

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN
KOMUNIKASI EFEKTIF DENGAN KECEMASAN PADA
MAHASISWA YANG MENEMPUH KURIKULUM MBKM**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

**LAZARAH TASKIYAH
NBI : 1511800168**

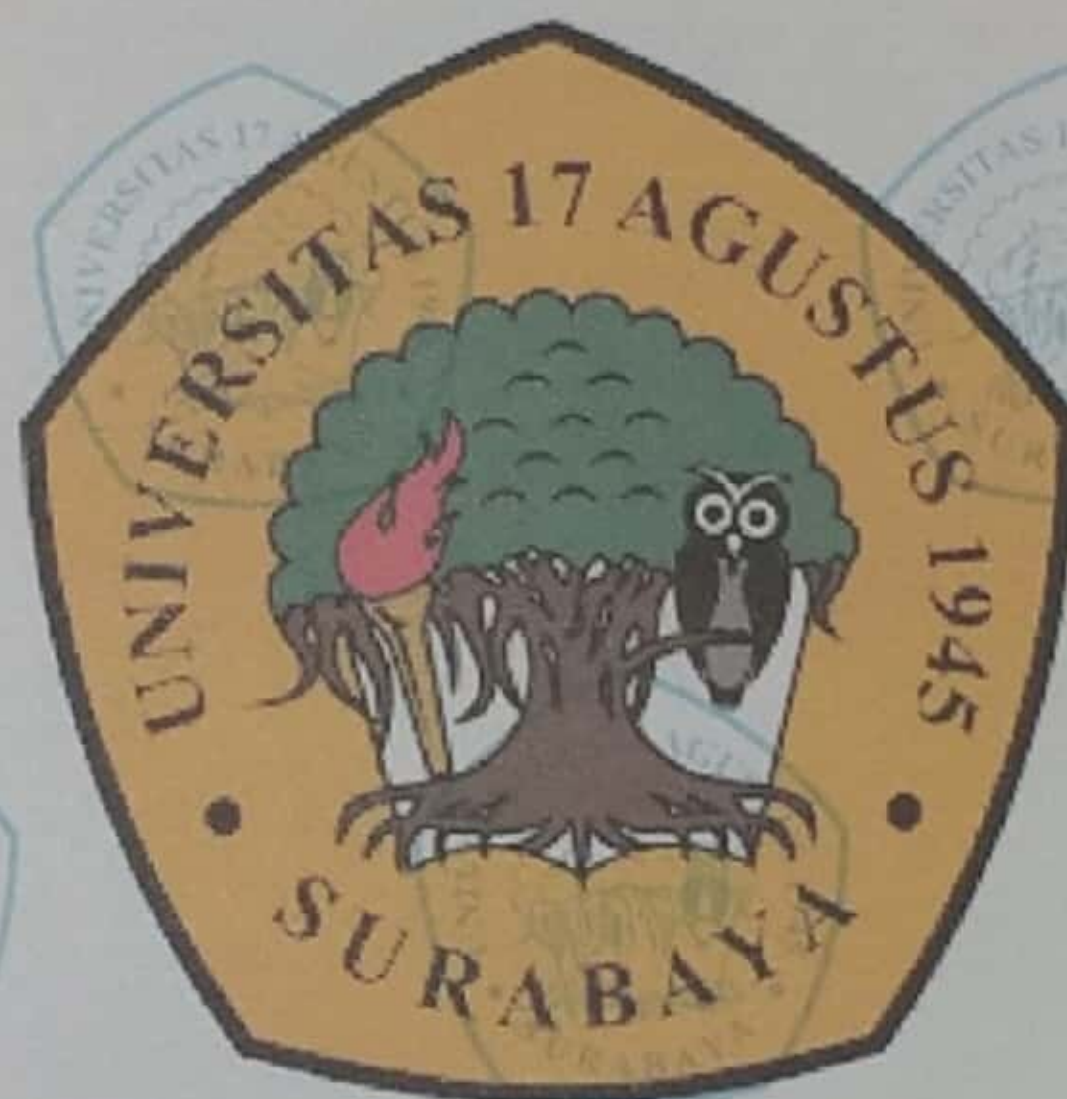
**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2022

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN
KOMUNIKASI EFEKTIF DENGAN KECEMASAN PADA
MAHASISWA YANG MENEMPUH KURIKULUM MBKM**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Disusun Oleh :

LAZARAH TASKIYAH

NBI 1511800168

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2022

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN
KOMUNIKASI EFEKTIF DENGAN KECEMASAN PADA
MAHASISWA YANG MENEMPUH KURIKULUM MBKM**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Disusun Oleh :

LAZARAH TASKIYAH

NBI 1511800168

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2022

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lazarah Taskiyah
NBI : 1511800168
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Komunikasi Efktif Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Menempuh Kurikulum MBKM

Saya menyatakan bahwa dalam penelitian ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diajukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 11 Juli 2022



Lazarah Taskiyah

1511800168



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN

Jl. Semolowaru 45 Surabaya
Tlp. 031 593 1800 (ex.311)
Email : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lazarah Taskiyah
NBI : 1511800168
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : ~~Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan Penelitian/Makalah~~

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, atas karya saya yang berjudul :

“Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Komunikasi Efektif Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Menempuh Kurikulum MBKM”

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama.

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada Tanggal : 11 Juli 2021

Yang Menyatakan,



Lazarah Taskiyah

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan diterima untuk memenuhi sebagian syarat-syarat
Guna memperoleh Derajat Sarjana Psikologi
Pada tanggal : 11 Juli 2020

DEWAN PENGUJI :

1. Eko April Ariyanto, S.Psi., M.Psi

2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

3. Drs. Sahat Saragih, M.Si

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,



Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : LAZARAH TASKIYAH
NBI : 1511800168
JUDUL : HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN KOMUNIKASI EFEKTIF DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG MENEMPUH KURIKULUM MBKM

Surabaya, 11 Juli 2022

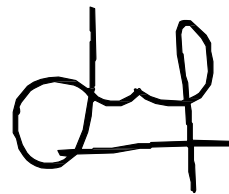
Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Drs. Sahat Saragih, M.Si

HALAMAN MOTTO

**“Jagalah shoatmu. Karena ketika kamu kehilangannya, kamu akan
kehilangan yang lainnya”**

Umar bin Khattab

Tetaplah sujud, meskipun sudah terwujud.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Ku persembahkan karya ini

Kepada kedua orang tuaku yang sudah menyekolahkan saya sampai saat ini, selalu mendukung saya, memberikan kasih sayang yang tidak ternilai harganya serta selalu mendoakan saya di setiap saat. Saya harap gelar sarjana yang telah saya dapatkan bisa membuat orang tua saya bangga.

Kepada teman-teman saya yang tidak bisa sayang sebutkan satu persatu. Terima kasih untuk selalu ada setiap saya membutuhkan ketika saya merasa sedih dan kesulitan.

Terakhir, saya mau berterima makasih untuk diri saya sendiri karena telah mampu berjuang sampai saat ini untuk mewujudkan cita-cita yang telah diimpikan sedari kecil untuk bisa berkuliah dan memperoleh gelar sarjana.

Semoga karya pada skripsi dapat bermanfaat

CURRICULUM VITAE

A. BIODATA MAHASISWA

Nama : Lazarah Taskiyah
NPM : 1511800168
Program Studi : Psikologi
Tempat/Tanggal Lahir : Surabaya, 07 April 2000
Agama : Islam
Jumlah Saudara/Anak ke : 3/Anak ke-1
Alamat Rumah : Jl. Candi Lempung XIV 46B/47 Surabaya
Kel. Lontar Kec. Sambu Kerep 60216
Email : lazaraht@gmail.com



B. BIODATA ORANG TUA

Nama Ayah : Samsul Bachri
Nama Ibu : Lusi Herwati
Pekerjaan Ayah : Swasta
Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga

C. RIWAYAT PENDIDIKAN

TK : TK Kurnia Indah Surabaya
SD : SDN Tanah Kali Kedinding XIII Surabaya
SMP : SMP Muhammadiyah 14 Surabaya
SMA : SMA Hang Tuah 1 Surabaya
Perguruan Tinggi : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bismillahirrohmanirohim

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kesempatan serta kelancaran sehingga skripsi ini dapat selesai tepat pada waktunya. Skripsi yang tersusun berjudul “Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Komunikasi Efektif Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Menempuh Kurikulum MBKM” ini diajukan untuk melengkapi syarat guna mencapai gelar Sarjana Psikologi Strata Satu Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang berkontribusi atas terselesaikannya skripsi ini, ucapan terima kasih ditunjukkan kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA, CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan juga Dosen Pembimbing Pertama yang telah menyempatkan waktunya dengan sabar dan membimbing dan memberikan arahan serta masukan kepada peneliti, sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik

3. Diah Sofiah, M.Si., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Drs. Sahat Saragih, M.Si selaku Dosen Pembimbing Kedua yang selalu meluangkan waktunya dengan sabar membimbing dan memberikan arahan serta masukan kepada peneliti, sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Eko April Ariyanto, S.Psi., M.Psi selaku dosen penguji dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mendidik dan memberikan banyak pelajaran yang berharga untuk peneliti, serta Staff Tata Usaha yang membantu dalam pengurusan Administrasi peneliti sebagai mahasiswa.
8. Terima kasih kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan kemudahan dan kelancaraan disetiap langkah peneliti.
9. Untuk kedua orangtuaku yang telah memberikan dukungan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
10. Teruntuk mamaku tersayang, belahan jiwaku terima kasih sudah memberikan dukungan yang sangat luar biasa kepada peneliti, senantiasa mendengar segala keluh kesah serta selalu mendoakan agar diberikan kemudahan dan kelancaran dalam menjalani masa studi peneliti.

11. Terima makasih kepada adik-adikku yang lucu dan mengemaskan Nayla dan Ziezie yang selalu menghibur peneliti ketika sedang bersedih dan lelah.
12. Teruntuk katingku yang sangat banyak membantu peneliti ketika mengalami kesulitan, selalu bersabar ketika peneliti banyak bertanya terima kasih banyak ya mbak Ainul, mbak Azizah dan mbak Shinta sudah mau meluangka waktu untuk peneliti repotkan dan maaf karena terlalu banyak menyusahkan kalian.
13. Untuk Firda, Bunga, eman terkasih terima kasih sudah memberikan dukungan kepada peneliti disaat penelliti sedang sedih.
14. Untuk teman-teman kuliahku, Sayfa, Uyun, Aulia, Mba Fida, mbak Mayang, Ilmi dan teman-teman Psikologi angkatan 18 kelas C terima kasih banyak untuk kenangan indah selama 4 tahun kita berjalan. Semangat skripsi teman-temanku
15. Terimakasih untuk mahasiswa MBKM selaku subjek penellitian ini, terimakasih banyak teman-teman sudah mau meluangkan waku untuk mengisi quesioner penelitian ini.
16. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah dengan tulus ikhlas memberikan doa dan dukungan hingga dapat terselesaikan skripsi ini.
17. Terakhir, terimakasih untuk diriku sendiri yang sudah mau berjuang melawan rasa malas dan segala hal yang terjadi selama perjalanan skripsi ini, maaf jika diri peneliti ini terlalu banyak menuntun dengan kesibukan yang terjadi pagi harus ke kampus, dan sore harus bekerja sampai malam, kamu sungguh luarbiasa.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari jika masih banyak kekurangan, walaupun penulis telah berusaha sebaik mungkin. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan guna penyempurnaan penyusunan dan penulisan skripsi ini.

Surabaya, 11 Juli 2022

Lazarah Taskiyah

Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Komunikasi Efektif dengan Kecemasan pada Mahasiswa Yang Menempuh Kurikulum MBKM

Lazarah Taskiyah

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: lazaraht@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan komunikasi efektif dengan kecemasan pada mahasiswa yang menempuh kurikulum MBKM. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 111 mahasiswa yang menempuh kurikulum MBKM Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang dipilih melalui teknik *random sampling*. Metode pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuisioner secara online menggunakan *google form* dengan menggunakan skala likert. Teknik analisis Regresi Berganda. Hasil menunjukkan terdapat hubungan diperoleh skor korelasi 0.700 dengan $p = 0.000$ ($p < 0,01$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan komunikasi efektif dengan kecemasan. Sementara diperoleh skor korelasi -0.432 dengan $p = 0.00$ ($P < 0.05$), artinya terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan kecemasan. Dan diperoleh skor korelasi -0.081 dengan $p = 0.407$ ($p < 0.05$) yang artinya terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara komunikasi efektif dengan kecemasan. Hasilnya, semakin tinggi penyesuaian diri dan komunikasi efektif yang dilakukan mahasiswa maka semakin rendah kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Sumbangan efektif dalam penelitian ini sebesar 0.490, artinya penyesuaian diri dan komunikasi efektif memiliki pengaruh 49% terhadap kecemasan.

Kata Kunci : *Penyesuaian Diri, Komunikasi Efektif, Kecemasan, Mahasiswa*

Relationship of Adjustment and Effective Communication with Anxiety

Lazarah Taskiyah

Faculty of Psychology, University 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : lazarah@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-adjustment and effective communication with anxiety in students who take the MBKM curriculum. The research is a type of quantitative research using correlational research. The subject in this study were 111 students who took the MBKM curriculum, Faculty of Psychology, University of 17 August 1945, Surabaya, which were selected through random sampling technique. The method of data collection is done through the distribution of online questionnaires using google form with a Likert scale. Multiple regression analysis technique. The result showed that there was a correlation score of 0.007 with $p = 0.000$ ($p < 0.01$), meaning that there was a significant relationship between self-adjustment and effective communication with anxiety. Meanwhile, the correlation score is -0.432 with $p = 0.00$ ($p < 0.05$), meaning that there is a negative and significant relationship between self-adjustment and anxiety. And obtained a correlation score of -0.081 with $p = 0.407$ ($p < 0.05$) which means that there is a negative and significant relationship between effective communication and anxiety. The higher the self-adjustment and the effective communication made by students. The higher the self-adjustment and the effective communication made by students, the lower the anxiety experienced by students. The effective contribution in this study was 0.490, meaning that self-adjustment and effective communication had a 49% effect on anxiety

Keywords : *Self-Adjustment, Effective Communication, Anxiety, Students*

DAFTAR ISI

Halaman Judul (Cover).....	i
Halaman Judul	ii
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan.....	iii
Halaman Persetujuan Publikasi Karya	iv
Halaman Persetujuan Pembimbing.....	v
Halama Persetujuan Tim Penguji	vi
Halaman Motto.....	vii
Halaman Persembahan	viii
Daftar Riwayat Hidup.....	ix
Kata Pengantar.....	x
Abstrak Bahasa Indonesia	xiv
Abstrak Bahasa Inggris.....	xv
Daftar Isi.....	xvi
Daftar Gambar	xix
Daftar Tabel.....	xx
Daftar Lampiran	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang.....	1
2. Rumusan Masalah.....	6
B. Tujuan dan Manfaat.....	7
1. Tujuan Penelitian	7
2. Manfaat penelitian	7

C. Keaslian Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Mahasiswa	15
1. Pengertian Mahasiswa	15
2. Ciri - Ciri Mahasiswa	16
B. Kecemasan.....	16
1. Pengertian Kecemasan.....	16
2. Aspek – Aspek Kecemasan.....	18
3. Faktor – Faktor Kecemasan	22
C. Penyesuain Diri.....	24
1. Pengertian Penyesuaian Diri	24
2. Aspek – Aspek Penyesuaian Diri.....	26
3. Faktor – Faktor Penyesuaian Diri.	29
D. Komunikasi Efektif.....	33
1. Pengertian Komunikasi Efektif.....	33
2. Aspek – Aspek Komunikasi Efektif	34
3. Faktor – Faktor Komunikasi Efektif	37
E. Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Komunikasi Efektif dengan Kecemasan Pada Mahasiswa yang Mempuh Kurikulum MBKM	38
F. Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Populasi dan Sampel.....	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel.....	41
B. Desain Penelitian	43

C. Instrumen Pengumpulan Data	43
1. Kecemasan	45
2. Penyesuaian Diri	49
3. Komunikasi Efektif.....	53
D. Uji Prasyarat dan Teknik Analisis Data	58
1. Uji Prasyarat.....	58
2. Teknik Analisis Data.....	62
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
A. Pelaksanaan Penelitian	63
B. Hasil Penelitian.....	63
C. Pembahasan	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran	73
Daftar Pustaka.....	75
LAMPIRAN	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan hubungan variabel	40
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor skala <i>likert</i>	44
Tabel 2. <i>Blue print</i> skala kecemasan	46
Tabel 3. Hasil uji diskriminasi aitem skala kecemasan	47
Tabel 4. Uji reliabilitas skala kecemasan	48
Tabel 5. <i>Blue print</i> skala penyesuaian diri	50
Tabel 6. Hasil uji diskriminasi aitem penyesuain diri	51
Tabel 7. Uji reliabilitas skala penyesuain diri	vi
Tabel 8. <i>Blue print</i> skala komunikasi efektif.....	54
Tabel 9. Hasil uji diskriminasi aitem komunikasi efektif.....	56
Tabel 10. Uji reliabilitas skala komunikasi efektif.....	57
Tabel 11. Hasil uji normalitas sebaran	58
Tabel 12. Hasil uji linieritas hubungan X1 dan Y	59
Tabel 13. Hasil uji linieritas hubungan X2 dan Y	60
Tabel 14. Hasil uji multikolinieritas	61
Tabel 15. Hasil uji heterokedastisitas	61
Tabel 16. Hasil uji analisis regresi model summary.....	63
Tabel 17. Hasil uji analisis regresi anova	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian.....	80
Lampiran 2. Tabulasi Data Skala Kecemasan	90
Lampiran 3. Tabulasi Data Skala Penyesuaian Diri	96
Lampiran 4. Tabulasi Data Skala Komunikasi Efektif.....	108
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan	114
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri	132
Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Komunikasi Efektif.....	142
Lampiran 8. Uji Normalitas Variabel X1 dengan Y.....	156
Lampiran 9. Uji Normalitas Variabel X2 dengan Y.....	164
Lampiran 10. Uji Linieritas	167
Lampiran 11. Uji Multikolinieritas.....	177
Lampiran 12. Uji Heterokedastisitas	181
Lampiran 13. Uji Korelasi Linier Berganda.....	189