

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Sejarah

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi yang berada di bawah naungan Departemen Agama dan secara fungsional akademik di bawah pembinaan Departemen Pendidikan Nasional dan Kebudayaan. Bertujuan untuk mencetak sarjana psikologi muslim yang mampu mengintegrasikan ilmu psikologi dan keislaman (yang bersumber dari Al-Qur'an, Al-Hadist dan khazanah keilmuan Islam). Program studi psikologi pertama kali dibuka pada tahun 1997 sesuai dengan SK Dirjen Binbaga Islam No E/107/1997, kemudian menjadi Jurusan Psikologi tahun 1999 berdasarkan SK. Dirjen Binbaga Islam, No. E/138/1999, No. E/212/2001, 25 Juli 2001 dan Surat Dirjen Dikti Diknas No. 2846/D/T/2001, Tgl. 25 Juli 2001. Akhirnya pada tanggal 21 Juni 2004 terbit SK Presiden RI No.50/2004 tentang perubahan IAIN Suka Yogyakarta dan STAIN Malang menjadi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan telah melakukan perpanjangan izin penyelenggaraan program studi Psikologi Program Sarjana (S-1) pada UIN Malang Provinsi Jawa Timur berdasarkan keputusan Diktis No. D./II/233/2005 terakreditasi oleh Badan Akreditasi Nasional (BAN) Perguruan Tinggi, No. 164/SK/BAN-PT/Ak-XVI/S/VIII/2013 dengan predikat B (Baik) s/d Tahun 2018.

2. Visi, Misi dan Tujuan

- a. Visi: Fakultas Psikologi adalah menjadi Fakultas Psikologi terkemuka dalam menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat untuk menghasilkan lulusan dibidang Psikologi yang memiliki kekokohan aqidah, kedalaman spiritual, keluhuran akhlaq, keluasan ilmu dan kematangan professional, dan menjadi pusat pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang bercirikan Islam serta menjadi penggerak kemajuan masyarakat.
- b. Misi: Menciptakan civitas Akademika yang memiliki kemantapan aqidah, kedalaman spiritual dan keluhuran akhlaq, memberikan pelayanan yang professional terhadap pengkaji ilmu pengetahuan, mengembangkan ilmu psikologi yang bercirikan Islam melalui pengkajian dan penelitian ilmiah, mengantarkan mahasiswa psikologi yang menjunjung tinggi etika moral.
- c. Tujuan: Menghasilkan sarjana Psikologi yang memiliki wawasan dan sikap agamis, menghasilkan sarjana Psikologi yang professional dalam menjalankan tugas, menghasilkan sarjana psikologi yang mampu merespon perkembangan dan kebutuhan masyarakat serta dapat melakukan inovasi-inovasi baru dalam bidang psikologi, serta menghasilkan sarjana psikologi yang mampu memberikan tauladan dalam kehidupan atas dasar nilai-nilai Islam dan budaya luhur bangsa.

3. Fasilitas

- a. Tenaga Pengajar

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki dosen lulusan dari berbagai perguruan tinggi di luar maupun dalam negeri. Beberapa dosen yang bertugas bergelar guru besar, doktor dan master profesi psikolog yang siap mengantarkan para lulusan sarjana psikologi, sesuai dengan visi dan misi Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

Berikut adalah jajaran dosen civitas fakultas Psikologi:

Tabel 4.0
Jajaran Dosen Civitas Akademik Fakultas Psikologi

No.	Nama Dosen
1.	Prof. Dr. Mulyadi, M.PdI
2.	Dr. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
3.	Dr. Rahmat Aziz, M.Si
4.	Dr. A. Khudori Soleh, M.Ag
5.	Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
6.	Dr. Rifa Hidayah, M.Psi
7.	Dr. Iin Tri Rahayu, M.Psi
8.	Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
9.	Dr. Siti Mahmudah, M.Si
10.	Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
11.	Drs. Yahya, MA
12.	Drs. Zainul Arifin, M.Ag
13.	Andik Rony Irawan, M.Si
14.	Aris Yuana Yusuf, Lc, MA

15.	Tristiardi Ardi Ardani, M.Si
16.	Zainal Habib, M. Hum
17.	Endah Kurniawati, M. Psi
18.	Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
19.	Retno Mangestuti, M.Si
20.	Ali Ridho, M.Si
21.	M. Jamaluddin Ma'mun, M.Si
22.	M. Bahrn Amiq, M.Si
23.	Dra. Josina Judiari, M.Si
24.	Mualifah, MA
25.	Yusuf Ratu Agung, MA
26.	Rika Fuaturrosidah, MA
27.	Akhmad Mukhlis, MA
28.	Anwar Fuady, MA
29.	Fina Hidayati, MA
30.	Untung Manara, MA
31.	Mohammad Ikhsan, MA

- b. Perpustakaan, fakultas Psikologi memiliki perpustakaan yang menyediakan beberapa jurnal keilmuan (Jurnal Psikologi dan Keislaman), ribuan eksemplar buku teks dan lebih dari ratusan judul jurnal psikologi, baik nasional maupun internasional. Koleksi buku di Perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang sampai saat ini mencapai 9353 eksemplar dengan sekitar 1500 judul, mencakup berbagai referensi

teori-teori psikologi, dan buku-buku bacaan psikologi populer, baik yang terbitan dalam negeri maupun luar negeri. Tersedia juga koleksi jurnal ilmiah psikologi, serta laporan penelitian yang berupa skripsi, tesis, dan hasil penelitian yang dilakukan oleh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.

- c. Laboratorium psikologi yang bertujuan untuk memberikan layanan psikodiagnostik.
- d. Lembaga Psikologi Terapan, sebuah unit jasa pelayanan praktis dalam psikologi untuk masyarakat umum, yang berorientasi social dan profit.
- e. Unit Konseling, merupakan sebuah unit konsultasi psikologi kepada mahasiswa, civitas Akademika dan masyarakat luas berkaitan dengan masalah- masalah psikologi, penjurusan dalam studi, kesulitan belajar, keluarga dan lain lain.
- f. Jurnal ilmiah, yaitu PsikoIslamika yang terbit setiap satu semester
- g. Lembaga Penerbitan dan Kajian Psikologi Islam (LPKP) yaitu integrasi ilmu psikologi konvensional dengan ilmu psikologi keislaman yang bersumber dari Al-Qur'an dan Al-Hadits.

Kompetensi lulusan program Sarjana S1 Psikologi secara khusus akan memiliki kompetensi dalam hal:

1. *Relationship*. Memiliki ketrampilan interpersonal dan relationship dalam profesi dan masyarakat yang bersifat non therapeutic.
2. *Assesment*. Memiliki kemampuan dalam menginterpretasikan dan menilai fenomena psikologi dalam kehidupan bermasyarakat dengan pendekatan teori yang integrative antara psikologi dan islam. Keahlian yang bersifat klinis.

3. *Intervention*. Mampu melakukan intervensi psikologis dalam bentuk pelayanan, pengembangan, yang bertujuan meningkatkan, memulihkan, mempertahankan atau mengoptimalkan perasaan dengan pendekatan yang bernuansa keislaman.
4. *Research dan evaluations*. Mampu merumuskan masalah, mengumpulkan dan menginterpretasikan informasi yang berhubungan dengan fenomena psikologis dibawah bimbingan psikolog.

4. Serapan Lulusan

Lulusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang dapat terserap di bidang-bidang sebagai berikut :

- a. Pendidikan, sebagai tenaga BK (Bimbingan dan Konseling), desainer dan konsultan pendidikan
- b. Industri, sebagai manajer atau staf personalia (HRD), tenaga rekrutmen karyawan
- c. Klinis, sebagai tim psikolog pada rumah sakit jiwa, panti rehabilitasi, panti jompo dan pusat pendidikan anak dengan kebutuhan khusus
- d. Sosial, sebagai tim psikolog atau tenaga psikologi di kehakiman, kepolisian, militer, pondok pesantren, tempat rehabilitasi sosial dan lain-lain
- e. Bidang Psikologi Lain, misalnya tenaga di Biro Konsultasi Psikolog

5. Jumlah Mahasiswa Psikologi

Berdasarkan rekapitulasi data registrasi semester ganjil tahun akademik 2013/2014 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, diperoleh data mahasiswa yang terdaftar seluruhnya berjumlah 855 mahasiswa, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 4.1
Data Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang
Tahun Akademik 2013/2014

Angkatan	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
2007	6	9	15
2008	23	13	36
2009	41	43	84
2010	52	107	159
2011	33	93	126
2012	64	130	194
2013	83	158	241
Jumlah	302	553	855

Sumber: Kantor bagian Akademik UIN Maliki Malang, 2013/2014

B. Hasil Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen Penelitian

1. Hasil Uji Validitas

a. Skala Kesejahteraan Psikologis

Hasil perhitungan dari uji validitas skala kesejahteraan psikologis di dapatkan hasil bahwa terdapat 13 item yang gugur dari 36 item yang ada, sehingga banyaknya butir item yang sah sebesar 23 item. Adapun item-item yang dipakai dalam penelitian ini ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 4.2
Nomor Item Valid Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek	Item Valid		Item Gugur	Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	Otonomi	13	19, 31	1, 7, 25	3
2.	Penguasaan Lingkungan	2	20, 32	8, 14, 26	3
3.	Pengembangan Diri	3, 15, 27	21, 33	9	5
4.	Relasi Positif dengan Orang Lain	4, 16		10, 22, 28, 34	2
5.	Memiliki Tujuan Hidup	5, 17	23, 35	11, 29	4
6.	Penerimaan Diri	6, 18, 30	12, 24, 36		6
Jumlah		12	11	13	23

Dari ringkasan tabel diatas, dapat diketahui bahwa skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 36 butir item dimana didalamnya mencakup aspek otonomi sebanyak 6 item, dengan 3 item valid dan 3 item gugur, aspek penguasaan lingkungan sebanyak 6 item, dengan 3 item valid dan 3 item gugur, aspek pengembangan diri sebanyak 6 item, dengan 5 item valid dan 1 item gugur, aspek relasi positif dengan orang lain sebanyak 6 item, dengan 2 item valid dan 4 item gugur, aspek tujuan hidup sebanyak 6 item, dengan 4 item valid dan 2 item gugur, sedangkan aspek penerimaan diri juga 6 item dengan 6 item valid dan 0 item gugur.

Dalam mengambil data penelitian, peneliti membuang 13 item yang gugur dan memakai 23 item yang valid. Peneliti sengaja memakai

item valid tana mengganti item yang gugur karena item-item tersebut dirasa sudah mewakili masing-masing aspek yang diukur.

b. Skala Penyesuaian diri

Hasil perhitungan dari uji validitas skala penyesuaian diri di dapatkan hasil bahwa terdapat 10 item yang gugur dari 24 item, sehingga banyaknya butir item yang sah sebesar 14 item. Adapun item-item yang dipakai dalam penelitian ini di tunjukkan dalam tabe sebagai berikut:

Tabel 4.3
Nomor Item Valid Skala Penyesuaian Diri

No	Aspek	Item Valid		Item gugur	Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	<i>Adaptation</i>	9	5, 21	1,13, 17	3
2.	<i>Conformity</i>	2, 10	6	14, 18, 22	3
3.	<i>Mastery</i>	3, 11	7, 15, 23	19	5
4.	<i>Individual Variation</i>	12	16, 24	4, 8, 20	3
Jumlah		6	8	10	14

Dari ringkasan tabel diatas, dapat diketahuia bahwa skala penyesuaian social terdiri dari 24 butir item, dimana dilannya mencakup aspek adaptation sebanyak 6 item, dengan 3 item yang valid dan 3 item gugur. Aspek conformity sebanyak 6 item dengan 3 item valid dan 3 item gugur. Aspek mastery sebanyak 6 item dengan 5 item valid dan 1 item gugur. Aspek individual variation sebanyak 6 item dengan 3 item valid dan 3 item gugur.

Dalam mengambil data penelitian, peneliti membuang 10 item yang gugur dan memakai 14 item yang valid. Peneliti sengaja memakai item valid tanpa mengganti item yang gugur karena item-item tersebut diras sudah mewakili masing-masing aspek.

c. Skala Stress

Hasil perhitungan dari uji validitas skala stress di dapatkan hasil bahwa terdapat 11 item yang gugur dari 24 item, sehingga banyaknya butir item yang sah sebesar 13 item. Adapun item-item yang dipakai dalam penelitian ini di tunjukkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.4
Nomor Item Valid Skala Stress Akademik

No	Aspek	Item Valid		Item gugur	Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	Fisikal	1	5, 21	9, 13, 17	3
2.	Emosional	2, 10, 18	6, 14, 22	-	6
3.	Intelektual	3	23	7, 11, 15, 19	2
4.	Interpersonal	20	24	4, 8, 12, 16	2
Jumlah		6	8	11	13

Dari ringkasan tabel diatas, dapat diketahui bahwa skala stress terdiri dari 24 butir item, dimana didalamnya mencakup aspek fisikal sebanyak 6 item, dengan 3 item yang valid dan 3 item gugur. Aspek emosional sebanyak 6 item dengan 6 item valid dan 0 item gugur. Aspek intelektual sebanyak 6 item dengan 2 item valid dan 4 item

gugur. Aspek interpersonal sebanyak 6 item dengan 2 item valid dan 4 item gugur.

Dalam mengambil data penelitian, peneliti membuang 11 item yang gugur dan memakai 13 item yang valid. Peneliti sengaja memakai item valid tanpa mengganti item yang gugur karena item-item tersebut diras sudah mewakili masing-masing aspek.

2. Hasil Uji Reliabilitas

Dari hasil analisa statistic pada masing-masing alat ukur, diperoleh nilai reliabilitas andal pada instrument kesejahteraan psikologis sebesar 0,861, pada instrument penyesuaian diri sebesar 0,787 dan instrument stress sebesar 0,628. Adapun hasil reliabilitas ketiga variable diatas dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.5
Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis, Penyesuaian Diri, dan stress

Variable	Alpha Cronbach	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	0,861	ANDAL
Penyesuaian Diri	0,787	ANDAL
Stress	0,628	ANDAL

Hasil perhitungan uji reliabilitas ketiga skala tersebut ternyata mempunyai nilai reliabilitas andal, artinya jika ketiga skala tersebut diujikan pada waktu dan subyek yang berbeda maka hasil yang diperoleh tidak akan jauh beda (ajeg).

C. Paparan Hasil Penelitian

1. Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN

Maliki Malang

Untuk mengetahui deskripsi tingkat stress, maka perhitungannya didasarkan pada skor hipotetik. Dipakainya skor hipotetik karena alat ukur stress ini belum mempunyai norma yang jelas. Dari hasil skor hipotetik, kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategorisasi yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah. Berikut adalah hasil perhitungan selengkapnya:

1. Menghitung nilai mean μ dan standar deviasi σ pada skala stress yang diterima yaitu 13 item.

2. Menghitung mean hipotetik (μ), dengan rumus:

$$\begin{aligned}\mu &= \frac{1}{2} (i \text{ max} + i \text{ min}) \sum k & \mu &: \text{rerata hipotetik} \\ &= \frac{1}{2} (4 + 1) 13 & i \text{ max} &: \text{skor maksimal aitem} \\ &= 32 & i \text{ min} &: \text{skor minimal aitem} \\ & & \sum k &: \text{Jumlah aitem}\end{aligned}$$

3. Menghitung deviasi standar hipotetik (σ), dengan rumus:

$$\begin{aligned}\sigma &= \frac{1}{6} (X \text{ max} - X \text{ min}) \sigma &: \text{deviasi standar hipotetik} \\ &= \frac{1}{6} (43 - 20) & X \text{ max} &: \text{skor maksimal subyek} \\ &= 4 & X \text{ min} &: \text{skor minimal subyek}\end{aligned}$$

4. Kategorisasi :

Tabel 4.6
Rumusan Kategori stress

Rumusan	Kategori	Skor skala
$X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	Tinggi	$X : \geq 36$
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) > X < (\text{Mean} + 1$	Sedang	$X : 29 - 35$

SD)		
$X \leq (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	Rendah	$X : \leq 28$

5. Analisis Prosentase:

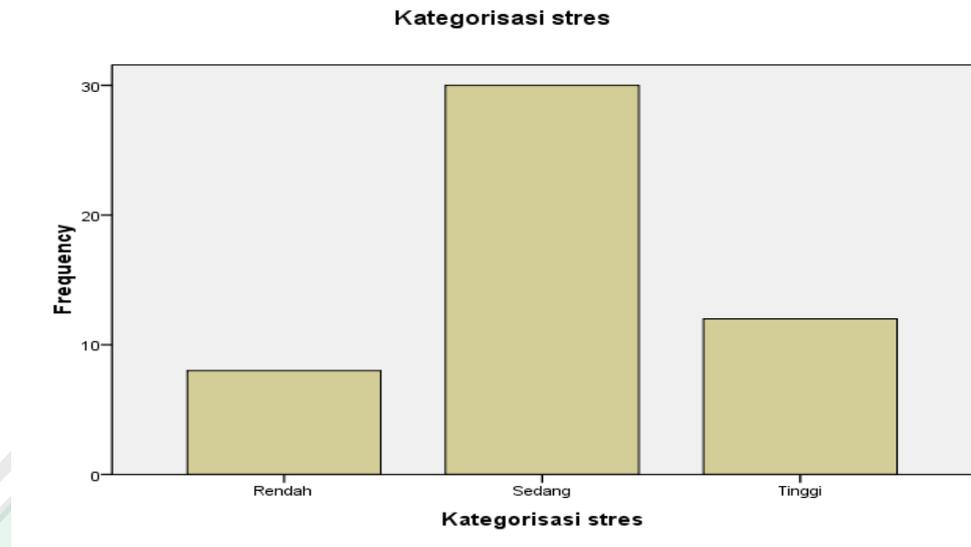
Tabel 4.7
Hasil Prosentase Variabel Stress Menggunakan Skor Hipotetik

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	(%)
Stress	Tinggi	$X > 36$	12	24.0 %
	Sedang	29-35	30	60.0 %
	Rendah	$X < 28$	8	16.0 %
Jumlah			50	100 %

Dari data diatas , dapat diketahui bahwa tingkat stress mahasiswa baru yang paling tinggi berada pada kategori sedang dengan nilai sebesar 60.0 % (30) mahasiswa, sedangkan mahasiswa baru yang berkategori tinggi sebesar 24.0 % (12 mahasiswa), dan pada kategori rendah sebesar 16.0 % (8 mahasiswa). Ini berarti bahwa sebagian besar dari mahasiswa baru fakultas psikologi UI Maliki Malang rata-rata mempunyai tingkat stress yang sedang.

Adapun untuk melihat gambaran yang lebih jelas tentang hasil diatas, dapat dilihat dalam diagram batang berikut:

Gambar 4.1
Prosentasi Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Baru



Dapat dilihat dari diagram batang diatas bahwa tingkat stress pada mahasiswa baru fakultas Psikologi UIN Maliki Malang tahun akademik 2013 mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu 60.0 % (30 mahasiswa).

2. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang Tahun Akademik 2013

Untuk mengetahui deskripsi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa baru, maka perhitungannya didasarkan pada skor hipotetik. Dipakainya skor hipotetik karena alat ukur kesejahteraan psikologis ini belum mempunyai norma yang jelas. Dari hasil skor hipotetik, kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategorisasi yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah. Berikut adalah hasil perhitungan selengkapnya:

1. Menghitung nilai mean μ dan standar deviasi σ pada skala kesejahteraan psikologis yang diterima yaitu 23 item.
2. Menghitung mean hipotetik (μ), dengan rumus:

$$\begin{aligned} \mu &= \frac{1}{2} (i \text{ max} + i \text{ min}) \sum k & \mu &: \text{rerata hipotetik} \\ &= \frac{1}{2} (4 + 1) 23 & i \text{ max} &: \text{skor maksimal aitem} \\ &= 58 & i \text{ min} &: \text{skor minimal aitem} \\ & & \sum k &: \text{Jumlah aitem} \end{aligned}$$

3. Menghitung deviasi standar hipotetik (σ), dengan rumus:

$$\begin{aligned} \sigma &= \frac{1}{6} (X \text{ max} - X \text{ min}) \sigma & \sigma &: \text{deviasi standar hipotetik} \\ &= \frac{1}{6} (91 - 51) & X \text{ max} &: \text{skor maksimal subyek} \\ &= 7 & X \text{ min} &: \text{skor minimal subyek} \end{aligned}$$

4. Kategorisasi :

Tabel 4.8
Rumusan Kategori Kesejahteraan Psikologis

Rumusan	Kategori	Skor skala
$X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	Tinggi	$X : \geq 64$
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) > X < (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	Sedang	$X : 51 - 63$
$X \leq (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	Rendah	$X : \leq 50$

5. Analisis Prosentase:

Tabel 4.9
Hasil Prosentase Variabel Kesejahteraan Psikologis
Menggunakan Skor Hipotetik

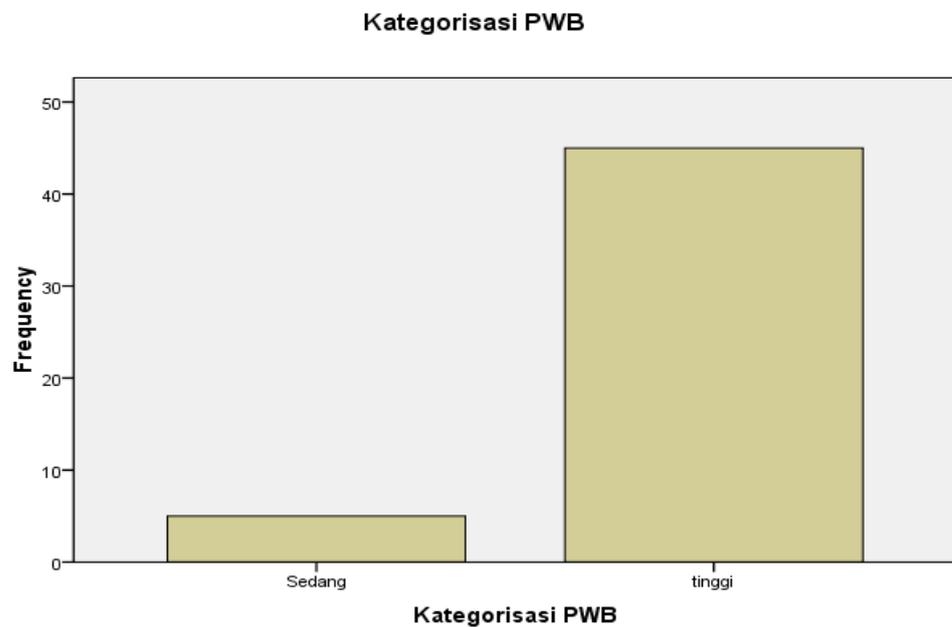
Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	(%)
Kesejahteraan Psikologis	Tinggi	$X > 64$	45	90.0%
	Sedang	51 - 63	5	10.0%
	Rendah	$X < 50$	0	00.0%
Jumlah			50	100 %

Dari data diatas , dapat diketahui bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa baru berada pada kategori tinggi dengan nilai

sebesar 90.0% (45 mahasiswa), sedangkan mahasiswa baru yang berkategori sedang sebesar 10.0% (5 mahasiswa), dan pada kategori rendah sebesar 00.0% (tidak ada sama sekali). Ini berarti bahwa sebagian besar dari mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maliki Malang rata-rata mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Adapun untuk melihat gambaran yang lebih jelas tentang hasil diatas, dapat dilihat dalam diagram batang berikut:

Gambar 4.2
Prosentase Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru



Dapat dilihat dari diagram batang diatas bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru fakultas Psikologi UIN Maliki Malang tahun akademik 2013 mayoritas berada pada kategori tinggi, yaitu 90.0 % (45 mahasiswa).

3. Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang Tahun Akademik 2013.

Untuk mengetahui deskripsi tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru, maka perhitungannya didasarkan pada skor hipotetik. Dipakainya skor hipotetik karena alat ukur penyesuaian diri ini belum mempunyai norma yang jelas. Dari hasil skor hipotetik, kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategorisasi yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah. Berikut adalah hasil perhitungan selengkapnya:

1. Menghitung nilai mean μ dan standar deviasi σ pada skala penyesuaian diri yang diterima yaitu 14 item.
2. Menghitung mean hipotetik (μ), dengan rumus:

$$\begin{aligned} \mu &= \frac{1}{2} (i \text{ max} + i \text{ min}) \sum k && \mu &: \text{ rerata hipotetik} \\ &= \frac{1}{2} (4 + 1) 14 && i \text{ max} &: \text{ skor maksimal aitem} \\ &= 35 && i \text{ min} &: \text{ skor minimal aitem} \\ &&& \sum k &: \text{ Jumlah aitem} \end{aligned}$$

3. Menghitung deviasi standar hipotetik (σ), dengan rumus:

$$\begin{aligned} \sigma &= \frac{1}{6} (X \text{ max} - X \text{ min}) \sigma && : \text{ deviasi standar hipotetik} \\ &= \frac{1}{6} (52 - 33) && X \text{ max} &: \text{ skor maksimal subyek} \\ &= 3 && X \text{ min} &: \text{ skor minimal subyek} \end{aligned}$$

4. Kategorisasi :

Tabel 4.10
Rumusan Kategori Penyesuaian Diri

Rumusan	Kategori	Skor skala
$X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	Tinggi	$X : \geq 38$
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) > X < (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	Sedang	$X : 33 - 37$
$X \leq (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	Rendah	$X : \leq 32$

5. Analisis Prosentase:

Tabel 4.11
Hasil Prosentase Variabel Penyesuaian Diri Menggunakan Skor Hipotetik

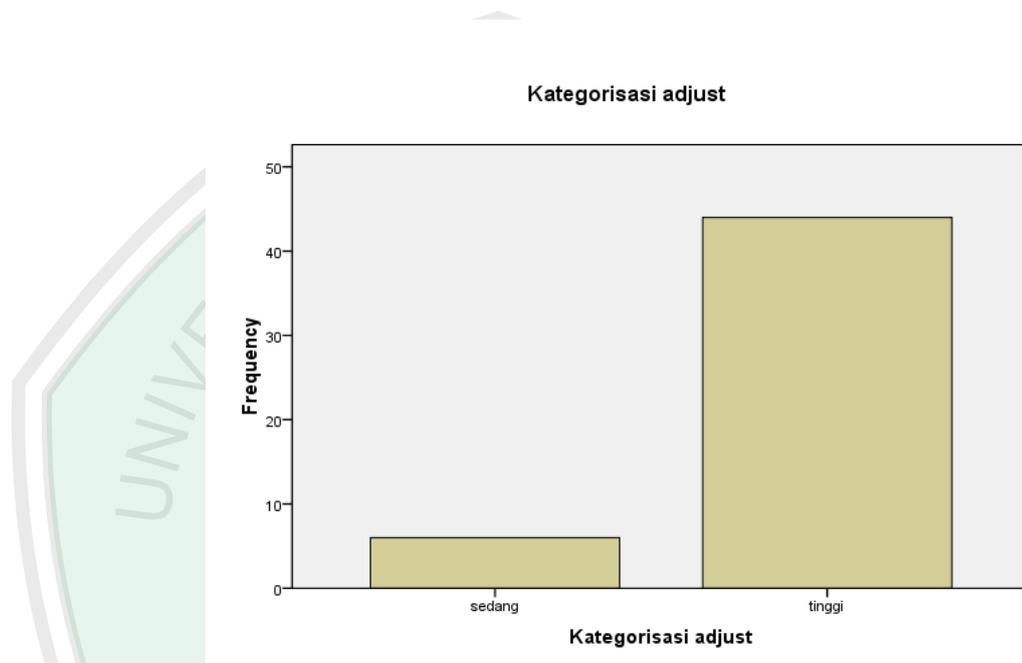
Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	(%)
Penyesuaian Diri	Tinggi	$X > 38$	44	88.0%
	Sedang	33-37	6	12.0 %
	Rendah	$X < 32$	0	00.0%
Jumlah				100 %

Dari data diatas , dapat diketahui bahwa tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru berada pada kategori tinggi dengan nilai sebesar 88.0% (44 mahasiswa), sedangkan mahasiswa baru yang berkategori sedang sebesar 12.0% (6 mahasiswa), dan pada kategori rendah sebesar 00.0% (tidak ada sama sekali). Ini berarti bahwa sebagian besar dari mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maliki Malang rata-rata mempunyai tingkat penyesuaian diri yang tinggi.

Adapun untuk melihat gambaran yang lebih jelas tentang hasil diatas, dapat dilihat dalam diagram batang berikut:

Gambar 4.3

Prosentase Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru



Dapat dilihat dari diagram batang diatas bahwa tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa baru fakultas Psikologi UIN Maliki Malang tahun akademik 2013 mayoritas berada pada kategori tinggi, yaitu 88.0 % (44 mahasiswa).

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis terhadap variable dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear berganda, regresi linear adalah alat statistic yang dipergunakan untuk mengetahui pengaruh antara satu atau beberapa variabel terhadap satu buah variabel. Variabel yang mempengaruhi sering

disebut variabel bebas, variabel independen. Variabel yang dipengaruhi sering disebut dengan variabel terikat atau variabel dependen. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan regresi linear berganda dengan beberapa variabel bebas dan satu buah variabel terikat. Persamaan umumnya adalah:

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + \dots + b_n X_n.$$

dengan Y adalah variabel terikat, dan X adalah variabel-variabel bebas, a adalah konstanta (intersept) dan b adalah koefisien regresi pada masing-masing variabel bebas.

Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri terhadap stress akademik pada mahasiswa baru UIN Maliki Malang tahun akademik 2013. Berdasarkan hasil analisis regresi diketahui bahwa nilai R (koefisien korelasi) adalah 0,508 dengan taraf signifikansi 0,001 ($p < 0.05$), artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri terhadap stress pada mahasiswa baru, dengan demikian hipotesis peneliti dapat diterima. Berikut adalah hasil koefisien korelasi dan signifikansi hipotesis penelitian:

Tabel 4.12

Korelasi dan Signifikansi Penelitian

Variables Entered/Removed

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	PWB, Adjust ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.508 ^a	.258	.226	4.05173

a. Predictors: (Constant), PWB, Adjust

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	267.705	2	133.853	8.154	.001 ^a
	Residual	771.575	47	16.416		
	Total	1039.280	49			

a. Predictors: (Constant), PWB, Adjust

b. Dependent Variable: Stress

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	53.634	5.437		9.865	.000
	Adjust	-.076	.198	-.081	-.382	.704
	PWB	-.254	.122	-.440	-2.076	.043

a. Dependent Variable: Stress

D. Pembahasan

1. Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Baru UIN Maliki Malang

Keadaan yang begitu berbeda akan membuat para Mahasiswa baru mengalami perubahan dan penyesuaian terhadap lingkungan baru yang di tempatnya, baik itu dari segi lingkungan pergaulan maupun system akademiknya. Sehingga akan mengalami berbagai permasalahan yang pada akhirnya akan membuat mereka stress. Permasalahan yang muncul berawal dari lingkungan fisik dan lingkungan social di tempat baru. Masalah-masalah yang muncul adalah hambatan penyesuaian diri,

kesulitan bergaul, sulit berkomunikasi dengan teman, maupun dengan lingkungan tempat tinggal, dan sulit mengikuti system akademik yang telah di terapkan oleh kampus. Terutama pada mahasiswa baru yang notabene adalah lulusan SMA. Permasalahan yang di hadapi tersebut sebagian besar dapat menimbulkan stress, sehingga dapat berpengaruh pada tugas dan tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa. Namun berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa mahasiswa baru fakultas Psikologi UIN Maliki Malang memiliki tingkat stress yang sedang sebanyak 30 mahasiswa dengan prosentase 60.0 %

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru fakultas psikologi memiliki mental yang bagus dalam menghadapi perubahan lingkungan yang terjadi karena mahasiswa baru adalah masa-masa peralihan, mahasiswa baru fakultas psikologi juga memiliki management stress yang baik, serta mampu meminimalisir stress terbukti dari 50 responden hanya ada 12 orang mahasiswa yang tingkat stresnya tinggi dan 8 orang lagi pada taraf stress yang rendah, ini artinya tingkat stress akademik sebagian besar mahasiswa baru tidak terlalu tinggi, juga tidak terlalu rendah, kesimpulannya adalah mahasiswa baru fakultas psikologi memiliki tingkat stress pada taraf yang normal dan wajar. Walaupun potensi untuk timbul stress masih ada.

2. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 4.9, dapat diketahui bahwa mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maliki Malang memiliki

kesejahteraan psikologis tergolong tinggi sebanyak 45 mahasiswa (90%), sedangkan mahasiswa baru yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang sedang hanya berjumlah 5 orang (10 %) dan mahasiswa baru yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah sebanyak (00,0%) atau tidak ada sama sekali.

Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar mahasiswa baru fakultas Psikologi UIN Maliki Malang sudah memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sangat baik, yaitu mahasiswa baru sudah mampu dalam menentukan tindakan sendiri (*autonomy*), artinya mahasiswa baru sudah memiliki kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, mandiri, serta mampu mengatur tingkah laku. ini semua dibarengi dengan kemampuan mahasiswa baru dalam mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya (*personal growth*), kualitas hubungan dengan orang lain, tujuan hidup yang jelas, serta mampu menerima segala kekurangan dalam diri.

Mahasiswa baru yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi berjumlah 45 orang, dan mahasiswa yang tingkat kesejahteraan psikologinya rendah (00,0%) atau tidak ada sama sekali. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa baru fakultas Psikologi benar-benar memiliki kualitas hidup yang baik, sehingga kesejahteraan psikologisnya pun baik. Pada tabel 4.9 didapati juga hanya 5 orang yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang sedang. dapat dikatakan bahwa hanya sebagian kecil dari keseluruhan mahasiswa baru fakultas Psikologi UIN Maliki Malang yang memiliki kesejahteraan psikologis sedang, mungkin hal ini dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya adalah: factor

kematangan usia (kedewasaan), kondisi lingkungan pergaulan, pola asuh orang tua, adanya masalah-masalah pada pribadi yang belum terselesaikan, serta pengalaman hidup yang menyenangkan maupun yang traumatic.

3. Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Maliki Malang memiliki penyesuaian diri tergolong sedang sebanyak 44 mahasiswa (88%), sedangkan mahasiswa baru yang mempunyai penyesuaian diri yang sedang hanya berjumlah 6 orang (12 %) dan mahasiswa baru yang memiliki penyesuaian diri rendah sebanyak (00.0%) atau tidak ada sama sekali. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil dari mahasiswa baru yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus. Mengingat upaya UIN Maliki Malang dalam mencetak mahasiswa yang ulul albab dengan menerapkan system PKPBA dan progam mabna. Mungkin bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri tadi merasa tidak terbiasa dengan rutintas dan kebiasaan baru dilingkungan yang baru. Namun hasil ini hanya sebagian kecil dari mahasiswa baru yang memiliki penyesuaian diri sedang.

Mahasiswa baru yang memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi berjumlah 44 orang dari 50 orang responden atau sekitar 88 % dari total keseluruhan, hal ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa baru fakultas psikologi memang kualitas penyesuaian diri yang sangat bagus. Terbukti hanya 6 orang mahasiswa yang berada pada kategori penyesuaian dirinya sedang dan 00,0% mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri rendah.

Data ini menunjukkan bahwa kualitas mahasiswa baru fakultas Psikologi dalam hal menyesuaikan diri sudah sangat bagus, ini juga tidak lepas dari beberapa factor, diantaranya adalah sebagai mahasiswa psikologi harusnya memiliki kemampuan yang baik dalam mengatasi berbagai masalah, baik masalah dalam dirinya maupun masalah-masalah social, bagaimana bisa menyelesaikan masalah orang lain ketika individu itu sendiri tidak bisa menyelesaikan problem yang ada dalam dirinya, factor pendukung yang lain adalah mahasiswa psikologi memiliki dosen-dosen yang sangat berkompeten dalam bidangnya ditambah lagi didalam proses belajar mengajar mahasiswa dibekali ilmu-ilmu tentang psikologi seperti psikologi umum, dan lain-lain. Sehingga tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru psikologi pun sangat baik.

4. Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa Baru UIN Maliki Malang.

Hasil analisa dengan menggunakan teknik analisa regresi berganda diketahui bahwa terbukti adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri terhadap stress pada mahasiswa baru. Hal ini dapat dilihat dari taraf signifikansi 0,001 ($p < 0.05$) dan $F = 8.154$. Nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0.508 artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri terhadap stress akademik pada mahasiswa baru, dengan demikian hipotesis peneliti dapat diterima. Namun diantara dua variable bebas yaitu kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri, di dapatkan hasil bahwa kesejahteraan

psikologislah yang paling tinggi pengaruhnya terhadap stress. Terbukti jika di uji tingkat signifikansinya sebesar 0.000 (sangat berpengaruh) ini dikarenakan salah satu dimensi dari kesejahteraan psikologis yaitu penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) memiliki pengaruh yang besar dalam menentukan stress tidaknya mahasiswa baru dibandingkan dengan aspek dari penyesuaian diri.

Temuan ini juga mendukung teori yang dikemukakan oleh Carol Ryff yang mengatakan bahwa ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dan stress. Menurut Carol Ryff (1995) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi (stress). Sehingga Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang baik sangat di perlukan guna menghindari stress sehingga visi dan misi untuk mencetak generasi yang unggul dapat tercapai.

Selain itu penelitian ini juga menguatkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tyrer (dalam Kusuma dan Gusniarti 2008: 34), bahwa yang menentukan stress atau tidaknya individu adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Schneider (dalam Agustiani, 2006: 146) menyatakan penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang di hadapinya. Kusuma dan Gusniarti (2008:33) menjelaskan apabila individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya berarti individu tersebut mampu menyelaraskan kebutuhannya dengan tuntutan lingkungan sehingga tidak merasa stress

dalam dirinya. Maka dapat disimpulkan penyesuaian diri terhadap tuntutan system akademik dari kampus UIN Malaiki Malang adalah suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu untuk bereaksi terhadap jenis dan tuntutan baik dalam diri individu itu sendiri dan tugas formal yang berhubungan dengan kegiatan akademik, misalnya tugas PKPBA, Ma'had dan tugas kuliah. Sehingga antara Penyesuaian diri dengan stress akademik pun ada hubungan yang signifikan

