diri dari Hurlock (1973), kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepribadian, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan lingkungan belajar. Dalam konteks mahasiswa Psikologi angkatan 2023, dapat diasumsikan bahwa mereka telah melalui proses seleksi akademik dan adaptasi awal yang relatif homogen, mengingat kurikulum dan dinamika perkuliahan yang seragam di awal masa studi. Selain itu, mahasiswa Psikologi cenderung memiliki wawasan yang lebih baik tentang dinamika emosional dan interpersonal, yang mungkin turut berkontribusi terhadap kematangan penyesuaian diri—terlepas dari jenis kelamin.

Hasil ini memberikan pemahaman bahwa strategi dukungan adaptasi mahasiswa tidak perlu difokuskan pada segregasi gender, melainkan lebih tepat jika diarahkan pada pendekatan universal yang mempertimbangkan kebutuhan individu. Pihak fakultas maupun lembaga layanan mahasiswa dapat merancang program peningkatan penyesuaian diri berdasarkan tantangan akademik atau psikososial yang dihadapi seluruh mahasiswa tanpa membedakan berdasarkan jenis kelamin. Diperlukan penelitian lanjutan dengan populasi yang lebih luas dan heterogen, serta mempertimbangkan variabel lain seperti gaya pengasuhan, tingkat stres akademik, atau dukungan sosial, yang dapat memengaruhi penyesuaian diri mahasiswa secara lebih kompleks. Selain itu, perlu juga dilakukan evaluasi longitudinal terhadap perkembangan penyesuaian diri mahasiswa dari semester ke semester.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai kecenderungan penyesuaian diri pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023 Universitas Negeri Manado, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam hal kemampuan menyesuaikan diri di lingkungan perkuliahan. Hal ini didasarkan pada hasil uji Independent Sample t-Test yang menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, yang berarti bahwa hipotesis nol diterima. Dengan demikian, jenis kelamin tidak menjadi faktor yang menentukan tinggi rendahnya kecenderungan penyesuaian diri mahasiswa. Baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan menunjukkan kapasitas adaptif yang relatif setara dalam menghadapi tuntutan akademik, tantangan sosial, maupun tekanan emosional yang muncul selama masa awal perkuliahan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa penyesuaian diri lebih ditentukan oleh faktor internal individu dan pengalaman lingkungan, bukan oleh perbedaan biologis semata. Oleh karena itu, intervensi atau dukungan terhadap proses adaptasi mahasiswa sebaiknya tidak dibedakan berdasarkan jenis kelamin, melainkan disesuaikan dengan kebutuhan psikososial dan situasi pribadi masing-masing mahasiswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya mempertimbangkan jenis kelamin sebagai faktor pembeda dalam kecenderungan penyesuaian diri. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya mengkaji variabel-variabel lain yang lebih kompleks, seperti tingkat stres akademik, strategi coping, dukungan sosial, atau kepribadian sebagai prediktor penyesuaian diri. Selain itu, pendekatan longitudinal juga dapat digunakan untuk melihat

perkembangan penyesuaian diri mahasiswa dari waktu ke waktu, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika adaptasi mahasiswa selama masa studi di perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Atwater, E. (1999). *Psychology for Living: Adjustment, Growth, and Behavior Today* (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Baker, R., & Siryk, B. (1984). Measuring Adjustment to College. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31 (2).
- Hurlock, E. B. (1973). *Adolescent Development* (4th ed.). Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha. ISBN: 978-0070314573.
- Hurlock, E. B. (1990). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Mamahit, E. A. C., Katuuk, D. A., & Narosaputra, D. A. N. (2024). Pengaruh Sense Of Humor Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. *PSIKOPEDIA*, 5(4), 375-386.
<https://doi.org/10.53682/pj.v5i4.10955>
- Rahmawati, N. R. (2020). *Hubungan Kemandirian dan Penyesuaian Diri dengan Interaksi Sosial Santriwati Baru di Pondok Pesantren*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Santrock, J. W. (2007). *Life-Span Development* (11th ed.). New York: McGraw-Hill. ISBN-13: 978-0073531915.
- Schneiders, A.A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*.

New York : Holt, Reinhart &
Winstonn Inc.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
ISBN: 979-8433-64-0.

Wulandari, T. (2018). *Pengaruh Konflik Perkawinan terhadap Penyesuaian Perkawinan Dimediasi Orientasi Nilai Budaya pada Suku Batak Perantauan di Kota Bandung*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.