

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN  
KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG  
MELAKSANAKAN KEGIATAN MBKM**

**SKRIPSI**

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



Oleh :

**FARHAN ERWINO HABIBILLAH**  
NPM : 1511900207

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2022**

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN  
KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG  
MELAKSANAKAN KEGIATAN MBKM**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**FARHAN ERWINO HABIBILLAH**  
**NPM : 1511900207**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2022**

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN  
KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG  
MELAKSANAKAN KEGIATAN MBKM**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**FARHAN ERWINO HABIBILLAH**  
**NPM : 1511900207**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2022**

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Farhan Erwino Habibillah

NPM : 1511900207

Judul : Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan  
Pada Mahasiswa Yang Melaksanakan Kegiatan MBKM

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam melakukan pengerjaan tugas akhir atau skripsi 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 yang secara tertulis di acu dalam sebuah naskah ini dan disebutkan pada bagian daftar Pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak dari manapun.

Surabaya, 08 November 2022

  
393B5AKX333385658  
Farhan Erwino Habibillah  
1511900207



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN  
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

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

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,  
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Farhan Erwino Habibillah  
NBI/ NPM : 1511900207  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

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 DENGAN  
KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG  
MELAKSANAKAN KEGIATAN 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 tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya  
Pada tanggal : 12 Desember 2022

Yang Menyatakan



(Farhan Erwino Habibillah)

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**NAMA : FARHAN ERWINO HABIBILLAH**  
**NBI : 1511900207**  
**JUDUL : Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Melaksanakan Kegiatan MBKM**

**Surabaya, 08 Desember 2022**

**Disetujui Oleh :**

**Dosen Pembimbing I**

**Dosen Pembimbing II**



**Dr. Andik Matulesvy, M.Si., Psikolog**



**Nindia Pratitis, M.Psi., Psikolog**

**HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI**

**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**

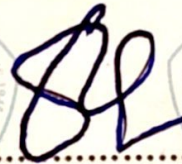
**Pada tanggal: 12 Desember 2022**

**Dewan Penguji:**

**1. Dr. Suroso, MS, Psikolog**



**2. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog**



**3. Nindia Pratitis, M.Psi., Psikolog**



**Mengetahui,**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

**Dekan,**



**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Si., Psikolog**

**NPP. 20510020552**

## HALAMAN MOTTO

“Perjalanan mahasiswa dalam mencapai kelulusan sangatlah lama, namun tidak akan terasa, sebab banyak ujian dan kegembiraan saat perkuliahan yang nyata.”

“Pejuang skripsi itu bukan siapa yang paling pintar, tapi siapa yang paling berusaha. Sama seperti halnya pejuang akad, bukan siapa yang paling kaya melainkan siapa yang paling siap.”

“Teruslah bergerak meski perlahan. Teruslah berusaha meski tertahan. Dengan begitu masa depan akan lebih mudah untuk didapatkan.”



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam, dan telah diselesaikannya Skripsi ini penulis tak lupa mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yaitu ALLAH SWT dan junjungan besar kita Nabi Muhammad SAW.
2. Keluarga besar penulis (Bapak, Ibu, Mas, Saudara, dan semuanya) yang telah senantiasa membantu menyelesaikan Skripsi ini.
3. Segenap keluarga besar kampus Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dosen Pembimbing penulis yaitu Bapak **Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog** dan Ibu **Nindia Pratitis, M.Si., Psikolog** yang telah meluangkan banyak waktu dan telah bersabar menuntun penulis untuk bisa menyelesaikan Skripsi ini.
5. Semua keluarga besar Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Untag Surabaya.
6. Teman-teman penulis baik itu teman kuliah seangkatan, adik tingkat, kakak tingkat dan semua teman-teman penulis yang ada di luar perkuliahan yang telah memberikan banyak masukan, kata semangat, dan arahan hingga akhirnya dapat terselesaikan Skripsi ini.

## *CURRICULUM VITAE*

### **DATA PRIBADI**

Nama : Farhan Erwino Habibillah  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Agama : Islam  
Tempat, tanggal lahir : Surabaya, 26 September 1999  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Alamat : Griya Bhayangkara Masangan Kulon K-5/12  
Sidoarjo  
Nomor Handphone : 0821-4305-4514  
Alamat E-mail : [galasbasketball@gmail.com](mailto:galasbasketball@gmail.com)  
Jurusan : Psikologi



### **PENDIDIKAN FORMAL**

2019 – Sekarang : Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
2015 – 2018 : SMA GIKI 2 Surabaya  
2012 – 2015 : SMPN 13 Surabaya  
2006 – 2012 : SDN Ngagel 2 Surabaya  
2005 – 2006 : TK Tunas Bangsa Surabaya

### **KEMAMPUAN DASAR DAN KOMPETENSI**

1. Bahasa Indonesia
2. Bahasa Inggris
3. Administrasi Alat Tes Psikologi
4. Mengoperasikan Microsoft Word, Microsoft Excel, Power Point, Canva, Adobe Photoshop & Adobe Premier

### **PENGALAMAN MAGANG**

1. Program Merdeka Belajar – Kampus Merdeka (MBKM) Proyek Kemanusiaan Dinas Lingkungan Hidup Kota Surabaya 2021 – 2022

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala Puji dan Syukur kita panjatkan kepada Allah SWT. Dzat yang kepada-Nya penulis memohon pertolongan dalam melewati berbagai macam rintangan yang menghadang. Alhamdulillah atas segala pertolongan, nikmat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Melaksanakan Kegiatan MBKM”. Shalawat dan salam kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan yang terbaik bagi umat manusia.

Program MBKM merupakan suatu ide yang dibentuk oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dengan tujuan kebijakan untuk meningkatkan kompetensi lulusan, baik *soft-skills* maupun *hard-skills* agar lebih siap dan relevan dengan kebutuhan zaman, menyiapkan lulusan sebagai pemimpin masa depan bangsa yang unggul dan berkepribadian. Mengikuti program MBKM tidak sedikit mahasiswa merasakan khawatir dan ragu-ragu terhadap kegiatan-kegiatan yang akan dilaksanakan selama mengikuti program MBKM. Perasaan cemas ini akan menghambat mahasiswa untuk melakukan kegiatannya selama MBKM, maka oleh karena itu mahasiswa penting memiliki keterampilan penyesuaian diri yang baik guna menangani permasalahan tersebut. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang melaksanakan kegiatan MBKM.

Penulis menyadari bahwa banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan perkuliahan dan tugas akhir Skripsi ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya sebagai penulis dengan penuh hormat mengucapkan banyak terima kasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan yang terbaik kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA. Selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Ibu Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Ibu Diah Sofiahm M.Si., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Ibu Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Bapak Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Pertama yang telah banyak meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan arahan guna dapat menyelesaikan karya ini.
6. Ibu Nindia Pratitis, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Kedua yang telah sabar dan banyak memberikan kesempatan untuk membimbing, mengarahkan, memotivasi dan memberikan semangat agar dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Segenap keluarga besar Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan tenaga, fisik, dan pikiran untuk mahasiswanya.
8. Segenap Dosen mata kuliah umum yang telah memberikan banyak sekali ilmu pengetahuan
9. Bapak Santoso dan Ibu Ika Damiyanti yang telah membantu banyak sekali untuk memperjuangkan anaknya sampai saat ini.
10. Segenap penghuni Grup Pengingat Kulyah yaitu Annisa, Erica dan Devi yang telah memberikan semangat dan *support* untuk saling menguatkan guna menyelesaikan Skripsi ini.

11. Segenap penunggu Grup PK\* Is Real yaitu Caca, Silvi, Bintar, Ma'Ruf, Deta, Aldo, Rizal, dan Anggoro yang telah mencurahkan semua baik itu fisik, mental, tenaga dan juga pikiran guna menyelesaikan Skripsi ini.

Terima kasih penulis juga utarakan untuk semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu. Akhir kata penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, penulis masih terdapat melakukan kesalahan dalam penyusunan Skripsi ini. Oleh karena itu, penulis memohon maaf yang sedalam-dalamnya atas kesalahan yang dilakukan penulis.

Peneliti berharap semoga Skripsi ini dapat diambil manfaatnya bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi mengembangkan ilmu Psikologi ke arah yang lebih baik. Kebenaran datangnya dari Allah SWT dan kesalahan datangnya dari diri penulis sendiri. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan Rahmat dan Ridho-Nya kepada kita semua, Aamiin.

Surabaya, 08 Desember 2022



Farhan Erwino Habibillah

# HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG MELAKSANAKAN KEGIATAN MBKM

**Farhan Erwino Habibillah**  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
[galasbasketball@gmail.com](mailto:galasbasketball@gmail.com)

## ABSTRAK

*Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas, tidak pasti dan tidak berdaya terhadap suatu hal yang belum tentu terjadi kedepannya seperti halnya pada pelaksanaan kegiatan program MBKM yang diikuti oleh mahasiswa. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa MBKM merupakan suatu keadaan emosional terkait keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi ketika melaksanakan kegiatan MBKM. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang melaksanakan kegiatan MBKM. Partisipan penelitian yaitu mahasiswa yang sedang memprogram MBKM di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berjumlah 134 mahasiswa. Pengambilan data penelitian diperoleh dengan cara menyebarkan skala penelitian kepada mahasiswa yang memprogram MBKM. Teknik analisis menggunakan korelasi Spearman's Rho dengan bantuan program Statistical Package for the Social Science (SPSS) versi 25 for Windows. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang melaksanakan kegiatan MBKM, dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $p = -0,600$  dengan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ).*

**Kata Kunci :** *Penyesuaian Diri, Kecemasan, MBKM.*

# THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ADJUSTMENT AND ANXIETY IN STUDENTS CONDUCTING MBKM ACTIVITIES

**Farhan Erwino Habibullah**

University of 17 August 1945 Surabaya

[galasbasketball@gmail.com](mailto:galasbasketball@gmail.com)

## ABSTRACT

*Anxiety is worries that don't obviously, no sure and not Empower to something things that haven't of course occur in the future like as in implementation MBKM program activities followed by students. The anxiety experienced by MBKM students is something circumstances emotional related arousal physiology, feelings tense which is not fun, and feelings apprehensive that something bad will occur when doing MBKM activities. This study aim for knowing connection negative among self-adjustment with anxiety in students who carry out MBKM activities. Participant study that is moderate student program MBKM at the University of 17 August 1945 Surabaya totaling 134 students. Retrieval of research data obtained with method spread scale study to students who program MBKM. Analysis technique use Spearman's Rho correlation with the help of the Statistical Package for the Social Science (SPSS) version 25 for Windows. The results of this study indicate that there is a very significant negative relationship between self-adjustment and anxiety in students who carry out MBKM activities, with score coefficient correlation of  $p = -0.600$  and score significance of  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ).*

**Keywords:** *Self-Adjustment, Anxiety, MBKM.*

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Tidak Melakukan Penjiplakan .....	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing.....	iii
Halaman Persetujuan Tim Penguji .....	iv
Halaman Motto.....	v
Halaman Persembahan .....	vi
<i>Curriculum Vitae</i> .....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Abstrak .....	xi
Daftar Isi.....	xiii
Daftar Tabel.....	xv
Daftar Gambar .....	xvi
Daftar Lampiran .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah Penelitian .....	7
B. Tujuan dan Manfaat.....	7
1. Tujuan Penelitian.....	7
2. Manfaat Penelitian.....	7
C. Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>13</b>
A. Kecemasan.....	13
1. Pengertian Kecemasan.....	13
2. Aspek-aspek dalam Kecemasan .....	14
3. Jenis-jenis dalam Kecemasan .....	16
4. Indikator-indikator dalam Kecemasan.....	17
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan .....	17
B. Penyesuaian Diri.....	19
1. Pengertian Penyesuaian Diri.....	19
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri .....	21
3. Indikator-indikator dalam Penyesuaian Diri.....	24
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri .....	25
C. Kerangka Berpikir .....	28
D. Hipotesis .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>31</b>
A. Populasi dan Partisipan.....	31



1. Populasi.....	31
2. Partisipan.....	31
B. Desain Penelitian.....	32
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	33
1. Skala Kecemasan dalam Melaksanakan MBKM.....	33
2. Skala Penyesuaian Diri dalam Melaksanakan MBKM.....	36
3. Uji Alat Ukur .....	37
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data .....	42
1. Uji Prasyarat.....	42
2. Analisa Data.....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
A. Hasil Penelitian .....	45
1. Analisis Deskriptif .....	45
2. Uji Hipotesis .....	46
B. Pembahasan.....	47
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blueprint Skala Kecemasan.....	34
Tabel 2 Blueprint Skala Penyesuaian Diri.....	36
Tabel 3 Hasil Uji Diskriminasi Skala Kecemasan .....	39
Tabel 4 Hasil Uji Diskriminasi Skala Penyesuaian Diri .....	40
Tabel 5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan.....	42
Tabel 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri.....	42
Tabel 7 Hasil Uji Normalitas.....	43
Tabel 8 Hasil Uji Linearitas.....	43
Tabel 9 Hasil Deskriptif Statistik .....	45
Tabel 10 Hasil Kategori Skala Kecemasan .....	45
Tabel 11 Hasil Kategori Skala Penyesuaian Diri .....	46
Tabel 12 Hasil Uji Hipotesis .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Kerangka Berfikir .....	28
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Aspek dan Indikator Perilaku Kecemasan (Y).....	58
Lampiran 2 Aspek dan Indikator Perilaku Penyesuaian Diri (X).....	61
Lampiran 3 Instrumen Penelitian .....	65
Lampiran 4 Aitem Skala Kecemasan .....	67
Lampiran 5 Aitem Skala Penyesuaian Diri .....	71
Lampiran 6 Tabulasi Data Variabel Kecemasan.....	74
Lampiran 7 Tabulasi Data Variabel Penyesuaian Diri.....	86
Lampiran 8 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan.....	94
Lampiran 9 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri.....	96
Lampiran 10 Uji Normalitas.....	99
Lampiran 11 Uji Linearitas.....	99
Lampiran 12 Analisa Data Spearman.....	100
Lampiran 13 Perhitungan Kategori Skor Kecemasan .....	101
Lampiran 14 Perhitungan Kategori Skor Penyesuaian Diri .....	102