

Penyesuaian Diri dan Komunikasi Efektif dengan Kecemasan Pada Mahasiswa MBKM

Lazarah Taskiyah

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email : lazaraht@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 meaning that there was a significant relationship between self-adjustment and effective communication with anxiety. Then there is a negative and significant relationship between self-adjustment and anxiety. Meanwhile 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. Thus, the three hypotheses proposed can be accepted. The effective contribution in this study was 0.490, meaning that self-adjustment and effective communication had a 49% effect on anxiety.

Keyword : Anxiety; Effective Communication; Adjustment; Student.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah 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 kuesioner secara online menggunakan google form dengan menggunakan skala Likert. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis Regresi Berganda. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan komunikasi efektif dengan kecemasan pada mahasiswa. Kemudian terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan kecemasan. Sementara itu, terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara komunikasi efektif dengan kecemasan. Semakin tinggi penyesuaian diri dan komunikasi efektif yang dilakukan oleh mahasiswa maka semakin rendah kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Sehingga, ketiga hipotesis yang diajukan dapat diterima. 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; Mahasiswa; Kecemasan.

Pendahuluan

Perubahan kurikulum yang terjadi pada perguruan tinggi, yaitu Merdeka Belajar Kampus Merdeka yang disahkan oleh Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Nadiem Makarim pada tahun 2020 yang merupakan inovasi pembelajaran untuk mendapatkan kualitas pembelajaran yang berkualitas. Merdeka Belajar Kampus Merdeka bertujuan agar mahasiswa dapat menguasai berbagai ilmu sesuai dengan bidang studinya dan mampu bersaing di dunia global. (Baharuddin, 2021. Fatmawati, 2022. Tohir, 2020).

Proses pembelajaran di kampus Merdeka adalah salah satu pelaksanaan dari pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa. Pembelajaran di Kampus Merdeka memberikan peluang untuk mengembangkan inovasi, kreativitas, kemampuan, kepribadian, pengembangan kebutuhan mahasiswa, dan kemandirian dalam mencari dan menemukan pengetahuan melalui realitas dan dinamika lapangan seperti kebutuhan keterampilan, permasalahan yang nyata, dan interaksi sosial, kolaborasi, manajemen diri, tuntutan kinerja, tujuan dan hasil. Hardskill dan softskill mahasiswa akan dilatih secara signifikan melalui tutorial program Merdeka Belajar yang dirancang dan diimplementasikan dengan baik. (Dirjen Dikti Kemendikbud, 2020).

Kebijakan yang diberikan kepada mahasiswa adalah mereka bebas memilih mata kuliah yang mereka ambil sesuai dengan keinginan mereka sendiri. Memberikan hal belajar selama tiga semester diluar program studi yang ditempuh oleh mahasiswa, mengikuti magang, melakukan penelitian-penelitian bersama dengan para dosen, sehingga mahasiswa bisa bebas memilih apa yang sesuai dengan diri mereka.

Perubahan tidak hanya terjadi pada kurikulum yang diterapkan oleh pemerintah akan tetapi adanya pandemi Covid-19 yang akhirnya membuat semua elemen masyarakat menjadi berubah, salah satunya adalah dalam pendidikan. Dimana mahasiswa yang biasanya dapat melakukan pembelajaran secara *offline* atau bertatap muka berganti menjadi *online*, sesuai dengan ancuran pemerintah untuk *stay at home* dan *physical and social distancing* yang akhirnya membuat masyarakat kurang melakukan interaksi secara langsung. Menurut UNESCO, hampir 90% dari populasi siswa di dunia yaitu lebih dari 1,5 miliar pelajar di 165 negara mengalami gangguan pengalaman belajar akibat adanya pandemi Covid-19 (Lopes & McKay, 2020).

Akibat adanya perubahan-perubahan yang terjadi membuat mahasiswa mengalami ketakutan, kekhawatiran, rasa cemas, dan pikiran-pikiran yang membuatnya merasa khawatir apakah mereka mampu untuk melakukan perkuliahan secara *offline* dengan perubahan yang terjadi pada masyarakat. Menurut American Psychological Association (APA) (Muyasaroh, 2020), kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang terjadi ketika orang berada di bawah tekanan dan mencakup perasaan tegang, pikiran yang mengkhawatirkan orang, dan reaksi fisik (jantung berdebar, tekanan darah, dan lain-lain).

Canadian Mental Health Association (2015) menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi normal terhadap banyak peristiwa dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah salah satu sistem peringatan dini manusia untuk bersiap menghadapi bahaya atau ancaman yang akan datang (respon terhadap ancaman tersebut dapat berupa musuh (*fight*), penerbangan (*flight*), atau keheningan (*freeze*). Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa ini karena adanya perubahan-perubahan yang terjadi dan di tambah pikiran-pikiran mereka yang menerka-nerka akan suatu hal yang belum tentu terjadi, sehingga mahasiswa mudah mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan sebuah perasaan yang wajar terjadi ketika seorang individu dihadapkan pada situasi atau kondisi yang membuatnya merasa tidak nyaman, perasaan ini akhirnya memicu munculnya kecemasan

yang ditandai dengan rasa takut, gemeteran, tangan berkeringat, pikiran tidak tenang dan lain sebagainya

Kecemasan juga bisa diartikan sebagai suatu sistem ego dalam diri manusia terhadap suatu situasi yang dianggap membahayakan sehingga manusia bisa mempersiapkan reaksi yang adaptif (Alwisol, 2008). Kecemasan adalah campuran dari ketakutan dan keprihatinan tentang emosi masa depan tanpa alasan tertentu. (Chaplin 2006). Pemahaman pembahasan sebelumnya mendukung pendapat Sigmund Freud tentang ketakutan (Feist & Feist, 2014), yang menyatakan bahwa ketakutan adalah keadaan yang tidak menyenangkan, emosional dan sangat kuat sifatnya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat.

Mahasiswa tidak hanya mengalami kecemasan dengan adanya perubahan-perubahan dilingkungan sekitar maupun kehidupan perkuliahannya, tapi mahasiswa juga diharuskan mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap situasi dan kondisi yang terus mengalami perubahan. Ketika kita memasuki perguruan tinggi, secara otomatis kita menghadapi berbagai macam perubahan, dan saat itu mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan lingkungan (Spencer & Jeffrey, 1983). Saat berada di dunia universitas, ini berarti mahasiswa diberi kemudahan dan kebebasan untuk mengatur urusannya sendiri terkait studinya.

Jika seseorang dapat menyesuaikan diri dengan orang lain secara umumnya atau dalam kelompok dan menunjukkan sikap atau perilaku yang menyenangkan, berarti ia telah diterima oleh kelompok atau lingkungan tersebut. Dengan kata lain, orang tersebut dapat beradaptasi dengan baik terhadap lingkungannya (Santrock, 2002). Penyesuaian diri yang tepat dilakukan ketika individu selalu dalam keseimbangan antara dirinya dan lingkungannya, tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan semua kebutuhan fungsional dan pribadi berjalan normal. Penyesuaian diri adalah proses seumur hidup, dan orang harus mampu menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup untuk menjadi sehat, sementara pada saat yang sama beradaptasi dengan baik dengan lingkungan baru.

Dengan adanya penyesuaian diri yang baik pada seorang mahasiswa dengan keadaan disekitarnya maka kecemasan akan menurun, akan tetapi bukan hanya itu saja komunikasi yang efektif juga mempengaruhi untuk dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa dengan menyesuaikan diri pada kurikulum yang baru. Komunikasi merupakan suatu proses dimana kita dapat memahami dan dipahami oleh orang lain (Anderson, 1959). Komunikasi merupakan proses yang dinamis dan secara konstan berubah sesuai dengan situasi yang belaku (Syaiful, 2009).

Menurut Hurlock (2008), adaptasi adalah seberapa efisien fungsi kepribadian individu dalam masyarakat. Calhoun & Acocella (Wijaya, 2012) menyatakan bahwa adaptasi diri adalah interaksi berkelanjutan individu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan tempat tinggalnya. Adaptasi adalah upaya penghapusan sepenuhnya permusuhan, kecemburuan, kecemburuan, prasangka, depresi, kemarahan, dan emosi negatif lainnya, memungkinkan reaksi pribadi yang tidak tepat dan tidak efisien. Ini dapat diartikan sebagai upaya manusia untuk mencapai keharmonisan dalam kehidupan. (Kartono, 2008). Sigmund Freud mengatakan bahwa semua manusia secara alami menggunakan mekanisme pertahanan ego untuk menghadapi ancaman eksternal yang menghadang rasa percaya diri mereka. Tingkat ketahanan mental seseorang juga mempengaruhi proses kognitif dalam menghadapi perubahan yang mengarah pada persepsi dan pemahaman yang berbeda. Hal ini juga mengarah pada fakta bahwa

kekebalan tubuh dapat melemah, sehingga rentan terhadap keadaan kesehatan seseorang. Untuk itu, setiap individu harus mampu melakukan adaptasi diri. Menurut Schneider (Fajriana, & Bakar, 2020), adaptasi diri adalah proses dimana individu berusaha untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan batinnya sendiri, ketegangan, frustrasi dan konflik, mencapai keselarasan dan keselarasan antara tuntutan di lingkungan mereka tinggal dengan tuntutan dalam diri sendiri. Schneiders, bentuk proses yang melingkupi reaksi mental dan tingkah laku, di mana individu sedang berupaya untuk mengambil keberhasilan dalam mengatasi kebutuhan-kebutuhan di dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga tingkat keselarasan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diinginkan oleh lingkungan di mana dia tinggal dapat terwujud dengan baik (Desmita, 2009). Dari penjelasan yang dijabarkan diatas bahwa penyesuaian diri adalah dimana seorang individu mampu menyelaraskan antara dirinya dan lingkungannya.

Komunikasi adalah penyampaian pengertian antar individu. Dia mengatakan bahwa semua manusia didasarkan pada kemampuan untuk menyampaikan niat, keinginan, perasaan, pengetahuan dan pengalaman dari satu orang ke orang lain. Pada dasarnya, komunikasi adalah pusat konteks minat dan perilaku di mana sumber menyampaikan pesan kepada penerima dengan mencoba mempengaruhi perilaku penerima.

Komunikasi yang efektif adalah komunikasi yang dapat mengubah sikap orang yang terlihat dalam komunikasi tersebut. Tujuan komunikasi yang efektif adalah membuat pesan yang disampaikan antara pengirim dan penerima lebih dapat dipahami. Ini membuat ucapan lebih jelas dan lebih lengkap, menyeimbangkan transmisi dan umpan balik, dan mempraktikkan nonverbal dengan baik. Komunikasi yang efektif ditandai dengan pemahaman, dapat membawa kegembiraan, mempengaruhi sikap, meningkatkan hubungan sosial yang baik, dan pada akhirnya mengarah pada tindakan. (Jalaluddin, 2008). Komunikasi dianggap efektif dalam pembelajaran ketika ada arus informasi dua arah antara pendidik dan siswa, dan ketika mereka menanggapi informasi dengan cara yang sesuai dengan harapan kedua komunikator. (Abdul, 2013).

Mahasiswa banyak mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh pikiran-pikiran mereka tentang sesuatu yang belum terjadi, seperti apakah bisa menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan mereka melakukan kegiatan MBKM, seperti contohnya program MBKM Kampus Mengajar yang dimana mahasiswa mengalami ketakutan apakah bisa menyesuaikan diri dengan baik antara dirinya dengan dengan siswa dan guru tempat dimana mahasiswa tersebut mengajar. Lalu apakah dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan kegiatan yang ada, takut ditempatkan di sebuah desa tanpa sinyal, serta takut apakah komunikasi antara dia dengan orang lain tempat mahasiswa mengajar dapat berjalan secara efektif dan baik.

Metode

Penelitian menggunakan tiga variabel yaitu, penyesuaian diri dan komunikasi efektif menjadi variabel independent, serta kecemasan menjadi variabel dependen. Penyesuaian diri adalah suatu proses dimana individu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, mampu menyelaraskan antara dirinya dan lingkungannya. Komunikasi efektif adalah ketika dua orang atau lebih melakukan interaksi saling bertukar informasi, saling memahami dan memberikan *feedback* satu sama lain serta terjadinya perubahan sikap

yang dialami oleh individu. Selanjutnya, kecemasan adalah sebuah perasaan yang wajar terjadi ketika seorang individu dihadapkan pada situasi atau kondisi yang membuatnya merasa tidak nyaman, perasaan ini akhirnya memicu munculnya kecemasan yang ditandai dengan rasa takut, gemetar, tangan berkeringat, pikiran yang tidak tenang dan sebagainya.

Jumlah populasinya adalah 153 mahasiswa yang mengikuti MBKM di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Sementara yang dijadikan sampel dalam penelitian ini berjumlah 111 mahasiswa yang diambil dengan menggunakan teknik *random sampling*. Data subjek diambil secara daring dengan pengisian kuesioner melalui *google foam* dan disebarluaskan melalui daring kepada pihak terkait. Desain penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kuantitatif jenis korelasional.

Alat ukur yang digunakan pada skala penyesuaian diri pada aspek-aspek dari (Albert & Emmons dari Pramadi, 1996) meliputi *Self-Knowledge dan Self-Insight, Self-Objectivity dan Self-Acceptance, Self-Development dan Self-Control, dan Satisfaction*. Pada skala komunikasi efektif ini mengacu pada aspek-aspek dari (Dedy, 2005) meliputi komunikator, komunikan, media, pesan, dan tanggapan. Sedangkan pada skala kecemasan ini mengacu pada aspek-aspek dari (Gail, 2006) meliputi perilaku, kognitif, dan afektif.

Hasil

Teknik korelasi yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini mengetahui hubungan antara variabel penyesuaian diri dan komunikasi efektif dengan kecemasan pada mahasiswa yang menempuh kurikulum MBKM, hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan dan hubungan komunikasi efektif dengan kecemasan pada mahasiswa yang menempuh kurikulum MBKM di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda, dikarenakan dalam uji prasyarat memenuhi yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Berikut hasil data yang diperoleh :

Tabel 1
Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Signifikansi
1	0.700	0.490	0.000

Berdasarkan tabel hasil analisis data menggunakan regresi linier ganda diperoleh korelasi sebesar 0.700 dengan signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Artinya ada hubungan antara Penyesuaian Diri (X_1) dan Komunikasi Efektif (X_2) dengan Kecemasan (Y), sehingga hipotesis pertama diterima. Sumbangan efektif penelitian ini sebesar 0.490. Artinya Penyesuaian Diri dan Komunikasi Efektif memiliki pengaruh 49% terhadap Kecemasan, selebihnya Kecemasan oleh variabel lain dalam penelitian ini.

Tabel 2
Hasil Analisis Regresi

Model	Koefisien Regresi	thitung	Signifikansi
-------	-------------------	---------	--------------

Konstanta	73.213		
Penyesuaian Diri	-0.432	-6,259	0.00
Komunikasi Efektif	-0.081	-832	0.407
Fhitung = 51,878			
R Square = 0.490			

Korelasi antara Penyesuaian Diri dan Kecemasan sebesar -0,432 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua hubungan penyesuaian diri dan kecemasan diterima. Korelasi antara Komunikasi Efektif dengan kecemasan sebesar -0.081 dengan signifikansi 0.407 ($p < 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua hubungan komunikasi efektif dengan kecemasan diterima.

Hasil yang diperoleh dari analisis regresi ganda menunjukkan korelasi sebesar 0.700 dengan taraf signifikansi 0.05 ($p < 0.05$) sehingga penyesuaian diri dan komunikasi efektif dengan kecemasan mempunyai hubungan yang signifikan. Semakin positif atau semakin tinggi penyesuaian diri dan komunikasi efektif, maka semakin rendah kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Korelasi antara penyesuaian diri dengan kecemasan sebesar -0.432 dengan taraf signifikansi $p = 0.000$. Oleh karena itu taraf signifikansi lebih kecil dibandingkan 0.05 ($p < 0.05$) sehingga antara penyesuaian diri dan kecemasan memiliki hubungan yang negatif dan signifikan. Serta korelasi sebesar -0.081 pada taraf signifikansi 0.407, oleh karena itu signifikansi lebih kecil dibandingkan 0,05 ($P < 0,05$) sehingga antara komunikasi efektif dengan kecemasan memiliki hubungan yang negatif dan signifikan. Semakin negatif atau rendahnya komunikasi efektif maka semakin tinggi kecemasan yang dialami. Sehingga hipotesis ketiga yang diajukan diterima atau terbukti.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa antara variabel penyesuaian diri dan komunikasi efektif pada mahasiswa yang menempuh MBKM memiliki hubungan yang negatif dan signifikan, sehingga hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan komunikasi efektif dengan kecemasan pada mahasiswa terjawab. Apabila seorang individu dapat menyesuaikan diri dengan baik antara dirinya dan lingkungan disertai dengan komunikasi yang berjalan dengan baik antara dirinya dan orang lain maka kecemasan yang dialami oleh individu akan menurun karena dirinya mampu berinteraksi dengan baik di lingkungan dimana ia berada.

Adanya hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang menempuh kurikulum MBKM, hal ini sejalan dengan penelitian (Fernando, Eka dan Yudanti, 2021) diperoleh hasil uji hipotesis data yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa baru fakultas kedokteran Unmul saat pembelajaran online. Apabila mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan baik antara dirinya dan lingkungannya, maka kecemasan pada mahasiswa dapat menurun.

Adanya hubungan antara komunikasi efektif dengan kecemasan pada mahasiswa yang menempuh kurikulum MBKM, hal ini sejalan dengan penelitian (Rayi dan Safitri, 2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kecemasan dengan komunikasi efektif mahasiswa Universitas Esa Unggul. Apabila seorang individu dapat berkomunikasi dengan baik dan saling memberikan *feedback* dengan lawan bicara maka kecemasan akan menurun karena terjalannya komunikasi yang baik dan lancar antara dirinya dan lawan bicaranya. Dengan demikian, hipotesis diterima. Sehingga ketiga hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Penyesuaian merupakan proses yang tidak dapat dipisahkan pada semua makhluk hidup. Tidak hanya manusia, tetapi juga hewan dan tumbuhan mengalami adaptasi baik di dalam dirinya sendiri maupun di lingkungannya. Individu yang tidak dapat beradaptasi akan mudah hilang, diasingkan, dan tidak dapat melanjutkan eksistensinya. Penyesuaian diri atau istilah yang biasa dikenal dengan *self-adaptation*, merupakan istilah yang memiliki banyak arti. Tidak ada yang namanya adaptasi baik atau buruk. Penyesuaian diri adalah suatu bentuk respon individu atau organisme tertentu terhadap tuntutan keadaan eksternal. Menurut Hurlock (2008), penyesuaian adalah sejauh mana kepribadian individu berfungsi secara efisien dalam masyarakat. Calhoun & Acocella (Wijaya, 2012) menyatakan bahwa adaptasi diri adalah interaksi berkelanjutan individu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan tempat tinggalnya.

Komunikasi yang efektif adalah komunikasi yang dapat mengubah sikap orang yang terlihat dalam komunikasi tersebut. Tujuan komunikasi yang efektif adalah membuat pesan yang disampaikan antara pengirim dan penerima lebih dapat dipahami sehingga membuat ucapan lebih jelas dan lebih lengkap, pengirim dan umpan balik menjadi seimbang, dan mempraktikkan penggunaan bahasa non verbal dengan baik. Komunikasi yang efektif ditandai dengan pemahaman dan dapat membawa kegembiraan, mempengaruhi sikap, meningkatkan hubungan sosial yang baik dan pada akhirnya mengarah pada tindakan (Jalaluddin, 2008). Johnson, Sutton, dan Harris (2001) menunjukkan bagaimana mencapai komunikasi yang efektif. Menurutnya, komunikasi yang efektif dapat dilakukan melalui atau didukung dengan permainan peran, diskusi, kegiatan kelompok kecil, dan materi pendidikan terkait. Walaupun penelitiannya menitikberatkan pada komunikasi yang efektif untuk proses belajar mengajar, suatu hal yang dapat dipahami disini adalah bahwa proses komunikasi itu berlangsung dengan membutuhkan aktivitas, cara dan sarana yang lain agar dapat berlangsung dan mencapai hasil yang efektif

Kecemasan menurut American Psychological Association (APA) dalam (Muyasaroh, 2020), Kecemasan adalah kondisi emosional yang terjadi ketika orang stres dan ditandai dengan ketegangan, pikiran yang membuat orang khawatir, dan reaksi fisik (detak jantung yang kencang, tekanan darah tinggi, dan lain-lain). Canadian Mental Health Association (2015) menyatakan bahwa kecemasan merupakan respon normal terhadap berbagai kejadian dalam kehidupan sehari-hari. Ketakutan adalah salah satu sistem peringatan dini manusia untuk bersiap menghadapi bahaya dan ancaman yang akan terjadi (respons terhadap ancaman ini berupa lawan (*fight*), melarikan diri (*flight*), atau diam (*freeze*)). Merujuk DSM-5, (Crocq 2015) menuliskan bahwa kecemasan didefinisikan sebagai sebuah antisipasi terhadap ancaman di masa depan dan harapan akan sesuatu selain rasa takut.

Hasil penelitian ini juga memberikan sumbangan efektif sebesar 0.49 yang artinya, kontribusi penyesuaian diri dan komunikasi efektif dengan kecemasan sebesar 49%. Bisa disimpulkan bahwa masih terdapat 51% faktor lainnya yang bisa mempengaruhi kecemasan.

Kesimpulan

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu mengetahui adanya hubungan antara penyesuaian diri dan komunikasi efektif dengan kecemasan pada mahasiswa yang menempuh kurikulum MBKM di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya di tengah perubahan kurikulum MBKM. Dalam penelitian ini dapat menganalisa tujuan tersebut karena dalam uji prasyarat memenuhi untuk menggunakan analisis data analisis regresi liner berganda, sehingga dalam penelitian ini dapat mengungkap hubungan antara penyesuaian diri dan komunikasi efektif dengan kecemasan. Peneliti melakukan penelitian dengan subjek mahasiswa menempuh kurikulum MBKM dikarenakan adanya perubahan kurikulum yang terjadi sehingga membuat mahasiswa mengalami kekhawatiran yang tidak mendasar diakibatkan pikiran-pikiran mahasiswa yang belum tentu terjadi adanya, mahasiswa takut apakah bisa menyesuaikan diri dengan baik antara dirinya dan lingkungan dimana nanti ia akan ditempatkan, apakah mampu berkomunikasi dengan baik antara dirinya dan partner tempat dimana ia akan menjalankan program MBKM.

Tidak hanya perubahan kurikulum yang terjadi, akan tetapi adanya pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia dan dunia, yang mengharuskan merubah segala elemen dalam masyarakat tidak terkecuali pendidikan, ketika terjadi pandemi pemerintah mengajurkan untuk melakukan sekolah di rumah atau secara *daring*, dan saat ini pandemi sudah berangsur membaik mahasiswa membuat kebijakan baru dengan mengadakan perkuliahan atau pembelajaran secara *offline* atau tatap muka. Hal tersebut juga sangat berpengaruh terhadap mahasiswa yang akhirnya membuat mahasiswa mengalami kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian bisa memberikan suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang menempuh kurikulum MBKM, terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara komunikasi efektif dengan kecemasan. Serta terdapat pula hubungan yang negatif dan signifikan antara penyesuaian diri dan komunikasi efektif dengan kecemasan dengan sampel sebanyak 111 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Sehingga menunjukkan, semakin tinggi penyesuaian diri dan komunikasi efektif maka semakin rendah kecemasan yang dialami oleh mahasiswa.

Saran bagi subjek penelitian diharapkan untuk mencoba beradaptasi dengan lingkungan yang baru, mencoba untuk memulai sesuatu keluar dari zona nyaman, bertemu dengan orang baru meskipun itu sulit untuk dilakukan. Diharapkan juga mau mengkomunikasi semuanya dengan baik dan lancar agar tidak terjadi kesalahpah. Untuk para peneliti berikutnya yang tertarik untuk meneliti tentang kecemasan atau ingin meneliti dengan variabel yang sama pada penelitian ini, diharapkan Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian sejenis dengan memperluas lingkup penelitian dan lebih menyempurnakan penelitian selanjutnya, dengan mencari faktor lain yang lebih terkait dengan kecemasan pada mahasiswa MBKM di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperbanyak literature mengenai penyesuaian diri, komunikasi efektif dan kecemasan.

Referensi

Andri, A., & Purnamawati, Y. D. (2007). Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan. *Journal of the Indonesian Medical Association*, 57(7), 233–238.

- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 2(2), 42–51.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- udiarto, F., Nugrahayu, E. Y., & Riastiti, Y. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru kedokteran unmul saat pembelajaran online. *Jurnal Verdure*, 3(1), 18–24.
- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., Winsen, & Ardani, A. (2020). Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras*, 3(1), 67–82. <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/sel/article/view/2739/1752>
- Dasrimin, H. (2021). Kampus Merdeka Di Tengah Pandemi Covid-19: Antara Peluang Dan Tantangan. *Indonesian Journal of Education and Learning*, 5(1), 24–32. <https://doi.org/10.31002/ijel.v5i1.4116>
- Iflah, I., & Listyasari, W. D. (2013). Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 2(1), 33–36. <https://doi.org/10.21009/jppp.021.05>
- Iswari, F. (2021). Komunikasi Efektif Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *GANDIWA: Jurnal Komunikasi*, 01(1), 35–43.
- Kholik, A., Bisri, H., Lathifah, Z. K., Kartakusumah, B., Maufur, M., & Prasetyo, T. (2022). Impelementasi Kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Berdasarkan Persepsi Dosen dan Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 738–748. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.2045>
- Kholisa, I. N. (2021). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Dewasa Awal Di Yogyakarta*. 1(6), 55–62. [http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/10304/%0Ahttp://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/10304/2/BAB I.pdf](http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/10304/%0Ahttp://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/10304/2/BAB%20I.pdf)
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Lilis Suryani, L. S. (2013). Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas. *Konselor*, 2(1), 136–140. <https://doi.org/10.24036/0201321876-0-00>
- Palupi, D. A., Sarjana, W., & Hadiati, T. (2018). Hubungan Ketergantungan Smartphone Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 140–145.
- Pratidina, P. A. O., & Marheni, A. (2019). Peran Komunikasi Efektif Orangtua-Remaja dan Kontrol Diri terhadap Tingkat Agresivitas Remaja SMA di Kota Denpasar. *Psikologi Udayana*, 6(1), 58–67.
- Resmadewi, R. (2019). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kesepian Pada Mahasiswi Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya Yang Tinggal Di Asrama. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 13(2), 122. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v13i2.764>
- uharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>
- Sumoked, A., Wowiling, F., & Rompas, S. (2019). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Iii Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Yang Akan Mengikuti Praktek Klinik Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22897>

Supardi. (2016). Teori Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 2012, 11–44.

Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 13(2), 132. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>