

ABSTRAK

Penyesuaian diri adalah sebuah proses individu berusaha menyamakan dirinya di lingkungannya seperti lingkungan baru dan menghadapi perubahan perubahan yang terjadi di lingkungan barunya. kecemasan adalah suatu pengalaman pribadi dimana seorang individu mengalami ketegangan mental, kesulitan, hambatan dan tekanan yang disertai dengan munculnya konflik atau ancaman. Tujuan penelitian ini ingin mengetahui bagaimana hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, jenis penelitian ini deskriptif korelasi. Sampel 97 mahasiswa di Universitas Bhakti Kencana Bandung. Penelitian ini dilakukan pada bulan juli 2023. Pengolaahn data pada penelitian ini menggunakan uji *Rank Spearman* dan didapatkan hasil didapatkan *p-value* <0,05 (*p-value* 0,000) serta nilai koefisien korelasi kedua variabel bernilai positif 0,443 yang menunjukan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh penyesuaian yang baik akan menimbulkan kecemasan dan gejala yang dirasakan seperti berdebar dan pola napas tidak efektif. Saran untuk penelitian selanjutnya responden dalam penelitian dapat lebih banyak dan variabel dalam penelitian ini bisa diganti dengan faktor lain yang dapat memperburuk penyesuaian diri dan kecemasan.

Kata Kunci : Penyesuaian Diri,Kecemasan

Referensi : 9 Buku (2005 – 2022)

16 Jurnal (2013 – 2022)

ABSTRACT

Adjustment is a process of an individual trying to make himself comfortable in his environment, such as a new environment and facing the changes that occur in his new environment. Anxiety is a personal experience where an individual experiences mental tension, difficulties, obstacles and pressure accompanied by the emergence of conflict or threats. The aim of this research is to find out the relationship between adjustment and anxiety. This research uses quantitative research, this type of research is descriptive correlation. Sample of 97 students at Bhakti Kencana University Bandung. This research was conducted in July 2023. Data processing in this study used the Spearman Rank test and the results obtained were p-value <0.05 (p-value 0.000) and the correlation coefficient value of the two variables was positive 0.443 which shows that there is a relationship between adjustment yourself with anxiety. This is because good adjustments will cause anxiety and symptoms such as palpitations and ineffective breathing patterns. Suggestions for further research could be more respondents in the study and the variables in this study could be replaced with other factors that could worsen adjustment and anxiety.

Keywords: Personal Adjustment, Anxiety

References: 9 Books (2005 – 2022)

16 Journals (2013 – 2022)