

**STUDI DESKRIPTIF TINGKAT PENYESUAIAN DIRI
MAHASISWA PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING**

SKRIPSI

Oleh:

CLARA RIRIS SIHOL MANALU

1811150004



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

JAKARTA

2025

**STUDI DESKRIPTIF TINGKAT PENYESUAIAN DIRI
MAHASISWA PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Akademik Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Indonesia

Oleh:

CLARA RIRIS SIHOL MANALU

1811150004



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

JAKARTA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini, saya yang menandatangani dokumen ini:

Nama : Clara Riris Sihol Manalu

NIM : 181150004

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Sehingga demikian, "STUDI DESKRIPTIF TINGKAT PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku, dan jurnal acuan yang tercantum dalam karya tugas akhir saya.
2. Tidak merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau digunakan untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali untuk bagian-bagian sumber informasi yang disebutkan dengan cara yang tepat.
3. Skripsi ini adalah karya orisinal, bukan hasil terjemahan dari sumber manapun. Jika di kemudian hari terbukti sebaliknya, skripsi ini akan dianggap tidak sah.

Jakarta, tanggal 26 Juni 2025



(Clara Riris Sihol Manalu)

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

Studi Deskriptif Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Oleh :

Nama : Clara Riris Sihol Manalu

NIM : 1811150004

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan penilaian, skripsi ini telah memenuhi standar dan dapat diajukan untuk sidang skripsi sebagai syarat untuk meraih gelar Sarjana di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 26 Juni 2025

Menyepakati

Pembimbing I

Eustalia Wigunawati, S.Psi., M.A
NIP/NIDN: 171459/0322108305

Pembimbing II

Andreas Rian Nugroho, S.Pd., M.Pd
NIP/NIDN. 191824/0303089101

Kaprodi BK

Andreas Rian Nugroho, S.Pd., M.Pd
NIP/NIDN: 191824/0303089101

Dekan FKIP

Dr.Drs. Kerdid Simbolon, M.Pd
NIP/NIDN: 961424/0331126603

iii

PERSETUJUAN TIM PENGUJI SKRIPSI



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PERSETUJUAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia, mengadakan Sidang Skripsi pada tanggal 26 Juni 2025 sebagai bagian dari pemenuhan persyaratan akademik untuk meraih gelar Sarjana Strata Satu.

Nama : Clara Riris
NIM : 1811150004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Sidang tersebut mencakup ujian skripsi karya ditulis oleh tim penguji dengan judul: "STUDI DESKRIPTIF TINGKAT PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING".

No	Susunan Tim Penguji	Peran dalam Tim	
		Penguji	Paraf
1.	Eustalia Wigunawati, S.Psi., M.A	Pembimbing 1	
2.	Andreas Rian Nugroho, S.Pd., M.Pd	Pemimbing 2	
3.	Ronny Gunawan, M.A., M.Pd	Ketua Penguji	

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Clara Riris Sihol Manalu
NIM : 1811150004
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Tugas Sarjana : Skripsi
Skripsi : Studi Deskriptif Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Dengan ini saya menyatakan secara resmi bahwa :

1. Saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil pemikiran orisinal saya, yang dikembangkan dengan bimbingan dosen, serta bukan merupakan plagiarisme atau duplikasi dari karya ilmiah lain yang telah dipublikasikan atau digunakan untuk memperoleh gelar.
2. Skripsi ini telah disusun dengan menjunjung tinggi integritas akademik. Oleh karena itu, saya memastikan bahwa tidak ada bagian dari skripsi ini yang mengandung plagiarisme, dan semua sumber telah dikutip dengan benar.
3. Skripsi ini tidak mengandung plagiarisme. Setiap penggunaan ide atau informasi dari sumber lain telah diakui dengan mencantumkan referensi yang sesuai.

Apabila di kemudian hari ditemukan bahwa karya saya melanggar Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau peraturan perundang-undangan Republik Indonesia lainnya atau integritas akademik, saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis, dan saya juga akan membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang terkait.

Jakarta, 26 Juni 2025
Yang Mengungkapkan

(Clara Riris Sihol Manalu)

KATA PENGANTAR

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya skripsi ini, yang merupakan bagian dari persyaratan untuk meraih gelar sarjana pendidikan di Universitas Kristen Indonesia. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan terbuka terhadap kritik serta saran yang membangun. Dalam proses penyusunan, penulis menghadapi berbagai tantangan dan kendala, sehingga dukungan dari berbagai pihak sangatlah berarti.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang telah membantu menyusun skripsi ini, terutama kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus, atas berkat dan anugerah yang selalu menyertai.
2. Orang tua, Bapak Jetmen Manalu dan Ibu Resti Br. Simanjuntak, atas dukungan finansial dan motivasi yang tak ternilai.
3. Dr. Kerdid Simbolon, Dekan FKIP Universitas Kristen Indonesia.
4. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Bapak Andreas Rian Nugroho, S.Pd., M.Pd., selaku Kaprodi dan dosen pembimbing kedua, atas bimbingan serta ilmu yang telah beliau berikan
5. Terima kasih kepada Ibu Eustalia Wigunawati, S.Psi., M.A., yang telah membimbing saya sebagai Dosen Pembimbing Akademik dan pembimbing pertama, atas waktu dan bimbingan yang tak ternilai sejak awal hingga akhir studi.
6. Seluruh dosen FKIP UKI, atas pengetahuan, bantuan, kritik, dan saran yang berharga.
7. Ketiga kakak penulis, Tetty Herlina Manalu, A.Md. Keb, Theresia Devy Manalu, S.H, dan Magdalena Nelly Manalu, A.Md. Bns, atas motivasi yang diberikan.
8. Teman-teman angkatan tahun 2018, atas dukungan dan masukan yang bermanfaat.

9. Ibu Theresia, petugas keamanan FKIP UKI, atas keramahan dan penjagaan keamanan kampus.

Semoga berkat Tuhan senantiasa menyertai semua pihak yang telah berjasa dalam penyelesaian skripsi ini, baik yang namanya tertulis maupun tidak. Penulis terbuka terhadap kritik membangun demi penyempurnaan skripsi ini, karena penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan sumbangsih bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 26 Juni 2025



(Clara Riris Sihol Manalu)

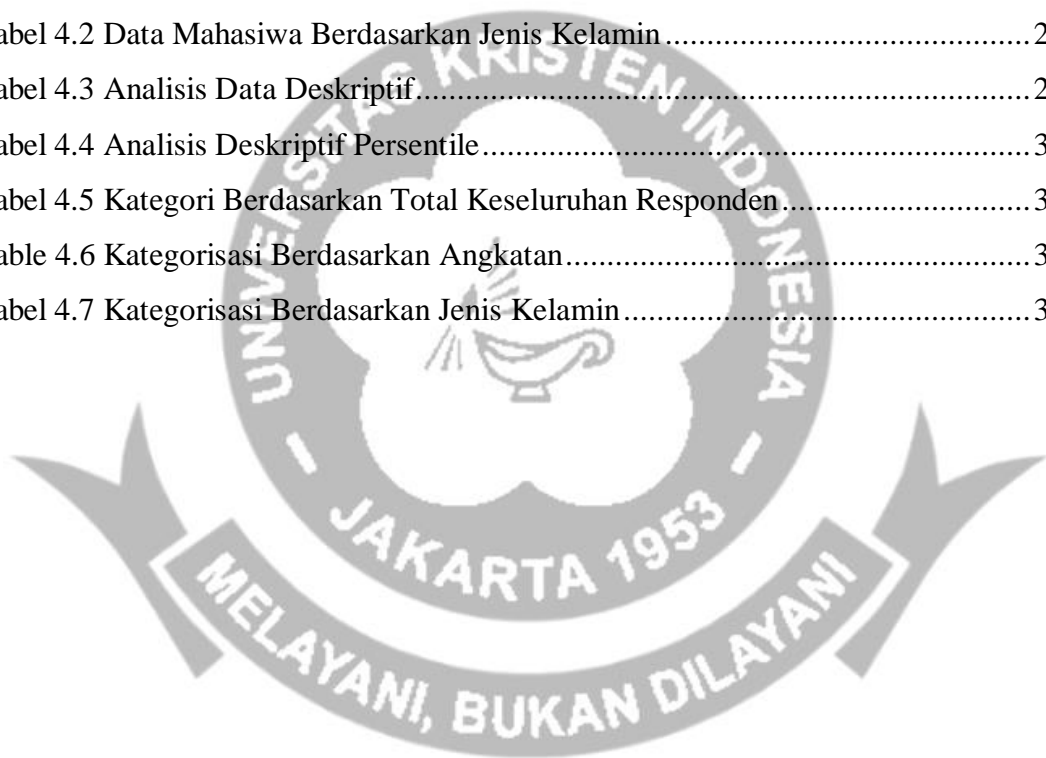
DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI SKRIPSI	iv
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Landasan Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Batasan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis	6
1.6.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Penyesuaian diri.	7
2.1.1 Pengertian Penyesuaian Diri..	7
2.1.2 Aspek - aspek Penyesuaian Diri.....	8
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	11
2.1.4 Karakteristik Penyesuaian Diri	13
2.1.5 Penyesuaian Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling	14
BAB III METODE PENELITIAN	16
3.1 Metode Penelitian	16

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	16
3.2.1 Waktu Penelitian	16
3.2.2 Tempat Penelitian.....	16
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.	17
3.3.1 Populasi	17
3.3.2 Sampel.....	17
3.4 Variabel Penelitian	18
3.5 Instrumen Penelitian.....	19
3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas	21
3.7 Teknik Pengumpulan Data	26
3.8 Teknik Analisi Data.	27
BAB IV HASIL PENELITIAN	28
4.1 Hasil Penelitian	28
4.1.1 Pelaksanaan Penelitian	28
4.1.2 Subjek Penelitian	28
4.1.3 Analisis deskriptif	29
4.1.4 Analisis berdasarkan kategorisasi	29
4.1.5 Analisis kategori penyesuaian diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling berdasarkan keseluruhan responden.....	30
4.1.6 Kategorisasi penyesuaian diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling berdasarkan angkatan.....	31
4.1.7 Analisis kategorisasi berdasarkan jenis kelamin.....	32
4.2 Pembahasan	33
BAB V PENUTUP.....	38
5.1 Kesimpulan.....	38
5.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Sistem Penilaian Skala Likert.....	19
Tabel 3.2 Penyesuaian Diri Haber dan Runyon (Wigunawati)	20
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas	21
Tabel 3.5 Menyajikan Hasil Dari Pengujian Reliabilitas	24
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Skala penyesuaian Diri	25
Tabel 4.1 Data Mahasiswa Berdasarkan Angkatan	28
Tabel 4.2 Data Mahasiwa Berdasarkan Jenis Kelamin	28
Tabel 4.3 Analisis Data Deskriptif.....	29
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Persentile.....	30
Tabel 4.5 Kategori Berdasarkan Total Keseluruhan Responden.....	31
Table 4.6 Kategorisasi Berdasarkan Angkatan.....	31
Tabel 4.7 Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	32



ABSTRAK

Studi Deskriptif Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Clara Riris Sihol Manalu, Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Kristen Indonesia

Adaptasi diri adalah proses psikologis krusial yang memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri secara efektif terhadap perubahan lingkungan, terutama saat beralih dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi. Sejumlah mahasiswa di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Kristen Indonesia mengalami kesulitan dalam proses adaptasi ini, termasuk dalam hal mengelola tekanan akademik, menjalin relasi interpersonal, dan mempertahankan persepsi diri yang positif. Permasalahan ini dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik, kestabilan emosi, serta kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat penyesuaian diri mahasiswa dan mengidentifikasi aspek-aspek yang paling dominan maupun yang paling lemah, berdasarkan indikator seperti persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri, ekspresi emosi, serta interaksi sosial. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa angket penyesuaian diri yang disusun berdasarkan teori Haber dan Runyon. Sampel penelitian terdiri dari 74 mahasiswa dari angkatan 2020, 2023, dan 2024 yang dipilih secara acak. Instrumen terdiri dari 15 item dengan skala Likert, dan data dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik JASP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 28,38% mahasiswa memiliki tingkat penyesuaian diri rendah, 48,65% sedang, dan hanya 22,97% yang tinggi. Mahasiswa angkatan 2024 menunjukkan distribusi yang lebih seimbang, dengan 31,25% termasuk dalam kategori rendah maupun tinggi. Mahasiswa laki-laki memiliki tingkat penyesuaian diri sedikit lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan, terutama dalam aspek pengelolaan emosi dan kecemasan. Kesimpulannya, sebagian besar mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Oleh karena itu, diperlukan program dukungan yang lebih terstruktur untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan coping dan kesiapan psikologis. Faktor-faktor seperti kesehatan fisik, kepribadian, strategi belajar, serta latar belakang budaya dan agama turut memengaruhi kemampuan penyesuaian diri mahasiswa.

Kata Kunci: penyesuaian diri, bimbingan dan konseling, mahasiswa, studi deskriptif, kesejahteraan mahasiswa.

ABSTRACT

*Descriptive study of the level of adjustment of guidance and counseling students
Clara Riris Sihol Manalu, Prodi Bimbingan dan Konseling
Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Kristen Indonesia*

Adaptation is a critical psychological process that allows individuals to adjust effectively to environmental changes, especially when transitioning from secondary to tertiary education. A number of students in the Guidance and Counseling Study Program at the Christian University of Indonesia experience difficulties in this adaptation process, including managing academic pressure, establishing interpersonal relationships, and maintaining a positive self-perception. These challenges can negatively impact academic achievement, emotional stability, and overall well-being. This study aims to describe the level of students' adjustment and identify the most dominant and weakest aspects, based on indicators such as their understanding of the world around them, their ability to manage stress and anxiety, and their self-esteem, emotional expression, and social interaction. This study used a descriptive quantitative method with a data collection technique in the form of an adjustment questionnaire designed based on Haber and Runyon's theory. The study sample consisted of 74 randomly selected students from the classes of 2020, 2023, and 2024. The instrument consisted of 15 items with a Likert scale, and the data were analyzed using JASP statistical software. The results showed that 28.38% of students had low levels of adjustment, 48.65% had moderate levels, and only 22.97% had high levels. The class of 2024 showed a more balanced distribution, with 31.25% falling into either the low or high categories. Male students had slightly higher levels of adjustment than female students, particularly in terms of managing emotions and anxiety. In conclusion, most students still experience difficulties in adjusting. Therefore, more structured support programs are needed to help students develop coping skills and psychological readiness. Factors such as physical health, personality, learning strategies, and cultural and religious backgrounds also influence students' adjustment abilities.

Keywords: *adjustment, guidance and counseling, students, descriptive study, student well-being*