

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK
DENGAN PENYESUAIAN DIRI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR
PADA SISWA KELAS 10 MAN 1 PASURUAN**

Skripsi



Oleh

Muchamad Rizal Azhari

NIM: 16410051

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2020

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK
DENGAN PENYESUAIAN DIRI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR
PADA SISWA KELAS 10 MAN 1 PASURUAN**

Skripsi

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

**MUCHAMAD RIZAL AZHARI
16410051**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2020

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK
DENGAN PENYESUAIAN DIRI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR
PADA SISWA KELAS 10 MAN 1 PASURUAN**

SKRIPSI

Oleh
Muchamad Rizal Azhari
NIM. 16410051

Telah Disetujui Oleh:
Dosen Pembimbing



Dr. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 19700813 200112 1 001

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

S K R I P S I
PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK
DENGAN PENYESUAIAN DIRI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR
PADA SISWA KELAS 10 MAN 1 PASURUAN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 13 April 2020

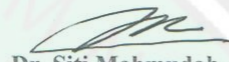
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



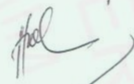
Dr. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 19700813 200112 1 001

Penguji Utama



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP.19671029 199403 2 001

Ketua Penguji

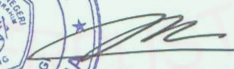


Dr. A. Khudori Soleh, M.Ag
NIP.19681124 200003 1 001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
tanggal, April 2020

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP.19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MUCHAMAD RIZAL AZHARI

NIM : 16410051

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK DENGAN PENYESUAIAN DIRI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR PADA SISWA KELAS 10 MAN 1 PASURUAN**. Merupakan benar-benar hasil sendiri, baik sebagian maupun secara keseluruhan, terkecuali dalam bentuk kutipan yang sudah disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari terdapat klaim dari pihak lain sudah bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya siap dan bersedia menerima sanksi.

Malang,



Peneliti

Muchamad Rizal Azhari

NIM. 16410051

MOTTO

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (Ali Imran : 139)

~

“Cintailah dirimu terlebih dahulu dan semua hal lainnya menjadi sejalan. Kamu benar-benar harus mencintai diri sendiri untuk menyelesaikan apa pun di dunia ini.”- Lucille Ball.



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hi Robbil ‘alamiin

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

Dengan segala Puji Syukur Saya Haturkan kepada-Mu ya Rabb

Kupersembahkan karya ini kepada:

Kedua orangtua saya Ayah Siswoyo dan Ibu Anik Suprapti yang telah membesarkan saya serta merawat saya dari kecil hingga sekarang. Terima kasih telah memberikan kasih sayang yang begitu besar bagi saya sampai saat ini, serta tak pernah lelah untuk selalu mendoakan saya sampai menuju tangga kesuksesan kelak.

Untuk ayah, terima kasih sudah rela bersusah payah demi membiayai pendidikan saya serta ibu yang selalu mendoakan serta mensupport apapun untuk keberhasilan yang saya raih.

Terima kasih atas segala dukungan yang engkau berikan hingga saya bisa sampai di titik ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT. karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayahNya sehingga dapat menyelesaikan penelitian skripsi saya dengan judul Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Stres Akademik dengan Penyesuaian Diri sebagai Variabel Mediator pada Siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan. Sholawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW sehingga kita selalu mendapat syafaat dari beliau. Selama penelitian berlangsung banyak pihak yang sudah membantu saya untuk selalu semangat dan memberikan motivasi agar dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa ucapan terima kasih peneliti haturkan kepada:

1. Prof. Dr. H. Abd Haris, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Univeristas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi sekaligus Dosen Wali yang sudah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan saran serta kritikan untuk dapat terselesaikannya penelitian skripsi ini.
4. H. Agus Suwito, S.Pd, M.Pd selaku kepala MAN 1 Pasuruan yang sudah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di MAN 1 Pasuruan.
5. Titik Rianti, S.Pd selaku guru BK kelas 10 MAN 1 Pasuruan yang sudah membantu peneliti dengan meluangkan waktu jam pelajarannya untuk melakukan penelitian.

6. Siswa-siswi kelas 10 MAN 1 Pasuruan yang sudah meluangkan waktu untuk membantu mengisi skala penelitian yang diberikan.
7. Ayahku Siswoyo serta Ibuku Anik Suprapti yang selalu mendukung dan mendoakan selama ini sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Serta adikku Cintya Anggi Maulidia juga selalu mendukung dan memberikan semangat bagi saya.
8. Segenap dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu serta mendidik saya selama di bangku perkuliahan. Serta staff pegawai yang sudah memberikan kemudahan dalam pelayanan administrasi sehingga dipermudah dalam melakukan penelitian ini.
9. Untuk sahabatku di rumah Rizka, Dzikri, Aziz, Rudi, dan Arfinda yang selalu mendukung, memotivasi, dan memberi canda tawa disela kesibukan, serta selalu ada dalam suka dan duka.
10. Untuk DODO Squad Rintan, Akabe, Liazatus, Syafrie yang selalu mendukung dan memotivasi selama di bangku perkuliahan dan menjadi tempat berkeluh kesah selama ini. Semoga kalian sukses semuanya.
11. Untuk keluarga baruku di Paguyuban Cak dan Yuk Kab.Pasuruan 2018 Cak Ishom, Cak Bai, Cak Eka, Cak Suyuti, Cak Rudian, Cak Reva, Cak Fikri, Cak Roni, Cak Risdo, Yuk Sania, Yuk Novilya, Yuk Naila, Yuk Novia, Yuk Shafa, Yuk Salsa, Yuk Nadiya, Yuk Nafa, Yuk Amanda, Yuk Vica yang saling support untuk meraih kesuksesan masing-masing.
12. Seluruh teman-temanku Psikologi angkatan 2016 yang selalu berjuang bersama untuk meraih kesuksesan yang diimpikan, semoga dapat meraih impian kalian.

13. Seluruh teman, sahabat, saudara yang selalu mensupport dan memotivasi dalam bentuk apapun itu.

14. Semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

Semoga diberikan balasan yang setimpal oleh Allah SWT karena telah banyak membantu dalam penelitian skripsi ini. Peneliti juga menyadari sepenuhnya bahwa di dalam skripsi ini terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu kami berharap ada kritik dan saran demi perbaikan dimasa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat di pahami siapa pun yang membacanya. Sekiranya Skripsi yang disusun ini apat berguna bagi diri kami sendiri maupun orang yang membacanya.

Malang,

Peneliti



Muchamad Rizal Azhari
NIM. 16410051

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
مستخلص البحث	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORI	13
A. Stres Akademik	13
1. Pengertian Stres	13
2. Jenis-jenis Stres	14
3. Pengertian Stres Akademik	15
4. Dimensi Akademik	16
5. Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik	18
6. Pengelolaan Stres	22
7. Stres Akademik dalam Perspektif Islam	22
B. Penyesuaian Diri	24
1. Pengertian Penyesuaian Diri	24
2. Dimensi Penyesuaian Diri	25
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	28
7. Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam	34
C. Kepercayaan Diri	36
1. Pengertian Kepercayaan Diri	36
2. Karakteristik Kepercayaan Diri	37

	3. Indikator kepercayaan Diri	40
	4. Kepercayaan Diri dalam Perspektif Islam	42
D.	Penngaruh Kepercayaan Diri dan Penyesuaian Diri terhadap Stress Akademik	44
E.	Hipotesis.....	46
BAB III	METODE PENELITIAN	48
A.	Rancangan Penelitian.....	48
B.	Identifikasi Variabel	49
C.	Definisi Operasional.....	50
D.	Populasi dan Sampel	51
	1. Populasi	51
	2. Sampel	52
E.	Metode Pengumpulan Data	52
F.	Instrumen Penelitian.....	53
	1. Skala Kepercayaan Diri	53
	2. Skala Penyesuaian Diri	54
	3. Skala Stres Akademik	55
G.	Validitas dan Reliabilitas	56
	1. Validitas	56
	2. Reliabilitas	57
	3. Hasil Uji Coba	58
H.	Metode Analisa Data	62
	1. Uji Asumsi	62
	2. Analisis Deskriptif	63
	3. Uji Hipotesis	63
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	66
A.	Gambaran Umum Subjek Penelitian	66
B.	Pelaksanaan Penelitian	69
	1. Tempat dan Waktu Penelitian	69
	2. Jumlah Subjek Penelitian	69
	3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	69
	4. Hambatan dalam Penelitian	70
C.	Paparan Hasil Penelitian	70
	1. Uji Asumsi	70
	2. Analisis Deskriptif	73
	3. Uji Hipotesis	79
	4. Analisis Tambahan	82

D.	Pembahasan.....	84
1.	Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan	84
2.	Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan	85
3.	Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan	86
4.	Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan	86
5.	Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan	87
6.	Penyesuaian Diri sebagai Mediator Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Stres Akademik Siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan	88
7.	Perbedaan Tingkat Rata-rata Tiap Variabel berdasarkan Jenis Kelamin	93
BAB V	PENUTUP	95
A.	Kesimpulan	95
B.	Saran	96
	DAFTAR PUSTAKA	98
	LAMPIRAN	102
	JURNAL PUBLIKASI	104

DAFTAR TABEL

3.1 Kategori Respon Subjek	53
3.2 Skor Skala <i>Likert</i>	53
3.3 <i>Blueprint</i> Skala Kepercayaan Diri	54
3.4 <i>BluePrint</i> Skala Penyesuaian Diri	54
3.5 <i>Blueprint</i> Skala Stres	55
3.6 Hasil Aitem Valid Skala Kepercayaan Diri	58
3.7 Hasil Aitem Valid Skala Penyesuaian Diri	59
3.8 Daftar Aitem Valid Skala Stres Akademik	60
3.9 Reliabilitas Skala	61
3.10 Norma Kategorisasi	63
4.1 Uji Normalitas One Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....	71
4.2 Uji Normalitas tiap Variabel	71
4.3 Uji Linieritas	72
4.4 Uji Homogenitas	73
4.5 Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia Siswa	74
4.6 Frekuensi Sampel Berdasarkan Jurusan Siswa	74
4.7 Deskripsi Skor Hipotetik dan Skor Empirik	75
4.8 Norma Kategorisasi	76
4.9 Kategorisasi Kepercayaan Diri	77
4.10 Kategorisasi Penyesuaian Diri	78
4.11 Kategorisasi Stres Akademik	79
4.12 Koefisien Jalur Model 1	80

4.13 Nilai R Square Koefisien Jalur Model 1	80
4.14 Koefisien Jalur Model 2	81
4.15 Nilai R Square Koefisien Jalur Model 2	81
4.16 Hasil Uji Beda berdasarkan Jenis Kelamin.....	82
4.17 Hasil Analisis Varians Kepercayaan Diri berdasarkan Jenis Kelamin	82
4.18 Hasil Analisis Varians Penyesuaian Diri berdasarkan Jenis Kelamin	83
4.19 Hasil Analisis Varians Stres Akademik berdasarkan Jenis Kelamin	83



DAFTAR GAMBAR

2.1 Struktur Hipotesis	46
3.1 Skema Variabel	50
3.2 Model Jalur	64
3.3 Model Diagram Jalur.....	64
3.4 Diagram Jalur	64
4.1 Jalur Model Struktur 1	81
4.2 Jalur Model Struktur 2	82



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Bukti Konsultasi Skripsi.....	103
Lampiran 2 Jurnal Publikasi.....	104
Lampiran 3 Skala Penelitian	119
Lampiran 4 Hasil Uji coba Validitas dan Reliabilitas.....	125
Lampiran 5 Deskripsi Subjek Penelitian.....	129
Lampiran 6 Tabulasi Data.....	132
Lampiran 7 Uji Asumsi.....	150
Lampiran 8 Uji Hipotesis	151
Lampiran 9 Analisis Tambahan	152



ABSTRAK

Azhari, Muchamad Rizal. 16410051. Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Stres Akademik dengan Penyesuaian Diri Sebagai Variabel Mediator pada Siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dosen Pembimbing: Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si

Stres akademik merupakan salah satu bentuk stres yang paling sering dialami oleh siswa. Hal tersebut terjadi karena banyak tuntutan akademik yang harus dihadapi oleh siswa tersebut, diantaranya tugas sekolah, ujian sekolah, presentasi mata pelajaran. Penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental serta tingkah laku setiap individu, dengan berusaha untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun kondisi eksternal diri yang dihadapinya.

Siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan dan merasa mendapat tekanan akan menyebabkan stres akademik. Kepercayaan diri berkembang melalui interaksi individu itu sendiri dengan lingkungannya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah penyesuaian diri menjadi mediator pada pengaruh kepercayaan diri terhadap stres akademik.

Metode penelitian yang digunakan yaitu Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan. Jumlah populasi adalah 396. Sampel yang digunakan adalah 30% dari populasi, maka jumlah sampelnya peneliti mengambil sampel 120 siswa. Skala Kepercayaan diri ini mengadopsi dari penelitian yang dilakukan Imanda Wahyudi (2014). Skala penyesuaian diri mengadopsi dari penelitian yang sudah dilakukan oleh Yuniarti (2009). Skala yang digunakan untuk menilai tingkat stres pada sample penelitian adalah *perceived stress scale* (PSS-10) yang sebelumnya telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Analisis dalam penelitian ini menggunakan Analisis jalur Regresi (*Path Analyze Regression*).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara tidak langsung Variabel kepercayaan diri melalui penyesuaian diri mempunyai pengaruh signifikan terhadap stres akademik. Siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan memiliki tingkat kepercayaan diri sedang dengan persentase 58,3%. Selain itu juga memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi dengan persentase 83,3%. Sedangkan pada stres akademik dengan persentase 89,2% memiliki stres akademik sedang. Adanya nilai pengaruh langsung dan tidak langsung yaitu sebesar $-0.193 + (-0.166) = -0.359$. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa nilai pengaruh langsung sebesar -0.193 dan pengaruh tidak langsung sebesar -0.166 yang berarti bahwa pengaruh tidak langsung lebih besar dibandingkan dengan nilai pengaruh langsung. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara tidak langsung Variabel kepercayaan diri melalui penyesuaian diri mempunyai pengaruh signifikan terhadap stres akademik.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Penyesuaian Diri, Stres Akademik

ABSTRACT

Azhari, Muchamad Rizal. 16410051. The Effect of Confidence on Academic Stress with Self-Adjustment as a Mediator Variable in Class 10 Students of MAN 1 Pasuruan. Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang. Supervisor: Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si

Academic stress is one of the most common forms of stress experienced by students. This happens because many academic demands that must be faced by these students, including school work, school examinations, subject presentations. Self-adjustment is a process that includes the mental response and behavior of every individual, by trying to react to the demands in themselves and the external conditions themselves face.

Students who are unable to adapt to environmental conditions and feel pressured will cause academic stress. Self-confidence develops through the interaction of the individual itself with his environment. The purpose of this study is to determine whether adjustment becomes a mediator on the effect of self-confidence on academic stress.

The research method used is this research conducted with a quantitative approach. The population in this study were 10th grade students of MAN 1 Pasuruan. The total population was 396. The sample used was 30% of the population, so the total sample of researchers took a sample of 120 students. This confidence scale adopts from research conducted by Imanda Wahyudi (2014). The adaptation scale adopted from research that has been done by Yuniarti (2009). The scale used to assess stress levels in the study sample is the perceived stress scale (PSS-10) which was previously translated into Indonesian. The analysis in this study uses Path Analysis Regression.

The results of this study indicate that indirectly the variable of self-confidence through adjustment has a significant influence on academic stress. Grade 10 students at MAN 1 Pasuruan have a moderate level of confidence with a percentage of 58.3%. It also has a high level of adjustment with a percentage of 83.3%. While the academic stress with the percentage of 89.2% has moderate academic stress. The value of direct and indirect influence is $-0.193 + (-0.166) = -0.359$. Based on the results of these calculations it is known that the value of the direct effect of -0.193 and the indirect effect of -0.166 which means that the indirect effect is greater than the value of the direct effect. These results indicate that indirectly the variable of confidence through self-adjustment has a significant influence on academic stress.

Keywords: *Self-Confidence, Self-Adjustment, Academic Stress*

مستخلص البحث

أزهاري، محمد ريزال. ١٦٤١٠٠٥١. التكيف كمتقلب وسيط تأثير الثقة بالنفس على الضغط الأكاديمي في طلاب صف العاشر من مدرسة العالية الحكومية ١ ببسوروان. بحث جامعي. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الحكومية بمالانج.

المشرف: الدكتور الحاج رحمة عزيز الماجستير.

الضغط الأكاديمي هو أحد أكثر أشكال الضغط الذي أكثر اصابه الطلاب. والعديد من المتطلبات الأكاديمية يكون سببا في إصابتهم كالضغط مثل العمل المدرسي والامتحانات المدرسية والعروض في المادة. التكيف هو عملية تتضمن من الاستجابة العقلية والسلوك لكل فرد، من خلال محاولة الاستجابة للمطالب في حد ذاتها والظروف الخارجية التي يواجهونها.

الطلاب غير القادرين على التكيف مع الظروف البيئية ويشعرون بالضغط سيتسببون في ضغوط أكاديمية. والثقة بالنفس تتطور من خلال تفاعل الفرد نفسه مع بيئته. والغرض من هذا البحث هو التحديد أكان التعديل يصبح وسيطاً في تأثير الثقة بالنفس على الضغط الأكاديمي.

وأما المنهج المستخدم في هذا البحث هو المنهج الكمي. و الطلاب في صف العاشر من مدرسة العالية الحكومية ١ ببسوروان كمجتمع البحث. أما العينة منهم هي ٣٩٦. والعينة المستخدمة كانت ثلاثون بالمئة من الطلبة الكلية، لذلك عينة البحث من جملة الطلاب هي مائة وعشرون طالبا. يعتمد مقياس الثقة من البحث الذي مضى ببحثه من Imanda Wahyudi 2014. مقياس التكيف المعتمد من البحث الذي قام به Yuniarti 2009. المقياس المستخدم لتقييم مستويات الضغط في عينة البحث هو مقياس الضغط المتصور (Perceived Stress Scale) PSS-10 الذي تم ترجمته إلى الإندونيسية. والتحليل المستخدم في هذه البحث هو التحليل من خلال الانحدار (Path Analyze Regression).

تشير نتائج هذا البحث أن متقلب الثقة بالنفس من خلال التكيف له تأثير كبير على إصابة الضغط الأكاديمي. يتمتع طلاب الصف العاشر في مدرسة العالية الحكومية ١ ببسوروان بمستوى الثقة في أنفسهم معتدل بنسبة ثمانية وخمسون فاصلة ثلاثة بالمئة. على الرغم من أن لديها مستوى عال من التكيف مع نسبة ثلاثة وثمانون فاصلة ثلاثة بالمئة. والضغط الأكاديمي بنسبة تسعة وثمانون فاصلة اثنان بالمئة يعاني من ضغط أكاديمي معتدل. قيمة التأثير المباشر وغير المباشر هي $0,193 + (-0,166) = -0,359$. بناءً على نتائج هذه الحسابات، من المعروف أن قيمة التأثير المباشر ل-0,193، والتأثير غير المباشر ل-0,166 مما يعني أن التأثير غير المباشر أكبر من قيمة التأثير المباشر. هذه النتائج تشير إلى أن متقلب الثقة بالنفس بشكل غير مباشر من خلال التعديل الذاتي له تأثير كبير على الضغط الأكاديمي.

الكلمة المفتاحية : الثقة بالنفس، التكيف، الضغط الأكاديمي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dijelaskan bahwa suatu motivasi dalam diri individu akan muncul ketika individu tersebut menggunakan potensi kognitif yang dimiliki, dalam proses peningkatan kualitas belajar dan prestasi akademik mereka (Yusuf, 2011). Hal ini senada dengan pernyataan bahwa potensi individu dapat memberikan makna tersendiri dan dapat membangkitkan motivasi. Motivasi itu muncul dari dalam diri individu yang sudah menggunakan potensi kognitifnya (Emmons, 2003). Dan setiap individu berbeda-beda dalam memaknai motivasi tersebut. Potensi diri (dalam KBBI) merupakan kemampuan, kekuatan, baik yang belum terwujud maupun yang telah terwujud, yang dimiliki seseorang, tetapi belum sepenuhnya terlihat atau dipergunakan secara maksimal oleh seseorang. Manusia memiliki potensi berbeda-beda. Oleh karena itu, penggunaan potensi kognitif setiap individu akan berbeda pula dalam memunculkan motivasi diri untuk mencapai sebuah tujuan.

Setiap individu pasti memiliki tujuan dalam hidupnya. Akan tetapi, tidak semua individu memiliki tujuan yang muncul dari motivasi dalam dirinya. Pada penelitian (Ennen, Stark, dan Lassiter, 2015) ada beberapa tujuan yang harus disesuaikan dengan tujuan dari orang lain, sehingga tujuan yang berasal dari motivasi individu itu akan terkalahkan dengan mencapai tujuan bersama dengan orang lain. Potensi itu penting dalam kehidupan, karena individu akan menjalani kehidupannya sesuai dengan tujuan yang sudah ditentukan dan menggunakan potensi yang dimiliki secara maksimal. Potensi juga dapat

memikirkan tentang bagaimana sikap dia ketika mengalami transisi dalam kehidupannya, seperti: Membedakan kehidupan ketika masih di Sekolah dengan dunia perkuliahan. Potensi itu lah yang digunakan untuk bisa transisi dari kehidupan sebelumnya (Cantor & Langston, 1989)

Menurut Rasmun dan Kep (2004) Stress merupakan respon dari tubuh yang tidak spesifik terhadap kebutuhan tubuh yang terganggu. Stress juga suatu fenomena umum yang terjadi di kehidupan manusia dan tidak dapat dipungkiri setiap manusia pasti akan mengalami. Stres akan memberikan dampak pada individu secara total seperti dampak terhadap fisik, sosial, psikologis, intelektual, dan spiritual. Stres pada siswa muncul disebabkan karena siswa tersebut tidak mampu mengendalikan dan mengatasi stres yang dialami. Dampak negatif stres secara kognitif diantaranya yaitu sulit menangkap pelajaran, susah konsentrasi, susah memahami pelajaran. Tidak hanya itu, dampak negatif stres juga berpengaruh secara fisik antara lain daya tahan tubuh lemah, mudah terserang penyakit, badan terasa lesu, insomnia, sering pusing. Ada pula dampak negatif stres secara emosional yaitu susah memotivasi diri, frustrasi, mudah marah, sering muncul perasaan cemas dan sedih. Serta dampak negatif stres secara perilaku diantaranya sering menunda tugas sekolah dan malas untuk belajar (Khoirunnisa & Mamnu'ah, 2015)

Anggreani (2018) menjelaskan bahwa sumber stres yang sering dihadapi oleh siswa adalah hal yang berhubungan dengan akademik, pergaulan teman, dan hal pribadi individu. Sehingga dari beberapa sumber tersebut siswa akan lebih sering mengalami stres. Baik itu stres ketika berada di rumah, di sekolah, maupun di kelompok bermain dengan temannya. Menurut Gaol (2016) stres

akademik merupakan salah satu bentuk stres yang paling sering dialami oleh siswa. Hal tersebut terjadi karena banyak tuntutan akademik yang harus dihadapi oleh siswa tersebut, diantaranya tugas sekolah, ujian sekolah, presentasi mata pelajaran. Belum lagi ditambah dengan tuntutan untuk mengikuti bimbingan belajar di luar sekolah.

Siswa seringkali menghadapi banyak tantangan dalam proses akademik mereka. Ketika pengalaman dianggap negatif, mereka dapat memiliki efek negatif pula pada motivasi dan kinerja siswa (Ames, 1992). Bukan hanya berpengaruh pada motivasi dan akademik saja, hal tersebut juga akan berpengaruh pada kepercayaan diri mereka. Sebagian siswa memiliki cara untuk menangani dan menahan konsekuensi dari pengalaman negatif akademis mereka. Untuk itu, dengan kepercayaan diri siswa akan mampu menangani dan mengurangi permasalahan akademik mereka.

Yuan dkk., (2009) menjelaskan stres adalah bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai individu sebagai suatu hal yang membebani atau diluar kemampuan yang dimiliki, serta mengancam kesejahteraan. Kondisi stres juga mendorong terjadinya perubahan perilaku pada siswa, seperti penurunan minat dan efektivitas, penurunan energi, perasaan marah, kecewa, putus asa, bingung, serta melemahkan tanggung jawab. Menurut (Garcia-Closas dkk., 2008) yang menentukan stres atau tidaknya seseorang adalah kemampuan individu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Sehingga individu mampu mengetahui bagaimana cara menyesuaikan diri agar dapat mengatasi stres yang dihadapi.

Pada penelitian yang sudah dilakukan oleh Christyanti, Mustami'ah, & Sulistiani, (2012) yang berjudul Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa variabel penyesuaian diri dengan variabel stres akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan. Maksudnya yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran yang memiliki penyesuaian diri terhadap stres akademik baik, maka kecenderungan stresnya rendah. Sebaliknya, jika penyesuaian diri terhadap stres akademik buruk, maka kecenderungan stresnya tinggi. Hal ini menarik perhatian peneliti untuk menggunakan variabel yang sama pada penelitian ini. Namun, sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa SMA kelas 10.

Schneiders (2008) mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental serta tingkah laku setiap individu, dengan berusaha untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun kondisi eksternal diri yang dihadapinya. (Kusuma & Gusniarti, 2008) menjelaskan ketika individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dapat dikatakan individu tersebut mampu menelaraskan kebutuhan dengan tuntutan di lingkungan tersebut. Sehingga individu tidak akan mudah mengalami stres. Siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan dan merasa mendapat tekanan, akan menyebabkan stres akademik dan siswa memiliki kecenderungan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada belajar.

Dari fenomena yang sudah peneliti amati, dapat dilihat bahwa siswa SMA khususnya siswa kelas 10 yang baru masuk SMA rentan sekali mengalami stres akademik. Disebabkan karena metode pembelajaran dari SMP ke SMA tentu berbeda. Tidak hanya itu, mata pelajaran dan tugas sekolah bertambah sulit. Dengan adanya kepercayaan diri seharusnya siswa tersebut mampu menyesuaikan diri di lingkungan baru sekolahnya. Penyesuaian diri sangat penting untuk setiap individu, sebab dengan penyesuaian diri akan membantu dirinya menghadapi permasalahan yang mungkin akan dihadapi. Khususnya bagi siswa baru, perlu penyesuaian diri untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah baru. Dengan itu, siswa baru akan mampu mengatasi stres akademik yang dialami jika sudah mampu menyesuaikan diri.

Setelah dilakukan survey awal pada siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan terdapat beberapa siswa yang mengalami kurang percaya diri. Terutama hal yang berkaitan dengan pembagian kelas. Ada siswa yang ingin masuk di jurusan MIA, namun terpilih masuk di jurusan IIS. Begitu pun sebaliknya, ada yang ingin masuk di kelas IIS, tapi masuk di kelas MIA. Sehingga siswa tersebut merasa kurang percaya diri dan tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan baik. Dari hal tersebut dapat memicu adanya stres akademik pada siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan. Selain itu, sistem pembelajaran di MAN 1 Pasuruan tentu berbeda dengan pembelajaran di SMP/MTs. Dari perbedaan sistem itulah siswa kelas 10 dituntut untuk dapat beradaptasi dengan baik agar dapat mengikuti program pembelajaran di MAN 1 Pasuruan.

Menurut Semiun (2006) mengemukakan bahwa pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya. Penyesuaian diri merupakan

suatu proses yang melibatkan respon mental serta tingkah laku, yang menyebabkan individu berusaha mengatasi kebutuhan yang dapat menyalurkan dengan tuntutan yang dihadapi.

Menurut de Angelis, McIntyre II, dan Gossler (1997) mengartikan percaya diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri, percaya diri berawal dari tekad diri sendiri untuk bisa melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidupnya. Hal tersebut senada dengan pengertian percaya diri menurut Asiyah (2013) yaitu suatu keyakinan terhadap diri sendiri yang mampu menangani berbagai hal dengan tenang, serta tidak merasa canggung bila dihadapkan dengan banyak orang. Percaya diri pada setiap individu tidak akan sama. Individu pada situasi tertentu akan merasa yakin, namun dilain situasi individu juga tidak merasa yakin. Kepercayaan diri berkembang melalui interaksi individu itu sendiri dengan lingkungannya. Meningkatnya rasa percaya diri dipengaruhi oleh penerimaan lingkungan secara psikologis maupun sosiologis, setelah itu akan mengarah pada kesiapan individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Beberapa peneliti telah mengkonseptualisasi cara mengatasi suatu permasalahan sebagai proses dinamis yang bervariasi (Lazarus & Folkman, 1984). Dengan cara seperti itu, sebagian siswa memiliki cara tersendiri untuk bisa mengatasi suatu permasalahan. Struthers, Perry, & Menec, t.t. (2000) belum menjelaskan mengenai adanya rasa kepercayaan diri untuk seorang individu dapat mengatasi suatu permasalahan dengan baik. Hanya dijelaskan bagaimana cara individu tersebut menyelesaikan suatu permasalahan akademik mereka. Padahal permasalahan seorang siswa bisa jadi dimulai pada awal

transisi ketika masih baru masuk di bangku SMP yang merasa kurang percaya diri. Sehingga perlu dilengkapi untuk mengetahui cara seorang individu mengatasi masalah akademik ketika mengalami proses transisi dari sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan Asiyah (2013) berjudul “Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri, Dan Kemandirian Mahasiswa Baru” hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa korelasi antara variabel pola asuh demokratis dengan variabel kemandirian memiliki korelasi positif yang signifikan. Hal ini terbukti dengan hasil yang diperoleh pada harga $t = 4,807$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$), bahwa terdapat hubungan positif secara signifikan hubungan kepercayaan diri dengan kemandirian mahasiswa baru. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kemandirian mahasiswa. Hampir sama dengan maksud peneliti yang akan mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri pada siswa baru. Penelitian dimaksudkan untuk melengkapi penelitian sebelumnya yang membahas hubungan kepercayaan diri terhadap kemandirian siswa. Selain itu variabel penyesuaian diri menjadi variabel mediator antara kepercayaan diri terhadap stres akademik siswa.

Pada penelitian yang sudah dilakukan oleh Handono dan Bashori (2013) yang berjudul “Hubungan penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru” menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan. Semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin rendah stres lingkungan dan semakin rendah penyesuaian diri dan

dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan. Hal tersebut menandakan bahwa individu yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi, maka tingkat stres lingkungan akan semakin rendah. Dari penelitian tersebut hanya dilakukan untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri terhadap stres lingkungan, sedangkan pada penelitian ini akan mengetahui tingkat pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik.

Penelitian yang hampir sama telah dilakukan Zakiyah, Hidayati, dan Setyawan (2010) yang berjudul “Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMPN 3 Peterongan Jombang” menunjukkan adanya bukti hubungan negatif yang sangat signifikan yaitu antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah asrama SMP N 3 Peterongan Jombang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa. Ditunjukkan dengan hasil koefisien korelasi $r_{xy} = -0,463$, dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri, maka semakin rendah kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri siswa, maka kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik semakin tinggi. Dari penelitian tersebut menunjukkan pengaruh penyesuaian diri terhadap prokrastinasi akademik, yang mungkin akan berakibat pada stres akademik.

Struthers, dkk, t.t. (2000) dan Conti (2000), masih belum dijelaskan mengenai pengaruh kepercayaan diri siswa dengan motivasi siswa terhadap proses transisi dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas. Untuk itu, penelitian ini dibuat karena melengkapi dari penelitian sebelumnya.

Pada penelitian pertama hanya menjelaskan motivasi pada saat transisi tanpa menjelaskan pengaruh kepercayaan diri. Padahal, setiap individu akan mengalami kesusahan dalam transisi, terutama ketika individu tidak percaya diri. Sedangkan pada penelitian kedua hanya menjelaskan cara mengatasi suatu masalah pada akademik individu, tanpa menjelaskan faktor lain yang dapat mengatasi suatu permasalahan tersebut.

Dari beberapa penelitian di atas, peneliti ingin menggabungkan dari penelitian sebelumnya yang hanya membahas hubungan kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri. Dimana kepercayaan diri sangat penting dibutuhkan oleh siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Tidak hanya itu, peneliti juga akan menambahkan dari penelitian sebelumnya mengenai pengaruh kepercayaan diri terhadap stres akademik siswa baru. Kepercayaan diri nantinya akan berpengaruh pada setiap individu jika menghadapi suatu permasalahan seperti stres akademik. Namun, sebelum itu terdapat variabel mediator yaitu pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik. Dimaksudkan sebelum mengetahui tingkat kepercayaan diri dalam menghadapi stres akademik, dapat diketahui tingkat penyesuaian diri terhadap stres akademik.

Variabel mediator merupakan variabel penghubung antara variabel bebas dengan variabel terikat. Variabel mediator ini dapat memberikan pengaruh secara langsung dan pengaruh tidak langsung. Dalam penelitian ini variabel mediator menggunakan variabel penyesuaian diri. Dimaksudkan untuk mengetahui apakah penyesuaian diri dapat menjadi variabel penghubung antara variabel kepercayaan diri terhadap variabel stres akademik. Pada penelitian

sebelumnya hanya mengetahui pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik, dan juga pengaruh kepercayaan diri terhadap kemandirian siswa. Untuk itu penelitian ini nantinya akan menggabungkan dari tiga variabel yang ada yaitu kepercayaan diri, penyesuaian diri, dan stres akademik. Dimana terdapat variabel terikatnya stres akademik. Sedangkan, variabel bebasnya yaitu kepercayaan diri. Selain itu, ada variabel mediator yaitu penyesuaian diri.

B. Rumusan Masalah

Dari penjelasan latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu

1. Bagaimana tingkat Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan?
2. Bagaimana tingkat Stres Akademik pada siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan?
3. Bagaimana tingkat Penyesuaian Diri pada siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan?
4. Apakah ada pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Penyesuaian Diri pada siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan?
5. Apakah ada pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Stres Akademik pada siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan?
6. Apakah Penyesuaian Diri memediasi antara Kepercayaan Diri terhadap Stres Akademik pada siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka tujuan penelitiannya yaitu:

1. Mengetahui tingkat Kepercayaan Diri pada Siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan

2. Mengetahui tingkat Stres Akademik pada siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan
3. Mengetahui tingkat Penyesuaian Diri pada siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan
4. Mengetahui pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Penyesuaian Diri pada siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan?
5. Mengetahui pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Stres Akademik pada siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan?
6. Mengetahui bahwa Penyesuaian Diri memediasi pengaruh antara Kepercayaan Diri terhadap Stres Akademik pada siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan

D. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang akan didapatkan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis
 - a. Harapan peneliti dari hasil penelitian ini akan memberi tambahan pada kajian keilmuan psikologi khususnya pada bidang psikologi pendidikan.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dalam menunjang penelitian lainnya terkait dengan *penyesuaian diri sebagai variabel mediator pada pengaruh kepercayaan diri terhadap stres akademik siswa.*

2. Manfaat Praktis

Harapan peneliti hasil penelitian ini nantinya dapat membantu para guru untuk dijadikan sebagai salah satu referensi untuk dapat mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa serta penyesuaian diri siswa yang mungkin berpengaruh pada stres akademik siswa.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Academic Stress* (Stres Akademik)

1. Pengertian Stres

Kata stres berasal dari bahasa Latin *stringere*: untuk menggambarkan konsep tegangan. Hans Selye, pencetus konsep stres mengamati bahwa stres merupakan fenomena fisiologis sekaligus juga psikologis. Stres juga menunjukkan pada adanya perubahan eksternal dalam lingkungan suatu organisme, dan agar organisme mampu berkembang dengan optimal, diperlukan suatu lingkungan internal dan eksternal yang tetap stabil dan memberikan stimulasi optimal (Gerald, Neale, dan Kring, 2012). Stres juga didefinisikan oleh Sarafino dan Smith (2012) sebagai kondisi yang disebabkan adanya interaksi antara individu dengan lingkungan, sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Sarafino (2006) mendefinisikan stres, yaitu suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu. Sedangkan menurut Santrock (2003) stres merupakan respon individu terhadap keadaan ataupun kondisi yang memicu terjadinya stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan individu dalam menanganinya (*coping*). Stres juga dianggap sebagai persepsi dari kesenjangan antara kemampuan individu dengan tuntutan lingkungan untuk memenuhinya.

Dari beberapa pendapat mengenai stres di atas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan kondisi individu yang disebabkan adanya ketidakstabilan antara kemampuan diri dengan tuntutan lingkungan, yang bersumber dari faktor biologis, psikologis, serta sistem sosial dari individu itu sendiri.

2. Jenis-jenis Stres

Selye (1992) mengategorisasikan jenis stres menjadi dua, sebagai berikut:

a. Distres (Stres Negatif)

Selye (1992) menjelaskan distres adalah stres yang bersifat tidak menyenangkan. Stres yang dirasakan sebagai suatu kondisi dimana individu mengalami ketakutan, kecemasan, atau kekhawatiran. Individu tersebut mengalami kondisi psikologis yang bersifat negatif, atau menimbulkan keinginan untuk bisa dihindari.

b. Eustres (Stres Positif)

Selye (1992) menjelaskan bahwa eustres bersifat menyenangkan. Eustres merupakan pengalaman yang mengesankan. Eustres dapat meningkatkan kognisi dan performa individu. Selain itu, eustres juga mampu meningkatkan individu dalam menciptakan sesuatu.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua jenis stres yaitu *distres* dan *eustres*. *Distres* merupakan stres yang tidak menyenangkan dan akan berdampak pada kondisi psikologis individu seperti takut, cemas, dan khawatir berlebihan. Sedangkan *eustres* kebalikan dari *distres*, dimana stres bersifat menyenangkan yang mampu meningkatkan kognisi individu, seperti pengalaman yang mengesankan.

3. Pengertian Stres Akademik

Olejnuk dan Holschuh, (2007) menggambarkan stres akademik sebagai respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Baumel (2000) menyatakan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh stressor akademik, yaitu yang bersumber dari proses belajar mengajar atau yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi lama belajar, banyak tugas, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan, dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Menurut Alvin (2007) Stres akademik merupakan stres yang muncul disebabkan adanya tekanan dalam menunjukkan prestasi, serta keunggulan dalam kondisi persaingan akademik, sehingga mereka saling berlomba untuk menjadi yang terbaik dan terbebani berbagai tuntutan. Gusniarti (2002) mengemukakan bahwa stres akademik yang dialami oleh siswa adalah hasil persepsi yang subjektif terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya siswa itu sendiri.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan sebagai suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan, serta persepsi individu terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkan pengetahuan yang harus dikuasai tersebut.

4. Dimensi Stres Akademik

Menurut Robotham (2008) terdapat empat dimensi stres akademik, yaitu:

- a. Kognitif

Meliputi kondisi yang disebabkan karena kesulitan memusatkan perhatian saat proses pembelajaran serta memiliki pikiran negatif pada diri dan lingkungan.

b. Afektif

Meliputi perasaan negatif serta kurangnya kepercayaan diri dikarenakan stres pada diri. Seperti ragu-ragu, takut, cemas, malu, dan merasa tidak mampu dalam memenuhi tuntutan akademik.

c. Fisiologis

Meliputi respon fisiologis dikarenakan stres yang terjadi, diantaranya kondisi fisik menurun serta mudah sakit. Secara fisik saat mengalami stres akan muncul gejala seperti muka pucat, jantung berdebar, gemetar, berkeringat dingin, dan sakit kepala.

d. Perilaku

Meliputi perilaku negatif serta menghindari dari lingkungan sekitar. Seperti bersikap acuh, mudah menyalahkan orang, mencari kesalahan orang, serta suka menunda tugas.

Selanjutnya Hardjana (1994) menjelaskan dimensi stres akademik dibagi menjadi 4, yaitu:

a. Fisik

Aspek fisik yang dialami individu saat stres diantaranya sakit kepala, susah tidur, mudah lelah, kondisi fisik tidak sehat, serta mudah berkeringat saat presentasi di depan kelas.

b. Emosional

Dalam aspek emosional individu menunjukkan perilaku gelisah, cemas, takut gagal, mood yang mudah berubah, mudah tersinggung dan mudah marah terhadap skitarnya.

c. Intelektual

Dalam aspek intelektual individu akan merasa sulit konsentrasi dalam belajar, mudah lupa, susah mengambil keputusan, terlalu banyak pikiran dengan masalah, serta mutu kerja menurun.

d. Interpersonal

Dalam aspek interpersonal individu akan kehilangan rasa percaya diri pada orang lain, akan menghindari dari kelompok, mudah tersinggung, dan cenderung bersikap agresif.

Olejnik dan Holschuh (2007) mengemukakan dimensi akademik terdiri dari:

a. Pikiran

Respon yang muncul dari pikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berpikir terus-menerus mengenai yang seharusnya mereka lakukan.

b. Perilaku

Respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

c. Fisiologis

Respon yang muncul dari tubuh/fisik, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

d. Perasaan

Respon yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari stres terdiri dari pikiran, perilaku, fisiologis dan perasaan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa dimensi stres akademik terbagi menjadi empat yaitu, fisiologis (fisik), afektif (emosional), intelektual (pikiran), serta perilaku. Banyak respon yang dialami oleh individu saat mengalami stres akademik seperti kurang percaya diri, merasa takut dan cemas, mudah lelah, daya ingat menurun, sulit konsentrasi, berkeringat berlebihan saat presentasi, bahkan menjauh dari lingkungan disekitarnya.

5. Faktor-faktor penyebab stres akademik

Menurut Cooper dan Payne (1991) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal bersumber dari diri individu seperti kepribadian. Kepribadian individu akan menentukan perilaku seseorang itu mudah mengalami stres atau tidak.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal pada individu seperti faktor keluarga, lingkungan belajar di sekolah, lingkungan rumah serta masyarakat sekitar. Stres akademik berawal

dari dampak adanya tuntutan belajar dalam dunia pendidikan, individu dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh pengajar. Selain itu, tuntutan untuk meraih prestasi juga sangat berpengaruh dalam stres akademik.

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres akademik ini dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor internal

Faktor internal yang mempengaruhi stres akademik, yaitu:

a. Pola pikir

Individu yang berpikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.

b. Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang sifatnya pesimis.

c. Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berpikirnya terhadap suatu hal, bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

2). Faktor eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik, yaitu :

a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

c. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

d. Orangtua saling berlomba

Di kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar dan serba bisa.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa adanya stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari kepribadian individu itu sendiri, tidak hanya itu pola pikir juga berpengaruh seseorang mengalami stres akademik. Faktor lain atau faktor eksternal meliputi pengaruh dari lingkungan sekitar, baik itu lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.

6. Pengelolaan stres

Kring dkk., (2012) mengidentifikasi terdapat dua dimensi *coping stres*, yakni :

a. *Problem – focused coping*

Problem – focused coping atau *coping* yang berfokus pada masalah mencakup bertindak secara langsung untuk mengatasi masalah atau mencari informasi yang relevan dengan solusi.

b. *Emotion-focused coping*

Emotion-focused coping atau *coping* yang berfokus pada emosi merujuk pada berbagai upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif

terhadap stres, contohnya dengan mengalihkan perhatian dari masalah, melakukan relaksasi, atau mencari rasa nyaman dari orang lain.

Berdasarkan uraian dari para ahli, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan stres dapat meliputi *coping* yang berfokus pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi.

7. Stres Akademik dalam Perspektif Islam

Stres dalam konsep islam dijelaskan secara tersirat yaitu pada dasarnya manusia memiliki sifat berkeluh kesah saat menerima suatu permasalahan. Bahkan cenderung bersifat individualis dan tidak suka berbagi kebaikan dengan lingkungannya. Dari stres tersebut dapat dicegah dengan melakukan ibadah seperti sholat, bersedekah, dan selalu bertaqwa kepada Allah SWT. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Surat al-Ma'arij ayat 19-23 yang berbunyi:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١)
إِلَّا الْمُصَلِّينَ (٢٢) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (٢٣)

Yang artinya: Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir(19). Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (20) dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir(21). kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat(22), yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya(23).

Berdasarkan ayat di atas dijelaskan bahwa manusia memiliki sifat keluh kesah ketika menghadapi kesulitan. Serta pelit dan kikir terhadap apa yang dimilikinya. Sifat tersebut tidak dimiliki orang-orang yang senantiasa beriman dan selalu menunaikan sholat.

Ayat lain juga menjelaskan tentang stres dimana manusia diciptakan bersamaan dengan sifat keluh kesah, sebab Allah SWT telah menetapkan manusia akan merasakan penderitaan serta kesulitan dalam hidupnya. Allah SWT berfirman dalam Surat al-Balad ayat 4 yang berbunyi

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ (٤)

Artinya: Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia berada dalam susah payah. (Surat al-Balad: 4).

Allah SWT menciptakan manusia dalam keadaan susah payah, dengan maksud ketika Allah memberikan cobaan dan permasalahan, manusia dapat menyelesaikan dengan caranya sendiri. Cobaan dan masalah tersebut diberikan sebab Allah ingin mengetahui seberapa kemampuan manusia untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Hal tersebut sama dengan permasalahan stres akademik yang dihadapi oleh siswa. Stres akademik merupakan permasalahan yang seringkali dirasakan siswa, tidak lain karena siswa tersebut dapat belajar bagaimana cara untuk menghadapi masalah tersebut. Sehingga ketika berada di sekolah lanjutan siswa tersebut lebih siap dan mampu menyelesaikan permasalahan tersebut dan lebih meminimalisir agar tidak lagi terjadi stres akademik.

B. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang menjadi bagian penting dari lingkungan tertentu. Penyesuaian diri merupakan suatu pengertian yang pada dasarnya diambil dari ilmu Biologi yang dibuat

oleh Teori Charles Darwin yang terkenal yaitu Teori Evolusi (1859). Pengertian tersebut menunjukkan bahwa setiap makhluk hidup berusaha untuk menyesuaikan dirinya dengan alam tempat ia hidup, agar dapat tetap hidup. Makhluk hidup memiliki kemampuan untuk menolong dirinya dalam menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan materi dan alam. Di lingkungan mana pun, individu akan berhadapan dengan tuntutan dan harapan tertentu dari lingkungan yang harus dipenuhinya. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai cara tertentu yang dilakukan oleh setiap individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya.

Schneiders (1964) menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah satu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, yang merupakan suatu usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami dalam dirinya. Sejalan dengan itu, Semiun (2006) mengemukakan bahwa Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang melibatkan respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin, serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup.

Menurut Kartono (2008) menjelaskan penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungan, dengan penyesuaian diri tersebut tidak akan timbul rasa iri, dengki, depresi, prasangka buruk pada orang lain, marah, serta emosi negatif lainnya. Oleh

karena itu, penyesuaian diri adalah proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar mampu menjalin hubungan yang sesuai dengan individu dan lingkungannya.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses dinamis yang sesuai dengan diri individu itu sendiri dan lingkungannya, dengan berusaha mengurangi ketegangan dalam diri sehingga mampu membuat hubungan yang menyenangkan dengan lingkungan.

2. Dimensi Penyesuaian Diri

Menurut Fatimah (2006) penyesuaian diri memiliki dua dimensi dasar yaitu:

a. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi merupakan kemampuan individu dalam menerima diri untuk menciptakan sebuah hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungannya.

b. Penyesuaian Sosial

Dalam kehidupan bermasyarakat tentu terjadi proses sosial, dimana seseorang saling berpengaruh satu sama lain, dengan adanya proses sosial tersebut akan muncul perilaku yang sesuai dengan norma, hukum, serta nilai-nilai dalam masyarakat tersebut.

Selanjutnya menurut Musthafa (1982) penyesuaian diri memiliki dua dimensi, yaitu:

a. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi adalah penerimaan individu terhadap dirinya sendiri. Dasar dari ketidakmampuan penyesuaian diri yaitu adanya keguncangan emosi yang dideritanya. Hal tersebut terjadi akibat adanya berbagai dorongan yang masing-masing mendorong individu pada pandangan yang berlainan. Hal tersebut dapat dijelaskan dengan berbagai contoh, seperti konflik antara dorongan seks dengan larangan sosial dan peraturan yang berlaku. Dari contoh tersebut tidak ada satu peristiwa konflik terjadi, kecuali apabila orang dihadapkan kepada hambatan atau tekanan.

Tekanan dibatasi dengan proses yang mengandung pengenalan individu atau adanya hambatan yang menghalangi tercapainya pemenuhan kebutuhan dan dorongannya, atau perkiraan terjadinya hambatan yang akan datang. Masalah tekanan berhubungan erat dengan proses konflik, kecuali jika ada keadaan tekanan yang timbul akibat dua dorongan atau hambatan yang berlawanan, yang tidak dapat dipenuhi dalam satu waktu.

b. Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk dapat bereaksi secara efektif dan bermanfaat terhadap situasi, realitas, serta relasi sosial, sehingga kriteria yang harus dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari dapat terpenuhi dengan cara yang tepat dan mudah diterima serta memuaskan. Penyesuaian sosial memiliki sifat pembentukan, mulai dari eksistensi pribadi dan

masyarakat bagi individu dalam bentuk sosial yang berpengaruh dalam masyarakat, mendapatkan bahasa dan mampu menyerap adat dan kebiasaan yang kuat, serta menerima kepercayaan di samping segi perhatian yang kuat dari masyarakat.

Penyesuaian sosial yang dilakukan oleh individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, sebagai berikut:

a. Faktor Kondisi Fisik

Meliputi faktor keturunan, bentuk tubuh, kesehatan, dan hal lain yang berkaitan dengan fisik

b. Faktor Perkembangan dan Kematangan

Meliputi perkembangan intelektual, moral, sosial, dan kematangan emosional

c. Faktor Psikologis

Faktor-faktor pengalaman individu, konflik yang pernah dialami, dan kondisi psikologis seseorang dalam penyesuaian diri

d. Faktor Lingkungan

Kondisi yang ada di lingkungan seperti, kondisi keluarga, kondisi rumah, dan sebagainya

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya terdapat dua dimensi dalam penyesuaian diri yaitu penyesuaian pribadi, seseorang harus mampu menerima keadaan dirinya agar mudah untuk bergaul dan menerima kondisi lingkungan disekitarnya. Kedua penyesuaian sosial, individu diharapkan mampu beradaptasi dengan baik di lingkungan

sekitarnya, sehingga akan terjadi proses sosial yang saling berpengaruh satu sama lain.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut A Schneiders (1964) menjelaskan bahwa terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja, sebagai berikut:

a. Kondisi Fisik

1) Hereditas dan Konstitusi Fisik

Terdapat kemungkinan besar adanya disposisi yang bersifat mendasar seperti periang, pemaarah, sensitif, penyabar, dan sebagainya. Sebagian ditentukan oleh faktor genetik, yang artinya kondisi hereditas terhadap penyesuaian diri.

2) Sistem Utama Tubuh

Sistem syaraf merupakan sistem utama tubuh yang memiliki pengaruh pada penyesuaian diri. Sistem syaraf yang berkembang normal adalah syarat mutlak bagi fungsi psikologis, agar mampu berkembang secara optimal sehingga akan berpengaruh baik pada penyesuaian diri seseorang.

3) Kesehatan Fisik

Kondisi fisik yang sehat akan mempengaruhi kemudahan dalam penyesuaian diri, dibandingkan dengan kondisi fisik yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat akan muncul perasaan percaya diri, harga diri, penerimaan diri, dan kondisi lain yang dapat menguntungkan dalam proses penyesuaian diri.

2. Kepribadian

Unsur kepribadian yang memiliki pengaruh penting terhadap penyesuaian diri, yaitu:

a. Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*Modifiability*)

Yaitu karakteristik kepribadian yang dapat mempengaruhi terhadap proses penyesuaian diri. Sebagai suatu proses dinamis dan berkelanjutan, penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk perilaku, sikap, kemauan, serta karakteristik sejenis lainnya.

b. Pengaturan diri (*Self Regulation*)

Pengaturan diri sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan kemampuan untuk mengatur diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan penyimpangan kepribadian.

c. Realisasi diri (*Self-Realization*)

Kemampuan pengaturan diri mengimplikasikan potensi dan kemampuan ke arah realisasi diri. Proses penyesuaian diri dan tercapainya hasil secara bertahap sangat erat kaitannya dengan perkembangan kepribadian.

d. Intelegensi

Kualitas intelegensi muncul dikarenakan memiliki peranan penting dalam penyesuaian diri. Baik buruknya penyesuaian diri individu ditentukan oleh kapasitas intelegensinya.

3. Proses Belajar

Unsur penting dalam proses belajar yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri seseorang adalah:

a. Belajar

Belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri seseorang sebab pada umumnya respon dan sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan diserap oleh individu melalui proses belajar. Kemauan belajar menjadi sangat penting karena proses belajar akan berlangsung dengan baik dan berkelanjutan ketika individu tersebut memiliki kemauan yang tinggi untuk belajar.

b. Pengalaman

Terdapat dua jenis pengalaman yang memiliki nilai signifikansi terhadap proses penyesuaian diri, yaitu (1) pengalaman yang menyehatkan (*salutary experiences*) adalah peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai suatu yang menyenangkan, mengasyikkan, dan bahkan ingin mengulanginya kembali. Pengalaman ini akan ditransfer dan menjadi dasar ketika individu harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. (2) pengalaman traumatik (*traumatic experiences*) adalah peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai suatu yang tidak menyenangkan, cenderung menyedihkan, atau sangat menyakitkan sehingga individu sangat tidak ingin mengulangi peristiwa itu kembali.

c. Latihan

Latihan merupakan proses belajar yang berorientasi pada perolehan keterampilan dan kebiasaan. Penyesuaian diri sebagai suatu proses yang kompleks, didalamnya mencakup proses psikologis dan sosiologis sehingga perlu adanya latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai

hasil penyesuaian diri yang baik. Tidak sedikit orang yang sebelumnya memiliki kemampuan penyesuaian diri kurang baik, tapi melakukan latihan secara sungguh-sungguh akhirnya dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik dalam lingkungan yang baru.

d. Determinasi diri

Determinasi diri merupakan faktor kuat yang dapat digunakan untuk kebaikan atau keburukan dalam mencapai penyesuaian diri secara tuntas atau bahkan untuk merusak diri sendiri. Dengan determinasi diri, individu dapat secara bertahap mengatasi penolakan diri dari pengaruh buruk lainnya.

4. Lingkungan

Faktor lingkungan sebagai pengaruh terhadap penyesuaian diri meliputi 3 faktor, yaitu:

a. Lingkungan Keluarga

Semua konflik dan tekanan dapat dihindari apabila individu dibesarkan dalam keluarga yang memiliki rasa keamanan, cinta, toleransi dan kehangatan. Penyesuaian diri akan menjadi lebih baik apabila dalam keluarga individu merasakan bahwa kehidupannya berarti. Rasa dekat individu dengan keluarga merupakan kebutuhan pokok bagi perkembangan jiwa.

b. Lingkungan Sekolah

Sekolah memiliki tugas yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi, sekolah menjadi tanggungjawab pendidikan secara luas. peran guru tidak hanya sebagai pengajar bagi

siswanya, tetapi memiliki peran sebagai pendidik yang dapat membentuk masa depan siswanya.

c. Lingkungan Masyarakat

Lingkungan masyarakat juga menjadi faktor yang mempengaruhi perkembangan penyesuaian diri. Konsistensi nilai, aturan, norma, dan perilaku masyarakat akan diidentifikasi oleh individu yang berada dalam masyarakat tersebut, sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan penyesuaian diri.

5. Agama dan Budaya

Agama erat kaitannya dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai keyakinan, praktek yang memberikan makna dalam tujuan, serta keseimbangan dalam hidup individu. Selain agama, budaya juga merupakan faktor yang sangat mempengaruhi kehidupan individu. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya karakteristik budaya yang diwariskan kepada individu.

Menurut Hurlock dkk (1990) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu di sekolah yaitu:

1. Teman sebaya

Individu dengan teman sebayanya dapat belajar bahwa standart perilaku mereka saat di rumah dengan di sekolah tentu sudah berbeda. Individu akan belajar perilaku mana yang dapat diterima dalam pergaulan teman sebayanya, serta perilaku mana yang tidak dilakukan.

2. Pengajar

Secara langsung pengajar dapat berpengaruh pada diri individu dengan pemberian tugas pada saat pembelajaran serta perhatian pada peserta didik.

3. Peraturan Sekolah

Peraturan sekolah menjadikan perilaku individu dapat diterima atau tidak diterima. Peserta didik akan menunjukkan perilaku seperti apa agar diterima sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Dari penjelasan diatas disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri terdapat dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya kondisi fisik, pola pikir, kepribadian. Sedangkan faktor eksternalnya yaitu lingkungan, agama dan budaya, teman sebaya, pengajar, serta peraturan yang berlaku dalam kelompok sosial tersebut.

4. Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif psikologi penyesuaian diri diartikan sebagai suatu proses perubahan dalam diri dan lingkungan. Individu harus bisa mempelajari sikap atau tindakan baru dan mampu menghadapi situasi tersebut sehingga dapat berhubungan baik dengan orang lain dan sekitar. Dalam perspektif islam penyesuaian diri dijelaskan dalam al-Qur'an surat al-Isra' ayat 15, yang berbunyi:

مَنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ ضَلَّٰ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا ۗ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ ۗ وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا (١٥)

Artinya: Barangsiapa yang berbuat sesuai dengan hidayah (Allah), maka sesungguhnya dia berbuat itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri; dan barangsiapa yang sesat maka sesungguhnya dia tersesat bagi (kerugian) dirinya sendiri. Dan seorang yang berdosa tidak dapat

memikul dosa orang lain, dan Kami tidak akan mengazab sebelum Kami mengutus seorang rasul. (Q. S. Al-Isra: 15)

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa Allah SWT telah mengingatkan hamba-Nya untuk menyelamatkan dirinya sendiri sesuai dengan hidayah yang sudah ditunjukkan oleh Allah SWT, serta mengingatkan kepada hamba-Nya bahwa seorang yang sudah memilih jalan yang sesat, maka akan muncul kerugian pada dirinya. Hal tersebut berkaitan dengan proses penyesuaian diri. Apabila manusia sudah memilih situasi atau kondisi yang baru, maka dituntut untuk dapat menyesuaikan pada situasi tersebut. Sehingga individu tersebut mendapat ketenangan dalam suatu lingkungan.

Allah SWT, mempermudah segala urusan manusia dalam kehidupan sehari-hari, kecuali bagi orang yang menyulitkan dirinya sendiri, dengan melakukan larangan-Nya serta menjauhi segala perintah-Nya. Akan tetapi, manusia mampu dalam berusaha dan berdoa untuk mencapai tujuan dan harapan yang diinginkan. Sebagaimana tertuang dalam surat Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا
وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (٢٨٦)

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong

kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir". (Q. S. Al-Baqarah: 286)

Dalam ayat di atas dapat diketahui bahwa Allah SWT tidak akan memberikan suatu permasalahan diluar batas kemampuan hamba-Nya, walaupun permasalahan tersebut dianggap berat oleh hamba-Nya. Manusia dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan selalu berusaha untuk mencari jalan keluar. Ketika manusia melakukan yang terbaik dimana saja, maka ia mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan tersebut. Ayat tersebut menjelaskan apabila manusia dapat melakukan kebaikan sesuai dengan syariat islam, maka Allah akan memberikan pahala yang setimpal dan sebaliknya.

C. *Self Confident* (Kepercayaan Diri)

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Hakim (2002) percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala kelebihan yang dimiliki individu, keyakinan tersebut membuat ia merasa mampu dan bisa dalam mencapai tujuan hidupnya. Sedangkan Lauster (2002) menjelaskan kepercayaan diri adalah sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sehingga dalam perilakunya tidak merasa terbebani dan bebas dalam melakukan suatu hal apapun. Dengan kepercayaan diri seseorang dapat melakukan suatu tindakan sesuai apa yang diinginkannya, sehingga seseorang dapat mengetahui kelebihan serta kekurangan yang ada dalam dirinya.

Menurut Rahmat (2000) percaya diri dikatakan sebagai suatu kepercayaan pada diri sendiri yang dimiliki oleh setiap individu dalam kehidupan, individu dapat memahami kondisi dirinya secara utuh. Menurut Hygiene Kepercayaan diri adalah penilaian yang relatif tetap tentang diri sendiri, mengenai

kemampuan, bakat, kepemimpinan, inisiatif, dan sifat-sifat lain, serta kondisi-kondisi yang mewarnai perasaan manusia (Derry Iswindharmajaya, 2014). Kepercayaan diri merupakan sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Fatimah, 2010). Adanya kepercayaan diri dapat membantu seseorang untuk bisa menerima dirinya sendiri maupun menerima kondisi lingkungan sekitar.

Orang yang percaya diri lebih mampu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, orang yang percaya diri biasanya akan lebih mudah berbaur dan beradaptasi dibanding dengan yang tidak percaya diri. Karena orang yang percaya diri memiliki pegangan yang kuat, mampu mengembangkan motivasi, ia juga sanggup belajar dan bekerja keras untuk kemajuan, serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalannya (Derry Iswindharmajaya, 2014). Orang yang percaya diri tentu akan dapat memudahkan dirinya untuk diterima oleh orang lain, sebab kemampuan dirinya menempatkan kelebihan atau kekurangan diri ketika di tengah masyarakat.

Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya (Setiawan, 2014). Dengan kepercayaan diri lebih memahamkan individu dalam menerima dirinya sendiri. Tidak hanya kelebihannya saja namun kekurangan dalam diri dapat diketahui saat individu percaya dengan dirinya sendiri.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap keyakinan dalam diri seseorang agar lebih mampu dan percaya terhadap apa yang ia miliki. Dengan kepercayaan diri dapat membantu seseorang untuk bisa berbaur dengan lingkungan sekitarnya. Kelebihan serta kekurangan dalam diri dapat ia terima ketika individu tersebut menerima kondisi dirinya agar lebih percaya diri.

2. Karakteristik Kepercayaan Diri

Menurut Fatiimah (2010) terdapat 7 karakteristik individu yang mempunyai rasa kepercayaan diri yang proposional antara lain sebagai berikut:

1. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau hormat orang lain.
2. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima orang lain atau kelompok.
3. Berani menerima penolakan orang lain berani menjadi diri sendiri.
4. Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil).
5. Memiliki internal Locus of Control(memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung mengharap bantuan orang lain).
6. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi diluar dirinya.

7. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Hakim (2004) menjelaskan beberapa karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri, diantaranya:

1. Selalu merasa tenang saat mengerjakan suatu pekerjaan
2. Memiliki kemampuan yang tinggi
3. Mampu menetralkan ketegangan yang ada dalam kondisi apapun
4. Mampu beradaptasi serta berkomunikasi baik di segala situasi
5. Mempunyai kondisi fisik dan mental yang bagus untuk performanya
6. Memiliki intelegensi yang cukup
7. Dapat bersosialisasi dengan baik
8. Mempunyai keterampilan atau keahlian yang dapat menunjang kehidupannya

Lindenfield (1997) mengatakan terdapat dua jenis percaya diri, yaitu percaya diri lahir dan percaya diri batin. Percaya diri lahir menunjukkan bahwa seseorang dapat memperlihatkan ke orang lain bahwa ia mampu dan dapat diterima di lingkungannya. Sedangkan percaya diri batin berasal dari keyakinan dirinya untuk menerima keadaan dirinya sebelum menunjukkan ke orang lain.

Leman (2000) menyebutkan bahwa remaja yang memiliki rasa percaya diri akan sesuai dengan karakteristik berikut:

1. Lebih mandiri dan tidak mudah bergantung pada orang lain
2. Dapat bertanggung jawab dengan amanah yang diberikan

3. Tidak mudah marah
4. Dapat menghargai diri serta usaha yang dilakukannya sendiri
5. Mampu menjalankan tugas dan tantangan baru
6. Memiliki emosional yang baik dan stabil
7. Mudah bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain

Dari penjelasan beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan karakteristik seseorang yang memiliki rasa percaya diri diantaranya dapat menerima kondisinya dirinya, dapat berkomunikasi serta bersosialisasi dengan baik pada orang lain, dapat mengontrol emosi di segala kondisi, memiliki kompetensi atau keahlian dalam kehidupannya, serta memiliki harapan untuk kehidupannya di masa mendatang.

3. Indikator Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri. Suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Menumbuhkan rasa kepercayaan diri yang proposional, individu harus memulai dari dalam diri sendiri. Mengingat bahwa rasa percaya diri sangat penting untuk membatu seseorang untuk dapat meraih hasil belajar ataupun prestasi dalam hal apapun (Fatimah, 2010).

Beberapa indikator berikut mungkin dapat menjadi pertimbangan dalam menumbuhkan rasa percaya diri seseorang sebagai berikut (Fatimah, 2010).

a. Evaluasi diri secara objektif

Belajar menilai diri secara objektif dan jujur. Pelajari kendala yang selama ini menghalangi perkembangan diri sendiri, seperti pola berfikir yang keliru, niat dan motivasi yang lemah, kurangnya disiplin diri, kurangnya kesabaran dan ketekunan, selalu bergantung pada orang lain atau sebab-sebab eksternal lain.

b. Penghargaan yang jujur terhadap diri sendiri

Sadari dan hargailah sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang dimiliki. Mengabaikan/meremehkan satu saja prestasi yang pernah diraih berarti mengabaikan atau menghilangkan satu jejak yang membantu diri sendiri dalam menemukan jalan yang tepat menuju masa depan.

c. Gunakan *Self-affirmation*

Self-affirmation penegasan dalam diri sendiri. Untuk memerangi pikiran negatif, gunakan *Self-affirmation* yaitu berupa kata-katayang membangkitkan rasa percaya diri contohnya, saya pasti bisa, saya bangga pada diri sendiri, saya pasti dapat, atau saya dapat menyelesaikan tugas, dan lain sebagainya.

d. Berani mengambil resiko

Rasa kepercayaan diri yang berlebihan pada umumnya tidak bersumber dari potensi diri yang ada, namun lebih didasari oleh tekanan-tekanan yang memungkinkan datang dari orang tua dan masyarakat hingga tanpa sadar melandasi motivasi individu untuk harus menjadi orang sukses.

Menurut Lauster (2002) beberapa indikator yang mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri sendiri, dimana seseorang dapat memiliki sikap positif terhadap dirinya.
- b. Optimisme, yaitu sikap seseorang yang selalu memiliki pandangan baik dalam segala sesuatu.
- c. Objektif, sikap seseorang ketika melihat segala sesuatu sesuai dengan kebenaran yang dilihat.
- d. Tanggung jawab, melakukan tugas sesuai dengan beban yang sudah diberikan.
- e. Relitas dan rasional, kemampuan seseorang dapat mengatasi permasalahan dengan pemikiran yang masuk akal.

Menurut Mustari (2014) menjelaskan bahwa indikator percaya diri yaitu keyakinan pada kemampuan yang dimiliki diri sendiri, berani melakukan hal positif, serta bersungguh-sungguh dalam melakukan segala sesuatu. Individu dituntut untuk memahami kondisi dirinya sendiri sebelum melakukan sesuatu.

Berdasarkan penjelasan dapat disimpulkan bahwa indikator kepercayaan diri yang dapat peneliti ambil yaitu indikator menurut Lauster (2002) yang menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan dalam menerima dirinya sendiri, optimis, objektif, dapat bertanggung jawab, serta dapat berpikir rasional dan realistis.

4. Kepercayaan Diri dalam Perspektif Islam

Percaya diri merupakan kemauan serta kehendak untuk menumbuhkan usaha sendiri dan tidak mengharapkan bantuan orang lain. Manusia

memerlukan proses untuk menjadi percaya diri. Sebelum itu manusia diharuskan untuk mempercayai adanya Allah SWT yang sering disebut dengan Iman. Dalam agama islam mengajak umatnya untuk senantiasa memiliki rasa percaya. Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang paling tinggi derajatnya sebab memiliki akal. Dengan akal tersebut seharusnya manusia lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki.

Manusia harus memiliki sifat optimis. Optimis untuk selalu memiliki pandangan baik di segala situasi. Rasa optimis yang dimiliki berguna untuk melawan rasa putus asa. Sikap optimis digunakan untuk memenuhi kebutuhan dalam menempuh jalan Allah serta selalu mendapatkan karunia-Nya sebab percaya akan kemurahan Allah SWT. Hal tersebut sesuai dengan Al-Qur'an surat Ali-Imran ayat 139, yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (۱۳۹)

Artinya: Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Q. S. Ali Imran: 139)

Terdapat beberapa hal yang dapat kita amalkan agar senantiasa bersikap optimis dalam kehidupan sehari-hari, yaitu:

- a) Selalu mengingat nikmat yang sudah diberikan oleh Allah SWT baik urusan agama, kesehatan serta urusan duniawi lainnya.
- b) Selalu mengingat janji Allah SWT mengenai pahala yang berlimpah serta kemurahan yang diberikan-Nya.
- c) Senantiasa mengingat rahmat Allah SWT yang begitu luas. Sehingga selalu bersikap optimis setiap hari.

Dengan sikap optimis pula menjadikan hidup akan lebih indah, dan tak mengenal rasa putus asa. Sebagaimana dijelaskan dalam surat Yusuf ayat 87 yang berbunyi:

يَا بَنِيَّ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا
الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (٨٧)

Artinya: Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. “Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir”. (Q. S. Yusuf: 87)

Dalam mencapai sebuah kesuksesan hidup diperlukan adanya rasa kepercayaan diri. Cara mendapatkan rasa kepercayaan diri itu dengan memahami kondisi diri sendiri. Manusia harus mampu dan yakin dengan potensi yang dimiliki, sehingga tidak akan memunculkan kecemasan serta rasa perimis dalam diri.

D. Pengaruh Kepercayaan Diri dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik

Siswa seringkali menghadapi banyak tantangan dalam proses akademik mereka. Ketika pengalaman dianggap negatif, mereka dapat memiliki efek negatif pula pada motivasi dan kinerja siswa (Ames, 1992). Bukan hanya berpengaruh pada motivasi dan akademik saja, hal tersebut juga akan berpengaruh pada kepercayaan diri mereka. Sebagian siswa memiliki cara untuk menangani dan menahan konsekuensi dari pengalaman negatif akademis mereka. Untuk itu, dengan kepercayaan diri siswa akan mampu menangani dan mengurangi permasalahan akademik mereka.

Orang yang percaya diri lebih mampu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, orang yang percaya diri biasanya akan lebih mudah berbaur dan beradaptasi dibanding dengan yang tidak percaya diri. Karena orang yang percaya diri memiliki pegangan yang kuat, mampu mengembangkan motivasi, ia juga sanggup belajar dan bekerja keras untuk kemajuan, serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalannya (Derry Iswindharmajaya, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Hasmayni (2017) menemukan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri dengan nilai sig. 0,561 ($p < 0,010$) artinya semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin tinggi penyesuaian diri. Sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri, maka semakin rendah penyesuaian diri.

Dari penjelasan tersebut, dapat diketahui berapa besar pengaruh tingkat kepercayaan diri ketika menghadapi stres akademik yang dimiliki siswa. Setiap siswa memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang berbeda. Dengan adanya rasa percaya diri, siswa akan memahami seberapa jauh ia mampu menghadapi stres akademik.

Hasil penelitian yang dilakukan Handono dan Bashori (2013) menunjukkan adanya ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan. Semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin rendah stres lingkungan. Sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Markam dan Markam (2003) menganggap bahwa stres merupakan kondisi di mana beban yang dirasakannya

terlalu berat dan tidak sebanding dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang dialaminya.

Christyanti, Mustami'ah, dan Sulistiani (2012) menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres. Artinya apabila mahasiswa memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik baik, maka tingkat stresnya akan rendah. Begitupun sebaliknya jika memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik rendah, maka tingkat kecenderungan stresnya tinggi.

Stres dapat terjadi pada siapa saja. Salah satu yang dapat membantu dalam memberikan dorongan dan masukan yang terbaik bagi siswa baru adalah suatu bentuk dorongan dan dukungan, Hal tersebut dapat berupa penyesuaian diri. Kartono (2008) menjelaskan penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungan, sehingga rasa permusuhan, iri, dengki, kemarahan dan emosi negatif yang lain sebagai respon pribadi akan dibuang yang sekiranya tidak sesuai dan kurang efisien.

Atkinson dan Hilgrad (2000) menjelaskan salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah kepercayaan diri. Rasa percaya diri mampu mengurangi stres yang ada. Menurut Slameto (2003) mahasiswa yang merasa sulit menyesuaikan diri atau memiliki rasa percaya diri rendah dapat dianggap sebagai stres, sehingga akan menghambat proses belajar dan berpengaruh pada akademik.

E. Hipotesis

Arikunto (2012) menjelaskan bahwa hipotesis merupakan dugaan yang berarti jawaban bersifat sementara terhadap permasalahan dalam penelitian sehingga nanti terbukti melalui data yang telah terkumpul. Hipotesis diterima apabila terdapat ketepatan antara data yang terkumpul dari lapangan dengan pernyataan. Dalam penelitian ini, berikut hipotesis yang diambil yaitu:



Gambar 2.1 Struktur Hipotesis

H₁ : Kepercayaan diri berpengaruh terhadap Penyesuaian diri

H₂ : Kepercayaan diri berpengaruh terhadap stres akademik

H₃ : Penyesuaian diri dapat memediasi kepercayaan diri terhadap stress akademik

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan merupakan metode non eksperimen dengan menggunakan Analisis Regresi Jalur. Dalam penelitian ini bersifat kuantitatif, maka proses penelitiannya banyak menggunakan angka mulai dari pengumpulan, penafsiran, dan pembahasan hasil penelitian.

Jenis penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analisis regresi jalur. Analisis jalur adalah suatu teknik pengembangan dari regresi linier ganda. Teknik ini digunakan untuk menguji besarnya sumbangan (kontribusi) yang ditunjukkan oleh koefisien jalur pada setiap diagram jalur dari hubungan kausal antar variabel X terhadap Y serta dampaknya terhadap Z. Menurut Retherford & Choe, (2011) Analisis jalur ialah suatu teknik untuk menganalisis hubungan sebab akibat yang terjadi pada regresi berganda jika variabel bebasnya mempengaruhi variabel terikat tidak hanya secara langsung tetapi juga secara tidak langsung.

Menurut Webley dan Lea (1997) Analisis jalur Regresi (*Path Analyze Regression*) merupakan pengembangan langsung bentuk regresi berganda dengan tujuan untuk memberikan estimasi tingkat kepentingan

(*magnitude*) dan signifikansi (*significance*) hubungan sebab akibat hipotetikal dalam variabel.

B. Identifikasi Variabel

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas atau *independent variable*

Variable yang memberikan stimulus untuk menentukan arah tertentu pada variable terikat, sementara variable bebas berada pada posisi yang lepas dari pengaruh variable terikat. Dan variable bebas dalam penelitian ini yaitu kepercayaan diri

2. Variabel terikat atau *depent variable*

Variabel terikat yaitu variable yang dipengaruhi oleh variable bebas. Variabel terikat menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Dan variable terikat dalam penelitian ini yaitu stres akademik siswa.

3. Variabel Mediator

Variabel mediator yaitu variabel perantara antara variabel independen (IV) dengan varibel dependen (DV). Tujuan variabel mediator adalah menjelaskan hubungan antara IV dan DV; IV berpengaruh tidak langsung terhadap DV melalui variabel mediator. Variabel mediator pada penelitian ini yaitu penyesuaian diri

Identifikasi variabel penelitian berdasarkan hipotesis yaitu:

1. Variabel independen (variabel bebas)

X : Kepercayaan Diri

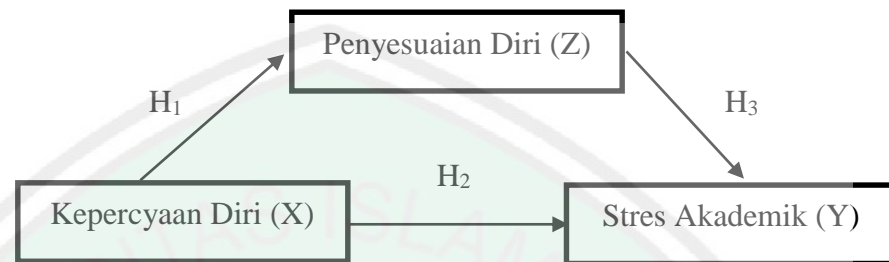
2. Variabel dependen (variabel terikat)

Y : Stres akademik

3. Variabel intervening (variabel mediator)

Z : Penyesuaian Diri

Skema variabel dalam penelitian ini, adalah:



Gambar 3.1 Skema Variabel

H₁ : Kepercayaan diri berpengaruh terhadap Penyesuaian diri

H₂ : Kepercayaan diri berpengaruh terhadap stres akademik

H₃ : Penyesuaian diri dapat memediasi kepercayaan diri terhadap stress akademik

C. Definisi Operasional.

Definisi operasional dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. *Kepercayaan Diri*

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap keyakinan dalam diri seseorang agar lebih mampu dan percaya terhadap apa yang ia miliki. Kelebihan serta kekurangan dalam diri dapat ia terima ketika individu tersebut menerima kondisi dirinya agar lebih percaya diri.

2. *Stres Akademik*

Stres akademik merupakan suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan, serta persepsi individu terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan

persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkan pengetahuan yang harus dikuasai tersebut.

3. *Penyesuaian Diri*

Penyesuaian diri adalah suatu proses dinamis yang sesuai dengan diri individu itu sendiri dan lingkungannya, dengan berusaha mengurangi ketegangan dalam diri sehingga mampu membuat hubungan yang menyenangkan dengan lingkungan.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006) populasi adalah keseluruhan objek dalam penelitian. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil melalui cara tertentu yang memiliki karakteristik tertentu, lebih jelas, dan lengkap yang dapat mewakili populasi (Hasan, 2002). Menurut Arikunto (2006) apabila subjek penelitian kurang dari 100, lebih baik diambil semua. Tetapi jika lebih dari 100 maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-35% atau bisa lebih.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X Madrasah Aliyah Negeri 1 Pasuruan. Jumlah populasi adalah 396. Terdiri dari 10 kelas yang terbagi dalam beberapa jurusan yaitu MIA, IIS, IBB, dan IIA.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *simple random sampling*, dimana proses pengambilan sampel dilakukan dengan memberikan kesempatan pada semua anggota populasi untuk menjadi anggota sampel. Proses memilih sejumlah sampel n dari populasi N secara random.

Penelitian ini mengambil sampel 30% dari populasi yang ada yaitu dari siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan. Populasi atau jumlah siswa pada kelas 10 keseluruhan berjumlah 396 yang dibagi dalam 11 kelas. Sampel yang digunakan adalah 30% dari populasi, maka jumlah sampelnya $30\% \times 396 = 118,5$, sehingga akan dibulatkan peneliti mengambil sampel 120 siswa. Pengambilan sampel yang berjumlah 30% karena peneliti tidak mampu mempelajari semua pada jumlah populasi yang sangat besar, keterbatasan dana, waktu, dan tenaga juga menjadi alasan.

3. Karakteristik Subjek

1. Subjek merupakan siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan
2. Subjek memiliki usia pada rentang usia 15 tahun – 17 tahun

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara peneliti yang digunakan dalam proses mengumpulkan data. Dalam penelitian ini menggunakan model skala *likert* yaitu disusun untuk mengetahui sikap positif atau negatif, setuju atau tidak setuju, terhadap sikap objek. Menurut Sugiono (1997) skala sikap berisi pernyataan mengenai sikap objek dalam menyikapi suatu hal.

Pernyataan sikap terdapat dua jenis yaitu *favorable* (mendukung pada objek sikap) dan pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung objek sikap). Subyek memberi jawaban dengan memilih salah satu dari empat pilihan kategori, yaitu:

Tabel 3.1 Kategori respon subjek

SS	S	TS	STS
Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju

Penentuan skor ini disebut sebagai prosedur penskalaan (*scaling*).

Peneliti dapat menggunakan cara skor yang lain, yaitu

Tabel 3.2 Skor Skala Likert

Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4
Tidak Setuju (TS)	2	3
Setuju (S)	3	2
Sangat Setuju (S)	4	1

F. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2005) Instrumen merupakan alat yang digunakan peneliti dalam pengambilan data agar menjadi sistematis dan mudah dalam mengungkapkan hasilnya. Dalam hal ini instrumen penelitian yang digunakan menggunakan skala yang dijelaskan di bawah ini:

1. Skala Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah suatu sikap positif dari diri individu yang diyakini sebagai suatu kelebihan dan kemampuan dirinya untuk

menerima kondisi dirinya, serta tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain. Skala Kepercayaan diri ini mengadopsi dari penelitian yang dilakukan Imanda Wahyudi (2014), berikut *blueprint* dalam skala kepercayaan diri:

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala Kepercayaan Diri

Indikator	No. Item		Jumlah Item
	F	UF	
Memiliki harapan yang positif	1,11,21	6,16,26	6
Tidak mudah putus asa	7,17,27	2,12,22	6
Memiliki sikap mandiri	3,13,23	8,18,28	6
Mampu berkomunikasi dengan baik	9,19,29	4,14,24	6
Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri	5,15,25	10,20,30	6
Total Item	15	15	30

2. Skala Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah suatu proses dinamis yang sesuai dengan diri individu itu sendiri dan lingkungannya, dengan berusaha mengurangi ketegangan dalam diri sehingga mampu membuat hubungan yang menyenangkan dengan lingkungan.

Skala penyesuaian diri mengadopsi dari penelitian yang sudah dilakukan oleh Yuniarti (2009). Peneliti menggunakan skala ini karena sudah terbukti valid dan reliabel. Koefisien reliabilitasnya sebesar 0,897.

Di bawah ini dijelaskan *blueprint* skala penyesuaian diri:

Tabel 3.4 *Blueprint* Skala Penyesuaian Diri

Dimensi	Indikator	No. Item		Jumlah Item
		F	UF	
Penyesuaian Pribadi	1. Kemampuan menyadari kelebihan dan kekurangan	5	-	14
		12, 16, 24, 28	10, 14, 18, 30	

	2. Kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan	2, 22, 26		
	3. Kemampuan bertindak objektif sesuai kemampuan dirinya			
Penyesuaian Sosial	1. Mampu berinteraksi secara harmonis dengan keluarga, peer group, sekolah dan masyarakat	9, 13, 17, 21	3, 11, 15, 23	24
	2. Mempunyai keinginan untuk menaati nilai, norma dan aturan dalam keluarga, peer group, sekolah dan masyarakat	5, 29, 31, 32, 34, 35, 36	6, 7, 19, 27, 33, 37, 38	
	Total Item	19	19	38

3. Skala Stres Akademik

Stres akademik merupakan suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan, serta persepsi individu terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai. Skala yang digunakan untuk menilai tingkat stres pada sample penelitian adalah *perceived stress scale* (PSS-10) yang sebelumnya telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. *Perceived stress scale* telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai koefisien cronbach alpha sebesar 0,85 (Cohen et al., 1983). Untuk PSS-10 dalam bahasa Indonesia, telah diuji dan memiliki nilai koefisien cronbach alpha sebesar 0,96 (Pin, 2011). Berikut blueprint skala stres akademik:

Tabel 3.5 *Blueprint* Skala Stres Akademik

Dimensi	No. Item		Jumlah Item
	F	UF	
1. Kemampuan mengontrol emosi saat proses akademik	1, 6	4, 5	4
2. Kemampuan mengontrol pikiran saat proses pembelajaran	2, 10	7	3
3. Kemampuan dalam hubungan interpersonal di lingkungan akademik	3, 8, 9		3
Total Item	7	3	10

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Menurut Arikunto (2012) validitas adalah ukuran yang menunjukkan valid tidaknya sebuah instrumen. Uji validitas item dalam skala penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis SPSS. Azwar, t.t. (2015) menjelaskan bahwa item-item dalam skala dikatakan valid apabila memiliki korelasi item skor total yaitu $\geq 0,3$, apabila terdapat item dengan korelasi item skor total $\leq 0,3$ maka item tersebut dinyatakan gugur atau tidak valid.

Berikut rumus yang digunakan untuk mengetahui koefisien korelasi hasil uji instrumen dengan uji kriterianya, atau dapat dikatakan rumus dari uji validitas sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(\sum x^2 - (\sum x)^2)(\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi *prodcut moment*

n = jumlah responden

$\sum x$ = jumlah skor tiap-tiap aitem

- Σy = jumlah skor total aitem
 Σxy = jumlah hasil antara skor tiap aitem dengan skor total
 Σx^2 = jumlah kuadrat skor aitem
 Σy^2 = jumlah kuadrat skor total

2. Reliabilitas

Menurut Azwar (2015), salah satu ciri instrumen penelitian yang memiliki kualitas baik adalah reliabel atau dapat dipercaya, yakni konsistensi hasil ukur yaitu mampu menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran kecil. Peneliti menguji estimasi reliabilitas dengan bantuan SPSS *for windows*. Pada aplikasi tersebut, koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00 dan dapat dilihat melalui nilai *cronbach's alpha*, dikatakan reliabel apabila nilainya $> 0,6$. Apabila koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel. Berikut rumus yang digunakan dalam mengetahui reliabilitas:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

- r_{11} = reliabilitas instrument
 k = banyaknya aitem pernyataan/banyaknya soal
 $\sum \sigma_b^2$ = jumlah variasi aitem
 σ_t^2 = variasi total

Reliabilitas alat ukur digunakan analisis data dengan menggunakan program *SPSS 16' for windows* yang dapat dilihat dari table *Alpha Cronbach*. Apabila *Alpha Cronbach* mendekati angka 1, maka alat tes tersebut dapat dinyatakan semakin reliabel.

3. Hasil Uji Coba

1. Uji Validitas

a. Skala Kepercayaan Diri

Dalam perhitungan beda aitem dapat menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 16.0 for windows*. Korelasi aitem dalam menghitung daya beda aitem untuk mengetahui trait tinggi dan rendah dengan acuan pada r tabel sebesar 0,235. Apabila aitem memiliki daya kurang dari 0,235 maka aitem tersebut dikatakan gugur atau tidak valid.

Skala yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan skala yang sudah penelitian yang sudah dilakukan oleh Imanda Wahyudi (2014) dimana terdapat 5 indikator pada Kepercayaan Diri. Setiap indikator mewakili 6 aitem, sehingga total terdapat 30 aitem yang digunakan oleh peneliti.

Peneliti sudah melakukan uji coba sehingga mendapatkan hasil 7 aitem tidak valid yaitu aitem yang kurang dari 0,235 dari total 30 aitem. Sehingga terdapat 23 aitem valid. Aitem-aitem valid sebagai berikut:

Tabel 3.6 Hasil aitem valid Skala Kepercayaan Diri

No	Indikator	Item Valid	Item Gugur	Jumlah Item Valid	Jumlah Item Gugur
1	Memiliki harapan yang positif	1, 11, 6, 16, 26	21	5	1
2	Tidak mudah putus asa	7, 17, 12, 22	2, 27	4	2
3	Memiliki sikap mandiri	3, 28	8, 13, 18, 23	2	4
4	Mampu berkomunikasi dengan baik	9, 19, 29, 4, 14, 24	-	6	-
5	Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri	5, 15, 25, 10, 20, 30	-	6	-
Jumlah Item				23	7

b. Skala Penyesuaian Diri

Dalam perhitungan beda aitem dapat menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 16.0 for windows*. Korelasi aitem dalam menghitung daya beda aitem untuk mengetahui trait tinggi dan rendah dengan acuan pada r tabel sebesar 0,235. Apabila aitem memiliki daya kurang dari 0,235 maka aitem tersebut dikatakan gugur atau tidak valid.

Setelah dilakukan uji coba didapatkan 2 aitem tidak valid yaitu aitem yang memiliki daya kurang dari 0,235. Maka terdapat 36 aitem valid dari total 38 aitem. Aitem-aitem valid tersebut adalah

Tabel 3.7 Hasil aitem valid Skala Penyesuaian Diri

No	Indikator	Item Valid	Item Gugur	Jumlah Item Valid	Jumlah Item Gugur
1	Kemampuan menyadari	5			

	kelebihan dan kekurangan		4	1	1
2	Kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan	8, 16, 10, 14, 18, 30	12	6	1
3	Kemampuan bertindak objektif sesuai	20, 24, 28, 2, 22, 26	-	6	-
4	Mampu berinteraksi secara harmonis dengan keluarga, peer group, sekolah dan masyarakat	1, 9, 13, 17, 21, 3, 11, 15, 23	-	9	-
5	Mempunyai keinginan untuk menaati nilai, norma dan aturan dalam keluarga, peer group, sekolah dan masyarakat	25, 29, 31, 32, 34, 35, 36, 6, 7, 19, 27, 33, 37, 38	-	14	-
Jumlah Item				36	2

c. Skala Stres Akademik

Dalam perhitungan beda aitem dapat menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 16.0 for windows*. Korelasi aitem dalam menghitung daya beda aitem untuk mengetahui trait tinggi dan rendah dengan acuan pada r tabel sebesar 0,235. Apabila aitem memiliki daya kurang dari 0,235 maka aitem tersebut dikatakan gugur atau tidak valid.

Setelah dilakukan uji coba didapatkan 2 aitem tidak valid dimana aitem tersebut kurang dari 0,235. Sehingga terdapat 8 aitem dari total 10 aitem yang sudah dibuat. Berikut aitem-aitem valid

Tabel 3.8
Daftar aitem valid Skala Stres Akademik

No	Indikator	Item Valid	Item Gugur	Jumlah Item Valid	Jumlah Item Gugur
1	Kemampuan mengontrol emosi saat proses akademik	1, 6, 5	4	3	1
2	Kemampuan mengontrol pikiran saat proses pembelajaran	2, 10, 7	-	3	-
3	Kemampuan dalam hubungan interpersonal di lingkungan akademik	3, 9	8	2	1
Jumlah Item				8	2

2. Uji Reliabilitas

Untuk menguji reliabilitas alat ukur dapat menggunakan teknik pengukuran alpha cronbach, karena skor yang didapatkan dari skala psikologi berupa skala interval, bukan skor 1 dan 0 (Arikunto, 2006). Dalam menghitung reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 16.0 for windows. Setelah dilakukan penghitungan statistik berikut hasil yang didapat

Tabel 3.9 Reliabilitas Skala

	Cronbach's Alpha	N of Items
Kepercayaan Diri	0,713	30
Penyesuaian Diri	0,897	38
Stres Akademik	0,637	10

a. Skala Kepercayaan Diri

Berdasarkan data menunjukkan bahwa skala kepercayaan diri memiliki reliabilitas yang tinggi yaitu 0,713. Aitem dalam skala dikatakan reliabel apabila dari setiap variabel lebih besar dari standar Alpha (0,6). Maka skor yang didapatkan pada skala kepercayaan diri sudah memenuhi standar reliabilitas dan dianggap reliabel.

b. Skala Penyesuaian Diri

Berdasarkan data menunjukkan bahwa skala kepercayaan diri memiliki reliabilitas yang tinggi yaitu 0,897. Aitem dalam skala dikatakan reliabel apabila dari setiap variabel lebih besar dari standar Alpha (0,6). Maka skor yang didapatkan pada skala kepercayaan diri sudah memenuhi standar reliabilitas dan dianggap reliabel.

c. Skala Stres Akademik

Berdasarkan data menunjukkan bahwa skala kepercayaan diri memiliki reliabilitas yang tinggi yaitu 0,637. Aitem dalam skala dikatakan reliabel apabila dari setiap variabel lebih besar dari standar Alpha (0,6). Maka skor yang didapatkan pada skala kepercayaan diri sudah memenuhi standar reliabilitas dan dianggap reliabel.

H. Metode Analisa Data

Pengolahan data yang diperoleh digunakan sebagai cara untuk mengorganisasikan data sehingga dapat dibaca dan ditafsirkan (Azwar, 2011).

Berikut teknik analisa yang akan dilakukan yaitu:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan terbagi menjadi dua uji yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Tujuan dari uji normalitas yaitu untuk mengetahui normal atau tidaknya sebuah data. Uji linieritas digunakan untuk mengetahui data tersebut linier atau tidak.

2. Analisis Deskripsi

Analisis deskripsi bertujuan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan serta menjelaskan data tanpa membuat kesimpulan. Hasil analisis deskripsi berupa akumulasi data dasar dalam bentuk deskripsi. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri, penyesuaian diri, dan stres akademik pada siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan akan digolongkan sesuai rumus berikut:

Tabel 3.10 Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

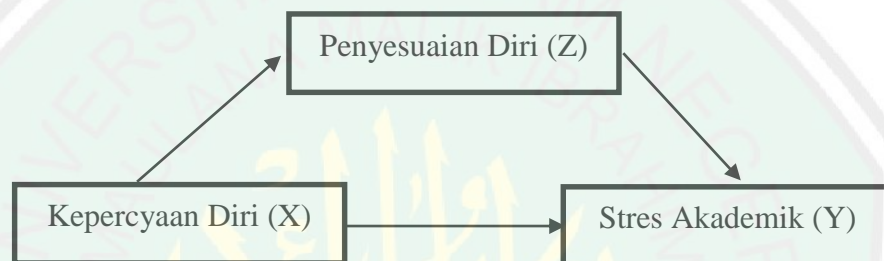
3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui kebenaran dari hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Pada penelitian ini menggunakan analisis regresi jalur. Teknik ini digunakan untuk menguji besarnya kontribusi yang

ditunjukkan oleh koefisien jalur pada setiap diagram jalur dari hubungan antara X terhadap Y serta dampaknya terhadap Z.

Analisis regresi jalur merupakan analisis lanjutan dari analisis regresi. Analisis regresi jalur digunakan untuk menguji pengaruh secara langsung dan tidak langsung, dimana pengaruh secara tidak langsung melalui variabel mediator atau intervening. Berikut konsep dasar analisis regresi jalur yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Menentukan model jalur

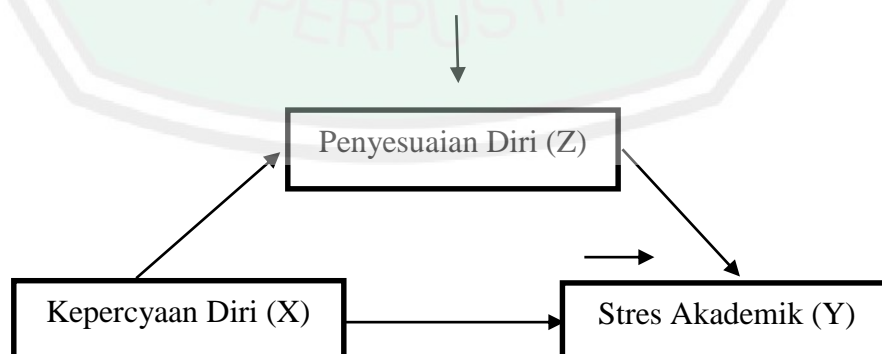


Gambar 3.2 Model Jalur

2. Membuat hipotesis sebagai berikut:

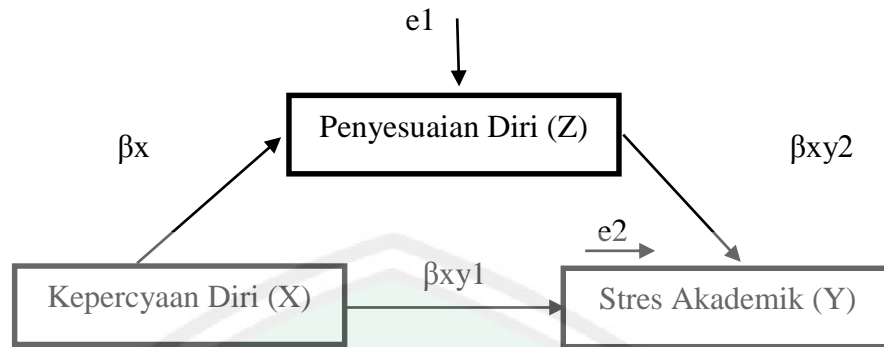
- a. Pengaruh KD terhadap PD
- b. Pengaruh PD terhadap SA
- c. Pengaruh KD melalui PD sebagai variabel mediator terhadap SA

3. Menentukan model diagram jalur pada variabel yang dikaji



Gambar 3.3 Model Diagram Jalur

4. Membuat diagram jalur sebagai berikut:



Gambar 3.4 Diagram Jalur

β_x : koefisien standart (beta) KD terhadap PD

β_{xy1} : koefisien standart (beta) KD terhadap SA

β_{xy2} : koefisien standart (beta) PD terhadap SA

5. Analisis variabel mediator sebagai berikut

- Diketahui pengaruh langsung (PL)
- Pengaruh tidak langsung (PTL) = $\beta_x \times \beta_{xy2}$
- Pengaruh total KD terhadap SA = PL + PTL

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

Madrasah Aliyah Negeri 1 Pasuruan merupakan lembaga pendidikan umum tingkat menengah berbasis Islam di lingkungan Departemen Agama dengan keunggulan dibidang akademik dan pemahaman nilai-nilai ajaran agama Islam. Secara fisik citra yang ditampilkan oleh MAN 1 Pasuruan adalah lembaga yang berbasis Islam, yang memiliki visi sebagai sebuah lembaga pendidikan Islam yang optimis mampu bersaing dengan sekolah umum secara kompetitif . MAN 1 Pasuruan merupakan salah satu Lembaga Pendidikan Madrasah Aliyah Negeri di Kabupaten Pasuruan Propinsi Jawa timur yang didirikan dari suatu keinginan yang luhur demi kemajuan bangsa dan agama, serta membangun generasi Islam yang tangguh, menghayati dan mengamalkan ilmu agama, tahu kewajiban terhadap perkembangan generasi.

Secara historis pada tahun 1982, pengurus yayasan Al-Hikmah Bangil (sebelum lembaga ini dinegerikan) mempunyai ide untuk mendirikan Madrasah Aliyah di Kecamatan Bangil yang berstatus negeri, dengan pertimbangan bahwa di kabupaten Pasuruan belum ada Madrasah Aliyah Negeri, sedang di Kabupaten Pasuruan sudah ada beberapa MTs Negeri yang memerlukan hadirnya sebuah lembaga pendidikan madrasah tingkat menengah untuk kelanjutan studi para siswa tamatan MTs di Madrasah Aliyah Negeri di wilayah Kab.Pasuruan.

Sehubungan dengan hal tersebut maka pengurus yayasan selaku pelopor berdirinya Madrasah Aliyah tersebut sangat berkeinginan untuk mewujudkan Madrasah Aliyah dengan alasan sebagai berikut :

1. Mengingat masyarakat Bangil 95% beragama Islam, seharusnya ada suatu lembaga pendidikan Islam yang berstatus negeri
2. Di kabupaten Pasuruan belum memiliki lembaga setingkat Madrasah Aliyah yang berstatus Negeri.
3. Dengan adanya Madrasah Aliyah Negeri, diharapkan akan membantu para siswa tamatan Tsanawiyah untuk melanjutkan studi lanjutan sehingga akan terwujud sekolah yang berbasis Islam dari jenjang MI, MTs, dan MA.

Kemudian pada tanggal 27 Rajab 1402 Hijriyah, yang bertepatan dengan tanggal 28 Mei 1982 terwujud ide berdirinya Madrasah Aliyah tersebut dibawah Yayasan Al-Hikmah yang pada waktu itu diberi nama Madrasah Aliyah Persiapan Negeri (MAPN). Pada tahun pelajaran 1983/1984 untuk menyesuaikan situasi dan kondisi pada saat itu, maka MAN dikembalikan kepada yayasan yang mengelola dan bertanggung jawab atas eksistensi Madrasah tersebut dengan mengganti nama Madrasah Aliyah Al-Hikmah. Sekitar tahun pelajaran 1984/1985 atas kegigihan dan keikhlasan pengelola Madrasah Aliyah Al-Hikmah, mereka berusaha untuk mempersiapkan kelanjutan masa depan Madrasah Aliyah Al-Hikmah Bangil diupayakan untuk menjadi Madrasah Aliyah Negeri, walaupun akhirnya hanya berstatus Filial dari Madrasah Aliyah Negeri Kota Pasuruan.

Kemudian pada tahun pelajaran 1993/1994 MAN Pasuruan Filial di Bangil dengan SK Depag. Nomor : 244 tanggal 25 Oktober 1993 MAN Pasuruan Filial di Bangil secara resmi dinyatakan sebagai MAN Bangil dan pada tahun 2017 secara resmi berubah nama menjadi MAN 1 Pasuruan yang berlokasi di Kelurahan Glanggang, Kecamatan Beji , Kabupaten Pasuruan.

Responden dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan. MAN 1 Pasuruan terletak di Jl. Balai Desa gelanggang No.3, Glanggang, Kec. Beji, Pasuruan berada di bawah naungan Kementerian Agama. MAN 1 Pasuruan memiliki beberapa jurusan diantaranya MIA, IIS, IBB, IIA. Selain itu, terdapat program kelas PDCI atau bisa disebut dengan kelas Akselerasi. MAN 1 Pasuruan juga bekerjasama dengan ITS dalam Program Setara D1 Teknologi dan Informasi (PRODISTIK). Serta program terbaru dari MAN 1 Pasuruan yaitu MAN Vokasi dimana program tersebut juga memiliki beberapa jurusan yaitu Program vokasi Keterampilan Desain 3D, Keterampilan Tata Rias, Keterampilan Desain Layout, Keterampilan Menjahit, dan Keterampilan Cetak Sablon.

Ada dua jalur seleksi untuk bisa masuk di MAN 1 Pasuruan, yaitu jalur prestasi/unggulan dan jalur reguler. Siswa yang mendaftar di MAN 1 Pasuruan akan tersaring dan terseleksi setelah mengikuti beberapa tes yang ada. Siswa yang lulus akan digolongkan sesuai dengan peminatan yang dipilih. Serta dibagi sesuai dengan kelas yang ada. Untuk kelas 10 dibagi menjadi 11 Kelas yaitu 5 kelas untuk program MIA, 4 kelas untuk program IIS, 1 kelas untuk IBB, dan 1 kelas untuk IIA.

Karakteristik dari siswa MAN 1 Pasuruan adalah memiliki kemampuan dan pengetahuan di bidang akademik. Selain akademik juga akan dilatih sesuai dengan kemampuan siswa dibidang yang diminati. Terutama bidang teknologi, sehingga lulusan madrasah tidak kalah saing dengan lulusan sekolah pada umumnya. Sehingga banyak program yang dapat dipilih di MAN 1 Pasuruan.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Pasuruan. Peneliti melakukan penyebaran skala pada siswa kelas 10 dari berbagai kelas terdiri dari kelas MIA, IIS, dan IIA. Pengambilan data dan penelitian dilakukan pada tanggal 18 Januari 2020 dan 20 Januari 2020.

2. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek penelitian berjumlah 120 siswa dengan siswa sebanyak 43 sedangkan siswi berjumlah 77. Hal tersebut berdasarkan pengambilan sampel 30% dari populasi yang berjumlah 396.

3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Peneliti memberikan skala kepercayaan diri, penyesuaian diri dan stres akademik kepada siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan dengan masuk ke kelas-kelas sesuai dengan mata pelajaran bimbingan konseling (BK) berlangsung. Kemudian peneliti membagikan skala tersebut dan menginstruksikan kepada siswa untuk mengisi skala yang sudah dibagikan.

4. Hambatan dalam Penelitian

Berikut hambatan yang terjadi selama penelitian:

- i. Dalam pengisian skala, ada beberapa siswa yang kurang faham mengenai pernyataan-pernyataan dalam skala.
- ii. Kemungkinan masih ada subjek yang mengisi skala tidak sesuai dengan kondisi dirinya atau bahkan menutupi informasi tentang dirinya.
- iii. Dalam pengisian skala masih terdapat beberapa siswa yang kurang kondusif di dalam kelas.

C. Paparan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengukur data penelitian yang telah terdistribusi secara normal, sehingga dapat digunakan untuk menghitung statistik parametrik atau inferensial. Dalam penelitian ini analisis uji normalitas menggunakan metode Kolmogrov-Smirnov Test pada aplikasi SPSS 16.0 for Windows dengan jumlah responden 120 siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan. Data penelitian dinilai normal apabila nilai signifikansi $p > 0,05$.

**Tabel 4.1 Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		120
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.55895451
Most Extreme Differences	Absolute	.063
	Positive	.063
	Negative	-.044
Kolmogorov-Smirnov Z		.689
Asymp. Sig. (2-tailed)		.729

1. Test distribution is Normal.

Berdasarkan pada tabel diatas dijelaskan bahwa nilai residual pada skala yang digunakan dalam penelitian ini dilihat pada nilai signifikansi sebesar $0.729 > 0.05$. Artinya skala yang digunakan bersifat normal.

Tabel 4.2 Uji Normalitas tiap Variabel

Variabel	KS	Sig	Status
Kepercayaan Diri	0.064	0.200	Normal
Penyesuaian Diri	0.104	0.300	Normal
Stres Akademik	0.125	0.090	Normal

Pada tabel di atas dijelaskan bahwa nilai signifikansi pada variabel Kepercayaan diri sebesar 0.200, variabel penyesuaian diri sebesar 0.300, dan variabel stres akademik sebesar 0.090. Nilai Kolmogrov-Smirnov (KS) pada variabel kepercayaan diri adalah 0.064, variabel penyesuaian diri sebesar 0.104, dan stres akademik sebesar 0.125. Berdasarkan nilai signifikansi ketiga variabel tersebut diketahui bahwa hasil distribusi pada

variabel kepercayaan diri (Sig. 0,200), variabel penyesuaian diri (Sig. 0.300) dan stres akademik (Sig. 0.090) dikatakan normal. Sebab pada ketiga variabel tersebut memiliki nilai signifikansi $p > 0.05$.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan uji yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan linier atau tidak linier secara signifikan antara variabel terkait. Dalam penelitian ini uji linieritas menggunakan nilai *Deviation from Linierity* pada aplikasi SPSS 16.0 for Windows. Data dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila nilai signifikansi $p > 0,05$.

Tabel 4.3 Uji Linieritas

Variabel	Deviation from Linierity (Tabel Nilai F)	Sig	Status
KD - SA	0,837	0,686	Linier
KD - PD	0,736	0,807	Linier
PD - SA	1,281	0,179	Linier

Berdasarkan tabel di atas, dijelaskan bahwa nilai signifikansi variabel kepercayaan diri pada stres akademik sebesar 0,686 dapat dikatakan memiliki hubungan linier. Hal tersebut dikarenakan variabel kepercayaan diri dan stres akademik (Sig. 0,686) memiliki nilai signifikansi $p > 0,05$.

Selain itu, pada variabel kepercayaan diri dan penyesuaian diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0,807 artinya memiliki hubungan linier. Hal ini dikarenakan variabel kepercayaan diri dan penyesuaian diri (Sig. 0,807) memiliki signifikansi $p > 0,05$.

Sedangkan pada variabel penyesuaian diri dan stres akademik diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,179 dapat dikatakan memiliki hubungan linier.

Hal tersebut dikarenakan pada variabel penyesuaian diri dan stres akademik (Sig. 0,179) memiliki nilai signifikansi $p > 0,05$.

c. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan pengujian mengenai sama atau tidaknya variasi dua buah atau lebih. Uji homogenitas digunakan sebagai syarat dalam analisis independent T tes dan Anova. Berikut hasil uji homogenitas pada penelitian ini:

Tabel 4.4 Uji Homogenitas

	Levene Statistic	Sig.
Kepercayaan Diri	.009	.925
Penyesuaian Diri	7.852	.060
Stres Akademik	.366	.547

Pada tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel kepercayaan diri sebesar 0.925, penyesuaian diri 0.060, dan stres akademik 0.547. Nilai signifikansi pada ketiga variabel tersebut >0.05 , artinya skala pada penelitian ini dinyatakan homogen dan dapat digunakan untuk menganalisis Independent T tes/ uji beda.

2. Analisis Deskriptif

Pada penelitian ini analisis deksripsi dilakukan untuk menjelaskan data hasil temuan dati tiap variabel. Penelitian ini menjelaskan deskripsi sampel berdasarkan data demografi, hasil skor hipotetik dan empirik, serta deskripsi kategorisasi data.

a. Deskripsi Sampel

Tabel 4.5 Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia Siswa

Usia Siswa	Frekuensi	Persentase
14 tahun	1	8%
15 tahun	65	54,2%
16 tahun	50	41,7%
17 tahun	4	3,3%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa jumlah responden yang berusia 14th hanya 1 orang atau 8%, usia 15th berjumlah 65 orang atau 54,2%, usia 16th sebanyak 50 orang atau 41,7%, dan usia 17th sebanyak 4 orang atau 3,3%.

Tabel 4.6 Frekuensi Sampel Berdasarkan Jurusan Siswa

Usia Siswa	Frekuensi	Persentase
MIA	61	50,8
IIS	29	24,2
IIA	30	25,0

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa jumlah responden dari jurusan/kelas MIA sebanyak 61 orang dengan persentase 50,8%, dari jurusan/kelas IIS sebanyak 29 orang dengan persentase 24,2%, dan dari kelas IIA sebanyak 30 orang dengan persentase 25%.

b. Skor Hipotetik dan Skor Empirik

Skor hipotetik dan empirik digunakan untuk mengetahui kategorisasi tiap variabel. Dengan analisis ini akan diketahui mean hipotetik yang akan dibandingkan dengan skor empirik dengan tujuan untuk mengetahui data pada umumnya. Pada penelitian ini, berikut deskripsi hasil skor hipotetik dan empirik:

Tabel 4.7 Deskripsi Skor Hipotetik dan Skor Empirik

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Max	Min	Mean	Max	Min	Mean
KD	92	23	57,5	83	45	67
PD	144	36	90	138	89	117,7
SA	32	8	20	30	9	19

Berikut Deskripsi dari tabel di atas:

1. Pengukuran Kepercayaan Diri dengan menggunakan skala yang berisi 23 aitem, dengan skala terendah 1 dan skala tertinggi 4. Terdapat kemungkinan skor skala kepercayaan diri tertinggi sebesar 92 dengan mean hipotetik 57,5. Berdasarkan hasil penelitian skor skala kepercayaan diri tertinggi sebesar 83 dan mean empirik 67. Jika dibandingkan antara mean hipotetik dengan mean empirik dapat diketahui bahwa mean hipotetik lebih tinggi dibandingkan dengan mean empirik, sehingga dapat dikatakan kecenderungan rata-rata pada umumnya tinggi.
2. Pengukuran Penyesuaian diri dengan menggunakan skala yang berisi 36 aitem, dengan skala terendah 1 dan skala tertinggi 4. Kemungkinan skor skala penyesuaian diri tertinggi adalah 144 dengan mean hipotetik 90. Berdasarkan hasil penelitian skor skala penyesuaian diri tertinggi 138 dan mean empirik 117,7. Apabila dibandingkan antara mean hipotetik dan mean empirik dapat diketahui bahwa mean hipotetik lebih rendah dibandingkan dengan mean empirik, sehingga dapat dikatakan bahwa kecenderungan rata-rata pada umumnya rendah.
3. Pengukuran stres akademik dengan menggunakan skala yang berisi 8 aitem, dengan skala terendah 1 dan skala tertinggi 4. Adapun kemungkinan skor skala stres akademik tertinggi yaitu 32 dan mean

hipotetik 20. Berdasarkan hasil penelitian skor skala stres akademik tertinggi 30 dan mean empirik 19. Apabila dibandingkan antara mean hipotetik dengan mean empirik diketahui bahwa mean hipotetik lebih tinggi dibandingkan dengan mean empirik, sehingga dapat dikatakan kecenderungan rata-rata pada umumnya tinggi.

c. Deskripsi Kategorisasi Data

Skor yang digunakan dalam kategorisasi pada penelitian ini yaitu mean hipotetik dengan norma yang dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4.8 Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

Setelah mendapatkan skor sesuai dengan norma yang dibagikan, maka skor dibagi dalam tiga kategori berbeda yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berikut penjelasan tiap variabel

1. Kepercayaan Diri

Kategori tingkat kepercayaan diri pada penelitian ini dijelaskan pada rumus berikut

$$1. \text{ Rendah} = X < \text{Mean} - 1SD$$

$$= X < (57,5 - 11,5)$$

$$= X < 46$$

$$2. \text{ Sedang} = \text{Mean} - 1SD < X < \text{Mean} + 1SD$$

$$= (57,5 - 11,5) < X < (57,5 + 11,5)$$

$$= 46 < X < 69$$

$$\begin{aligned}
 3. \text{ Tinggi} &= X > \text{Mean} + 1\text{SD} \\
 &= X > (57,5 + 11,5) \\
 &= X > 69
 \end{aligned}$$

Dari hasil hitungan di atas berikut dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.9 Kategorisasi Kepercayaan Diri

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 46$	1	0,8%
Sedang	$46 < X < 69$	70	58,3%
Tinggi	$X > 69$	49	40,8%
Total		120	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui hasil uji kategorisasi data penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 1 orang responden dengan persentase 0,8% memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, sebanyak 70 responden dengan persentase 58,3% memiliki kepercayaan diri sedang, dan sebanyak 49 responden dengan persentase 40,8% memiliki kepercayaan diri tinggi. Maksudnya secara umum responden memiliki kepercayaan diri dari sedang sampai tinggi.

2. Penyesuaian Diri

Kategori tingkat penyesuaian diri akan dijelaskan pada rumus di bawah ini

$$\begin{aligned}
 1. \text{ Rendah} &= X < \text{Mean} - 1\text{SD} \\
 &= X < (90 - 18) \\
 &= X < 72
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \text{ Sedang} &= \text{Mean} - 1\text{SD} < X < \text{Mean} + 1\text{SD} \\
 &= (90 - 18) < X < (90 + 18)
 \end{aligned}$$

$$= 72 < X < 108$$

$$3. \text{ Tinggi} = X > \text{Mean} + 1\text{SD}$$

$$= X > (90 + 18)$$

$$= X > 108$$

Dari hitungan di atas berikut dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.10 Kategorisasi Penyesuaian Diri

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 72$	0	0%
Sedang	$72 < X < 108$	20	16,7%
Tinggi	$X > 108$	100	83,3%
Total		120	100%

Berdasarkan tabel di atas dijelaskan bahwa hasil uji kategorisasi data penelitian menunjukkan tidak ada responden yang memiliki penyesuaian diri rendah, sebanyak 20 responden dengan persentase 16,7% memiliki penyesuaian diri sedang, dan sebanyak 100 orang dengan persentase 83,3% memiliki penyesuaian diri tinggi. Maksudnya secara umum responden memiliki tingkat penyesuaian diri sedang sampai tinggi.

3. Stres Akademik

Pada penelitian ini kategori tingkat stres akademik dihitung pada rumus berikut

$$1. \text{ Rendah} = X < \text{Mean} - 1\text{SD}$$

$$= X < (20 - 4)$$

$$= X < 16$$

$$2. \text{ Sedang} = \text{Mean} - 1\text{SD} < X < \text{Mean} + 1\text{SD}$$

$$= (20 - 4) < X < (20 + 4)$$

$$= 16 < X < 24$$

$$\begin{aligned}
 3. \text{ Tinggi} &= X > \text{Mean} + 1\text{SD} \\
 &= X > (20 + 4) \\
 &= X > 24
 \end{aligned}$$

Dari hitungan di atas akan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4.11 Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 16$	6	5%
Sedang	$16 < X < 24$	107	89,2%
Tinggi	$X > 24$	7	5,8%
Total		120	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hasil uji kategorisasi data penelitian menunjukkan sebanyak 6 orang responden dengan persentase 5% memiliki stres akademik rendah, sebanyak 107 responden dengan persentase 89,2% memiliki stres akademik sedang, dan sebanyak 7 orang responden dengan persentase 5,8% memiliki stres akademik tinggi. Artinya secara umum responden memiliki tingkat stres akademik sedang.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan uji yang dilakukan untuk menganalisa pengaruh antara variabel *dependent* dan variabel *independent*. Analisis uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *Path Analyze Regression* (Analisis jalur regresi) pada aplikasi SPSS 16.0 for Windows. Variabel dapat dikatakan memiliki pengaruh apabila nilai signifikansi $p < 0,05$. Di bawah ini hasil uji coba hipotesis dijelaskan pada tabel:

1. Koefisien Jalur Model 1

Tabel 4.12 Koefisien Jalur Model 1

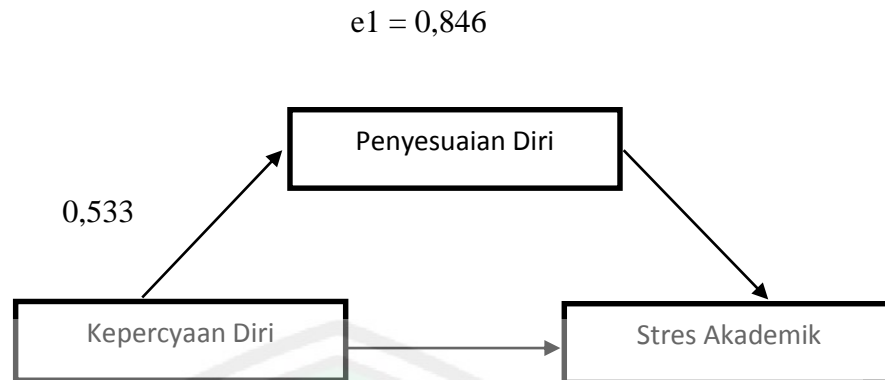
Variabel Independent	Variabel Dependent	Koefisien Standart (beta)	Sig
Kepercayaan Diri	Penyesuaian Diri	0,533	0,000

Mengacu pada output regresi model 1 pada tabel “*coefficients*” dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel kepercayaan diri sebesar $0.000 < 0.05$. Hasil ini membuktikan bahwa Regresi Model 1 yaitu variabel kepercayaan diri berpengaruh signifikan terhadap variabel penyesuaian diri.

Tabel 4.13 Nilai R Square Koefisien Jalur Model 1

Model	R	R Square
1	0,533	0,284

Besarnya nilai R Square pada tabel “*Model Summary*” adalah sebesar 0.284. hal ini menunjukkan bahwa memberi sumbangan pengaruh variabel kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri sebesar 28.4%, sementara sisanya 71.6% merupakan kontribusi dari variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Sementara itu, untuk nilai e_1 dapat dicari dengan menggunakan rumus $e_1 = \sqrt{1-0.284} = 0.846$. Dengan demikian dapat diperoleh diagram jalur model struktur 1 sebagai berikut



Gambar 4.1 Jalur Model Struktur 1

2. Koefisien Jalur Model 2

Berdasarkan hasil uji hipotesis berikutnya yaitu dengan koefisien jalur model 2. Berikut penjelasan hasil uji pada tabel:

Tabel 4.14 Koefisien Jalur Model 2

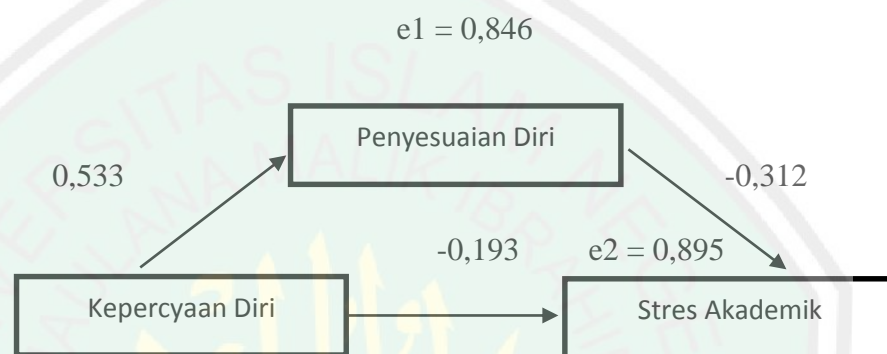
Variabel Independent	Variabel Dependent	Koefisien Standart (beta)	Sig
Kepercayaan Diri	Stres Akademik	-0,193	0,051
Penyesuaian Diri	Stres Akademik	-0,312	0,002

Berdasarkan hasil output Regresi Model 2 pada tabel Coefficients diketahui bahwa nilai signifikansi dari kedua variabel yaitu variabel kepercayaan diri sebesar 0.051 dan variabel penyesuaian diri sebesar 0.002. Hasil tersebut memberikan kesimpulan bahwa variabel kepercayaan diri > 0.05 artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada variabel stres akademik. Sedangkan variabel penyesuaian diri < 0.05 artinya terdapat pengaruh signifikan terhadap stres akademik.

**Tabel 4.15
Nilai R Square Koefisien Jalur Model 2**

Model	R	R Square
2	0,446	0,199

Besarnya nilai R Square pada tabel Model Summary yaitu sebesar 0.199 hal ini menunjukkan bahwa kontribusi variabel kepercayaan diri dan penyesuaian diri terhadap stres akademik sebesar 19,9% sementara 80,1% merupakan kontribusi dari variabel-variabel lain yang tidak diteliti. Untuk nilai $e2 = \sqrt{(1-0.199)} = 0.895$. Dengan demikian diperoleh diagram jalur struktur 2 sebagai berikut:



Gambar 4.2 Jalur Model Struktur 2

Tahap Uji Hipotesis dan Pembuatan Kesimpulan

1. **Analisis pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Penyesuaian Diri:** dari analisis di atas diperoleh nilai signifikansi variabel Kepercayaan Diri sebesar $0.000 < 0.005$. Sehingga dapat dikatakan bahwa secara langsung terdapat pengaruh signifikan terhadap Penyesuaian Diri
2. **Analisis Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Stres Akademik:** berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh nilai signifikansi kepercayaan diri sebesar $0.051 > 0.05$. sehingga dapat disimpulkan bahwa secara tidak langsung terdapat pengaruh signifikan terhadap stres akademik.
3. **Analisis pengaruh penyesuaian Diri terhadap Stres akademik:** dari analisis di atas diperoleh nilai signifikansi variabel penyesuaian diri

sebesar $0.002 < 0.05$. sehingga dapat dikatakan bahwa secara langsung terdapat pengaruh signifikan terhadap stres akademik.

4. **Analisis Penyesuaian Diri sebagai Mediator Pengaruh**

Kepercayaan Diri terhadap Stres Akademik: diketahui pengaruh langsung yang diberikan variabel kepercayaan diri terhadap stres akademik sebesar -0.193 . sedangkan pengaruh tidak langsung variabel kepercayaan diri melalui penyesuaian diri terhadap stres akademik adalah perkalian antara nilai beta X (KD) terhadap Y (PD) dengan nilai beta Y (PD) terhadap Z (SA) yaitu $0.533 \times (-0.312) = -0.166$. Maka pengaruh total yang diberikan variabel KD terhadap SA adalah pengaruh langsung ditambah dengan pengaruh tidak langsung yaitu $-0.193 + (-0.166) = -0.359$. Berdasarkan hasil perhitungan di atas diketahui bahwa nilai pengaruh langsung sebesar -0.193 dan pengaruh tidak langsung sebesar -0.166 yang berarti bahwa pengaruh tidak langsung lebih besar dibandingkan dengan nilai pengaruh langsung. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara tidak langsung Variabel kepercayaan diri melalui penyesuaian diri mempunyai pengaruh signifikan terhadap stres akademik.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh Kepercayaan Diri (X) melalui Penyesuaian Diri (Y) terhadap Stres Akademik (Z)” dapat Diterima.

4. Analisis Tambahan

1. Uji Beda

Analisis tambahan bertujuan untuk mengetahui perbedaan kepercayaan diri, penyesuaian diri, dan stres akademik berdasarkan jenis kelamin. Berikut hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin:

Tabel 4.16
Hasil Uji Beda berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	Jumlah	F	Sig. (2-tailed)
Kepercayaan Diri	Laki-laki	43	0.009	0.776
Penyesuaian Diri	Perempuan	77	7.852	0.038
Stres Akademik			0.366	0.089

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa jumlah responden laki-laki sebanyak 43 orang, sedangkan responden perempuan berjumlah 77 orang. Pada penelitian ini terdapat perbedaan pada variabel penyesuaian diri dilihat dari nilai sig. 2-tailed sebesar 0,038 (Sig. 2 tailed < 0,05) berdasarkan jenis kelamin. Sedangkan pada variabel kepercayaan diri dan stres akademik memiliki nilai sig. 2-tailed sebesar 0,776 dan 0,089 (sig. 2-tailed > 0,05) artinya tidak ada perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin.

2. Analisis Varians

Analisis varian dilakukan guna untuk mengetahui tingkat rata-rata pada setiap variabel. Dalam penelitian ini, analisis varian digunakan untuk mengetahui rata-rata setiap variabel berdasarkan jenis kelamin, lebih tinggi mana antara laki-laki atau perempuan. Berikut dijelaskan pada tabel 4.16:

Tabel 4.17
Hasil Analisis Varian Variabel Kepercayaan Diri
berdasarkan Jenis Kelamin

Kepercayaan Diri				
	N	Mean	Minimum	Maximum
laki laki	43	66.8605	55.00	80.00
perempuan	77	67.1948	45.00	83.00
Total	120	67.0750	45.00	83.00

Dari tabel di atas diketahui bahwa rata-rata nilai kepercayaan diri pada laki-laki sebesar 66.8605 dengan nilai minimum 55 dan maksimum 80. Sedangkan rata-rata pada perempuan 67.1948 dengan nilai minimum 45 dan maksimum 83. Artinya tingkat kepercayaan diri perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Pada variabel penyesuaian diri sebagai berikut:

Tabel 4.18
Hasil Analisis Varian Variabel Penyesuaian Diri
berdasarkan Jenis Kelamin

Penyesuaian Diri				
	N	Mean	Minimum	Maximum
laki laki	43	1.1519E2	89.00	133.00
perempuan	77	1.1913E3	102.00	138.00
Total	120	1.1772E2	89.00	138.00

Dari tabel di atas diketahui bahwa rata-rata nilai Penyesuaian diri pada laki-laki sebesar 1.1519E2 dengan nilai minimum 89 dan maksimum 133. Sedangkan rata-rata pada perempuan 1.1913E3 dengan nilai minimum 102 dan maksimum 138. Artinya tingkat penyesuaian diri perempuan lebih

tinggi dibandingkan laki-laki. Berikut dijelaskan rata-rata skala stres akademik:

Tabel 4.19
Hasil Analisis Varian Variabel Stres Akademik
berdasarkan Jenis Kelamin

Stres Akademik				
	N	Mean	Minimum	Maximum
laki laki	43	18.4651	9.00	25.00
perempuan	77	19.3896	15.00	30.00
Total	120	19.0583	9	30.00

Dari tabel di atas diketahui bahwa rata-rata nilai Stres akademik pada laki-laki sebesar 18.4651 dengan nilai minimum 9 dan maksimum 25. Sedangkan rata-rata pada perempuan 19.3896 dengan nilai minimum 15 dan maksimum 30. Artinya tingkat stres akademik pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian data penelitian, di bawah ini merupakan penjelasan hasil penelitian dari tiap variabel:

1. Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat kepercayaan diri pada siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan terdapat tiga kategori yaitu 1 siswa dengan 0,8% memiliki tingkat rendah, sebanyak 70 siswa dengan persentase 58,3% memiliki tingkat sedang, dan 49 siswa dengan persentase 40,8% memiliki tingkat percaya diri tinggi. Dari hasil tersebut disebutkan bahwa pada

umumnya tingkat kepercayaan diri siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan sedang sampai tinggi.

Menurut Fatimah (2008) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap positif seorang individu yang menggunakan kemampuan dirinya untuk bersikap positif, baik untuk diri sendiri ataupun untuk lingkungan sekitar. Dengan adanya kepercayaan diri individu mampu melakukan suatu hal positif agar berpengaruh pada dirinya dan lingkungan. Selain itu, Anggelis (1997) memaparkan bahwa percaya diri adalah suatu keyakinan dalam jiwa manusia untuk menghadapi tantangan hidup. Setiap individu memiliki rasa percaya diri berbeda-beda, ada yang rendah, sedang, maupun rasa percaya diri tinggi.

2. Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan

Dilihat dari penyesuaian diri siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan, terdapat dua kategori berdasarkan hasil penelitian yaitu tingkat sedang berjumlah 20 siswa dengan persentase 16,7%, sedangkan 100 siswa memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi dengan persentase 83,3%. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada umumnya siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi.

Wijaya (2007) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dengan tujuan untuk mengubah perilaku individu agar memiliki hubungan yang sesuai antara kondisi diri dengan lingkungan. Dalam proses transisi membutuhkan suatu perubahan dari sebelumnya, sehingga perlu adanya penyesuaian diri. Proses penyesuaian diri individu terhadap lingkungan baru akan membutuhkan waktu yang lama. Setiap

individu berbeda dalam proses penyesuaian diri tersebut. Ada yang sangat mudah untuk beradaptasi, sebaliknya ada juga yang sulit untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru.

3. Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan

Hasil penelitian juga menjelaskan kategori tingkat stres akademik pada siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan yaitu terdapat 6 siswa dengan persentase 5% memiliki stres akademik rendah, 107 siswa dengan persentase 89,2% memiliki stres akademik sedang, dan 7 siswa memiliki stres akademik tinggi dengan persentase 5,8%. Dari penjelasan tersebut diketahui bahwa secara umum siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan memiliki stres akademik sedang.

Menurut Olejnik dan Holschuh (2007) mengemukakan stres akademik adalah respon yang muncul disebabkan karena banyaknya tuntutan dan tugas yang harus diselesaikan oleh siswa. Selain itu, tekanan-tekanan lain seperti usaha untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam persaingan akademik membuat siswa semakin tertekan dan terbebani (Husnar, Saniah, dan Nashori, 2017). Banyak tuntutan yang diberikan siswa seringkali memunculkan respon negatif siswa, sehingga mengakibatkan mudah terjadinya stres akademik di kalangan siswa.

4. Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan

Berdasarkan analisis di atas diperoleh nilai signifikansi variabel Kepercayaan Diri sebesar $0.000 < 0.005$. Sehingga dapat dikatakan bahwa secara langsung terdapat pengaruh signifikan terhadap Penyesuaian Diri.

Menurut Fatimah (2010) Kepercayaan diri merupakan sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Kepercayaan diri berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Dengan memiliki kepercayaan diri yang baik, individu akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasmayni (2017) menemukan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri dengan nilai sig. 0,561 ($p < 0,010$) artinya semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin tinggi penyesuaian diri. Sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri, maka semakin rendah penyesuaian diri.

5. Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Stres Akademik Siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh nilai signifikansi kepercayaan diri sebesar $0,051 > 0,05$. sehingga dapat disimpulkan bahwa secara tidak langsung terdapat pengaruh signifikan terhadap stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisa' (2014) diketahui bahwa hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri dengan tingkat stres pada mahasiswa menghasilkan nilai sebesar 0,512 dengan sig. 0,000 ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa maka semakin rendah stres yang dialami.

Atkinson dan Hilgrad (2000) menjelaskan salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah kepercayaan diri. Rasa percaya diri mampu

mengurangi stres yang ada. Menurut Slameto (2003) mahasiswa yang merasa sulit menyesuaikan diri atau memiliki rasa percaya diri rendah dapat dianggap sebagai stres, sehingga akan menghambat proses belajar dan berpengaruh pada akademik.

6. Penyesuaian Diri Menjadi Variabel Mediasi pada Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Stres Akademik Siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan

Berdasarkan hasil uji linieritas pada tiap variabel yaitu variabel kepercayaan diri terhadap stres akademik memiliki hubungan linier dengan nilai sig. 0.686. Sedangkan variabel kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri memiliki hubungan linier dengan nilai sig. 0.807. Variabel penyesuaian diri terhadap stres akademik juga memiliki hubungan linier dengan nilai sig. 0.179. Pada penelitian ini hipotesis yang diajukan yaitu “Ada pengaruh Kepercayaan Diri (X) melalui Penyesuaian Diri (Y) terhadap Stres Akademik (Z)” diterima dengan adanya nilai pengaruh langsung dan tidak langsung yaitu sebesar $-0.193 + (-0.166) = -0.359$. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa nilai pengaruh langsung sebesar -0.193 dan pengaruh tidak langsung sebesar -0.166 yang berarti bahwa pengaruh tidak langsung lebih besar dibandingkan dengan nilai pengaruh langsung. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara tidak langsung Variabel kepercayaan diri melalui penyesuaian diri mempunyai pengaruh signifikan terhadap stres akademik.

Kepercayaan diri merupakan sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik

terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Fatimah, 2010). Sedangkan menurut Derry Iswindharmajaya (2014) dijelaskan kepercayaan diri merupakan ciri keprinadian yang mengandung keyakinan dan kemampuan pada diri sendiri sebab memiliki sifat positif pada kemampuannya sehingga tidak mudah terpengaruh orang lain. Dengan kepercayaan diri individu akan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, serta mampu menghadapi masalah dengan selalu berpikir positif untuk bisa meraih apa yang dia inginkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hakim (2005) dijelaskan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi kepercayaan diri. Jika individu memiliki kepercayaan diri tinggi maka individu tersebut akan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan. Sejalan dengan itu Hurlock (2001) mengatakan bahwa penyesuaian diri dikatakan berhasil tergantung dengan kepercayaan diri yang dimiliki. Pada siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan dapat dibilang masih usia remaja. Hal itu akan mempengaruhi proses penyesuaian diri mereka apabila memiliki kepercayaan diri yang baik. Dengan kepercayaan diri individu mampu mengetahui bagaimana ia menyesuaikan diri. Terutama tugas remaja yang harus mampu menyesuaikan dengan perubahan fisiknya serta perubahan yang ada di lingkungan sekitar.

Santrock (2002) menjelaskan bahwa kemampuan remaja untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan akan sangat bergantung pada kepercayaan diri mereka. Jika seorang remaja memiliki kepercayaan diri tinggi, maka tingkat penyesuaian diri juga akan tinggi. Berbeda dengan remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah, ia tidak mampu

menyesuaikan dirinya dengan baik. Menurut Ahmadi (2004) individu yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung akan kurang menghargai diri, menjauh dari lingkungan, serta tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Pada penelitian ini kepercayaan diri memberikan pengaruh pada penyesuaian diri sebesar 28.4%, sementara sisanya 71.6% merupakan kontribusi dari variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Berdasarkan teori menurut Schneiders (1964) faktor lain yang belum digunakan dalam penelitian yaitu kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, serta agama dan budaya.

Fahmi (2004) menjelaskan penyesuaian diri adalah suatu proses dinamis untuk menyesuaikan antara kondisi diri individu dengan kondisi lingkungan. Sedangkan menurut Gerungan (2002) penyesuaian diri merupakan proses individu mendapatkan pembentukan sikap dan perilaku yang sesuai dengan kelompoknya. Pada dasarnya penyesuaian diri menunjukkan semua faktor dan proses yang menjadikan individu mampu sejalan dengan orang di lingkungan sekitar (Gunarsa, 2000). Individu yang mengalami hambatan dalam penyesuaian dirinya akan mengganggu peran serta fungsi individu tersebut dalam suatu kelompok. Dengan penyesuaian diri yang baik individu akan sejalan dengan orang-orang di sekitarnya.

Banyak faktor yang menyebabkan individu sulit menyesuaikan diri dengan lingkungannya, salah satu faktor tersebut yaitu kepercayaan diri. Dengan kepercayaan diri tersebut diharapkan individu mampu memahami kondisi diri yang sebenarnya. Memahami kelebihan dan kekurangan yang

dimiliki, sehingga dapat menggunakannya ketika beradaptasi di lingkungan baru. Menurut Keliat (2000) seseorang yang merasa percaya diri disebabkan karena adanya sikap positif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Sedangkan orang yang kurang percaya diri tidak akan menerima dirinya sendiri ataupun menerima lingkungan sosialnya, sehingga timbul permusuhan dengan orang lain.

Menurut Walgito (1993) dijelaskan rasa percaya diri dapat diartikan sebagai suatu sikap yang tidak perlu membandingkan diri sendiri dengan orang lain mencakup kemampuan, kekuatan, serta keterampilan yang dimiliki. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh salah satu faktor internal yaitu usia. Usia reproduktif akan mempengaruhi cara berpikir dan menangkap informasi baru. Seorang yang usianya masih muda lebih mudah memiliki rasa percaya diri dibandingkan dengan usia yang tua. Sovitriana dan Sari (2012) menjelaskan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi percaya diri diantaranya faktor keluarga, jenis kelamin, pola asuh, pendidikan, dan kondisi fisik.

Keberhasilan siswa dalam proses belajarnya tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik saja, akan tetapi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal non akademik. Faktor internal diantaranya kondisi fisik serta kondisi psikis. Sedangkan faktor eksternalnya yaitu dukungan sosial dan lingkungan. Menurut Finkelstein, Laura dan Elisabeth (2004) menjelaskan bahwa sumber stres yang sering dihadapi remaja ialah hal yang berhubungan dengan akademik, hal pribadi, serta teman sebaya. Stres akademik adalah stres yang sering dialami oleh siswa, baik di tingkat

sekolah maupun univeristas. Stres akademik juga disebabkan karena banyak tuntutan akademik yang harus diselesaikan seperti tugas sekolah, ujian sekolah, serta tuntutan orangtua untuk selalu mendapatkan nilai tertinggi (Gaol, 2016). Dikarenakan tuntutan yang diberikan pada siswa rentan sekali adanya stres akademik. Metode pembelajaran yang tidak sesuai juga dapat memicu adanya stres akademik.

Hal di atas sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Christyanti, Mustami'ah, dan Sulistiani (2012) dijelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres. Artinya apabila mahasiswa memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik baik, maka tingkat stresnya akan rendah. Begitupun sebaliknya jika memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik rendah, maka tingkat kecenderungan stresnya tinggi.

Menurut Bernard (dalam Mappire, 1982) dijelaskan bahwa terdapat beberapa masalah yang dapat berhubungan dengan penyesuaian diri di sekolah yaitu Pertama, Penyesuaian diri dengan teman sebaya merupakan hal utama yang harus dihadapi oleh siswa. Siswa tidak hanya dituntut untuk menyesuaikan diri dengan sesama jenisnya, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lawan jenisnya. Kedua, penyesuaian diri dengan Pendidik/Guru dimana dalam perkembangan remaja seorang teman atau sahabat yang lebih tua selain orangtua sendiri dapat dianggap sebagai pembimbing. Bagi seorang siswa membangun komunikasi yang baik dengan guru merupakan hal yang penting. Ketiga, Penyesuaian diri dalam hubungan dengan orangtua, guru, dan teman sebaya juga hal yang dianggap

penting dalam proses penyesuaian diri seorang siswa. Siswa ingin berkembang tanpa bergantung pada orangtua maupun pendidik. Siswa ingin dianggap sebagai individu yang mandiri dalam melakukan hak dan memilih jalan sendiri untuk melakukan sesuatu, serta dapat mencari solusi atas permasalahannya sendiri.

7. Perbedaan Rata-rata Tiap Variabel berdasarkan Jenis Kelamin

Pada Penelitian ini juga diketahui bahwa pada setiap variabel memiliki rata-rata yang dapat mengetahui perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Pada variabel kepercayaan diri diketahui perempuan memiliki tingkat kepercayaan diri lebih tinggi dibandingkan laki-laki dengan rata-rata perempuan 67.1948 dan laki-laki 66.8605. Variabel penyesuaian diri juga lebih tinggi perempuan daripada laki-laki dengan rata-rata 1.1913E3 dan laki-laki 1.1519E2. Pada stres akademik juga diketahui bahwa perempuan memiliki tingkat stres akademik lebih tinggi dibandingkan laki-laki dengan rata-rata 19.3896 dan laki-laki 18.4651. Dapat disimpulkan dari ketiga variabel tersebut diketahui bahwa perempuan memiliki tingkat kepercayaan diri, penyesuaian diri, dan stres akademik lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki.

Haber dan Runyon (1984) menjelaskan bahwa terdapat beberapa karakteristik penyesuaian diri yang harus dimiliki seseorang, diantaranya memiliki persepsi yang akurat terhadap sebuah realita, mampu menangani stres serta kecemasan yang dirasakan, mampu mengepresikan perasaan, memiliki citra diri positif, serta memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan lingkungan sekitar. Penyesuaian diri yang baik apabila seseorang

dapat menempatkan diri di lingkungan baru. Tidak hanya itu, proses adaptasi juga dapat dilakukan dengan baik apabila individu memiliki rasa percaya diri yang baik.

Dalam dunia pendidikan peran sekolah pada hakikatnya berhubungan dengan peran keluarga, dimana sekolah sebagai rujukan serta tempat perlindungan apabila peserta didik mengalami permasalahan. Dalam proses pembelajaran ada hal penting yang harus diperhatikan yakni potensi setiap peserta didik berbeda dan perlu dikembangkan. Kondisi lingkungan seharusnya dapat mengembangkan kemampuan intelektual bagi peserta didik. Menurut Conny Semiawan (1994) terdapat dua kondisi yaitu keamanan psikologis dan kebebasan psikologis. Peserta didik akan merasa aman secara psikologis jika pendidik dapat menerima peserta didik dengan segala kemampuan dan kelebihan yang dimiliki, serta memberikan motivasi bahwa peserta didik tersebut baik dan mampu. Pendidik harus memahami pemikiran, perilaku, serta perasaan peserta didik, sehingga menyadari adanya perkembangan intelektual peserta didiknya.

Upaya yang dapat dilakukan sekolah untuk membantu proses penyesuaian diri peserta didik diantaranya menciptakan kondisi sekolah yang menimbulkan rasa kenyamanan, menciptakan proses pembelajaran yang menyenangkan, menjalin hubungan yang baik antara orangtua, pihak sekolah dan masyarakat. Dengan hal tersebut dapat membantu siswa untuk lebih mudah dalam proses penyesuaian diri yang baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis perhitungan pada penelitian yang berjudul Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Stres Akademik dengan Penyesuaian Diri sebagai Variabel Mediator pada Siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan, maka dapat disimpulkan:

1. Pada variabel kepercayaan diri, siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan berada pada tingkat sedang sampai tinggi. Artinya siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan banyak yang percaya diri, dapat menerima kondisi dirinya dan memiliki kemampuan yang dapat dilakukan di kehidupannya. Diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.
2. Tingkat penyesuaian diri siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan pada penelitian ini memiliki kategori tingkat tinggi. Berdasarkan analisisnya dapat diartikan bahwa siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan sudah mampu beradaptasi di lingkungan sekolah. Selain itu, ia juga mampu menyesuaikan dirinya sendiri sebelum beradaptasi di lingkungan baru. Tingkat penyesuaian diri perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.
3. Pada variabel stres akademik, siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan memiliki tingkat stres akademik sedang. Dilihat dari tingkatannya, siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan ada yang sudah mampu mengontrol dirinya dalam proses akademik, namun juga ada yang belum mampu. Jika dibandingkan, siswi perempuan lebih tinggi tingkat stres akademiknya daripada siswa laki-laki.

4. Berdasarkan analisis diketahui bahwa terdapat pengaruh secara langsung kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri. Siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan yang memiliki rasa percaya diri baik maka akan mudah dalam penyesuaian diri di lingkungan sekolah.
5. Selain itu diketahui pula kepercayaan diri secara tidak langsung terdapat pengaruh terhadap stres akademik. Pengaruh tidak langsung melalui variabel mediator, dalam penelitian ini variabel mediatornya yaitu penyesuaian diri.
6. Penelitian ini juga mengetahui bahwa terdapat pengaruh langsung dan tidak langsung pada kepercayaan diri terhadap stres akademik. Diketahui pengaruh tidak langsung lebih besar daripada pengaruh langsung, sehingga pengaruh tidak langsung atau dalam hal ini penyesuaian diri diterima sebagai mediator pada pengaruh kepercayaan diri terhadap stres akademik.

B. Saran

Dari penelitian ini masih perlu tindak lanjut untuk mengetahui apakah benar penyesuaian diri dapat menjadi mediator pengaruh kepercayaan diri terhadap stres akademik sehingga dapat diketahui hasil yang lebih jelas. Dari hasil penelitian ini perlu adanya perhatian dari berbagai pihak, yaitu:

1. Bagi Subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diketahui pada setiap variabel subjek memiliki kategorisasi pada tingkat sedang sampai tinggi. Dari hal tersebut diharapkan subjek lebih memahami kondisi diri. Dengan adanya kepercayaan diri dan penyesuaian diri yang baik maka tidak akan menimbulkan permasalahan di lingkungannya.

2. Bagi pihak sekolah

Dari hasil penelitian ini pihak sekolah sudah seharusnya dapat lebih mengarahkan siswa untuk mampu memahami kondisi dari siswa. Dapat membuat program-program yang dapat mengetahui kondisi diri siswa. Mulai dari unjuk bakat, membuat kelompok belajar dan lain-lain.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini masih terdapat keterbatasan pada peneliti. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih jelas dan lebih luas mengkaji penyesuaian diri sebagai mediator pengaruh kepercayaan diri terhadap stres akademik. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan variabel lain yang belum diungkap pada penelitian, dengan menggunakan faktor-faktor lain pada penyesuaian diri seperti kondisi fisik, pola asuh, ataupun kepribadian. Sehingga terdapat penemuan baru yang dapat diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2004). Supriyono Widodo. *Psikologi Belajar*.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of educational psychology*, 84(3), 261.
- Anggreani, N. (2018). Hubungan Stres Akademik Dan Self-Regulated Learning Dengan Kecanduan Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi*, 6(2).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2012). *Basics of Educational Evaluation*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Asiyah, N. (2013). Pola asuh demokratis, kepercayaan diri dan kemandirian mahasiswa baru. *PERSONA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2).
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*.
- Baumel, S. (2000). *Dealing with Depression Naturally: Alternatives and Complementary Therapies for Restoring Emotional Health*. McGraw-Hill Education.
- Cantor, N., & Langston, C. A. (1989). *Ups and downs of life tasks in a life transition*.
- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistiani, W. (2012). Hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 12.
- Cooper, C. L., & Payne, R. E. (1991). *Personality and stress: Individual differences in the stress process*. John Wiley & Sons.
- de Angelis, M. H., McIntyre II, J., & Gossler, A. (1997). Maintenance of somite borders in mice requires the Delta homologue Dll1. *Nature*, 386(6626), 717.
- Derry Iswindharmajaya, J. (2014). *Satu hari menjadi lebih percaya diri*. Elex Media Komputindo.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. Dalam C. L. M. Keyes & J. Haidt (Ed.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. (hlm. 105–128). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-005>

- Ennen, N. L., Stark, E., & Lassiter, A. (2015). The importance of trust for satisfaction, motivation, and academic performance in student learning groups. *Social Psychology of Education*, 18(3), 615–633. <https://doi.org/10.1007/s11218-015-9306-x>
- Fatimah, E. (2006). Psikologi perkembangan (perkembangan peserta didik). *Bandung: Pustaka Setia*, 142.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin psikologi*, 24(1), 1–11.
- Garcia-Closas, M., Hall, P., Nevanlinna, H., Pooley, K., Morrison, J., Richesson, D. A., Bojesen, S. E., Nordestgaard, B. G., Axelsson, C. K., & Arias, J. I. (2008). Heterogeneity of breast cancer associations with five susceptibility loci by clinical and pathological characteristics. *PLoS genetics*, 4(4), e1000054.
- Gerald, D. C., Neale, J., & Kring, A. (2012). Psikologi Abnormal. *Jakarta: RajaGrafindo Persada*.
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan antara persepsi siswa terhadap tuntutan dan harapan sekolah dengan derajat stress siswa sekolah plus. *Psikologika*:(13): 53-68.
- Hakim, T. (2002). Mengatasi rasa tidak percaya diri. *Jakarta: Puspa Swara*.
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Empathy*, 1(2), 79–89.
- Hardjana, M. (1994). *Stres Tanpa Distres: Seni*.
- Hasan, M. I. (2002). *Pokok-pokok materi metodologi penelitian dan aplikasinya*.
- Hasmayni, B. (2017). Hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri remaja. *Analitika*, 6(2), 98–104.
- Hurlock, E. B., Istiwidayanti, Sijabat, R. M., & Soedjarwo. (1990). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga, Jakarta.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94–105.

- Khoirunnisa, K., & Mamnu'ah, M. (2015). *Hubungan kepercayaan Diri dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi DIV Bidan Pendidik Aanvullen Stikes' Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014*.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C., & Neale, J. M. (2012). *Abnormal Psychology, Twelfth Edition*.
- Kusuma, P. P., & Gusniarti, U. (2008). Hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stress pada siswa akselerasi. *Gifted Review Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas*, 2(1), 31–43.
- Lauster, P. (2002). Tes kepribadian (alih bahasa: DH Gulo). *Edisi Bahasa Indonesia. Jakarta: Bumi Aksara*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Leman, M. (2000). Membangun rasa percaya diri anak. *Jakarta: Majalah Anakku*.
- Lindenfield, G. (1997). Mendidik Anak Agar Percaya Diri: Pedoman Bagi Orang Tua. *Alih Bahasa: Ediati Kamil. Jakarta: Arcan*.
- Markam, S., & Markam, S. (2003). Pengantar neuro-psikologi. *Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*.
- Mustari, M. (2014). Nilai karakter refleksi untuk pendidikan. *Jakarta: PT Raja Grafindo Persada*.
- Musthafa, F. (1982). *Penyesuaian Diri*.
- Olejnuk, S., & Holschuh, J. (2007). *College Rules: How to Study, Survive, and Succeed*.
- Rasmun, N. M., & Kep, M. (2004). Stres, Koping Dan Adaptasi. *Jakarta: CV Sagung Seto*.
- Retherford, R. D., & Choe, M. K. (2011). *Statistical models for causal analysis*. John Wiley & Sons.
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher education*, 56(6), 735–746.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development*.
- Santrock, J. W. (2003). Adolescence perkembangan remaja. *Jakarta: Erlangga*, 422–424.

- Schneiders, A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart and Winston.
- Schneiders, AA. (1964). *Personal Development and Mental Health*. Holt, New York.
- Selye, H. (1992). When stress does not bring sorrow. *Neizvestnye sily v nas*, 103–158.
- Semiun, Y. (2006). *Teori Kepribadian dan Teori Psikoanalitik*.
- Setiawan, P. (2014). *Siapa Takut Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta: Parasmu.
- Sovitriana, R., & Sari, T. P. (2012). Studi Kasus Kepercayaan Diri dan Harga Diri pada Wanita Tuna Susila di Jakarta. *Prosiding SNaPP: Sosial, Ekonomi dan Humaniora*, 3(1), 333–338.
- Struthers, C. W., Perry, R. P., & Menec, V. H. (t.t.). *An Examination of the Relationship Among Academic Stress, Coping, Motivation, and Performance in College*. 12.
- Wijaya, N. (2007). *Hubungan antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan*.
- Yuan, F., Dongman, C., Xiaozhou, H., Yilin, Y., Xuezhi, K., Lazarus, L. H., & Ying, X. (2009). A novel insight into neuroprotection against hypoxic/ischemic stress. *Sheng li xue bao:[Acta physiologica Sinica]*, 61(6), 585.
- Yusuf, M. (2011). The impact of self-efficacy, achievement motivation, and self-regulated learning strategies on students' academic achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 2623–2626. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.158>
- Zakiyah, N., Hidayati, F. N. R., & Setyawan, I. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah berasrama SMP N3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2).



LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama : MUCHAMAD RIZAL AZHARI

NIM/Jurusan : 16410051 / PSIKOLOGI

Dosen Pembimbing : Dr. H. RAHMAT AZIZ, M.SI

Judul : PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK DENGAN PENYESUAIAN DIRI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR PADA SISWA KELAS 10 MAN 1 PASURUAN

No	Tanggal	Hal yang Dikonsultasikan	TTD
1	4 September 2019	Konsultasi Judul	
2	20 September 2019	Konsultasi Judul, BAB I, II, III	
3	27 September 2019	Revisi BAB I, II, III	
4	9 Oktober 2019	Revisi Blueprint Skala	
5	18 Oktober 2019	Konsultasi Blueprint	
6	8 November 2019	Konsultasi Blueprint	
7	12 Januari 2020	Konsultasi Hasil Uji Coba	
8	31 Januari 2020	Konsultasi Hasil Penelitian	
9	14 Februari 2020	Konsultasi Pembahasan	
10	28 Februari 2019	Konsultasi BAB IV dan V	
11	6 Maret 2019	Konsultasi Keseluruhan	

Dosen Pembimbing



Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 19700813 200112 1 001

PENYESUAIAN DIRI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR PADA PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK

Muchamad Rizal Azhari

Dr. Rahmat Aziz, M.Si

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

azharizal37@gmail.com 089652912175

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah penyesuaian diri menjadi mediator pada pengaruh kepercayaan diri terhadap stres akademik. Metode penelitian yang digunakan yaitu Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan. Jumlah sampelnya peneliti mengambil sampel 120 siswa. Analisis dalam penelitian ini menggunakan Analisis jalur Regresi (*Path Analyze Regression*). Berdasarkan hasil perhitungan diketahui bahwa nilai pengaruh langsung sebesar -0.193 dan pengaruh tidak langsung sebesar -0.166 yang berarti bahwa pengaruh tidak langsung lebih besar dibandingkan dengan nilai pengaruh langsung. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara tidak langsung Variabel kepercayaan diri melalui penyesuaian diri mempunyai pengaruh signifikan terhadap stres akademik.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Penyesuaian Diri, Stres Akademik

Abstract

The purpose of this study is to determine whether adjustment becomes a mediator on the effect of self-confidence on academic stress. The research method used is this research conducted with a quantitative approach. The sample in this study were 10th grade students of MAN 1 Pasuruan. The number of samples the researchers took a sample of 120 students. The analysis in this study uses Path Analyze Regression. Based on the calculation results, it is known that the value of direct influence is -0.193 and the indirect effect is -0.166 which means that the indirect effect is greater than the value of direct influence. These results indicate that indirectly the variable of confidence through self-adjustment has a significant influence on academic stress.

Keywords: *Self-Confidence, Self-Adjustment, Academic Stress*

PENDAHULUAN

Dapat dilihat bahwa siswa SMA khususnya siswa kelas 10 yang baru masuk SMA rentan sekali mengalami stres akademik. Disebabkan karena metode pembelajaran dari SMP ke SMA tentu berbeda. Tidak hanya itu, mata pelajaran dan tugas sekolah bertambah sulit. Dengan adanya kepercayaan diri seharusnya siswa tersebut mampu menyesuaikan diri di lingkungan baru sekolahnya. Penyesuaian

diri sangat penting untuk setiap individu, sebab dengan penyesuaian diri akan membantu dirinya menghadapi permasalahan yang mungkin akan dihadapi. Khususnya bagi siswa baru, perlu penyesuaian diri untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah baru. Dengan itu, siswa baru akan mampu mengatasi stres akademik yang dialami jika sudah mampu menyesuaikan diri.

Menurut Rasmun dan Kep (2004) Stress merupakan respon dari tubuh yang tidak spesifik terhadap kebutuhan tubuh yang terganggu. Stress juga suatu fenomena umum yang terjadi di kehidupan manusia dan tidak dapat dipungkiri setiap manusia pasti akan mengalami. Stres pada siswa muncul disebabkan karena siswa tersebut tidak mampu mengendalikan dan mengatasi stres yang dialami. Anggreani (2018) menjelaskan bahwa sumber stres yang sering dihadapi oleh siswa adalah hal yang berhubungan dengan akademik, pergaulan teman, dan hal pribadi individu. Sehingga dari beberapa sumber tersebut siswa akan lebih sering mengalami stres. Baik itu stres ketika berada di rumah, di sekolah, maupun di kelompok bermain dengan temannya.

Menurut Gaol (2016) stres akademik merupakan salah satu bentuk stres yang paling sering dialami oleh siswa. Hal tersebut terjadi karena banyak tuntutan akademik yang harus dihadapi oleh siswa tersebut, diantaranya tugas sekolah, ujian sekolah, presentasi mata pelajaran. Belum lagi ditambah dengan tuntutan untuk mengikuti bimbingan belajar di luar sekolah. Siswa seringkali menghadapi banyak tantangan dalam proses akademik mereka. Ketika pengalaman dianggap negatif, mereka dapat memiliki efek negatif pula pada motivasi dan kinerja siswa (Ames, 1992). Bukan hanya berpengaruh pada motivasi dan akademik saja, hal tersebut juga akan berpengaruh pada kepercayaan diri mereka.

Pada penelitian yang sudah dilakukan oleh Christyanti, Mustami'ah, & Sulistiani, (2012) yang berjudul *Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya*. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa variabel penyesuaian diri dengan variabel stres akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan. Maksudnya yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran yang memiliki penyesuaian diri terhadap stres akademik baik, maka

kecenderungan stresnya rendah. Sebaliknya, jika penyesuaian diri terhadap stres akademik buruk, maka kecenderungan stresnya tinggi. Hal ini menarik perhatian peneliti untuk menggunakan variabel yang sama pada penelitian ini. Namun, sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa SMA kelas 10.

Schneiders (2008) mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental serta tingkah laku setiap individu, dengan berusaha untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun kondisi eksternal diri yang dihadapinya. Kusuma & Gusniarti, (2008) menjelaskan ketika individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dapat dikatakan individu tersebut mampu menyelaraskan kebutuhan dengan tuntutan di lingkungan tersebut. Sehingga individu tidak akan mudah mengalami stres. Siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan dan merasa mendapat tekanan, akan menyebabkan stres akademik dan siswa memiliki kecenderungan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada belajar.

Pengertian percaya diri menurut Asiyah (2013) yaitu suatu keyakinan terhadap diri sendiri yang mampu menangani berbagai hal dengan tenang, serta tidak merasa canggung bila dihadapkan dengan banyak orang. Percaya diri pada setiap individu tidak akan sama. Individu pada situasi tertentu akan merasa yakin, namun dilain situasi individu juga tidak merasa yakin. Kepercayaan diri berkembang melalui interaksi individu itu sendiri dengan lingkungannya. Meningkatnya rasa percaya diri dipengaruhi oleh penerimaan lingkungan secara psikologis maupun sosiologis, setelah itu akan mengarah pada kesiapan individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Penelitian yang dilakukan Asiyah (2013) berjudul *Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri, Dan Kemandirian Mahasiswa Baru* hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa korelasi antara variabel pola asuh demokratis dengan variabel kemandirian memiliki korelasi positif yang signifikan. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kemandirian mahasiswa. Hampir sama dengan maksud peneliti yang akan mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri pada siswa baru. Penelitian dimaksudkan untuk melengkapi penelitian sebelumnya yang membahas hubungan

kepercayaan diri terhadap kemandirian siswa. Selain itu variabel penyesuaian diri menjadi variabel mediator antara kepercayaan diri terhadap stres akademik siswa.

Pada penelitian yang sudah dilakukan oleh Handono dan Bashori (2013) yang berjudul *Hubungan penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan. Semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin rendah stres lingkungan dan semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan. Dari penelitian tersebut hanya dilakukan untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri terhadap stres lingkungan, sedangkan pada penelitian ini akan mengetahui tingkat pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik.

Penelitian yang hampir sama telah dilakukan Zakiyah, Hidayati, dan Setyawan (2010) yang berjudul *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMPN 3 Peterongan Jombang* menunjukkan adanya bukti hubungan negatif yang sangat signifikan yaitu antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah asrama SMP N 3 Peterongan Jombang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa. Hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri, maka semakin rendah kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri siswa, maka kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik semakin tinggi. Dari penelitian tersebut menunjukkan pengaruh penyesuaian diri terhadap prokrastinasi akademik, yang mungkin akan berakibat pada stres akademik.

Dari beberapa penelitian di atas, peneliti ingin menggabungkan dari penelitian sebelumnya yang hanya membahas hubungan kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri. Tidak hanya itu, peneliti juga akan menambahkan dari penelitian sebelumnya mengenai pengaruh kepercayaan diri terhadap stres akademik siswa

baru. Kepercayaan diri mungkin nantinya akan berpengaruh pada setiap individu jika menghadapi suatu permasalahan seperti stres akademik. Namun, sebelum itu terdapat variabel mediator yaitu pengaruh penyesuaian diri terhadap stres akademik. Dimaksudkan sebelum mengetahui tingkat kepercayaan diri dalam menghadapi stres akademik, dapat diketahui tingkat penyesuaian diri terhadap stres akademik. Tujuan dari penelitian ini yaitu membuktikan bahwa penyesuaian diri sebagai mediator pada pengaruh kepercayaan diri terhadap stres akademik.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan merupakan metode non eksperimen dengan menggunakan Analisis Regresi Jalur. Penelitian ini mengambil sampel 30% dari populasi yang ada yaitu dari siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan. Populasi atau jumlah siswa pada kelas 10 keseluruhan berjumlah 396 yang dibagi dalam 11 kelas. Sampel yang digunakan adalah 30% dari populasi, maka jumlah sampelnya $30\% \times 396 = 118,8$, sehingga akan dibulatkan peneliti mengambil sampel 120 siswa.

Skala Kepercayaan diri ini mengadopsi dari penelitian yang dilakukan Imanda Wahyudi (2014) yang berjumlah 23 aitem dengan reliabilitas 0.713. Skala penyesuaian diri mengadopsi dari penelitian yang sudah dilakukan oleh Yuniarti (2009) berjumlah 36 aitem dengan reliabilitas sebesar 0.897. Serta Skala yang digunakan untuk menilai tingkat stres pada sample penelitian adalah *perceived stress scale* (PSS-10) berjumlah 10 aitem dengan reliabilitas 0,637.

DESKRIPSI

Hasil analisis deskriptif menunjukkan gambaran secara umum kondisi siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan. Berikut tingkat kepercayaan diri siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan

Tabel 1 Kategorisasi Kepercayaan Diri

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 46$	1	0,8%
Sedang	$46 < X < 69$	70	58,3%
Tinggi	$X > 69$	49	40,8%
Total		120	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui hasil uji kategorisasi data penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 1 orang responden dengan persentase 0,8% memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, sebanyak 70 responden dengan persentase 58,3% memiliki kepercayaan diri sedang, dan sebanyak 49 responden dengan persentase 40,8% memiliki kepercayaan diri tinggi. Maksudnya secara umum responden memiliki kepercayaan diri dari sedang sampai tinggi. Sedangkan tingkat penyesuaian diri siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 2 Kategorisasi Penyesuaian Diri

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 72$	0	0%
Sedang	$72 < X < 108$	20	16,7%
Tinggi	$X > 108$	100	83,3%
Total		120	100%

Berdasarkan tabel di atas dijelaskan bahwa hasil uji kategorisasi data penelitian menunjukkan tidak ada responden yang memiliki penyesuaian diri rendah, sebanyak 20 responden dengan persentase 16,7% memiliki penyesuaian diri sedang, dan sebanyak 100 orang dengan persentase 83,3% memiliki penyesuaian diri tinggi. Maksudnya secara umum responden memiliki tingkat penyesuaian diri sedang sampai tinggi. Berikut dijelaskan tingkat stres akademik siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan:

Tabel 3 Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 16$	6	5%
Sedang	$16 < X < 24$	107	89,2%
Tinggi	$X > 24$	7	5,8%
Total		120	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hasil uji kategorisasi data penelitian menunjukkan sebanyak 6 orang responden dengan persentase 5% memiliki stres akademik rendah, sebanyak 107 responden dengan persentase 89,2% memiliki stres akademik sedang, dan sebanyak 7 orang responden dengan persentase 5,8% memiliki stres akademik tinggi. Artinya secara umum responden memiliki tingkat stres akademik sedang.

Tabel 4 Koefisien Jalur Model 1

Variabel Independent	Variabel Dependent	Koefisien Standart (beta)	Sig
Kepercayaan Diri	Penyesuaian Diri	0,533	0,000

Mengacu pada output regresi model 1 pada tabel “*coefficients*” dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel kepercayaan diri sebesar $0.000 < 0.05$. Hasil ini membuktikan bahwa Regresi Model 1 yaitu variabel kepercayaan diri berpengaruh signifikan terhadap variabel penyesuaian diri.

Tabel 5 Nilai R Square Koefisien Jalur Model 1

Model	R	R Square
1	0,533	0,284

Besarnya nilai R Square pada tabel “*Model Summary*” adalah sebesar 0.284. hal ini menunjukkan bahwa memberi sumbangan pengaruh variabel kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri sebesar 28.4%, sementara sisanya 71.6% merupakan kontribusi dari variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Sementara itu, untuk nilai e_1 dapat dicari dengan menggunakan rumus $e_1 = \sqrt{1-0.284} = 0.846$. Dengan demikian dapat diperoleh diagram jalur model struktur 1 sebagai berikut



Gambar 1 Jalur Model Struktur 1

Berdasarkan hasil uji hipotesis berikutnya yaitu dengan koefisien jalur model 2. Berikut penjelasan hasil uji pada tabel:

Tabel 6 Koefisien Jalur Model 2

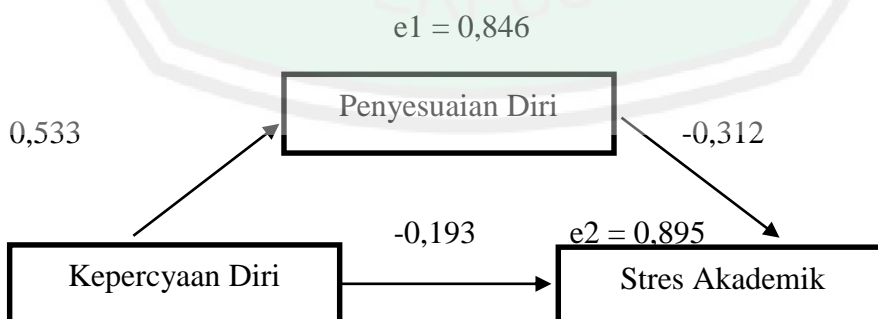
Variabel Independent	Variabel Dependent	Koefisien Standart (beta)	Sig
Kepercayaan Diri	Stres Akademik	-0,193	0,051
Penyesuaian Diri		-0,312	0,002

Berdasarkan hasil output Regresi Model 2 pada tabel Coefficients diketahui bahwa nilai signifikansi dari kedua variabel yaitu variabel kepercayaan diri sebesar 0.051 dan variabel penyesuaian diri sebesar 0.002. Hasil tersebut memberikan kesimpulan bahwa variabel kepercayaan diri > 0.05 artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada variabel stres akademik. Sedangkan variabel penyesuaian diri < 0.05 artinya terdapat pengaruh signifikan terhadap stres akademik.

Tabel 7 Nilai R Square Koefisien Jalur Model 2

Model	R	R Square
2	0,446	0,199

Besarnya nilai R Square pada tabel Model Summary yaitu sebesar 0.199 hal ini menunjukkan bahwa kontribusi variabel kepercayaan diri dan penyesuaian diri terhadap stres akademik sebesar 19,9% sementara 80,1% merupakan kontribusi dari variabel-variabel lain yang tidak diteliti. Untuk nilai $e2 = \sqrt{(1-0.199)} = 0.895$. Dengan demikian diperoleh diagram jalur struktur 2 sebagai berikut:



Gambar 2 Jalur Model Struktur 2

Diketahui pengaruh langsung yang diberikan variabel kepercayaan diri terhadap stres akademik sebesar -0.193. sedangkan pengaruh tidak langsung variabel kepercayaan diri melalui penyesuaian diri terhadap stres akademik adalah perkalian antara nilai beta X (KD) terhadap Y (PD) dengan nilai beta Y (PD) terhadap Z (SA) yaitu $0.533 \times (-0.312) = -0.166$. Maka pengaruh total yang diberikan variabel KD terhadap SA adalah pengaruh langsung ditambah dengan pengaruh tidak langsung yaitu $-0.193 + (-0.166) = -0.359$. Berdasarkan hasil perhitungan di atas diketahui bahwa nilai pengaruh langsung sebesar -0.193 dan pengaruh tidak langsung sebesar -0.166 yang berarti bahwa pengaruh tidak langsung lebih besar dibandingkan dengan nilai pengaruh langsung. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara tidak langsung Variabel kepercayaan diri melalui penyesuaian diri mempunyai pengaruh signifikan terhadap stres akademik.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh Kepercayaan Diri (X) melalui Penyesuaian Diri (Y) terhadap Stres Akademik (Z)” dapat Diterima.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat kepercayaan diri pada siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan pada umumnya sedang sampai tinggi. Anggelis (1997) memaparkan bahwa percaya diri adalah suatu keyakinan dalam jiwa manusia untuk menghadapi tantangan hidup. Setiap individu memiliki rasa percaya diri berbeda-beda, ada yang rendah, sedang, maupun rasa percaya diri tinggi. Dilihat dari penyesuaian diri siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan pada umumnya memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi. Wijaya (2007) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dengan tujuan untuk mengubah perilaku individu agar memiliki hubungan yang sesuai antara kondisi diri dengan lingkungan. Proses penyesuaian diri individu terhadap lingkungan baru akan membutuhkan waktu yang lama. Setiap individu berbeda dalam proses penyesuaian diri tersebut. Ada yang sangat mudah untuk beradaptasi, sebaliknya ada juga yang sulit untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru.

Hasil penelitian juga menjelaskan kategori tingkat stres akademik pada siswa kelas 10 MAN 1 diketahui bahwa secara umum memiliki stres akademik sedang. Menurut Olejnik dan Holschuh (2007) mengemukakan stres akademik adalah respon yang muncul disebabkan karena banyaknya tuntutan dan tugas yang harus diselesaikan oleh siswa. Selain itu, tekanan-tekanan lain seperti usaha untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam persaingan akademik membuat siswa semakin tertekan dan terbebani (Husnar, Saniah, dan Nashori, 2017). Banyak tuntutan yang diberikan siswa seringkali memunculkan respon negatif siswa, sehingga mengakibatkan mudah terjadinya stres akademik di kalangan siswa.

Kepercayaan diri merupakan sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Fatimah, 2010). Sedangkan menurut Derry Iswindharmajaya (2014) dijelaskan kepercayaan diri merupakan ciri keprinadian yang mengandung keyakinan dan kemampuan pada diri sendiri sebab memiliki sifat positif pada kemampuannya sehingga tidak mudah terpengaruh orang lain. Dengan kepercayaan diri individu akan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, serta mampu menghadapi masalah dengan selalu berpikir positif untuk bisa meraih apa yang dia inginkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hakim (2005) dijelaskan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi kepercayaan diri. Jika individu memiliki kepercayaan diri tinggi maka individu tersebut akan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan. Sejalan dengan itu Hurlock (2001) mengatakan bahwa penyesuaian diri dikatakan berhasil tergantung dengan kepercayaan diri yang dimiliki. Pada siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan dapat dibidang masih usia remaja. Hal itu akan mempengaruhi proses penyesuaian diri mereka apabila memiliki kepercayaan diri yang baik.

Dengan kepercayaan diri individu mampu mengetahui bagaimana ia menyesuaikan diri. Terutama tugas remaja yang harus mampu menyesuaikan dengan perubahan fisiknya serta perubahan yang ada di lingkungan sekitar. Pada penelitian ini kepercayaan diri memberikan pengaruh pada penyesuaian diri sebesar 28.4%, sementara sisanya 71.6% merupakan kontribusi dari variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Berdasarkan teori menurut Schneiders (1964)

faktor lain yang belum digunakan dalam penelitian yaitu kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, serta agama dan budaya.

Pada dasarnya penyesuaian diri menunjukkan semua faktor dan proses yang menjadikan individu mampu sejalan dengan orang di lingkungan sekitar (Gunarsa, 2000). Individu yang mengalami hambatan dalam penyesuaian dirinya akan mengganggu peran serta fungsi individu tersebut dalam suatu kelompok. Dengan penyesuaian diri yang baik individu akan sejalan dengan orang-orang di sekitarnya. Banyak faktor yang menyebabkan individu sulit menyesuaikan diri dengan lingkungannya, salah satu faktor tersebut yaitu kepercayaan diri.

Dengan kepercayaan diri tersebut diharapkan individu mampu memahami kondisi diri yang sebenarnya. Menurut Keliat (2000) seseorang yang merasa percaya diri disebabkan karena adanya sikap positif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Sedangkan orang yang kurang percaya diri tidak akan menerima dirinya sendiri ataupun menerima lingkungan sosialnya, sehingga timbul permusuhan dengan orang lain. Sovitriana dan Sari (2012) menjelaskan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi percaya diri diantaranya faktor keluarga, jenis kelamin, pola asuh, pendidikan, dan kondisi fisik.

Keberhasilan siswa dalam proses belajarnya tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik saja, akan tetapi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal non akademik. Faktor internal diantaranya kondisi fisik serta kondisi psikis. Sedangkan faktor eksternalnya yaitu dukungan sosial dan lingkungan. Menurut Finkelstein, Laura dan Elisabeth (2004) menjelaskan bahwa sumber stres yang sering dihadapi remaja ialah hal yang berhubungan dengan akademik, hal pribadi, serta teman sebaya.

Stres akademik adalah stres yang sering dialami oleh siswa, baik di tingkat sekolah maupun universitas. Stres akademik juga disebabkan karena banyak tuntutan akademik yang harus diselesaikan seperti tugas sekolah, ujian sekolah, serta tuntutan orangtua untuk selalu mendapatkan nilai tertinggi (Gaol, 2016). Dikarenakan tuntutan yang diberikan pada siswa rentan sekali adanya stres akademik. Metode pembelajaran yang tidak sesuai juga dapat memicu adanya stres akademik.

Hal di atas sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Christyanti, Mustami'ah, dan Sulistiani (2012) dijelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres. Artinya apabila mahasiswa memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik baik, maka tingkat stresnya akan rendah. Begitupun sebaliknya jika memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik rendah, maka tingkat kecenderungan stresnya tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis perhitungan pada penelitian yang berjudul Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Stres Akademik dengan Penyesuaian Diri sebagai Variabel Mediator pada Siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan, maka dapat disimpulkan kepercayaan diri siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan berada pada tingkat sedang sampai tinggi. Artinya banyak yang percaya diri, dapat menerima kondisi dirinya dan memiliki kemampuan yang dapat dilakukan di kehidupannya. Diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Tingkat penyesuaian diri pada penelitian ini memiliki kategori tingkat tinggi. Berdasarkan analisisnya dapat diartikan bahwa siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan sudah mampu beradaptasi di lingkungan sekolah. Selain itu, ia juga mampu menyesuaikan dirinya sendiri sebelum beradaptasi di lingkungan baru. Tingkat penyesuaian diri perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Pada variabel stres akademik, memiliki tingkat stres akademik sedang. Dilihat dari tingkatannya, siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan ada yang sudah mampu mengontrol dirinya dalam proses akademik, namun juga ada yang belum mampu. Jika dibandingkan, siswi perempuan lebih tinggi tingkat stres akademiknya daripada siswa laki-laki.

Berdasarkan analisis diketahui bahwa terdapat pengaruh secara langsung kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri. Siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan yang memiliki rasa percaya diri baik maka akan mudah dalam penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Selain itu diketahui pula kepercayaan diri secara tidak langsung terdapat pengaruh terhadap stres akademik. Pengaruh tidak langsung

melalui variabel mediator, dalam penelitian ini variabel mediatornya yaitu penyesuaian diri.

Penelitian ini juga mengetahui bahwa terdapat pengaruh langsung dan tidak langsung pada kepercayaan diri terhadap stres akademik. Diketahui pengaruh tidak langsung lebih besar daripada pengaruh langsung, sehingga pengaruh tidak langsung atau dalam hal ini penyesuaian diri diterima sebagai mediator pada pengaruh kepercayaan diri terhadap stres akademik.

Pada penelitian ini masih terdapat keterbatasan pada peneliti. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih jelas dan lebih luas mengkaji penyesuaian diri sebagai mediator pengaruh kepercayaan diri terhadap stres akademik. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan variabel lain yang belum diungkap pada penelitian, dengan menggunakan faktor-faktor lain pada penyesuaian diri seperti kondisi fisik, pola asuh, ataupun kepribadian. Sehingga terdapat penemuan baru yang dapat diteliti.

Dari hasil penelitian ini pihak sekolah sudah seharusnya dapat lebih mengarahkan siswa untuk mampu memahami kondisi diri siswa. Dapat membuat program-program yang dapat mengetahui kondisi diri siswa. Mulai dari unjuk bakat, membuat kelompok belajar dan lain-lain. Berdasarkan hasil penelitian diketahui pada setiap variabel subjek memiliki kategorisasi pada tingkat sedang sampai tinggi. Dari hal tersebut diharapkan subjek lebih memahami kondisi diri. Dengan adanya kepercayaan diri dan penyesuaian diri yang baik maka tidak akan menimbulkan permasalahan di lingkungannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of educational psychology*, 84(3), 261.
- Anggreani, N. (2018). Hubungan Stres Akademik Dan Self-Regulated Learning Dengan Kecanduan Jejaring Sosial. *Jurnal Psikologi*, 6(2).
- Asiyah, N. (2013). Pola asuh demokratis, kepercayaan diri dan kemandirian mahasiswa baru. *PERSONA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2).

- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistiani, W. (2012). Hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 12.
- de Angelis, M. H., McIntyre II, J., & Gossler, A. (1997). Maintenance of somite borders in mice requires the Delta homologue Dll1. *Nature*, 386(6626), 717.
- Derry Iswindharmajaya, J. (2014). *Satu hari menjadi lebih percaya diri*. Elex Media Komputindo.
- Fatimah, E. (2006). Psikologi perkembangan (perkembangan peserta didik). *Bandung: Pustaka Setia*, 142.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin psikologi*, 24(1), 1–11.
- Hakim, T. (2002). Mengatasi rasa tidak percaya diri. *Jakarta: Puspa Swara*.
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Empathy*, 1(2), 79–89.
- Hurlock, E. B., Istiwidayanti, Sijabat, R. M., & Soedjarwo. (1990). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga, Jakarta.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94–105.
- Kusuma, P. P., & Gusniarti, U. (2008). Hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stress pada siswa akselerasi. *Gifted Review Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas*, 2(1), 31–43.
- Olejniak, S., & Holschuh, J. (2007). *College Rules: How to Study, Survive, and Succeed*.
- Rasmun, N. M., & Kep, M. (2004). Stres, Koping Dan Adaptasi. *Jakarta: CV Sagung Seto*.
- Schneiders, A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart and Winston.

- Sovitriana, R., & Sari, T. P. (2012). Studi Kasus Kepercayaan Diri dan Harga Diri pada Wanita Tuna Susila di Jakarta. *Prosiding SNaPP: Sosial, Ekonomi dan Humaniora*, 3(1), 333–338.
- Wijaya, N. (2007). *Hubungan antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan*.
- Zakiah, N., Hidayati, F. N. R., & Setyawan, I. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah berasrama SMP N3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2).



Lampiran 3 Skala Penelitian

Nama : _____
 Usia : _____
 Jenis Kelamin : _____
 Kelas : _____

Dibawah ini terdapat pernyataan-pernyataan yang harus dijawab oleh siswa. Berilah tanda (√) untuk jawaban yang sesuai dengan diri siswa masing-masing. Dengan ketentuan

SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu Mengerjakan ujian tanpa mencontek				
2	Hasil Kerja sendiri lebih membanggakan meski tampak biasa				
3	Keluar keringat dingin ketika saya berbicara didepan umum				
4	Saya yakin pasti bisa mencapai prestasi dibidang yang ditekuni				
5	Saya kurang yakin dalam mewujudkan impian				
6	Saya berusaha memperbaiki nilai jika nilai saya kurang baik				
7	Saya mudah mendapatkan teman baru karena baik dalam berkomunikasi				
8	Saya sulit konsentrasi ketika besok ada ujian				
9	Saya siap dan yakin ketika diberikan tanggung jawab yang besar				
10	Saya belajar ketika ada ujian saja				

11	Saya sulit untuk mencari teman karena kurang baik dalam komunikasi				
12	Saya mampu mendapatkan pekerjaan setelah lulus nanti				
13	Saya ragu-ragu dengan jawaban sendiri				
14	Saya berusaha mengerjakan tugas yang sulit untuk dikerjakan				
15	Saya selalu siap dan percaya diri ketika harus berbicara didepan				
16	Saya cepat putus asa ketika mengalami kegagalan				
17	Saya mudah bosan saat mendapatkan pelajaran yang sulit				
18	Saya sulit menyesuaikan dalam lingkungan baru				
19	Saya yakin bisa mewujudkan cita-cita saya yang menurut orang terlalu tinggi				
20	Saya selalu merasa cemas dengan hasil yang telah dikerjakan				
21	Kekurangan yang saya miliki sering menyusahkan oranglain				
22	Saya dapat cepat beradaptasi dilingkungan baru				
23	Bagi saya mengubah diri saya sangatlah sulit				

Dibawah ini terdapat pernyataan-pernyataan yang harus dijawab oleh siswa. Berilah tanda (√) untuk jawaban yang sesuai dengan diri siswa masing-masing. Dengan ketentuan

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

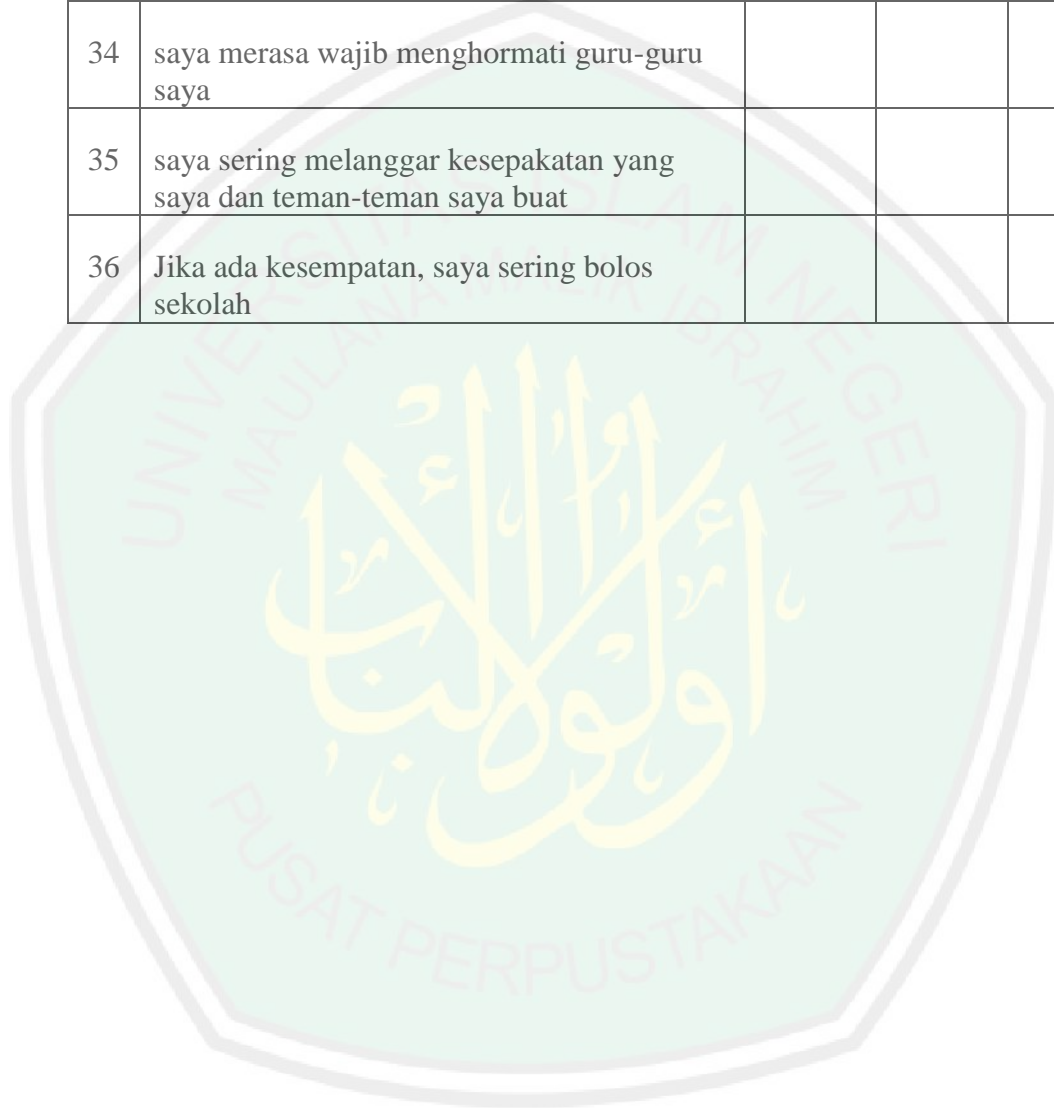
TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa senang berada diantara keluarga				
2	Ketika mengalami kegagalan saya merasa tidak bisa memperbaikinya				
3	Saya merasa tidak betah berada di rumah				
4	saya senang berkenalan dengan teman-teman yang baru				
5	Menurut saya, untuk apa menaati peraturan kalau tidak menguntungkan				
6	saya merasa tidak perlu menaati perturan di sekolah				
7	saya merasa senang dengan apa yang saya miliki sekarang				
8	saya mempunyai teman-teman yang baik				
9	saya merasa kurang percaya diri dengan apa yang saya miliki				
10	saya sering merasa tidak nyaman berada diantara teman-teman				
11	Ketika ada masalah dengan teman-teman, saya akan segera menyelesaikannya				
12	Kadang saya lebih berharap menjadi orang lain				
13	Saya merasa teman-teman tidak menyukai saya				

14	saya bersyukur dengan apa yang saya miliki sekarang				
15	saya senang bergaul dengan orang-orang di lingkungan saya				
16	Rasanya tidak menyenangkan menjadi orang seperti saya				
17	Saya sering menceritakan keburukan teman saya pada orang lain				
18	Apabila saya mengalami kegagalan, saya akan menjadikannya sebagai pelajaran				
19	Saya akrab dengan orang-orang disekitar tempat tinggal saya				
20	Jika mendapat tugas saya sering malas mengerjakannya				
21	Ketika berada di sekolah saya ingi cepat-cepat pulang karena suasana di sekolah tidak nyaman				
22	Jika menghadapi masalah saya akan menyelesaikannya sampai tuntas				
23	saya selalu menghormati orang yang lebih tua di keluarga saya				
24	saya akan berbuat apa saja agar seperti idola saya				
25	saya sering melanggar peraturan sekolah				
26	saya akan mengejar cita-cita saya sesuai dengan kemampuan yang saya miliki				
27	saya merasa berkewajiban membantu setiap pekerjaan di rumah				
28	saya tidak bisa menerima kekurangan yang saya miliki				
29	saya selalu menaati hukum yang berlaku				
30	Ketika teman saya punya masalah, saya dengan sukarela akan membantunya				

31	saya sering pergi dari sekolah tanpa ijin terlebih dahulu				
32	saya selalu berusaha menyimpan rahasia teman-teman saya				
33	Ketika lewat di jalan kampung, saya mengendarai motor pelan-pelan				
34	saya merasa wajib menghormati guru-guru saya				
35	saya sering melanggar kesepakatan yang saya dan teman-teman saya buat				
36	Jika ada kesempatan, saya sering bolos sekolah				



Dibawah ini terdapat pernyataan-pernyataan yang harus dijawab oleh siswa. Berilah tanda (√) untuk jawaban yang sesuai dengan diri siswa masing-masing. Dengan ketentuan

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sering marah karena sesuatu yang tidak terduga				
2	Saya sering merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan saya				
3	Saya sering merasa gelisah dan tertekan				
4	Saya merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan saya				
5	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan				
6	Saya mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan saya				
7	Saya marah karena adanya masalah yang tidak dapat saya kendalikan				
8	Saya merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga saya tidak mampu untuk mengatasinya				

Lampiran 4 Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas

Uji Coba Skala Kepercayaan Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.713	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	80.91	57.838	.215	.708
Item_2	82.14	60.243	-.115	.724
item_3	80.27	57.924	.164	.710
Item_4	81.71	55.562	.345	.700
Item_5	80.29	56.177	.385	.700
Item_6	80.86	53.997	.421	.693
Item_7	80.20	57.791	.203	.709
Item_8	82.18	60.674	-.164	.726
item_9	80.53	55.176	.374	.698
item_10	81.15	54.992	.417	.696
item_11	80.94	56.366	.354	.701
item_12	81.08	53.610	.472	.690
item_13	80.83	60.849	-.172	.728
item_14	80.64	54.235	.467	.692
item_15	80.67	57.456	.284	.706
item_16	81.39	53.842	.504	.690
item_17	80.74	55.794	.333	.701
item_18	80.94	57.442	.127	.713
item_19	81.12	55.000	.374	.697
item_20	80.82	47.413	.173	.767
item_21	81.15	58.284	.086	.714
item_22	81.70	54.891	.341	.699

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items			
item_23	81.18	60.305	-.121	.724
item_24	80.97	53.938	.458	.691
item_25	80.48	56.007	.325	.701
item_26	81.64	54.820	.424	.695
item_27	80.74	59.148	.008	.717
item_28	81.11	56.250	.293	.703
item_29	80.79	55.216	.383	.697
item_30	81.56	54.250	.442	.693

Uji Coba Skala Penyesuaian Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.897	38

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	117.65	124.680	.446	.894
item_2	118.46	123.923	.433	.894
item_3	118.19	122.485	.389	.895
item_4	118.09	129.694	.028	.899
item_5	117.96	124.759	.398	.894
item_6	118.51	122.254	.345	.896
item_7	117.82	122.416	.526	.892
item_8	117.87	123.609	.511	.893
item_9	117.97	123.283	.494	.893
item_10	118.60	124.810	.286	.896
item_11	118.38	123.673	.398	.894
item_12	118.18	127.730	.142	.898
item_13	117.97	124.924	.390	.894
item_14	118.69	124.127	.295	.897
item_15	118.47	122.701	.408	.894
item_16	117.65	124.560	.514	.893
item_17	117.99	124.821	.367	.895
item_18	118.04	119.625	.581	.891
item_19	118.01	123.388	.444	.893
item_20	117.78	123.010	.608	.892
item_21	118.15	124.486	.342	.895
item_22	118.53	122.939	.432	.894
item_23	118.54	122.073	.431	.894
item_24	117.96	125.237	.401	.894
item_25	117.62	123.613	.612	.892
item_26	118.51	126.134	.186	.899
item_27	117.93	123.621	.457	.893
item_28	117.62	124.329	.544	.893
item_29	117.85	123.709	.500	.893
item_30	118.25	123.892	.396	.894

item_31	117.94	124.414	.524	.893
item_32	117.87	123.818	.521	.893
item_33	117.75	122.369	.571	.892
item_34	117.90	127.974	.207	.897
item_35	118.13	124.743	.391	.894
item_36	117.51	124.552	.534	.893
item_37	118.19	122.873	.483	.893
item_38	117.72	121.846	.587	.891

Uji Coba Skala Stres Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.637	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	21.77	8.759	.668	.530
item_2	21.71	8.787	.613	.539
item_3	21.70	8.909	.522	.558
item_4	22.37	11.657	-.037	.682
item_5	21.93	10.850	.154	.642
item_6	22.16	9.758	.407	.590
item_7	22.01	10.536	.204	.633
item_8	21.69	11.871	-.070	.683
item_9	21.49	10.369	.227	.629
item_10	21.61	9.603	.439	.583

Lampiran 5 Deskripsi Subjek

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas	Usia
1	M. Arjun	L	IIS 3	16
2	M. Rizky S	L	IIS 3	17
3	Rifatlis Zuhro	P	IIS 3	16
4	Winda Agustiyawati	P	IIS 3	15
5	Achmad Firmansyah	L	IIS 3	15
6	Cadinda Cahyaning	P	IIS 3	16
7	M. Hanif Rizali	L	IIS 3	17
8	Aulia Fiona	P	MIA 2	15
9	M. Haris Suhud	L	IIS 3	16
10	Nafi'ah Noor R	P	IIS 3	16
11	Novita Dwi Azzahro	P	IIS 3	16
12	M. Naufal A.M	L	IIS 3	17
13	Meutya Alena	P	IIS 3	15
14	Savina Aqila	P	IIS 3	15
15	Dimas Ardiansyah	L	IIS 3	16
16	Lailil Mas'uda	P	IIS 3	15
17	Rendy	L	IIS 3	16
18	M. Hanan	L	IIS 3	15
19	Husain Mushtafa	L	IIS 3	15
20	Della Puspita	P	IIS 3	16
21	Nur Khoiriya	P	IIS 3	15
22	Iis Nuzuliyatus	P	IIS 3	15
23	Aina Mawarda	P	IIS 3	15
24	Shilvy Mauludia	P	IIS 3	15
25	Sakiinah Adhisti	P	IIS 3	16
26	Fajar Rochmansyah	L	IIS 3	17
27	Khiliatun Nisa	P	IIS 3	16
28	Axsel Dwiki	L	IIS 3	15
29	Aqilah Dwitas	P	IIS 3	15
30	Rizal Abdurrahman	L	MIA 2	15
31	Aliyak Baswedan	P	IIS 3	15
32	Zulkarnaen Aziz	L	IIA	15
33	Irza Nur Octavia	P	MIA 2	15
34	Fardan Niyatus	P	IIA	15
35	M. Abil F	L	IIA	15
36	M. Yusuf A.I	L	IIA	15
37	Mirda Oktafia	P	IIA	16
38	M. Agus Kurniawan	L	IIA	16
39	M. Bintoro	L	IIA	15

40	M. Zahrul Fuadi	L	IIA	16
41	M. Rizqur Ilham	L	IIA	16
42	Dwisrotul M	P	IIA	16
43	Dichyatul Ahdiyaah	P	IIA	16
44	Shareen Meylania	P	IIA	15
45	Farah Nishfi	P	IIA	16
46	Nurul Aulia	P	IIA	15
47	Aini Syahira	P	IIA	16
48	Nur Azizah	P	IIA	16
49	Dewi Khowwasi	P	IIA	16
50	Shobikhul Akmal	L	IIA	15
51	M. Syafri R	L	IIA	15
52	Trimitha Cahya	P	IIA	15
53	Fitrotul Faizah	P	IIA	16
54	Fathu Rosi	L	IIA	16
55	Wahyufidan	L	IIA	16
56	Farihatul M	P	IIA	15
57	M. Nazid B	L	IIA	15
58	Saidatul Umro	P	IIA	16
59	Qurroti A'yunnina	P	IIA	15
60	Tutuk Maftucha	P	IIA	16
61	Gabriti Abdillah	L	IIA	16
62	M. Yusril Fajrul	L	IIA	16
63	Nur Aini C	P	MIA 2	15
64	Nirlin Oktaviana	P	MIA 2	16
65	Ibeng Zena	P	MIA 1	15
66	M. Rafli Ubaudillah	L	MIA 1	15
67	Azka Amalia	P	MIA 1	15
68	Fina Nuril Aulia	P	MIA 1	15
69	Rieke Desty	P	MIA 1	16
70	Hawaisha Husna	P	MIA 1	16
71	Warda Faizah	P	MIA 1	15
72	Fidhia Amanda	P	MIA 1	15
73	Siti Nur Faidah	P	MIA 1	15
74	Rafli Aziz	L	MIA 1	16
75	Alfi Safina	P	MIA 1	15
76	Bayu Pratama P	L	MIA 1	15
77	Maulida Rahmanita	P	MIA 1	15
78	Madhika Auliyaul	P	MIA 2	15
79	Fidiyah Kurnia	P	MIA 1	16
80	Adinda Nur H	P	MIA 1	16
81	Nuril Khabibatul	P	MIA 1	16
82	Rani Olivia	P	MIA 1	15

83	Selvi Ratnasari	P	MIA 1	15
84	Feby Felia	P	MIA 1	15
85	Melvita Nabila	P	MIA 1	15
86	Wafiq Azza	P	MIA 1	15
87	Aisyah Nurya	P	MIA 1	15
88	Hikmah Yaumil M	P	MIA 1	15
89	Sifa' Aulia	P	MIA 1	15
90	M. Firdaus H	L	MIA 1	15
91	M. Daffa Akbar	L	MIA 1	16
92	Sobibatur Rokhma	P	MIA 1	16
93	Ninis Rahmawati	P	MIA 1	16
94	Findi Agustin	P	MIA 1	16
95	Hardini C	P	MIA 1	15
96	Naila Iftitah	P	MIA 1	16
97	Dwi Maulana	L	MIA 1	15
98	Firdausi Sayida	P	MIA 1	16
99	Cut Zakiya	P	MIA 2	15
100	M. Aiman	L	MIA 2	15
101	Sailurrohmah A. F	P	MIA 2	14
102	Buyung Septia	P	MIA 2	16
103	Saskia Dwi	P	MIA 2	15
104	Eahmah Maulidah	P	MIA 2	16
105	M. Tryo Bagus	L	MIA 2	15
106	Erick Ashari	L	MIA 2	16
107	Abidatul Hasanah	P	MIA 2	16
108	Nur Rathmi	P	MIA 2	15
109	Fahmi Achmad	L	MIA 2	15
110	Binti Fauziyatul	P	MIA 2	15
111	Kurniawan Bayu	L	MIA 2	16
112	M. Rizqy An'im	L	MIA 2	16
113	M. Adib Fakhriza	L	MIA 2	16
114	Aisyah Ziyah	P	MIA 2	16
115	Imroatul Irfany	P	MIA 2	15
116	Iqbal Reza	L	MIA 2	16
117	Maulidya Al Nisa	P	MIA 2	15
118	Nadia Elra Wati	P	MIA 2	15
119	Guntur Dwi	L	MIA 2	15
120	M. Faris Ardiansyah	L	MIA 2	15

Lampiran 6 Tabulasi Data

A. Skala Kepercayaan Diri

N O	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Skor Tota l
1	3	3	1	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	77
2	3	4	1	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	70
3	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	59
4	3	4	2	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	2	4	72
5	3	4	2	2	2	3	4	3	3	2	4	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	3	2	64
6	2	3	2	3	3	3	4	2	2	3	4	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	65
7	2	4	1	4	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	66
8	2	3	1	4	2	3	2	1	1	2	3	1	3	3	1	2	1	2	1	2	2	1	2	45
9	3	3	3	3	1	3	4	4	3	2	4	3	3	1	2	4	3	3	4	2	1	4	3	66
10	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	64
11	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	61
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	69
13	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	3	3	2	58
14	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	71
15	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	3	3	2	3	4	2	4	2	2	3	2	69
16	2	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	3	68
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	60
18	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	2	3	4	3	3	4	2	2	4	3	75
19	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	1	4	4	4	80

20	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	67
21	2	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	69
22	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
23	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	69
24	2	4	2	4	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	1	1	3	4	1	3	3	55
25	3	4	2	4	2	4	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	1	3	3	3	67
26	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	65
27	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	2	2	3	69
28	3	4	2	4	3	4	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	1	4	1	3	1	64
29	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	67
30	3	4	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	63
31	3	4	2	4	2	4	4	2	4	3	4	3	2	3	3	2	2	4	4	1	2	4	68
32	3	3	2	3	4	3	4	2	2	2	4	4	4	3	2	3	2	3	4	2	2	3	66
33	3	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	4	74
34	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	75
35	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	65
36	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	67
37	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	3	3	60
38	3	3	2	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	62
39	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	60
40	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	62
41	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
42	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	1	4	4	1	3	1	4	1	1	3	64
43	3	4	2	3	2	4	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	62
44	3	3	2	3	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	1	3	4	66

45	3	4	1	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	62
46	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	3	2	1	70
47	3	4	1	4	2	4	4	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4	4	2	3	3	2	68
48	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	59
49	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	61
50	3	4	2	4	3	3	4	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	64
51	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	61
52	3	4	2	4	3	4	4	3	4	1	3	4	3	3	2	2	2	3	4	2	3	4	2	69
53	2	4	1	4	2	3	4	2	2	1	4	3	2	3	2	2	2	4	4	1	2	4	1	59
54	3	4	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	55
55	4	4	2	4	3	4	4	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	69
56	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	3	4	2	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	72
57	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	71
58	3	4	3	4	4	3	3	3	3	1	4	4	4	3	1	4	3	3	4	2	3	3	4	73
59	2	4	2	4	2	4	4	3	3	2	3	4	2	4	3	2	2	2	4	2	2	3	3	66
60	3	3	1	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	72
61	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	69
62	2	3	4	4	3	4	3	2	3	1	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	74
63	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	72
64	2	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	74
65	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	67
66	3	4	2	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	1	70
67	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	65
68	2	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	69
69	3	4	2	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	71

70	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	1	3	4	2	2	3	3	71
71	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	83
72	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	2	2	3	3	2	71
73	3	4	2	4	4	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	65
74	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	76
75	3	4	2	4	3	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	72
76	3	4	3	4	4	4	3	2	4	1	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	75
77	4	4	1	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	61
78	4	4	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	73
79	3	3	2	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	68
80	3	3	1	4	2	4	3	1	2	4	4	4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	1	61
81	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	2	2	3	2	71
82	3	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	77
83	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	70
84	4	4	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	61
85	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4	1	4	4	2	2	4	1	72
86	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3	1	67
87	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	64
88	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	67
89	4	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	2	4	4	2	68
90	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	1	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	4	2	61
91	3	3	1	4	3	4	2	3	3	3	1	4	2	4	2	1	3	2	4	1	1	1	1	56
92	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	68
93	2	4	2	4	3	4	3	3	2	2	1	4	2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	66
94	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	74

95	3	4	1	4	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	1	3	1	3	1	1	56
96	2	4	2	4	4	3	2	4	3	2	2	4	2	3	2	4	2	2	4	2	3	3	2	65
97	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	73
98	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	79
99	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	1	60
100	4	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3	1	4	3	2	67
101	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	63
102	3	4	2	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	74
103	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	58
104	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	73
105	3	4	2	4	3	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	66
106	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
107	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
108	3	3	2	3	3	4	3	2	4	2	3	3	2	4	4	4	2	2	4	3	3	2	2	67
109	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	56
110	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	4	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	1	1	60
111	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	2	2	2	71
112	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	63
113	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	65
114	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	82
115	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	2	4	1	75
116	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	76
117	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	1	66
118	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	2	4	66
119	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	59

21	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
22	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
23	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
24	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4
25	2	4	2	4	1	4	4	4	2	1	4	3	1	4	4	2	1	3
26	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	1	3	4	4	3	3	4
27	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4
28	2	3	4	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	4	3
29	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4
30	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3
31	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	1	3	4	4	3	4	4
32	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
33	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4
34	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4
35	4	2	2	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3
36	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
37	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3
38	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
42	4	3	3	4	4	3	4	4	1	1	4	2	2	4	4	1	3	4
43	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4
44	4	3	1	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3
45	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4

46	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4
47	3	3	2	3	4	4	2	4	2	3	3	2	4	4	4	3	4	4
48	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3
49	4	2	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4
50	4	2	4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	4
51	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3
52	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4
53	4	2	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	2	4	4	2	3	3
54	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3
55	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4
56	4	4	2	4	3	4	3	2	2	3	1	4	2	4	3	3	4	4
57	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3
58	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	4	4	3	3	4	4
59	4	3	2	3	3	4	4	4	2	2	4	3	3	4	4	3	4	4
60	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4
61	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4
62	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4
63	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4
64	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4
65	4	3	2	3	3	3	33	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3
66	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4
67	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3
68	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
69	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
70	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4

71	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4
72	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	3	3	4
73	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4
74	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3
75	4	3	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4
76	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4
77	4	2	4	3	3	4	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3
78	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3
79	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
80	4	1	3	3	2	3	4	3	1	4	3	1	2	4	3	2	3	3
81	4	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4
82	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4
83	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4
84	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4
85	4	3	1	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4
86	3	3	2	4	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
87	3	2	4	2	3	3	4	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3
88	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
89	4	3	2	4	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3
90	3	1	2	3	3	2	3	3	3	1	3	2	2	3	4	4	2	4
91	4	3	4	3	3	4	3	4	1	2	4	1	3	4	1	4	4	4
92	4	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4
93	4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	4
94	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4
95	4	2	4	3	4	4	3	4	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3

96	3	3	2	3	2	2	4	4	2	4	4	3	2	4	2	4	4	4
97	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3
98	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4
99	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
100	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4
101	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
102	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4
103	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	4
104	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
105	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3
106	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
107	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
108	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	2	4	3
109	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	3	3	1	3	3
110	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4
111	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4
112	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
113	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
114	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	2	4	4	4
115	4	4	4	4	2	4	4	3	2	4	4	1	4	4	3	4	3	4
116	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4
117	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4
118	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4
119	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
120	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3

Lanjutan

No	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Skor Total
1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	65
2	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	4	4	1	4	4	4	3	1	58
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	56
4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	59
5	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	55
6	3	2	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	54
7	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	64
8	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	55
9	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	63
10	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	1	3	4	3	4	55
11	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	58
12	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	62
13	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	56
14	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	60
15	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	67
16	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	1	2	4	3	3	4	3	4	57
17	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	43
18	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	64
19	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	66
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
21	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	56

22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	53
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
24	3	1	1	2	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	58
25	2	1	1	3	4	3	4	4	4	3	4	4	1	3	1	4	2	4	52
26	4	3	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	61
27	3	3	2	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	58
28	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	54
29	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	63
30	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	58
31	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	62
32	3	1	1	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	2	53
33	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	64
34	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	67
35	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	4	4	4	4	2	54
36	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	56
37	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
38	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	59
39	3	2	2	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	2	2	53
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
42	4	3	1	4	4	1	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	3	4	58
43	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	69
44	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	65
45	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	69
46	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	69

47	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	63
48	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
49	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	64
50	3	2	3	3	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	60
51	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
52	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	70
53	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	55
54	3	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	51
55	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	54
56	3	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	66
57	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	54
58	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	58
59	3	2	2	4	4	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	61
60	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	66
61	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	56
62	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	65
63	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	60
64	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	66
65	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	53
66	4	3	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	64
67	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	56
68	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	62
69	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	59
70	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	61
71	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	66

72	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	3	4	61
73	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	62
74	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	64
75	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	68
76	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	62
77	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	65
78	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	62
79	3	3	2	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	57
80	3	4	1	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	60
81	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	61
82	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	63
83	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	61
84	2	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	55
85	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	65
86	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	60
87	4	2	2	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	52
88	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	61
89	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	56
90	4	2	3	4	4	4	4	3	3	1	3	2	1	3	3	2	2	1	49
91	2	3	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	65
92	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	58
93	3	3	2	4	4	2	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	58
94	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
95	2	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	60
96	3	2	4	4	4	4	2	4	4	2	3	4	3	4	4	4	2	2	59

97	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	57
98	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	71
99	3	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	60
100	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	62
101	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
102	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	64
103	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	62
104	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	52
105	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	55
106	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
107	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	4	4	3	56
108	2	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	57
109	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	53
110	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	65
111	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	65
112	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	50
113	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	55
114	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	65
115	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	62
116	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	66
117	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	59
118	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	62
119	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	53
120	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	57

C. Skala Stres Akademik

No	1	2	3	4	5	6	7	8	Skor Total
1	3	2	1	3	2	2	2	1	16
2	3	1	3	2	2	1	3	2	17
3	3	3	3	3	2	2	3	2	21
4	2	2	1	3	2	2	2	2	16
5	2	2	2	2	2	2	3	3	18
6	3	3	2	2	2	2	3	3	20
7	1	1	1	2	1	1	1	1	9
8	2	3	2	3	2	2	2	2	18
9	3	2	4	2	2	2	3	2	20
10	2	2	2	2	1	2	2	2	15
11	2	3	2	2	3	2	2	3	19
12	1	4	2	2	2	2	3	2	18
13	3	3	2	3	2	2	3	3	21
14	1	3	2	2	2	2	3	3	18
15	3	2	2	2	2	4	1	1	17
16	2	2	2	2	2	2	3	2	17
17	2	2	2	2	2	2	3	2	17
18	3	2	2	2	1	2	3	2	17
19	2	3	1	3	1	1	2	1	14
20	3	2	2	2	2	2	2	2	17
21	2	3	2	2	2	2	2	3	18
22	3	2	2	3	2	3	3	3	21
23	3	2	2	3	2	3	3	3	21
24	2	2	4	1	3	1	1	3	17
25	1	2	4	1	2	4	3	4	21
26	3	4	2	1	2	1	2	3	18
27	3	2	3	3	2	1	2	3	19
28	2	2	3	3	2	1	2	2	17
29	2	2	2	2	2	2	2	3	17
30	2	1	3	3	1	2	2	3	17
31	4	3	4	2	2	2	3	2	22
32	2	3	3	3	3	3	2	3	22
33	3	1	2	2	2	2	2	2	16
34	2	2	2	2	2	3	2	2	17
35	3	3	4	2	2	3	4	4	25
36	3	2	3	3	2	2	3	3	21
37	3	2	3	3	2	2	3	3	21
38	2	2	2	3	1	2	3	2	17
39	2	3	3	3	3	2	3	2	21

40	3	3	2	3	2	2	2	2	19
41	3	3	2	3	2	2	3	2	20
42	4	4	4	1	3	2	3	3	24
43	2	2	3	3	2	2	2	2	18
44	3	2	2	3	2	2	3	3	20
45	2	2	3	3	3	2	2	2	19
46	3	2	2	3	2	1	3	1	17
47	2	2	3	2	2	2	2	2	17
48	3	2	2	3	2	2	2	3	19
49	2	2	2	3	1	2	4	3	19
50	4	3	2	4	2	2	4	2	23
51	3	3	3	3	3	3	3	2	23
52	3	3	3	1	4	1	2	2	19
53	3	4	4	2	2	3	4	3	25
54	3	3	3	3	2	2	3	3	22
55	3	3	3	3	2	2	3	3	22
56	3	3	3	2	2	2	2	2	19
57	2	2	2	3	2	2	2	1	16
58	2	3	3	2	2	2	3	2	19
59	3	3	3	3	2	1	2	1	18
60	3	2	2	2	1	2	3	2	17
61	2	2	2	2	2	2	2	2	16
62	1	3	3	2	1	1	2	1	14
63	2	3	2	2	2	2	3	3	19
64	2	2	2	2	2	2	2	2	16
65	3	3	3	3	2	3	3	3	23
66	3	2	2	3	2	1	3	3	19
67	3	3	4	3	2	3	3	2	23
68	2	2	2	2	2	2	2	2	16
69	2	3	2	3	2	2	3	3	20
70	3	3	2	3	2	2	3	3	21
71	3	2	1	2	1	2	2	2	15
72	2	3	2	2	3	3	3	3	21
73	4	4	4	2	2	2	3	3	24
74	2	2	2	2	2	2	2	2	16
75	3	2	2	2	1	2	3	2	17
76	4	2	2	2	1	2	4	2	19
77	3	3	2	2	3	2	3	3	21
78	3	2	1	3	2	2	3	2	18
79	4	4	4	1	2	3	3	3	24
80	4	4	4	3	4	3	4	4	30
81	3	3	2	2	2	2	4	4	22
82	3	2	2	2	2	2	2	2	17

83	3	3	2	2	2	2	3	2	19
84	3	3	3	3	2	2	3	2	21
85	2	3	3	3	2	2	1	3	19
86	3	3	3	3	2	2	3	3	22
87	3	3	3	2	3	2	4	3	23
88	2	2	2	3	2	2	1	2	16
89	3	3	3	3	2	2	3	3	22
90	3	3	2	2	2	2	3	2	19
91	2	2	3	3	2	1	4	2	19
92	3	3	3	3	2	2	3	3	22
93	3	3	3	2	3	2	3	3	22
94	2	2	3	2	2	3	2	3	19
95	3	3	3	4	3	1	2	3	22
96	2	3	2	2	2	1	2	2	16
97	2	2	2	2	2	2	2	3	17
98	2	1	1	3	2	2	3	2	16
99	3	2	3	2	2	2	2	1	17
100	2	2	2	3	2	2	2	2	17
101	3	3	2	3	2	2	3	3	21
102	2	2	2	3	2	1	3	2	17
103	3	3	2	3	2	2	3	3	21
104	2	2	2	3	2	2	3	2	18
105	2	2	3	3	2	2	3	2	19
106	2	2	2	3	2	2	3	2	18
107	3	2	3	1	1	3	2	1	16
108	3	2	3	4	3	3	1	2	21
109	3	3	3	3	3	2	3	3	23
110	2	1	3	2	3	2	1	3	17
111	2	2	2	3	2	1	3	2	17
112	3	3	2	3	2	2	2	2	19
113	2	2	2	3	2	2	2	2	17
114	2	3	2	2	1	3	4	2	19
115	4	3	3	2	2	1	3	2	20
116	1	2	2	2	2	2	2	1	14
117	2	3	2	2	2	3	2	2	18
118	3	2	3	3	2	2	1	4	20
119	2	3	3	3	2	3	3	2	21
120	3	4	3	3	2	2	4	3	24

Lampiran 7 Uji Asumsi

Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kepercayaan Diri	.064	120	.200	.988	120	.391
Penyesuaian Diri	.104	120	.300	.981	120	.088
Stres Akademik	.125	120	.090	.957	120	.001

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Uji Linieritas

Kepercayaan Diri – Stres Akademik

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SA * KD	Between Groups	(Combined)	281.106	26	10.812	1.454	.099
		Linearity	125.448	1	125.448	16.872	.000
		Deviation from Linearity	155.658	25	6.226	.837	.686
	Within Groups		691.486	93	7.435		
	Total		972.592	119			

Kepercayaan Diri – Penyesuaian Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PD * KD	Between Groups	(Combined)	4776.180	26	183.699	2.409	.001
		Linearity	3373.339	1	3373.339	44.235	.000
		Deviation from Linearity	1402.841	25	56.114	.736	.807
	Within Groups		7092.187	93	76.260		
	Total		11868.367	119			

Penyesuaian Diri – Stres Akademik

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SA * PD	Between Groups	(Combined)	449.876	36	12.497	1.984	.005
		Linearity	167.516	1	167.516	26.599	.000
		Deviation from Linearity	282.360	35	8.067	1.281	.179
	Within Groups		522.715	83	6.298		
	Total		972.592	119			

Lampiran 8 Uji Hipotesis

Koefisien Jalur Model 1

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	59.424	8.551		6.949	.000
	Kepercayaan Diri	.869	.127	.533	6.845	.000

a. Dependent Variable: Penyesuaian Diri

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.533 ^a	.284	.278	8.48480

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri

Koefisien Jalur Model 2

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	35.612	3.088		11.534	.000
	Kepercayaan Diri	-.090	.046	-.193	-1.969	.051
	Penyesuaian Diri	-.089	.028	-.312	-3.193	.002

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.446 ^a	.199	.185	2.58073

a. Predictors: (Constant), Penyesuaian Diri, Kepercayaan Diri

Lampiran 9 Analisis Tambahan

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
penyesuaian diri	7.852	1	118	.006
Stres Akademik	.366	1	118	.547
Kepercayaan Diri	.009	1	118	.925