

**PROFIL *SELF-ADJUSTMENT* DAN TINGKAT STRES  
AKADEMIK PADA MASA PEMBELAJARAN DARING  
MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS  
PGRI ADI BUANA SURABAYA**

**SKRIPSI**



**Husnul Azmiyyah  
NIM 175000058**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
2021**

**PROFIL *SELF-ADJUSTMENT* DAN TINGKAT STRES  
AKADEMIK PADA MASA PEMBELAJARAN DARING  
MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS  
PGRI ADI BUANA SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas  
PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian  
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada  
Program Studi Bimbingan dan Konseling

**Husnul Azmiyyah  
NIM 175000058**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Husnul Azmiyyah  
NIM 175000058  
Judul Skripsi : *Self-adjustment* dan Tingkat Stres Akademik  
pada Masa Pembelajaran Daring Mahasiswa  
Fakultas Teknik Universitas PGRI Adi Buana  
Surabaya


Surabaya, 16 Februari 2021

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pembinaan dan Konseling



Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.  
NIDN: 0728126701

Dosen Pembimbing



Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0707019003

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Husnul Azmiyyah dengan judul “Profil *Self-adjustment* dan Tingkat Stres Akademik pada Masa Pembelajaran Daring Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas PGRI Adi Buana Surabaya” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Februari 2021.

### Dewan Penguji:

1. Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd. Ketua
2. Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd. Anggota
3. Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd. Anggota



Mengesahkan  
Dekan FTKS,



Dr. Sastrika (Sastrika) Hada, M.Kes.  
NIP. 196702011992031002

Mengetahui

Ketua Program Studi,



Dr. Mudfar, S.Psi., M.Si.  
NIDN: 0728126701

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbilalamin segala puji atas kehadiran Allah yang senantiasa memberikan kita nikmat dan segala kebaikan-Nya berupa kemudahan dan kesehatan. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ”Profil *Self-adjustment* dan Tingkat Stres Akademik pada Masa Pembelajaran Daring Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas PGRI Adi Buana Surabaya” dengan tepat waktu

Tujuan penulis skripsi ini dimaksudkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. M. Subandowo, M.S. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si. Ketua program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd. Dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan arahan dan bimbingan.
4. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Kaprodi Fakultas Teknik Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah membantu dalam proses pengambilan data.
6. Kedua orang tua yang senantiasa memberikan doa dan dukungan baik secara moril maupun materiel dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Saya sendiri yang telah mampu melewati setiap proses dan bertahan sampai di titik ini.

8. Teman-teman seperjuangan BK 2017 yang turut memberikan masukan dan kerjasamanya dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan pada penyusunan proposal skripsi ini. Karena itu, kritik dan saran sangat diperlukan untuk penyempurnaan dalam penelitian yang akan datang. Semoga penulisan proposal skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Surabaya, 9 Februari 2021

Penulis

## HALAMAN MOTTO

### **Niat & Kerjakan**

karena

*“Allah tidak membebani seseorang  
itu melainkan sesuai dengan  
kesanggupannya”.*

*(Q.S. Al-Baqarah: 286)*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil Alamin. Puji syukur saya ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Saya persembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tua saya tercinta Bapak Rozikin dan Ibu Syafa'atun
2. Kakak saya satu satunya Ahmad Syafi' Anam
3. Keluarga Besar Bani Karji dan Bani Abdul Alif
4. Dosen Pembimbing Ibu Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd.
5. Seluruh keluarga besar Fakultas Teknik Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
6. Sahabat "RUWET" Furqon, Denny, Freda, Dini, Roselin, Nabila, Shinta, Anita
7. Rekan-rekan satu kelas BK A2 2017 dan teman-teman sesama kelompok skripsi yang sama-sama berjuang selama 4 tahun.
8. Teman Kos HS Nanda, Ipin, Apit, Mba Iis.
9. Saya sendiri yang akhirnya mampu berjuang sampai pada titik ini.



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Saya yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama : Husnul Azmiyyah  
NIM : 175000058  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 23 Februari 2021  
Yang membuat pernyataan



Husnul Azmiyyah

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Kata Pengantar .....	iv
Halaman Motto .....	vi
Halaman Persembahan.....	vii
Halaman Pernyataan Keaslian Tulisan .....	viii
Daftar Isi .....	ix
Daftar Tabel .....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Grafik .....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
Abstrak.....	xv

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah .....	5
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian .....	6
E. Variabel dan Definisi Operasional.....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7

### **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Kajian Pustaka .....	9
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	21
C. Kerangka Konseptual.....	24

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel.....	32

C. Metode Pengumpulan Dara.....	32
D. Langkah-langkah Pengumpulan Data .....	38
E. Teknik Analisis Data.....	39

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	41
B. Pembahasan.....	43

#### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan .....	57
B. Saran .....	58

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>59</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>63</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 <i>Blue Print</i> Instrumen <i>Self-adjustment</i> .....	34
3.2 <i>Blue Print</i> Instrumen Stres Akademik .....	35
3.3 Hasil Uji Reliabilitas .....	38
3.4 Persamaan Rentang Kategori .....	39
4.1 Deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin .....	41
4.2 Frekuensi Presentase <i>Self-adjustment</i> dan Stres Akademik...	42
4.3 Daftar Statistik deskriptif variabel <i>Self-adjustment</i> .....	44
4.4 Frekuensi Presentase <i>Self-adjustment</i> .....	45
4.5 Presentase Aspek-aspek <i>Self-adjustment</i> .....	45
4.6 Daftar Statistik Deskriptif Stres Akademik.....	59
4.7 Frekuensi dan Presentase Stres Akademik.....	50
4.8 Presentase Aspek-aspek Stres Akademik.....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual .....	24
3.1 Bagan Desain Penelitian .....	31

## DAFTAR GRAFIK

Tabel	Halaman
4.1 Grafik Responden Berdasarkan Program Studi .....	42
4.2 Grafik Presentase Aspek-aspek <i>Self-Adjustmen</i> .....	46
4.3 Grafik Presentase Aspek-aspek Stres Akademik .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	63
Lampiran 2 Format Revisi Skripsi .....	65
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian .....	68
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian .....	69
Lampiran 5 Lembar Validasi Instrumen I.....	70
Lampiran 6 Lembar Validasi Instrumen II .....	71
Lampiran 7 Kuesioner Penelitian.....	72
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas Instrumen .....	77
Lampiran 9 Daftar Mahasiswa Falutas Teknik 2019 .....	79
Lampiran 10 Bukti Pengisian <i>Google Formulir</i> .....	80