

## **HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN AKADEMIK DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA BARU YANG AKAN MELAKSANAKAN PERKULIAHAN TATAP MUKA**

**Azzahras Shandy**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, email: [azzahras.18144@mhs.unesa.ac.id](mailto:azzahras.18144@mhs.unesa.ac.id)

**Riza Noviana Khoirunnisa**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, email: [rizakhoirunnisa@unesa.ac.id](mailto:rizakhoirunnisa@unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang akan melaksanakan perkuliahan tatap muka. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik korelasional yaitu untuk mengetahui sejauh mana variabel bebas berhubungan dengan variabel terikat. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah sampel jenuh yaitu semua populasi dijadikan subjek yakni sejumlah 197 mahasiswa jurusan psikologi yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian dengan 37 mahasiswa digunakan untuk *tryout* dan 160 mahasiswa digunakan untuk pengambilan data. Penelitian ini dilakukan menggunakan skala kecemasan akademik dan skala penyesuaian diri yang akan dianalisis dengan bantuan aplikasi IBM SPSS 25.0 for windows. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pearson Product Moment Correlations* dengan hasil signifikansi 0,003 ( $p < 0,05$ ) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,74 sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan akademik dengan penyesuaian diri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik yang tinggi mengakibatkan mahasiswa kurang dapat melakukan penyesuaian dengan lingkungan barunya, sebaliknya mahasiswa yang memiliki kecemasan akademik yang rendah maka mahasiswa tersebut dapat melakukan penyesuaian dengan lingkungan barunya.

**Kata Kunci:** mahasiswa, kecemasan akademik, penyesuaian diri.

### **Abstract**

This study aims to determine the relationship between academic anxiety and adjustment in new students who will carry out face-to-face lectures. The method used is a quantitative research method with correlational techniques, namely to determine the extent to which the independent variable is related to the dependent variable. The sampling technique in this study was a saturated sample, that is, all of the population was used as a subject, namely 197 students majoring in psychology according to the criteria of the research subject with 37 students used for the *tryout* and 160 students used for data collection. This research was conducted using an academic anxiety scale and a self-adjustment scale which will be analyzed with the help of the IBM SPSS 25.0 for windows application. Analysis of the data used in this study is *Pearson Product Moment Correlations* with a significance result of 0.003 ( $p < 0.05$ ) and a correlation coefficient of -0.74, indicating that there is a significant negative relationship between academic anxiety and self-adjustment. These results indicate that high academic anxiety causes students to be less able to make adjustments to their new environment, on the contrary, students who have low academic anxiety can make adjustments to their new environment.

**Keywords:** students, academic anxiety, self adjustment.

### **PENDAHULUAN**

Indonesia mulai terjangkit virus COVID-19 yang biasa disebut dengan *Coronavirus Disease* 2019. Penyebaran virus ini terbilang sangat cepat, dikarenakan penyebaran bisa tertular ketika seseorang berinteraksi langsung dengan orang yang terinfeksi virus. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah melakukan perilsan aturan pelaksanaan dalam Rangka Percepatan Penanganan *Coronavirus Disease* yaitu Pembatasan Sosial Berskala Besar dari Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020. Jadi, masyarakat di lingkungan atau daerah tersebut yang diduga terinfeksi virus akan dibatasi berkegiatan di luar rumah apabila tidak terlalu mendesak. Kemendikbud melalui surat Surat

Edaran Nomor 4 Tahun 2020 perihal “Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease*”, yakni proses pembelajaran dilaksanakan dengan pembelajaran jarak jauh ataupun daring (Makarim, 2020).

Kasus terkonfirmasi positif virus COVID-19 di Indonesia tercatat sebanyak 72.015 dan 17.081 kematian pada tanggal 1 Desember 2020 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Hal tersebut mengakibatkan karantina wilayah lebih diperketat. Selanjutnya, pada bulan Januari 2021, Indonesia sudah berhasil mendapatkan vaksin yang akan disebarkan ke seluruh masyarakat Indonesia secara bertahap untuk pemberiannya. Hal tersebut memberikan dampak baik terhadap penurunan jumlah kasus terkonfirmasi positif

virus COVID-19. *Focus Group Discussion* yang diinisiasi oleh Universitas Negeri Surabaya, Prof. Nizam selaku Direktur Jendral Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi mengatakan perihal kampus-kampus yang berlevel rendah atau dengan kasus COVID-19 paling sedikit dapat mengadakan pembelajaran tatap muka atau perkuliahan selama mengikuti SOP kesehatan (Kompas, 2021).

Rektor Universitas Negeri Surabaya mengeluarkan surat edaran perihal “Pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas dan Bertahap Semester Gasal 2021/2022” pada tanggal 19 September 2021 (Kumparan, 2021). Dengan adanya pemberlakuan perkuliahan tatap muka tersebut, mahasiswa baru yang belum sempat merasakan perkuliahan tatap muka mengalami kecemasan berlebih dikarenakan banyak hal yang harus dipersiapkan seperti cara berkomunikasi dengan dosen dan melaksanakan ujian secara *offline* (Arjanggi, 2021).

Kecemasan yang berhubungan dengan lingkungan akademik adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik berpengaruh negatif terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru (Arslan et al., 2021). Temuan mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan akademik yang tinggi mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan mereka (Cho et al., 2021).

Kecemasan akademik merupakan masalah yang sering dirasakan oleh mahasiswa baru setelah melakukan transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Masalah tersebut yaitu sistem pembelajarannya yang berbeda dengan sekolah sebelumnya, banyaknya tugas, sistem penilaian dengan standar yang tinggi, serta penerapan disiplin yang ketat. Kecemasan akademik menurut Amanda dan Nugrahaeni (2019), merupakan hasil dari proses tubuh dan otak yang memerlukan perhatian khusus, seperti saat menghadapi ujian. Kecemasan akademik akan dipicu oleh apapun yang berhubungan dengan pendidikan di universitas (Flett et al., 2020). Kecemasan akademik ini membuat mahasiswa menjadi khawatir dan takut pada kondisi khusus, dan menimbulkan rasa kegelisahan atas kinerja yang dilakukannya serta berfikir bahwa kinerjanya buruk.

Kecemasan yang berlebihan dapat memiliki konsekuensi negatif seperti disfungsi sosial pribadi, yang mencegah mahasiswa mencapai potensi penuh mereka dan beradaptasi dengan lingkungan mereka (Kartika, 2020). Akibat lain yang muncul adalah tekanan psikologis yang terus menerus, penurunan konsentrasi dan perhatian secara drastis sehingga mahasiswa mendapatkan nilai yang kurang baik terhadap hasil belajarnya (Cheong et al., 2021). Timbulnya kecemasan menurut Keptner (2019) disebabkan oleh rangsangan dari lingkungan baru. Lingkungan baru tersebut sama halnya dengan mahasiswa baru yang belum merasakan

perkuliahan tatap muka dikarenakan COVID-19.

Mahasiswa baru harus mampu beradaptasi dengan lingkungan baru yaitu perkuliahan tatap muka yang belum pernah dirasakan mahasiswa baru dikarenakan adanya pandemi COVID-19 serta lingkungan perkuliahan yang berbeda dengan lingkungan sekolah sebelumnya, seperti memahami dunia perkuliahan secara langsung, berpikir kritis, serta menganalisis melalui penugasan, magang, ujian *offline*, presentasi *offline* dan mematuhi peraturan sistem akademik lainnya. Selain masalah akademik, masalah yang dialami selama proses penyesuaian yaitu masalah dengan lingkungan sosial di perguruan tinggi. Masalah yang akan dihadapi seperti tinggal terpisah dari keluarga, sulit mengatur keuangan, adanya masalah-masalah yang bersumber dari tempat tinggal yang baru, adanya latar belakang sosial-budaya yang berbeda, masalah dengan lawan jenis, masalah dengan teman-teman baru diperkuliahan, serta masalah dalam kegiatan di organisasi atau kemahasiswaan. Mahasiswa harus siap dalam menerima tuntutan secara psikologis maupun sosial. Namun, tidak semua mahasiswa siap untuk menerima tuntutan baru tersebut (Zhang et al., 2021).

Mahasiswa tingkat awal diberikan tuntutan dengan tujuan agar mahasiswa tersebut dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, yaitu lingkungan perkuliahan. Penyesuaian ini merupakan hal pertama yang dilakukan mahasiswa di lingkungan perkuliahan yang sebenarnya berbeda dengan lingkungan sekolah sebelumnya (Amalia, 2006).

Abdullah (2009) mengungkapkan bahwa masalah penyesuaian diri paling umum terjadi di tahun pertama ajaran baru, yaitu ketika menjadi mahasiswa baru. Mahasiswa baru disebut masa kritis dikarenakan apa yang dilakukan mahasiswa baru menjadi acuan dan mempengaruhi apa yang terjadi kedepannya (Lestari & Wulandari, 2021). Namun, apabila penyesuaian diri pada mahasiswa tersebut tercapai maka akan mendapatkan kepuasan, kebutuhan terpenuhi dan dapat memecahkan konflik, ketegangan, serta frustrasi (Schneiders, 2008).

Penyesuaian diri merupakan proses psikologis dengan beradaptasi, mengatasi, dan mengelola masalah dalam tuntutan sehari-hari (Santrock, 2013). Penyesuaian diri menurut Fatimah (2006) merupakan kemampuan individu untuk bertindak secara objektif sesuai dengan potensi yang dimilikinya, yang ditandai dengan kurangnya kesadaran untuk lari dari kenyataan. Penyesuaian diri didefinisikan oleh Schneiders (2008) sebagai upaya seseorang untuk mengatasi impuls internal melalui proses yang melibatkan respons psikologis dan perilaku untuk mencapai konsistensi antara kebutuhan internal dan eksternal.

Kosmas dan Anasstasia (2017) menemukan hubungan bahwa kecemasan akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa memiliki korelasi negatif yang signifikan. Hubungan antara kedua variabel tersebut mengungkapkan bahwa kecemasan akademik yang tinggi mengakibatkan mahasiswa kurang dapat melakukan penyesuaian dengan lingkungan barunya, dan sebaliknya. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa mahasiswa baru harus mampu beradaptasi dengan baik di kuliah dan dalam kehidupan sehari-harinya agar dapat menyesuaikan diri dengan sekitar dan bisa beraktivitas selayaknya.

Peneliti melakukan penelitian pendahuluan melalui WhatsApp kepada lima mahasiswa baru di setiap kelas angkatan 2021 Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya dengan mengajukan pertanyaan yaitu bagaimana tanggapan mengenai akan diberlakukannya perkuliahan tatap muka di Universitas Negeri Surabaya. Hasil wawancara tersebut yaitu mahasiswa baru takut akan diberlakukannya perkuliahan tatap muka dikarenakan mahasiswa baru belum pernah merasakan perkuliahan tatap muka semenjak adanya pandemi COVID-19. Mahasiswa baru bercerita tentang takut diadakannya ujian secara *offline* dan mengaku merasa senang apabila perkuliahan diadakan secara online dikarenakan waktunya lebih fleksibel, bisa bekerja sampingan ataupun kuliah sambil tiduran. Namun, mahasiswa baru sering meluangkan waktu yang lebih banyak untuk belajar dikarenakan kualitas standar penilaian yang lebih tinggi dan diberikannya tugas yang lebih banyak daripada sekolah sebelumnya. Beberapa mahasiswa baru mengaku merasa minder dan tidak berani untuk meminta bantuan atau bertanya ketika tidak memahami sesuatu yang menyangkut perkuliahan dikarenakan lingkungan pertemanan di perkuliahan lebih individualis. Hal tersebut terlihat perihal mahasiswa baru berjuang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan. Secara keseluruhan hasil wawancara tersebut disimpulkan jika mahasiswa baru mengalami kekhawatiran yang berlebih mengenai perkuliahan yang akan diadakan secara tatap muka dan mahasiswa baru merasa kesulitan untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan barunya yaitu dunia perkuliahan.

Menurut Santrock (2013) penyesuaian diri merupakan proses psikologis dengan beradaptasi, mengatasi, dan mengelola masalah dalam tuntutan sehari-hari. Sunarto dan Hartono (2008) menjabarkan penyesuaian diri yaitu kemampuan individu dalam menyusun rencana dan respon mengatasi masalah. Penyesuaian diri di sisi lain menurut Schneiders (2008) adalah upaya seseorang untuk mengatasi dorongan internal melalui proses yang melibatkan respons psikologis dan perilaku untuk mencapai konsistensi

antara kebutuhan internal dan eksternal. Penyesuaian diri menurut definisi-definisi tersebut ini adalah upaya individu untuk menyesuaikan diri dengan dirinya dan lingkungannya.

Schneiders (2008) mengidentifikasi beberapa aspek penyesuaian diri, antara lain: (1) Hidup selaras dengan diri sendiri, atau kemampuan individu untuk menerima lingkungannya sendiri, percaya pada suasana kehidupan emosional, percaya pada hidup berdampingan dengan orang lain, dan kemampuan untuk mencapai kebahagiaan. (2) Keserasian lingkungan, didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungannya, berpartisipasi dalam sosial, kemauan untuk bekerja sama, dan bertoleransi. (3) Kemampuan menghadapi konflik, ketegangan, dan frustrasi, yaitu kemampuan individu guna mencukupi kebutuhan batinnya tanpa dilingkupi emosi, kemampuan memahami keragaman individu lain dan untuk mengatasi masalah serta membuat keputusan dengan hati-hati.

Menurut Oetomo et al., (2019), aspek yang berpengaruh pada penyesuaian diri yaitu (1) Kecemasan akademik: Perasaan kekhawatiran yang terdapat di diri individu terhadap keberhasilan dalam menjalankan proses perkuliahan, (2) Kompetensi: Kemampuan intelektual serta konsentrasi yang ada pada diri individu, (3) Motivasi: Keinginan yang muncul dari dalam diri individu, (4) Hambatan fisik: Kelemahan yang berkaitan dengan kesehatan fisik, (5) Hambatan psikologis: Hal yang berkaitan dengan *homesickness*, kemalasan, dan persepsi tingginya beban tugas, (6) Pertemanan: Kemampuan menjalin hubungan pada individu lain, (7) Keterbukaan: Suatu penerimaan atas perubahan yang terjadi pada diri individu dan lingkungannya, (8) Kepercayaan diri: Keyakinan diri atas kemampuan yang dimiliki seseorang (Oetomo et al., 2019).

Schneiders (2008) menjabarkan jika kemampuan penyesuaian diri dipengaruhi aspek fisik, jenis kelamin, lingkungan, pendidikan, kebudayaan, intelegensi, agama dan psikologis (Pengalaman, hasil belajar, frustrasi, depresi rasa cemas) dimana kecemasan akan dibahas lanjut pada penelitian ini.

Menurut Flett et al., (2020) kecemasan merupakan kondisi khawatir mengenai kejadian buruk yang terjadi, tubuh akan reflek waspada dan melindungi dirinya dikarenakan adanya sinyal dari kecemasan tersebut. Individu mampu bekerja lebih baik jika mempunyai rasa cemas yang sedikit. Namun jika berlebihan berdampak pada terganggunya produktivitas individu sehari-hari dan akan merusak konsentrasi yang seharusnya ditujukan sebagai keberhasilan.

Kecemasan akademik didefinisikan sebagai serangkaian gejala yang terjadi ketika mahasiswa gagal menyelesaikan tugas akademik, seperti pola pikir, respon

fisik dan perilaku yang berubah (Ahn et al., 2020). Kecemasan akademik menurut Rehman (2016) adalah perasaan takut dan cemas tentang apa yang akan terjadi yang mencegah mahasiswa menyelesaikan tugas dan aktivitas akademiknya. Kecemasan akademik menurut definisi yang diberikan adalah dorongan untuk memikirkan dan takut akan bahaya atau ancaman di masa depan tanpa alasan yang jelas sehingga menyebabkan terganggunya pola pikir, reaksi fisik dan perilaku, serta hambatan dalam menyelesaikan tugas dan kegiatan di bidang akademik.

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Sobur, 2003), kecemasan akademik memiliki aspek-aspek yaitu aspek reaksi emosional, aspek reaksi kognitif dan aspek reaksi fisiologis. Aspek reaksi emosional merupakan suatu reaksi yang memiliki pengaruh psikologis seperti perasaan prihatin, tegang, dan sedih yang berhubungan dengan persepsi individu. Sedangkan aspek reaksi kognitif merupakan reaksi yang menimbulkan kekhawatiran yang memberikan pengaruh dan dampak terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dan menghambat individu dalam menyelesaikan permasalahan dan mengatasi tuntutan lingkungan di sekitar. Reaksi ketiga yaitu adanya aspek fisiologis yang ditunjukkan dari tubuh terhadap sumber rasa khawatir, terkait pada sistem syaraf yang mengendalikan beragam otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi semacam lebih cepat detak jantung, sesak nafas dan peningkatan tekanan darah.

Faktor penyebab kecemasan akademik diantaranya yaitu ketakutan yang berlebihan, kepekaan yang berlebihan terhadap ancaman, kepekaan terhadap kecemasan, dan asosiasi palsu dengan sinyal fisik (Oetomo et al., 2019). Mahasiswa yang cemas dalam akademiknya akan selalu ceroboh, tidak mampu mengendalikan reaksi dan keadaan fisik mereka, dan memiliki pendapat yang rendah tentang kemampuan mereka (Ahn et al., 2020). Kognisi negatif terhadap kemampuan diri sendiri, seperti merasa ceroboh, tidak mampu menghadapi ujian, dan tidak mampu mengendalikan reaksi fisik, menimbulkan kecemasan mahasiswa terhadap akademiknya (Lee, 2020). Kecemasan tersebut disebabkan oleh persepsi yang menyimpang dari suatu masalah atau peristiwa (Suranata & Prakoso, 2020).

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kecemasan akademik dengan penyesuaian diri mahasiswa baru Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang akan melaksanakan perkuliahan tatap muka.

## **METODE**

Penelitian ini menjawab hipotesis secara kuantitatif, dan menggunakan angka sebagai data penelitian guna melihat korelasi ataupun hubungan antara variabel

dependen dengan independen melalui perhitungan statistik. Metode penelitian kuantitatif memiliki beberapa ciri, antara lain penggunaan alat penelitian yang efektif dan andal, hubungan yang mandiri dan jauh antara peneliti dan objek penelitian, dan kemampuan untuk mempromosikan hasil penelitian (Jannah, 2018).

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu kecemasan akademik (X) serta penyesuaian diri (Y). Hipotesis kerja (Ha) di penelitian terdapat hubungan kecemasan akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya yang akan melaksanakan perkuliahan tatap muka. Hipotesis nol penelitian ini (H<sub>0</sub>) adalah bahwa kecemasan akademik tidak berhubungan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya yang akan melaksanakan perkuliahan tatap muka.

Penelitian ini berlangsung di Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Populasi di penelitian ini ialah 197 mahasiswa baru Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya tahun 2021 yang akan melaksanakan perkuliahan tatap muka yaitu sesuai dengan kriteria subjek penelitian yaitu mahasiswa yang akan melaksanakan perkuliahan tatap muka namun belum pernah merasakan perkuliahan tatap muka tersebut serta mengalami kekhawatiran berlebih mengenai perkuliahan tatap muka yang akan diadakan. *Tryout* menggunakan 37 mahasiswa dan 160 mahasiswa digunakan untuk pengambilan data. Pengambilan sampel tersebut menggunakan teknik sampling jenuh.

Peneliti mengumpulkan data menggunakan kuesioner, yaitu dengan mengajukan serangkaian pertanyaan kepada subjek. Skala Likert digunakan dalam penelitian ini dengan setidaknya memiliki tiga sampai dengan tujuh pilihan jawabanyang diawali dari yang paling positif sampai yang paling negatif (Jannah, 2018). Skala Likert pada penelitian ini mempunyai tujuh tingkatan diawali dari paling positif hingga negatif (Jannah, 2018). Penelitian ini menerapkan empat jawaban dalam skalanya. Setiap item pernyataan akan berisi pernyataan *favorable* yaitu pernyataan yang sesuai dengan aspek variabel, dan pernyataan *unfavorable* yaitu pernyataan yang bertentangan dengan aspek variabel.

Skala Penyesuaian Diri yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan aspek dari teori Schneiders (2008), dan Skala Kecemasan Akademik yang diadaptasi dari penelitian Novitria dan Khoirunnisa (2021) berdasarkan aspek teori dari Calhoun dan Acocella (dalam Sobur, 2003). Aspek pada variabel tersebut akan digunakan untuk menyusun item instrumentasi sebagai alat ukur.

Skala tersebut dilakukan *try out* dengan menggunakan 37 responden, kemudian dilakukan uji

validitas serta reliabilitas pada setiap skala. Uji validitas instrumental digunakan guna mengetahui keakuratan hasil penelitian (Jannah, 2018). Uji validitas ditentukan dengan melakukan perbandingan antara  $r$ -hitung serta  $r$ -tabel dengan menggunakan rumus *Product Moment Correlation*. Uji validitas menunjukkan bahwa skala penyesuaian berisi 30 item yang valid, sedangkan kecemasan akademik berisi 39 item yang valid. Koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* untuk variabel X dan Y berturut-turut adalah 0,931 ( $p > 0,60$ ) dan 0,891 ( $p > 0,60$ ). Kedua instrumen tersebut telah dinyatakan reliabel. Analisis statistik difungsikan sebagai analisa statistik parametrik mencakup uji prasyarat dan uji linieritas. Peneliti akan menguji hipotesis dengan IBM SPSS 25.0 for Windows dan rumus *Product Moment Correlation*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian yang dijalankan terhadap 160 mahasiswa baru Jurusan Psikologi adalah:

**Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif**

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kecemasan Akademik	160	72	152	115	15,52
Penyesuaian Diri	160	57	120	85	11,34
Valid N (listwise)	160				

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian, nilai mean dari variabel kecemasan akademik adalah 115, standar deviasi yang didapat ialah 15,52, nilai minimum yang didapat ialah 72, serta nilai maksimum yang diperoleh adalah 152. Sedangkan untuk variabel penyesuaian diri diketahui bahwa nilai mean yang diperoleh adalah 85, didapat nilai standar deviasi 11,34, nilai minimum 57, dan nilai maksimum 120.

Penelitian ini menerapkan uji normalitas *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 25.0 for Windows. Uji normalitas difungsikan melihat apakah distribusi data variabel kecemasan akademik serta penyesuaian diri berdistribusi normal atau tidak. Data terdistribusi normal jika; nilai probabilitas  $> 0,05$  maka data diasumsikan menyebar dengan normal; apabila nilai probabilitas  $< 0,05$  maka data diasumsikan tidak menyebar dengan normal (Malau, 2016).

**Tabel 2. Uji Normalitas**

Variabel	Nilai Sig.	Ket.
----------	------------	------

Kecemasan Akademik	0,66	Data Berdistribusi Normal
--------------------	------	---------------------------

Nilai uji normalitas untuk variabel kecemasan akademik dan penyesuaian diri dalam penelitian adalah  $0,66 > 0,05$ . Perihal ini menunjukkan bahwa nilai yang didapat berdistribusi normal.

Tujuan dari penelitian ini adalah guna mengetahui apakah ada hubungan linier antara kecemasan akademik dengan penyesuaian diri. Apabila nilai signifikansi di atas dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), data dikatakan linier; apabila nilai signifikansi di bawah dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), data dikatakan non linier.

**Tabel 3. Hasil Uji Linieritas**

			Sig.	Ket.
Kecemasan Akademik	Between Groups	Deviation from Linierity	0,55 ( $p > 0,05$ )	Data Linier

Berlandaskan data penelitian, didapat nilai signifikansi 0,55 atau  $p > 0,05$  maka kesimpulannya ialah nilai yang didapat berkorelasi atau linier.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini mengenakan *Pearson Product Moment* bersama dengan aplikasi IBM SPSS 25.0 for Windows. Pengujian hipotesis digunakan untuk menentukan apakah ada korelasi antara kecemasan akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang akan melaksanakan perkuliahan tatap muka. Dalam melakukan penentuan korelasi, ada panduan koefisien korelasi, yakni:

**Tabel 4. Pedoman Koefisien Korelasi**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Berlandaskan penelitian yang telah dijalankan, maka perlu dilakukan uji korelasi guna memastikan adanya suatu hubungan.

**Tabel 5. Hasil Uji Korelasi**

		Kecemasan Akademik	Penyesuaian Diri
Kecemasan Akademik	Pearson Correlation	1	-0,74

	Sig. (2-tailed)		0,003
	N	160	160
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	-0,74	1
	Sig. (2-tailed)	0,003	
	N	160	160

Berlandaskan Tabel 5 diatas diperoleh bahwa nilai signifikan variabel kecemasan akademik dan penyesuaian diri adalah  $0,003 < 0,05$  yang memperlihatkan perihal terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang akan melaksanakan perkuliahan tatap muka.

Nilai koefisien korelasi ialah  $-0,74$ , sehingga bisa dikatakan perihal kecemasan akademik berkorelasi negatif dengan variabel penyesuaian diri dan relatif kuat.

### Pembahasan

Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan kecemasan akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang akan melaksanakan perkuliahan tatap muka. Penelitian ini telah dilakukan pada 197 orang mahasiswa Jurusan Psikologi sesuai dengan kriteria subjek penelitian yaitu mahasiswa yang akan melaksanakan perkuliahan tatap muka namun belum pernah merasakan perkuliahan tatap muka tersebut serta mengalami kekhawatiran berlebih mengenai perkuliahan tatap muka yang akan diadakan. *Tryout* menggunakan 37 mahasiswa dan 160 mahasiswa digunakan untuk pengambilan data. Hipotesis di penelitian ialah "Terdapat hubungan antara kecemasan akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang akan melaksanakan perkuliahan tatap muka". Pembuktian hipotesis menunjukkan bahwa variabel kecemasan akademik dan penyesuaian diri memiliki nilai signifikansi  $0,003$  ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat hubungan signifikan pada kedua variabelnya, maka perihal ini memperlihatkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima.

Korelasi *Product Moment Pearson* tidak hanya menampilkan nilai signifikan, tetapi juga koefisien korelasi. Koefisien korelasi memiliki tingkat yang terkait dengannya yang menunjukkan kekuatan hubungan antara dua variabel yang diselidiki. Koefisien korelasi hubungan antara kecemasan akademik dengan penyesuaian diri berada dalam arah hubungan negatif dan berkategori kuat. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Kosmas dan Anasstasia (2017) menemukan hubungan bahwa kecemasan akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa memiliki korelasi negatif yang signifikan. Hubungan antara kedua variabel tersebut

mengungkapkan perihal kecemasan akademik yang tinggi mengakibatkan mahasiswa kurang dapat melakukan penyesuaian dengan lingkungan barunya, dan sebaliknya.

Mahasiswa baru harus mampu beradaptasi dengan lingkungan baru yaitu perkuliahan tatap muka yang belum pernah dirasakan mahasiswa baru dikarenakan adanya pandemi COVID-19 serta lingkungan perkuliahan yang berbeda dengan lingkungan sekolah sebelumnya, seperti memilih mata kuliah berdasarkan nilai kredit, menerima lebih banyak tugas, memenuhi standar penilaian kualitas yang lebih tinggi, dan mematuhi peraturan sistem akademik lainnya (Haktanir, 2021). Mahasiswa harus siap dalam menerima tuntutan secara psikologis maupun sosial. Namun, tidak semua mahasiswa siap untuk menerima tuntutan baru tersebut (Zhang et al., 2021).

Mahasiswa tingkat awal diberikan tuntutan dengan tujuan agar mahasiswa tersebut dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, yaitu lingkungan perkuliahan. Penyesuaian ini merupakan hal pertama yang dilakukan mahasiswa di lingkungan kelas yang sebenarnya berbeda dengan lingkungan sekolah sebelumnya (Arjanggi, 2021).

Abdullah (2009) mengungkapkan bahwa masalah penyesuaian diri paling umum terjadi di tahun pertama ajaran baru, yaitu ketika menjadi mahasiswa baru. Mahasiswa baru disebut masa kritis dikarenakan apa yang dilakukan mahasiswa baru menjadi acuan dan mempengaruhi apa yang terjadi kedepannya (Lestari & Wulandari, 2021). Namun, apabila penyesuaian diri pada mahasiswa tersebut tercapai maka akan mendapatkan kepuasan, kebutuhan terpenuhi dan dapat memecahkan konflik, ketegangan, serta frustrasi (Schneiders, 2008).

Penyesuaian diri merupakan proses psikologis dengan beradaptasi, mengatasi, dan mengelola masalah dalam tuntutan sehari-hari (Santrock, 2013). Penyesuaian diri menurut Fatimah (2006) merupakan kemampuan individu untuk bertindak secara objektif sesuai dengan potensi yang dimilikinya, yang ditandai dengan kurangnya kesadaran untuk lari dari kenyataan. Penyesuaian diri didefinisikan oleh Schneiders (2008) sebagai upaya seseorang untuk mengatasi impuls internal melalui proses yang melibatkan respon psikologis dan perilaku untuk mencapai konsistensi antara kebutuhan internal dan eksternal.

Menurut Haktanir (2021), penyesuaian diri merupakan proses individu mencapai kesetaraan diri dan lingkungannya dan menunjukkan sikap realistis serta objektif. Dalam perkuliahan, mahasiswa harus mengembangkan kemandirian yang lebih besar agar dapat berkonsentrasi pada tujuan perkuliahan.

Penyesuaian diri mahasiswa dapat didefinisikan dalam beberapa aspek (Schneiders 2008), termasuk kemampuan mahasiswa untuk tidak berlebihan dalam

emosi, memiliki mekanisme pertahanan diri yang minimal, mengalami sedikit frustrasi personan, berpikir rasional, dan mampu mengarahkan diri, belajar, dan memanfaatkan pengalaman. Pada saat mahasiswa mampu mengontrol beberapa aspek tersebut, mereka dapat melakukan penyesuaian dengan lingkungan yang baru.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Oetomo dkk (2019), aspek yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kecemasan akademik. Dalam kecemasan akademik terdapat beberapa aspek yaitu respon emosional, respon kognitif dan respon fisiologis. Hasil penelitian menemukan bahwa respon emosional dan respon fisiologis merupakan aspek yang paling besar pengaruhnya terhadap kemampuan beradaptasi mahasiswa. Calhoun dan Acocella (2003) mendefinisikan respon emosional sebagai komponen kecemasan yang terkait dengan persepsi individu yang mengakibatkan efek psikologis semisal khawatir, sedih serta tegang. Respon fisiologis mengacu pada reaksi tubuh terhadap sumber kekuatan dan kecemasan. Respon ini berkaitan dengan sistem saraf, yang mengontrol berbagai otot beserta kelenjar di seluruh tubuh, sehingga menghasilkan respons fisiologis seperti peningkatan detak jantung, peningkatan laju pernapasan, dan peningkatan tekanan darah. Sedangkan aspek yang paling kecil pengaruhnya terhadap penyesuaian diri mahasiswa adalah respon kognitif, khususnya respon yang menimbulkan rasa takut atau khawatir, mengganggu kemampuan berpikir jernih, sehingga mengganggu dan merusak kemampuan individu dalam memecahkan masalah. Selain itu, mereka harus memenuhi tuntutan lingkungan terdekat mereka.

Dalam penelitian Kosmas dan Anasstasia (2017) ditemukan hubungan signifikan bernilai negatif pada kecemasan akademik dengan penyesuaian diri mahasiswa. Hubungan antara kedua variabel ini menunjukkan tingginya kecemasan akademik menyebabkan mahasiswa tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan baru, dan sebaliknya.

Kecemasan akademik dapat berpengaruh pada proses penyesuaian diri. Proses perkuliahan tatap muka menghadirkan tantangan adaptasi bagi mahasiswa baru yang belum merasakan perkuliahan tatap muka. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Haktanir (2021), mahasiswa baru harus mampu beradaptasi dengan lingkungan baru yaitu perkuliahan tatap muka yang belum pernah dirasakan mahasiswa baru dikarenakan adanya pandemi COVID-19 serta lingkungan perkuliahan yang berbeda dengan lingkungan sekolah sebelumnya, seperti memahami dunia perkuliahan secara langsung, berpikir kritis, serta menganalisis melalui penugasan, magang, ujian *offline*, presentasi *offline* dan mematuhi peraturan sistem akademik lainnya. Selain masalah akademik, masalah yang dialami selama proses

penyesuaian yaitu masalah dengan lingkungan sosial di perguruan tinggi. Masalah yang akan dihadapi seperti tinggal terpisah dari keluarga, sulit mengatur keuangan, adanya masalah-masalah yang bersumber dari tempat tinggal yang baru, adanya latar belakang sosial-budaya yang berbeda, masalah dengan lawan jenis, masalah dengan teman-teman baru diperkuliahan, serta masalah dalam kegiatan di organisasi atau kemahasiswaan. Individu diharapkan mampu. Mahasiswa baru menghadapi kesulitan sebagai akibat dari adaptasi mereka untuk melaksanakan perkuliahan tatap muka.

Individu merasa tidak mampu melakukan yang terbaik apabila sedang dihadapkan dengan kesulitan dan lingkungan yang kurang nyaman. Hal ini berhubungan dengan penyesuaian individu terhadap aspek emosional, sebab pada saat individu khawatir ataupun terganggu secara emosional, ia menjadi lebih gugup tentang tantangan ataupun tuntutan yang dibebankan padanya, dan dengan demikian tidak dapat berkonsentrasi.

Dengan adanya surat edaran perihal Pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas serta Bertahap semester Gasal 2021/2022 dari Rektor Universitas Negeri Surabaya yang dikeluarkan pada hari Minggu, 19 September 2021 (Kumparan, 2021), mahasiswa baru yang belum sempat merasakan perkuliahan tatap muka mengalami kecemasan berlebih dikarenakan banyak hal yang harus dipersiapkan seperti cara berkomunikasi dengan dosen dan melaksanakan ujian secara *offline*.

Kecemasan yang berhubungan dengan lingkungan akademik adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik berpengaruh negatif terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru (Arslan et al., 2021). Temuan mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan akademik yang tinggi mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan mereka (Cho et al., 2021).

Kecemasan akademik merupakan masalah yang sering dirasakan oleh mahasiswa baru setelah melakukan transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Masalah tersebut yaitu sistem pembelajarannya yang berbeda dengan sekolah sebelumnya, banyaknya tugas, sistem penilaian dengan standar yang tinggi, serta penerapan disiplin yang ketat. Kecemasan akademik menurut Amanda dan Nugrahaeni (2019), merupakan hasil dari proses tubuh dan otak yang memerlukan perhatian khusus, seperti saat menghadapi ujian. Kecemasan akademik akan dipicu oleh apapun yang berhubungan dengan pendidikan di universitas (Flett et al., 2020). Kecemasan akademik pada mahasiswa dikarenakan timbulnya rasa khawatir dan takut pada kondisi khusus, yang menimbulkan rasa gelisah pada kinerja yang dilakukannya dan berfikir bahwa kinerjanya buruk.

Mahasiswa memiliki kecemasan akademik yang berlebihan ketika beradaptasi dengan lingkungan baru yaitu pembelajaran tatap muka seperti hasil penelitian ini yaitu hubungan antara kecemasan akademik dengan penyesuaian diri mahasiswa memiliki hubungan negatif yang signifikan dan tergolong selaku kategori kuat.

Kecemasan yang berlebihan dapat memiliki konsekuensi negatif seperti disfungsi sosial pribadi, yang mencegah mahasiswa mencapai potensi penuh mereka dan beradaptasi dengan lingkungan mereka. Akibat lain yang muncul adalah tekanan psikologis yang terus menerus, penurunan konsentrasi dan perhatian secara drastis sehingga mahasiswa mendapatkan nilai yang kurang baik terhadap hasil belajarnya (Cheong et al., 2021). Timbulnya kecemasan menurut Keptner (2019) disebabkan oleh rangsangan dari lingkungan baru. Lingkungan baru tersebut sama halnya dengan mahasiswa baru yang belum pernah merasakan perkuliahan tatap muka karena COVID-19.

Berdasarkan penelitian terhadap 160 mahasiswa baru Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang akan melaksanakan perkuliahan tatap muka, diperoleh koefisien korelasi sebesar  $-0,74$ , menunjukkan bahwa mahasiswa baru dengan kecemasan akademik yang tinggi kurang mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, sedangkan mahasiswa baru dengan rendahnya kecemasan akademik mampu beradaptasi pada lingkungan barunya.

## PENUTUP

### Simpulan

Hasil uji hipotesis bernilai  $-0,74$ , menggambarkan hipotesis “Terdapat hubungan antara kecemasan akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang akan melaksanakan perkuliahan tatap muka” diterima. Perihal ini dikarenakan nilai korelasinya ke arah negatif, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan kecemasan akademik tinggi kurang mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, sedangkan mahasiswa dengan kecemasan akademik rendah akan lebih mudah beradaptasi.

### Saran

Berlandaskan penelitian yang sudah dijalankan, beberapa saran peneliti, yaitu: (1) Peneliti menyarankan bagi mahasiswa baru untuk mengurangi kecemasan di lingkungan akademik sehingga memungkinkan mahasiswa baru beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan, dan meningkatkan prestasi akademiknya. (2) Peneliti menyarankan bagi penelitian selanjutnya untuk memperluas cakupan topik penelitian untuk mendapatkan hasil yang lebih konklusif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. C., Elias, H., Mahyuddin, R., & Uli, J. (2009). The relationship between emotional intelligence and adjustment amongst first year students in a Malaysian Public University. *International Journal of Interdisciplinary Social Sciences*, 4(9), 95–106. <https://doi.org/10.18848/1833-1882/cgp/v04i09/52985>
- Ahn, M. H., Lee, J., Suh, S., Lee, S., Kim, H. J., Shin, Y. W., & Chung, S. (2020). Application of the Stress and Anxiety to Viral Epidemics-6 (SAVE-6) and Coronavirus Anxiety Scale (CAS) to measure anxiety in cancer patient in response to COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 11(November). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.604441>
- Amalia, S. (2020). Relationship between confidence and interpersonal communication with the adjustment of class X students of SMAN 6 Banjarmasin. 139–147.
- Arjanggi, R. (2021). Hubungan antara self esteem dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. 000, 128–135.
- Arslan, G., Yıldırım, M., & Zangeneh, M. (2021). Coronavirus anxiety and psychological adjustment in college students: Exploring the role of college belongingness and social media addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00460-4>
- Caesaria, S. D. (2021). Unesa kuliah tatap muka, mantapkan aturan bersama Ditjen Dikti. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/edu/read/2021/09/20/145703571/unesa-kuliah-tatap-muka-mantapkan-aturan-bersama-ditjen-dikti>
- Cheong, Y., Gauvain, M., & Palbusa, J. A. (2021). Communication with friends and the academic adjustment of first and non first generation students in the first year of college. *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice*, 23(2), 393–409. <https://doi.org/10.1177/1521025119834253>
- Cho, H. J., Levesque-Bristol, C., & Yough, M. (2021). International students' self-determined motivation, beliefs about classroom assessment, learning strategies, and academic adjustment in higher education. *Higher Education*, 81(6), 1215–1235. <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00608-0>
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Pustaka Setia.
- Flett, J. A. M., Conner, T. S., Riordan, B. C., Patterson, T., & Hayne, H. (2020). App-based mindfulness meditation for psychological distress and adjustment to college in incoming university



- students: a pragmatic, randomised, waitlist-controlled trial. *Psychology and Health*, 35(9), 1049–1074.  
<https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1711089>
- Goestiana, W. (2021). Hari ini UNESA gelar perkuliahan tatap muka terbatas dan bertahap, ini skemanya. *Kumparan.Com*.  
<https://kumparan.com/beritaanaksurabaya/hari-ini-unesa-gelar-perkuliahan-tatap-muka-terbatas-dan-bertahap-ini-skemanya-1wZ09DoTWIt/full>
- Haktanir, A., Watson, J. C., Ermis-Demirtas, H., Karaman, M. A., Freeman, P. D., Kumaran, A., & Streeter, A. (2021). Resilience, academic self-concept, and college adjustment among first-year students. *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice*, 23(1), 161–178.  
<https://doi.org/10.1177/1521025118810666>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Unesa University Press.
- Kartika, D. (2020). Faktor–faktor kecemasan akademik selama pembelajaran daring pada siswa SMA di Kabupaten Sarolangun. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3544–3549.
- Keptner, K. M. (2019). Relationship between occupational performance measures and adjustment in a sample of university students. *Journal of Occupational Science*, 26(1), 6–17.  
<https://doi.org/10.1080/14427591.2018.1539409>
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus anxiety scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393–401.  
<https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 semester genap tahun ajaran 2019/2020. *Psimphoni*, 1(2), 99.  
<https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.8174>
- Makarim, N. (2020). Surat edaran Kemendikbud no 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19). *Pusdiklat Kemendikbud*.  
<https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/surat-edaran-mendikbud-no-4-tahun-2020-tentang-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-corona-virus-disease-covid-1-9/>
- Malau, D. I. Y., Sandayanti, V., & Eksa, D. R. (2020). Hubungan kecemasan mengerjakan tugas dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Malahayati tahun 2019. *Jurnal Psikologi Universitas*, 7(1), 1–10.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru Jurusan Psikologi ditinjau dari jenis kelamin. 11–20.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44550>
- Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2019). Faktor penentu penyesuaian diri pada mahasiswa baru emerging adulthood tahun pertama dan tahun kedua. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 8(02), 67–77.  
<https://doi.org/10.35814/mindset.v8i02.325>
- Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). (2020).  
<https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/135059/pp-no-21-tahun-2020>
- Permata, K. A., & Widiasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 1.  
<https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p01>
- Santrock, J. W. (2013). *Human adjustment*. McGraw-Hill. <https://www.mhhe.com>
- Schneiders, A. A. (2008). *Personal adjustment and mental health*. Rinehart.  
<https://www.worldcat.org/oclc/534770>
- Seskoadi, K., & Ediati, A. (2017). Hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Bidikmisi tahun pertama di Universitas Diponegoro. *Empati*, 6(4), 236–241.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi umum*. Pustaka Setia.
- Suranata, K., & Prakoso, B. B. (2020). Program web-based SFBC untuk mereduksi kecemasan akademik siswa saat pandemi COVID-19; sebuah pilot studi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 47. <https://doi.org/10.29210/02020609>
- Ul Rehman, A. (2016). Academic anxiety among higher education students of India, causes and preventive measures: An exploratory study. *International Journal of Modern Social Sciences Journal Homepage: Wwww.ModernScientificPress.Com Int. J. Modern Soc. Sci*, 5(2), 102–116.  
<https://www.researchgate.net/publication/303918537>
- Zhang, G., Tu, X., Ding, N., Lau, J. T. F., Wang, P., & Yang, X. (2021). Prospective relationships between college adjustment, self-esteem, and mental health status among Chinese undergraduates. *Journal of American College Health*, 0(0), 1–7.  
<https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1909036>