

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRESS  
AKADEMIK PADA SISWA SMK NEGERI 1 WONOASRI  
KABUPATEN MADIUN JAWA TIMUR**

**SKRIPSI**



**Rahma Bayu Puspita**

**18410185**

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

**2023**

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRESS AKADEMIK  
PADA SISWA SMK NEGERI 1 WONOASRI KABUPATEN MADIUN  
JAWA TIMUR**

**S K R I P S I**

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

Oleh

**Rahma Bayu Puspita**

**18410185**

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

**2023**

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRESS AKADEMIK  
PADA SISWA SMK NEGERI 1 WONOASRI KABUPATEN MADIUN  
JAWA TIMUR**

**SKRIPSI**

Oleh

**Rahma Bayu Puspita  
NIM 18410185**

**Telah disetujui oleh:**

**Dosen Pembimbing**



Dr. MUALLIFAH, S.Psi., MA

NIP.198505142019032008

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



Prof. Dr. Hj. RIFA HIDAYAH, M.Si

NIP.197611282002122001

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRESS AKADEMIK**  
**PADA SISWA SMK NEGERI 1 WONOASRI KABUPATEN MADIUN**  
**JAWA TIMUR**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal, 6 Oktober 2023

**Susunan Dewan Penguji**

**Dosen Pembimbing**



Dr. MUALLIFAH, S.Psi., MA  
NIP.198505142019032008

**Penguji Utama**



Dr. IIN TRI RAHAYU, M.Si  
NIP.197207181999032001

**Ketua Penguji**



RIKA FUATUROSIDA, S.Psi., MA  
NIP.19830429201608122038

**Sekretaris Penguji**




HILDA HALIDA, M.Psi, Psikolog  
NIP.1991051220191120227

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Tanggal, 6 Oktober 2023

**Mengesahkan**  
**Dekan Fakultas Psikologi**  
**UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



  
Prof. Dr. Hj. RIFA HIDAYAH, M.Si  
NIP.197611282002122001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rahma Bayu Puspita

NIM : 18410185

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stress Akademik pada Siswa SMK Negeri 1 Wonoasri Kabupaten Madiun Jawa Timur”**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, 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 bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 10 Oktober, 2023

Penulis,



Rahma Bayu Puspita  
NIM. 18410185

## **MOTTO**

*“Do the best you can until you know better,  
then when you know better,  
do better”*

**-Maya Angelou-**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Kedua orang tua penulis, Bapak Eko Sunarmoko dan Almh. Ibu Neny Lailatur Rochma yang senantiasa mendoakan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Kepada kakak penulis Nico Putranto yang senantiasa mendukung penulis dari awal kuliah hingga selesai dan selalu memberikan motivasi yang berarti bagi penulis untuk menyelesaikan karya ini. Terakhir skripsi ini juga penulis persembahkan untuk diri sendiri yang senantiasa berusaha keras dan tidak pernah menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT. Segala puji bagi-Nya yang telah memberikan taufik dan hidayah, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa peneliti haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang telah senantiasa kita nantikan syafaatnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA, selaku rector Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Muallifah, S.Psi., MA, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi, dan berbagai pengalaman yang berharga kepada penulis.
4. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
5. Papa dan mama yang selalu memberikan doa, semangat, serta motivasi kepada penulis sampai saat ini.

6. Nico Putranto, selaku kakak penulis yang senantiasa mendukung penulis dari awal kuliah hingga selesai.
7. Hamim Muhammad Adam yang telah berjasa menemani, membantu, serta *men-support* dari segi fisik maupun mental penulis dalam menjalani pengerjaan skripsi ini.
8. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materiil.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 10 Oktober 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK .....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
مستخلص البحث.....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Stress Akademik.....	9
1. Pengertian Stress.....	9
2. Pengertian Stress Akademik.....	10
3. Jenis-Jenis Stress .....	11

4. Aspek-Aspek Stress Akademik .....	13
5. Faktor-Faktor Stress Akademik .....	15
B. Penyesuaian Diri .....	19
1. Pengertian Penyesuaian Diri .....	19
2. Aspek Penyesuaian Diri di Sekolah .....	21
3. Faktor-faktor Penyesuaian Diri .....	25
C. Kajian Keislaman .....	30
1. Stress Akademik .....	30
2. Penyesuaian Diri .....	33
D. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stress Akademik .....	36
E. Kerangka Konseptual .....	38
F. Hipotesis Penelitian .....	38
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
A. Jenis Penelitian .....	39
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	39
C. Definisi Operasional .....	40
D. Subjek Penelitian .....	41
E. Teknik Pengumpulan Data .....	41
F. Analisis Data .....	44
1. Uji Validitas .....	44
2. Uji Reliabilitas .....	45
3. Uji Normalitas Data .....	45
4. Uji Linieritas .....	46
5. Uji Korelasi .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	47
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	47
2. VISI dan MISI SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun .....	48
3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data .....	50
4. Waktu dan Tempat Penelitian .....	50
5. Hambatan-Hambatan dalam Penelitian .....	51
B. Hasil Penelitian .....	52
1. Hasil Uji Validitas .....	52

2. Hasil Uji Reliabilitas.....	54
3. Deskripsi Data .....	55
4. Uji Normalitas Data.....	59
5. Uji Linieritas.....	60
6. Uji Korelasi.....	61
C. Pembahasan.....	63
1. Tingkat Stress Akademik Siswa/Siswi SMK Negeri 1 Wonoasri....	63
2. Tingkat Penyesuaian Diri Siswa/Siswi SMK Negeri 1 Wonoasri....	66
3. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stress Akademik pada Siswa SMK Negeri 1 Wonoasri .....	69
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>73</b>
A. Kesimpulan .....	73
B. Saran.....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Stress Akademik .....	42
Tabel 3.2 Blueprint Penyesuaian Diri .....	43
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Stress Akademik .....	52
Tabel 4.2 Sebaran Aitem Skala Stress Akademik.....	53
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Penyesuaian Diri .....	53
Tabel 4.4 Sebaran Aitem Skala Penyesuaian Diri .....	54
Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas .....	55
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi .....	55
Tabel 4.7 Kategorisasi Stress Akademik .....	56
Tabel 4.8 Kategorisasi Penyesuaian Diri .....	58
Tabel 4.9 Uji Normalitas Data .....	60
Tabel 4.10 Uji Linieritas .....	61
Tabel 4.11 Uji Korelasi.....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual .....	38
Gambar 4.1 Diagram Kategorisasi Stress Akademik.....	57
Gambar 4.2 Diagram Kategorisasi Penyesuaian Diri .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Stress Akademik dan Penyesuaian Diri.....	80
Lampiran 2 Uji Validitas Penyesuaian Diri .....	84
Lampiran 3 Uji Validitas Stress Akademik .....	85
Lampiran 4 Uji Reliabilitas Penyesuaian Diri .....	87
Lampiran 5 Uji Reliabilitas Stress Akademik.....	87
Lampiran 6 Uji Normalitas Data.....	88
Lampiran 7 Uji Linieritas.....	89
Lampiran 8 Uji Korelasi Product Moment.....	89

## ABSTRAK

Rahma Bayu Puspita, 18410185, Hubungan penyesuaian diri dengan stress akademik pada siswa SMK Negeri 1 Wonoasri Kabupaten Madiun Jawa Timur, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.

Pembimbing: Dr. Muallifah, S.Psi., MA

---

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan situasi dimana siswa memasuki masa remaja yang cenderung memiliki sifat yang belum stabil. Terlebih lagi pada jenjang SMK, siswa sudah menentukan masa depan mereka yang sebagian besar ingin meneruskan kerja selulus nanti. Sehingga tak sedikit siswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, yang akhirnya dapat menyebabkan stres akademik sebagai dampak dari perubahan yang mereka alami. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk a) mengetahui bagaimana tingkat stress akademik pada siswa SMK Negeri 1 Wonoasri, Kabupaten Madiun, Jawa Timur, b) mengetahui bagaimana tingkat penyesuaian diri pada siswa SMK Negeri 1 Wonoasri, Kabupaten Madiun, Jawa Timur, dan c) mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan stress akademik pada siswa SMK Negeri 1 Wonoasri, Kabupaten Madiun, Jawa Timur.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Wonoasri, Kab. Madiun, Jawa Timur yang berjumlah 100 siswa. Penelitian ini menggunakan dua skala, yakni skala stres akademik dan skala penyesuaian diri dengan metode pengumpulan data kuesioner dan menggunakan skala likert.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi X adalah -0,278. Nilai tersebut juga menunjukkan bilangan negatif sehingga dapat disimpulkan bahwa arah hubungan yang dimiliki penyesuaian diri sebagai variabel X dengan stress akademik sebagai variabel Y adalah berlawanan. Artinya, tingkat stress akademik berbanding terbalik dengan tingkat penyesuaian diri. Semakin subjek memiliki penyesuaian diri yang tinggi, maka stress akademik yang dimiliki akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian dirinya, maka semakin tinggi stress akademik pada subjek. Saran yang dapat dilakukan adalah dengan membantu siswa mengatasi stres akademik dan mengembangkan penyesuaian diri yang sehat di lingkungan akademik.

**Kata Kunci:** Penyesuaian Diri, Stress Akademik

## ABSTRACT

Rahma Bayu Puspita, 18410185, *The relationship between self-adjustment and academic stress in students at SMK Negeri 1 Wonoasri, Madiun Regency, East Java*, Thesis, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang, 2023.

Advisor: Dr. Muallifah, S.Psi., MA

---

*Vocational High School (SMK) is a situation where students entering adolescence tend to have unstable characteristics. Moreover, at the vocational school level, students have already decided their future, most of whom want to continue working after graduation. So that quite a few students experience difficulty in adapting, which can ultimately cause academic stress as a result of the changes they experience. Therefore, this research aims to a) find out the level of academic stress in students at SMK Negeri 1 Wonoasri, Madiun Regency, East Java, b) find out what the level of adjustment is in students at SMK Negeri 1 Wonoasri, Madiun Regency, East Java, and c) determine the relationship between self-adjustment and academic stress in students at SMK Negeri 1 Wonoasri, Madiun Regency, East Java.*

*This research uses quantitative research methods with purposive sampling techniques on class X students of SMK Negeri 1 Wonoasri, Kab. Madiun, East Java, totaling 100 students. This research uses two scales, namely the academic stress scale and the adjustment scale using a questionnaire data collection method and using a Likert scale.*

*The results of this research show that the X regression coefficient value is -0.278. This value also shows a negative number so it can be concluded that the direction of the relationship between self-adjustment as variable X and academic stress as variable Y is the opposite. This means that the level of academic stress is inversely proportional to the level of adjustment. The more the subject has high self-adjustment, the lower the academic stress they will have. Conversely, the lower the adjustment, the higher the academic stress on the subject. Suggestions that can be made are to help students overcome academic stress and develop healthy adjustments in the academic environment.*

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

## مستخلص البحث

رحمة بايو بوسبيتا ١٨٥٠١٠١٨٤. العلاقة بين التكيف والضغط الأكاديمية في التلاميذ مدرسة الثانوية المهنية الحكومية وونواساري ١ مقاطعة ماديون، جاوة الشرقية. البحث الجامعي . كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج . ٢٠٢٣

املشرفة: د. موليفة، إس بي إس آي، ماجستير

مدرسة الثانوية المهنية الحكومية هي الحالة التي يدخل فيها التلاميذ مرحلة المراهقة ويميلون إلى أن تكون لديهم خصائص غير مستقرة. وخاصة على المستوى مدرسة الثانوية المهنية الحكومية، لقد قرر التلاميذ مستقبلهم بالفعل، ويريد معظمهم مواصلة العمل بعد التخرج. لذا فإن عددًا لا بأس به من التلاميذ يجدون صعوبة في التكيف. يمكن أن يؤدي هذا في النهاية إلى الضغط الأكاديمي بسبب تأثير التغييرات التي يتعرضون لها. ولذلك يهدف هذا البحث (أ) لتعرف على مستوى الضغط الأكاديمي في التلاميذ مدرسة الثانوية المهنية الحكومية وونواساري ١ مقاطعة ماديون جاوة الشرقية، (ب) لمعرفة مستوى التكيف في التلاميذ مدرسة الثانوية المهنية الحكومية وونواساري ١ مقاطعة ماديون جاوة الشرقية، (ج) لتحديد العلاقة بين التكيف والضغط الأكاديمية في التلاميذ مدرسة الثانوية المهنية الحكومية وونواساري ١ مقاطعة ماديون جاوة الشرقية.

تستخدم الباحثة أساليب البحث الكمي مع تقنيات أخذ العينات الهادفة على التلاميذ الفصل العاشر مدرسة الثانوية المهنية الحكومية وونواساري ١ مقاطعة ماديون عددهم مائة التلاميذ. تستخدم الباحثة مقياسين هما مقياس الضغط الأكاديمي ومقياس التكيف وطريقة جمع البيانات باستخدام الاستبيان وباستخدام مقياس ليكرت.

تظهر نتائج الباحثة أن قيمة معامل الانحدار  $X$  هي  $-0.278$ . تُظهر هذه القيمة أيضًا رقمًا سالبًا وتنتج الباحثة أن اتجاه العلاقة بين التكيف الذاتي كمتغير  $X$  والضغط الأكاديمي كمتغير  $Y$  معاكس. بمعنى أن مستوى الضغط الأكاديمي يتناسب عكسياً مع مستوى التكيف. كلما زاد معدل التكيف الذاتي لدى المشاركين، انخفض الضغط الأكاديمي لديهم. وعلى العكس من ذلك، كلما انخفض التعديل، زاد الضغط الأكاديمي على الموضوع. الاقتراحات التي يمكن تقديمها هي لمساعدة التلاميذ على التغلب على التوتر الأكاديمي وتطوير تعديلات صحية في البيئة الأكاديمية.

كلمات مفتاحية: التكيف ، الضغط الأكاديمية

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah sebuah lembaga pendidikan formal yang menyediakan pelatihan kejuruan di tingkat menengah, sebagai tingkatan selanjutnya setelah menyelesaikan SMP, MTs, atau tingkat pendidikan setara lainnya. SMK dirancang khusus untuk mempersiapkan siswanya agar memiliki keahlian dan keterampilan yang sesuai dengan bidang kejuruan mereka, sehingga mereka siap untuk berkontribusi dalam masyarakat. Lulusan SMK diharapkan dapat menjadi anggota produktif dalam tenaga kerja tingkat menengah dan memiliki kompetensi yang memadai untuk bersaing di pasar kerja.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan situasi dimana siswa memasuki masa remaja yang cenderung memiliki sifat yang belum stabil, sebagian siswa mungkin dapat beradaptasi akan tetapi adapula siswa yang merasa kesulitan dalam beradaptasi. Terlebih lagi pada jenjang SMK, siswa sudah menentukan masa depan mereka yang sebagian besar ingin meneruskan kerja selulus nanti. Tinjauan literatur menunjukkan bahwa siswa sangat rentan mengalami stress. Stress yang seringkali dialami oleh siswa di sekolah disebut dengan stress akademik. Sumber stress akademik pada siswa terbagi menjadi empat bagian yaitu 1) interpersonal yang mencakup hubungan dengan teman sebaya, 2) intrapersonal yang mencakup

hubungan dengan diri sendiri, 3) akademik yang mencakup prestasi disekolah dan 4) lingkungan yang mencakup kondisi sekolah dan lingkungan belajar (Akande et al., n.d. 2014).

Data penelitian yang dilakukan oleh Akande, Olowonirejuaro dan Okwara-Kalu (2014) didapatkan data level stres akademik pada siswa di salah satu SMA di Abuja, Nigeria bahwa 10,8% memiliki tingkat stres yang baik, 37,3% memiliki tingkat stres yang rendah, 45,6% memiliki tingkat stres yang sedang dan 6,3% memiliki tingkat stres yang tinggi. Sedangkan, data penelitian yang dilakukan oleh Taufik dan Ifdil (2013) di salah satu SMA Negeri di Kota Padang mendapatkan hasil bahwa tingkat stres rendah sebesar 15%, tingkat stres sedang sebesar 71,8% dan tingkat stres tinggi sebesar 13,2%.

Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres yang berpangkal dari pembelajaran atau hal yang berkaitan dengan pembelajaran yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu. (Rahmawati et al., 2016). Berdasarkan penelitian dari Rosanti, dkk (2022) mengenai stress akademik pada siswa SMP Negeri 18 Potianak dapat disimpulkan bahwa hasil analisis data stres akademik secara keseluruhan, data yang diperoleh sebesar 69,7%

dikategori “tinggi” yang berarti siswa mengalaminya stres akademis pada tingkat tinggi.

Tingkat stress akademik yang tinggi pada siswa dapat menghambat proses pembelajaran dan akan berdampak pada aspek fisik, aspek emosi, aspek perilaku dan aspek kognitif siswa. Apabila dibiarkan secara terus menerus dapat menyebabkan penurunan adaptasi, gagal bertahan dan akhirnya dapat menyebabkan kematian. (Thufah, 2021). Selanjutnya menurut Thursan (2005) stres akademik juga dapat disebabkan oleh materi pelajaran yang sulit bagi siswa. Jika siswa memiliki tingkat stress akademik yang rendah maka akan diperoleh hasil belajar yang maksimal.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada siswa di SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun, mendapati hasil bahwa beberapa siswa seringkali mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah, tugas-tugas sekolah, serta materi pembelajaran. Siswa sering mengalami pusing, tidur tidak teratur, mudah lelah, emosi meningkat, mudah panik menunda-nunda tugas dan merasa malas. Siswa SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun WP juga seringkali begadang untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah, sehingga jam tidur tidak teratur dan menyebabkan ketiduran selama proses belajar mengajar di kelas.

Stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal stress akademik terdiri dari dukungan sosial, sedangkan faktor internal stress akademik berasal dari respon individu

secara biologis dan dari karakteristik siswa yang bersifat internal dan mendasar diantaranya adalah pola pikir, efikasi diri, kepribadian, keyakinan, hubungan manusia dengan lingkungannya, dan penyesuaian diri. (Veronika et al., 2021). Sebagaimana diketahui bahwa perilaku atau aktivitas yang ada pada individu atau organisme itu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dari adanya stimulus atau rangsang yang mengenai individu atau organisme itu sendiri, salah satu faktornya adalah penyesuaian diri. Penyesuaian diri adalah proses psikologis yang dilakukan untuk memenuhi tuntutan lingkungan dan tantangan dalam menyelesaikan kesulitan dan hambatan.

Menurut Baum (dalam Desmita, 2010) tingkah laku penyesuaian diri diawali dengan stress, yaitu keadaan dimana lingkungan mengancam atau membahayakan keberadaan dan kesejahteraan atau kenyamanan diri seseorang. Schneiders (dalam Desmita, 2010) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Loura, dkk (2023) menunjukkan bahwa hubungan penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa SMK Dewi Laut Bitung, sebagian besar berada pada kategori penyesuaian diri sedang. Dari 71 responden terdapat 50 responden (70.4%) memiliki penyesuaian

diri sedang, 11 responden (15.5%) memiliki penyesuaian diri rendah, 10 responden (14.1%) memiliki penyesuaian diri tinggi. Begitu juga dengan hasil analisis stress akademik, ditemukan bahwa Sebagian besar siswa berada pada kategori stress akademik sedang. dari 71 responden terdapat 47 responden (66.2%) memiliki stress akademik sedang, 13 responden (18.3%) memiliki stress akademik rendah, dan 11 responden memiliki stress akademik tinggi (15.5%).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2023) juga menunjukkan bahwa hubungan penyesuaian diri dengan stress akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja sebagian besar berada pada kategori penyesuaian diri sedang. Berdasarkan perhitungan kategorisasi skor variabel penyesuaian diri dapat disimpulkan bahwa terdapat 20 siswa atau 15,04% pada kategori rendah, 85 siswa atau 63,91% pada kategori sedang, dan 28 siswa atau 21,05% ada kategori tinggi. Begitupun variabel stress akademik, berdasarkan perhitungan kategorisasi skor variabel stress akademik dapat disimpulkan bahwa terdapat 20 siswa atau 15,04% pada kategori rendah, 100 siswa atau 75,19% pada kategori sedang, dan 13 siswa atau 9,77% pada kategori tinggi.

Berdasarkan pemaparan penelitian terdahulu terdapat perbedaan dengan penelitian ini. Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian terdahulu yaitu subjek penelitiannya, subjek pada penelitian ini memfokuskan pada siswa kelas X pada SMK Negeri 1 Wonoasri Kabupaten Madiun, Jawa Timur. Mengingat pentingnya masalah tentang penyesuaian diri dan stress

akademik pada siswa. Seperti uraian pada latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stress Akademik pada Siswa SMK Negeri 1 Wonoasri, Kabupaten Madiun, Jawa Timur”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Latar Belakang diatas, maka Rumusan Masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat stress akademik pada siswa SMK Negeri 1 Wonoasri, Kabupaten Madiun, Jawa Timur?
2. Bagaimana tingkat penyesuaian diri pada siswa SMK Negeri 1 Wonoasri, Kabupaten Madiun, Jawa Timur?
3. Adakah hubungan antara penyesuaian diri dengan stress akademik pada siswa SMK Negeri 1 Wonoasri, Kabupaten Madiun, Jawa Timur?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan rumusan masalah di atas, skripsi ini disusun dengan tujuan sebagai berikut.

1. Mengetahui bagaimana tingkat stress akademik pada siswa SMK Negeri 1 Wonoasri, Kabupaten Madiun, Jawa Timur.
2. Mengetahui bagaimana tingkat penyesuaian diri pada siswa SMK Negeri 1 Wonoasri, Kabupaten Madiun, Jawa Timur.
3. Mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan stress akademik pada siswa SMK Negeri 1 Wonoasri, Kabupaten Madiun, Jawa Timur.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan antara penyesuaian diri dengan stress akademik pada siswa sekolah, dan juga dapat dijadikan rujukan untuk pihak sekolah, serta juga diharapkan sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan yang secara teoritis dipelajari di bangku perkuliahan.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam menerapkan pengetahuan terhadap masalah yang dihadapi secara nyata.

###### b. Bagi Siswa

Siswa sebagai subyek penelitian, diharapkan dapat memperoleh pengalaman langsung dan sebagai pedoman untuk meningkatkan motivasi belajar dan pemanfaatan sumber belajar secara maksimal sehingga mampu mendapatkan hasil belajar yang lebih tinggi.

###### c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program pembelajaran serta menentukan metode dan media pembelajaran yang tepat untuk mengembangkan kemampuan siswa.

###### d. Bagi penelitian selanjutnya

Sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya

yang terkait dengan hubungan antara penyesuaian diri dengan stress akademik pada siswa di sekolah, dan juga menjadi bahan kajian lebih lanjut.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Stress Akademik**

##### **1. Pengertian Stress**

Ada beberapa istilah psikologis populer yang sering dikatakan sebagai “*stress*”. Pada hakikatnya kata ini merujuk pada sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan dan atau waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Menurut kamus lengkap psikologi “*Stres*” adalah satu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis.

Menurut Anoraga (2014) stres merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Menurut Silvi (2016) stres adalah ketidaksesuaian antara kondisi yang diinginkan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu dan tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping.

Agolla (2009) mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu

untuk memenuhinya. Jadi dapat disimpulkan stres adalah suatu respon dari diri individu baik fisik maupun psikologis terhadap keadaan yang menimbulkan ketegangan, tertekan karena tidak sesuai tuntutan yang berlebih dengan kemampuan individu untuk memenuhinya serta mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam.

## **2. Pengertian Stress Akademik**

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan disebut dengan stres akademik. Olejnik & Holschuh (dalam Putri, 2016) menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa.

Desmita (2012) mendefinisikan stres akademik adalah kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta mempengaruhi prestasi belajar mereka.

Rahmawati (2012) menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Selanjutnya menurut Alvin (dalam Eryanti, 2012) stres

akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik.

Barseli (2017) menjelaskan stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap kondisi akademik yang menimbulkan respon berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

Menurut Ade (2019) stres akademik adalah suatu kondisi dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan sekolah dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga siswa terbebani oleh berbagai tuntutan sekolah atau akademik.

Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

### **3. Jenis-Jenis Stress**

Selye (dalam Ekawarna, 2018) mengategorikan stres menjadi dua jenis yaitu:

- a. *Eustress* (stres positif). *Eustress* bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Stres jenis ini menimbulkan tegangan dalam hidup individu, tetapi dampak yang ditimbulkan bermanfaat. *Eustress* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni.
- b. *Distress* (stres negatif). *distress* merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindarinya. Jenis stres ini akan memberikan dampak yang menimbulkan kesedihan, kesengsaraan, dan ketakutan bagi individu.

Lazarus (dalam Ellyza, 2016) membedakan jenis stres menjadi 3 jenis:

- a. *Catalysmic Stressor*, yaitu stres yang terjadi pada sekumpulan orang-orang pada saat yang sama. *Catalysmic stressor* ini tidak dapat diprediksikan karena dapat mempunyai kekuatan yang berpengaruh pada komunitas.
- b. *Personal Stressor*, yaitu stres yang berpengaruh pada individu seseorang tidak dapat diprediksikan dan kadang lebih sulit untuk di atasi karena membutuhkan motivasi diri.

- c. *Background Stres*, jenis stres ini akan lebih berbahaya daripada *catalysmic* dan *personal stressor*. Dikarenakan jika individu gagal mencari penyelesaian maka dampaknya akan berbahaya.

#### 4. Aspek-Aspek Stress Akademik

Menurut Ade (2021) ada beberapa gejala stress yaitu:

- a. Fisiologis

Perubahan fisiologis ditandai dengan adanya gejala-gejala seperti merasa letih/lelah, kehabisan tenaga, pusing, mudah marah, dan gangguan pencernaan.

- b. Psikologis

Perubahan psikologis ditandai oleh adanya kecemasan berlarut-larut, sulit tidur, dan napas tersengal-sengal.

- c. Sikap

Perubahan sikap seperti keras kepala, mudah marah, tidak puas terhadap apa yang di capai, komunikasi yang tidak lancar, pengambilan keputusan yang jelek dan sebagainya.

Goliszek (dalam Fahmi, 2011) menyatakan aspek stres terdiri atas:

- a. Aspek Fisik

Aspek yang termasuk dalam kategori fisik yaitu sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan, lemah/lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan.

b. Aspek Emosi

Aspek emosi antara lain depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menagis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku implusif.

c. Aspek Perilaku

Aspek perilaku yaitu, dahi berkerut, tidandakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah, bernada tinggi, berjalan mondar mandir, dan perilaku sosial yang berubah secara tiba-tiba.

Menurut Hardjana (2002) terdapat 4 aspek stres akademik, yaitu:

a. Fisikal

Aspek fisikal berkaitan dengan hal-hal yang bersifat fisik dan tingkah laku individu yang dapat dilihat dan diamati. Seperti berkeringat, kenaikan tekanan darah, kesulitan untuk tidur dan buang air besar, tegang pada urat dan sakit kepala.

b. Emosional

Aspek emosional berkaitan dengan perasaan individu sebagai respon terhadap sesuatu. Aspek emosional yang berkaitan dengan stres akademik adalah mudah merasa sedih, depresi dan marah, mood yang berubah dengan cepat serta terjadi burn out.

c. Intelektual

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

d. Interpersonal

Aspek interpersonal berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan hubungan atau komunikasi dengan orang lain. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan kesulitan untuk bersosialisasi. Hal ini dikarenakan individu mengalami kehilangan kepercayaan baik dengan diri sendiri maupun orang lain, mudah menyerang orang lain dan tidak mau disalahkan.

## 5. Faktor-Faktor Stress Akademik

Rasmun (2004) mengemukakan sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan di luar tubuh. sumber stres dapat berupa:

- a. *Stressor* biologi yaitu mikroba: bakteri, virus dan jasad renik lainnya, hewan, binatang, bermacam tumbuhan dan makhluk hidup lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan misalnya: tumbuhnya jerawat (*acne*) demam, digigit binatang, yang dipersepsikan dapat mengancam konsep diri individu.
- b. *Stressor* fisiologi Dapat berupa: perubahan iklim, suhu, cuaca, geografi: yang meliputi letak tempat tinggal, domisili,

- demografi, berupa jumlah anggota dalam keluarga, nutrisi, radiasi, kepadatan penduduk, imigrasi, kebisingan.
- c. *Stressor* kimia dari dalam tubuh dapat berupa serum darah, dan glukosa sedangkan dari luar tubuh dapat berupa obat, pengobatan, pemakaian alkohol, nikotin, kafein, polusi udara, gas beracun, insektisida, pencemaran lingkungan, bahan kosmetika, bahan pengawet/pewarna dll.
  - d. *Stressor* sosial psikologi, yaitu *labeling* (penamaan) dan prasangka, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kekejaman (aniaya, perkosaan) konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif, dan kehamilan.
  - e. *Stressor* spiritual, yaitu adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai ketuhanan.

Terjadinya stres karena *stressor* tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis.

Alvin (dalam Putri, 2016) mengemukakan bahwa stres akademik ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

- 1) Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu:
  - a. Pola pikir

Individu yang berfikir 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 kecil dibandingkan 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 berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

2) Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

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 orang tua, keluarga guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

c. Dorongan status social

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 orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

d. Orangtua saling berlomba

Dikalangan 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 yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar dan serba bisa.

## **B. Penyesuaian Diri**

### **1. Pengertian Penyesuaian Diri**

Penyesuaian adalah berasal dari kata adaptasi dalam biologi yang berarti usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat ia hidup. Dalam psikologi ini dikenal dengan kata *adjustment* (penyesuaian diri), selama hidupnya manusia selalu dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Menurut. Schneiders (dalam Pritaningrum, 2013) Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu. Individu akan berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang di alaminya. Hal tersebut dapat mewujudkan tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang di harapkan oleh lingkungan individu tinggal.

Semiun (2006) mendefinisikan penyesuaian diri merupakan proses yang melibatkan proses mental dan respon individu untuk menyeimbangkan tuntutan batin yang dipaksakan oleh lingkungan pada individu. Adapun pendapat lain menurut Semiun (dalam Bashori, 2013) bahwa pada dasarnya penyesuaian diri merupakan penyesuaian antara diri individu dengan lingkungannya, yang sama

halnya seperti penyesuaian dengan keluarganya, kerabatnya, bahkan tempat individu itu berada, penyesuaian diri merupakan suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha mengatasi kebutuhan, tegangan, frustrasi, dan konflik batin untuk menelaraskan tuntutan-tuntutan batin diperlukan penyesuaian diri individu.

Satmoko (dalam Ghufron & Risnawati, 2016). Menyatakan bahwa penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang yang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain dan dunianya. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari symptom yang mengganggu seperti depresi, frustrasi, dan konflik.

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam memenuhi salah satu kebutuhan psikologis dan mampu menerima dirinya serta mampu menikmati hidupnya tanpa jenis konflik dan mampu menerima kegiatan sosial serta mau ikut berpartisipasi dalam kegiatan sosial di dalam lingkungan sekitarnya (Khatib, 2012).

Calhoun & Acocella (dalam Wijaya, 2012) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah interaksi individu yang terus-menerus dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar tempat individu hidup.

Mulyani (2021) penyesuaian diri pada prinsipnya adalah suatu proses yang mencakup respons mental dan tingkah laku dengan berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya dan lingkungannya. Siswa atau pelajar yang dapat menyesuaikan diri dengan permintaan lingkungannya diharapkan tidak mengalami permasalahan dalam proses pencapaian prestasi akademik.

Berdasarkan dari pembahasan di atas dapat di tarik kesimpulan yaitu penyesuaian diri merupakan upaya individu untuk menghadapi keinginan internal, frustrasi dan konflik agar selaras dengan tuntutan pribadi dan lingkungan individu itu berada. Penyesuaian diri adalah proses yang melibatkan respon-respon psikis dan juga perilaku untuk mengubah individu agar memiliki hubungan yang selaras antara diri individu dengan lingkungannya, yang menyebabkan individu berusaha mengatasi kebutuhan, tegangan, frustrasi, dan konflik batin untuk menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin tanpa mengganggu atau merugikan lingkungan disekitarnya.

## **2. Aspek Penyesuaian Diri di Sekolah**

Menurut Willis (2005) penyesuaian diri disekolah meliputi:

### **a. Penyesuaian diri dengan guru**

Penyesuaian diri dengan guru ini juga tergantung dari sikap guru dalam menghadapi siswa. Guru yang memahami perbedaan individu, guru yang bersahabat dengan siswa, memiliki sikap

yang terpuji, memiliki wibawa, siswa akan merasa senang bila berhadapan, maka siswa akan mudah mengadakan penyesuaian diri dengan guru.

b. Penyesuaian diri terhadap mata pelajaran

Mata pelajaran yang diberikan di sekolah tentu saja mengacu pada kurikulum yang berlaku. Penyesuaian diri terhadap mata pelajaran, hendaknya kurikulum disesuaikan dengan tingkat umur dan perkembangan anak, sehingga anak lebih mudah memahami dan menyesuaikan diri pada pelajaran yang disampaikan oleh guru. Di samping itu juga tergantung pada guru yang memberikan pelajaran. Bila siswa merasa nyaman dengan guru, biasanya siswa lebih senang menerima pelajaran yang disampaikan guru. Selain itu kemampuan guru dalam menggunakan metode mengajar. Guru yang menggunakan metode secara monoton tentu saja siswa akan merasa bosan dan malas mengikuti pelajaran yang disampaikan guru.

c. Penyesuaian diri teman sebaya

Penyesuaian diri terhadap teman sebaya sangatlah penting bagi perkembangan siswa, terutama perkembangan sikap sosial. Siswa yang semula bersikap kurang baik, seperti: egois, manja, sombong diharapkan dapat berubah karena sikap tersebut tidak akan disukai teman-teman sebayanya. Selain itu, hubungan dalam kelas dapat mempengaruhi prestasi belajar, karena

dengan terjalinnya hubungan baik terhadap teman sebaya siswa akan dapat menerima pelajaran dengan tenang. Siswa dikatakan telah mampu melakukan penyesuaian diri, apabila ia mempunyai hubungan yang akrab dengan teman sebayanya, dapat diterima oleh kelompok dan dapat bekerjasama dengan teman sebaya.

d. Penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah

Penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah merupakan penyesuaian terhadap fasilitas sekolah dan lingkungan belajar. Lingkungan sekolah adalah lingkungan fisik yaitu gedung sekolah, alat-alat sekolah, fasilitas belajar. Sedangkan lingkungan sosial yang meliputi: kepala sekolah, pembimbing atau konselor, karyawan sekolah dan seluruh warga sekolah, jika suatu sekolah kurang fasilitas belajarnya, maka akan menimbulkan kesulitan bagi siswa dan guru dalam menyampaikan materi pelajaran. Begitu pula jika sekolah tidak teratur, kumuh, kotor, tidak nyaman dan tidak aman. Itu akan menimbulkan kesulitan dalam proses penyesuaian diri siswa di sekolah.

Aspek penyesuaian diri menurut Desmita (2010) diantaranya:

- a. Kematangan emosional, mencakup kemantapan suasana kehidupan emosional dan kebersamaan dengan orang lain, kemampuan untuk santai, gembira, dan menyatakan kejengkelan, serta sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri.
- b. Kematangan intelektual, mencakup kemampuan mencapai wawasan diri sendiri, memahami orang lain, mengambil keputusan, dan keterbukaan dalam mengenal lingkungan.
- c. Kematangan sosial, mencakup keterlibatan dalam partisipasi sosial, kesediaan kerja sama, kemampuan kepemimpinan, sikap toleransi, dan keakraban dalam pergaulan.
- d. Tangung jawab, mencakup sikap produktif dalam mengembangkan diri, melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel, sikap altruism, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal, kesadaran akan etika dan hidup jujur, melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai, dan kemampuan bertindak independen.

Aspek penyesuaian diri menurut Schneider (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010). Adalah sebagai berikut:

- a. *Adaptation*, artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi. Orang yang penyesuaian dirinya baik

berarti ia mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan.

- b. *Conformity*, artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hatinurannya.
- c. *Mastery*, artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi setelah masalah dengan efisien.
- d. *Individual variation*, ada perbedaan individu pada perilaku dan responnya dalam menanggapi masalah.

### **3. Faktor-faktor Penyesuaian Diri**

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Schneiders (dalam Noviana, 2010):

#### 1) Faktor fisiologis

Seringkali kondisi fisik berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri. Aspek - aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah (1) hereditas dan konstitusi fisik (2) sistem utama tubuh dan, (3) kesehatan fisik.

#### 2) Faktor Psikologis

Banyak faktor psikologis yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri sendiri seperti pengalaman, hasil belajar,

kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi dan juga konsep diri.

a. Pengalaman

Pengalaman yang mempunyai arti dalam penyesuaian diri yang menyenangkan atau pengalaman yang traumatik (menyusahkan). Pengalaman yang menyenangkan seperti mendapat hadiah dari suatu kegiatan, cenderung akan menimbulkan proses penyesuaian diri yang baik. Sebaliknya pengalaman yang traumatis (menyusahkan) akan menimbulkan penyesuaian diri yang keliru.

b. Belajar

Belajar merupakan suatu faktor yang fundamental dalam proses penyesuaian diri. Hal ini karena melalui belajar, pola-pola respon yang membentuk kepribadian yang berkembang. Sebagian besar respon dan ciri – ciri kepribadian lebih banyak di peroleh dari proses belajar daripada di peroleh secara di wariskan.

c. Determinasi diri

Determinasi diri mempunyai fungsi penting dalam proses penyesuaian diri, karena berperan dalam pengendalian arah dan pola penyesuaian diri. Keberhasilan atau kegagalan penyesuaian diri banyak ditentukan oleh kemampuan individu dalam

mengarahkan dan mengendalikan dirinya, meskipun sebetulnya situasi dan kondisi tidak memungkinkan bagi penyesuaian diri.

d. Faktor konflik

Pengaruh konflik terhadap perilaku bergantung pada sifat konflik itu sendiri. Sebenarnya beberapa konflik dapat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kegiatan dan penyesuaian dirinya. Ada orang mengatasi konfliknya dengan cara meningkatkan usaha ke arah pencapaian tujuan yang menguntungkan bersama secara sosial, akan tetapi adapula orang yang memecahkan konflik dengan melarikan diri sehingga menimbulkan gejala-gejala neurotis.

e. Konsep diri

Konsep diri sebagai sistem yang dinamis dan kompleks diri keyakinan yang dimiliki seseorang tentang dirinya, termasuk sikap, perasaan, persepsi, nilai-nilai dan tingkah laku yang unik dari individu tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Soeparwoto (2004) dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu:

1) Faktor internal

- a. Motif, merupakan dorongan-dorongan sosial seperti dorongan untuk berprestasi, dorongan untuk menjadi lebih unggul didalam lingkungan, dorongan untuk bersosialisasi.

- b. *Self-concept* atau konsep diri, bagaimana individu memandang dirinya sendiri serta sikap yang dimilikinya, baik terkait dengan dimensi fisik, karakteristik individual dan motivasi diri. Selain itu, meliputi kelebihan-kelebihan yang dimiliki oleh dirinya, dan juga kekurangan atau kegagalan dirinya. Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan mampu menyesuaikan diri dan menyenangkan dibandingkan dengan individu yang memiliki konsep diri yang buruk.
- c. Persepsi, adalah proses pengamatan dan penilaian melalui kognitif maupun afeksi individu terhadap objek, peristiwa dalam pembentukan konsep baru.
- d. Sikap, merupakan kesiapan atau kesediaan individu untuk bertindak. Individu dengan sikap yang baik cenderung lebih mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dibandingkan dengan individu yang memiliki sikap tidak baik.
- e. Intelegensi dan minat, intelegensi sebagai langkah awal dalam berinteraksi atau proses penyesuaian diri, dengan intelegensi individu dapat menganalisis dan menalar, selain itu dengan adanya minat terhadap sesuatu akan membantu mempercepat proses penyesuaian diri individu.
- f. Kepribadian, prinsipnya individu yang memiliki kepribadian ekstrovert cenderung mudah menyesuaikan diri dibandingkan dengan individu yang memiliki kepribadian *introvert*.

## 2) Faktor eksternal

- a. Keluarga, merupakan pintu awal individu dalam belajar berinteraksi dengan individu lainnya. Pada dasarnya pola asuh akan menentukan kemampuan penyesuaian diri individu, keluarga yang menganut pola asuh demokrasi akan memberikan kesempatan lebih kepada individu untuk berproses dalam penyesuaian diri secara lebih baik.
- b. Kondisi sekolah, dengan lingkungan kondusif akan sangat mendukung individu agar dapat bertindak dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungannya secara selaras.
- c. Kelompok sebaya, akan mempengaruhi proses penyesuaian diri individu, kelompok sebaya dapat menjadi sarana yang baik dalam proses penyesuaian diri. Namun, ada juga yang sebaliknya sebagai penghambat proses penyesuaian diri individu.
- d. Prasangka sosial, akan menghambat proses penyesuaian diri individu apabila masyarakat memberikan label yang negatif kepada individu seperti nakal, suka melanggar peraturan, menentang orang tua dan sebagainya.
- e. Hukum dan norma, akan membentuk penyesuaian diri yang baik, apabila masyarakat konsekuen dalam menegakkan hukum dan norma yang berlaku di dalam masyarakat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Enung (dalam Noviana, 2010):

- 1) Faktor Fisiologis adalah struktur yang meliputi jasmani dimana struktur ini adalah suatu kondisi yang primer berkaitan dengan tingkah laku yang sangat penting di dalam proses penyesuaian diri.
- 2) Faktor Psikologis yang mempengaruhi penyesuaian diri sangat beragam misalnya pengalaman seseorang, bentuk aktualisasi diri, masalah frustrasi, gangguan depresi, dan lain-lain.

### **C. Kajian Keislaman**

#### **1. Stress Akademik**

Stres atau tekanan merupakan fitrah bagi setiap manusia. Teori mengenai stres tidak dapat dihindarkan dari struktur kepribadian manusia. Setiap dugaan yang datang adalah ujian dari Allah S.W.T untuk meningkatkan derajat dan martabat seseorang di sisi Allah S.W.T. Setiap manusia akan diuji bagi mencari calon yang terbaik bagi memenuhi syurga Allah S.W.T. Sebagaimana yang telah ditetapkan dalam Islam. Bagi seorang Mukmin, itulah sebesar-besar ganjaran yang diimpikan. Maka sebagai mukmin kita perlu bersedia dari segala sudut, ada dari sudut rohaniyah, mental dan juga fisik. Sebagaimana firman Allah S.W.T dalam surah al-Anfal ayat 60:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَابِ الْحَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ  
 وَعَدُوَّكُمْ وَأَخْرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُوهُمْ<sup>ج</sup> اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ<sup>ط</sup> وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي  
 سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفِّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ

“Dan persiapkanlah dengan segala kemampuan untuk menghadapi mereka dengan kekuatan yang kamu miliki dan dari pasukan berkuda yang dapat menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; tetapi Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dizalimi (dirugikan)” (al-Qur’ān , surah al-Anfal 8: 60).

Stres di dalam istilah bahasa asing dikenal dengan *stress*, diartikan oleh seorang psikolog perkembangan JW Santrock (2000) sebagai respon individu terhadap situasi dan peristiwa yang dianggap mengancam. Ahli lain, Magill (1996) juga menyatakan bahwa stres merupakan reaksi adaptif individu terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman. Situasi mengancam ini menjadi situasi yang sulit diatasi oleh individu yang bersangkutan. Seringkali membutuhkan waktu lama dan bahkan tidak jarang gagal mengatasinya, sehingga pada tahap berikutnya ia mengalami kesulitan dalam bekerja ataupun melakukan aktivitas keseharian lainnya. Islam mengenalkan stres di dalam kehidupan ini sebagai

cobaan. Allah SWT berfirman di dalam Al Qur'an surat Al Baqarah  
(2) ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ  
وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Yang artinya “dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Datangnya ujian kepada diri kita adalah hal yang akan dianggap sebagai stres atau tekanan dalam diri, atau sering disebut sebagai beban. Ada banyak situasi sulit dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menjadi contoh ujian, seperti kehilangan, penyakit, dan kematian. Bukan hanya keadaan yang tidak menguntungkan yang menjadi ujian, melainkan juga kekayaan, anak, kecerdasan, dan jabatan yang juga menjadi cobaan bagi manusia.

Surat al Baqarah ayat 10 menyatakan kondisi stres dan gangguan psikologis yang mengikuti manusia sebagai penyakit hati.

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَهُمْ عَدَابٌ لِّمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ

Lebih jelasnya berbunyi “dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.”.

Penyakit hati ini diartikan sebagai sifat kedengkian, iri-hati dan dendam terhadap orang lain. Sifat dan perasaan ini menjadikan seseorang senantiasa merasa terancam oleh sesuatu yang sesungguhnya dapat dihindari.

## **2. Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri dalam Islam mengacu pada kemampuan individu untuk mematuhi norma-norma dan nilai-nilai agama yang berlaku dalam konteks sosial mereka. Oleh karena itu, seseorang dianggap sehat secara psikologis ketika mereka mampu mengembangkan diri sesuai dengan harapan dari orang-orang di sekitarnya. Agama memberikan dampak psikologis tertentu yang membantu mengurangi konflik, ujian, frustrasi, dan lain sebagainya. Dalam kerangka ini, agama, terutama Islam, dihadapkan pada tantangan untuk berkontribusi dalam menyelesaikan berbagai masalah sehingga individu dapat menemukan makna hidup mereka. Karena terkait dengan kehidupan sosial secara keseluruhan, kemampuan beradaptasi diharapkan dapat menciptakan kedamaian dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari, serta mencegah timbulnya perasaan cemas, ketakutan, kesedihan, dan konflik batin. (Djumhana, 1997).

Penyesuaian diri pada individu tidak hanya terjadi pada saat berinteraksi dengan Tuhan, lingkungan dan orang disekitarnya, akan tetapi juga berhubungan dengan dirinya sendiri. Penyesuaian pada diri sendiri ini diantaranya dengan memenuhi semua kebutuhannya seperti kebutuhan fisiologis. Seorang individu dikatakan dapat menghargai diri sendiri diantaranya juga mampu memperhatikan kesehatannya dan mencari bekal untuk kehidupan yang akan datang. Sebagaimana tercantum dalam Qur'an Surat Al-Qashash: 77

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا  
 أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ<sup>ط</sup>

Yang artinya: “Carilah apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di muka bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan”. (Al-Qashash: 77). (Depag RI, 2004).

Setiap individu dalam kehidupan sehari-harinya diharapkan untuk berinteraksi dengan orang lain. Lewat interaksi sosial ini, individu akan melakukan penyesuaian dengan lingkungan di sekitarnya. Meskipun, banyak dari mereka yang menghadapi kesulitan dalam melakukan adaptasi. Ketika seseorang berhasil

beradaptasi, berarti ia dapat membina hubungan baik dan pertemanan dengan orang-orang di sekitarnya. Allah SWT menciptakan manusia dengan berbagai perbedaan untuk saling mengenal seperti yang telah disebutkan dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat: 13.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ<sup>ط</sup>

Dalam ayat lain, Allah juga menyebutkan bahwa manusia diciptakan di dunia ini untuk rukun tanpa mengolok-olok orang lain dan manusia dianjurkan untuk melakukan penyesuaian diri yang baik dalam lingkungannya dengan selalu menjaga lidahnya dari menyakiti orang-orang yang ada disekitarnya, sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat: 11 berikut ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُوا قَوْمًا مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ<sup>ط</sup> بِئْسَ الْإِسْمُ الْقُسُوفُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ<sup>ج</sup>

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu

sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim”. (Al-Hujurat: 11) (Depag RI, 2004).

#### **D. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stress Akademik**

Menurut Fatimah (2008) Penyesuaian berarti adaptasi; dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa “*survive*” dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah serta rohaniah dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial. Penyesuaian juga dapat diartikan sebagai konformitas yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip. Lanjut penyesuaian dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan, dan frustrasi-frustrasi secara efisien. Penyesuaian juga dapat diartikan sebagai penguasaan dan kematangan emosional secara positif yang memiliki respon emosional yang tepat pada setiap situasi (Hartinah, 2008).

Sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan dan pertumbuhan para peserta didik. Dalam pandangan ini, sekolah dianggap mampu memenuhi berbagai kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan mereka di masa yang akan datang. Namun, sebaliknya, sekolah juga dapat menjadi sumber masalah yang memicu stres di kalangan

peserta didik. Bahkan menurut Fimian dan Cross (1987), sekolah merupakan salah satu sumber stress yang utama bagi anak.

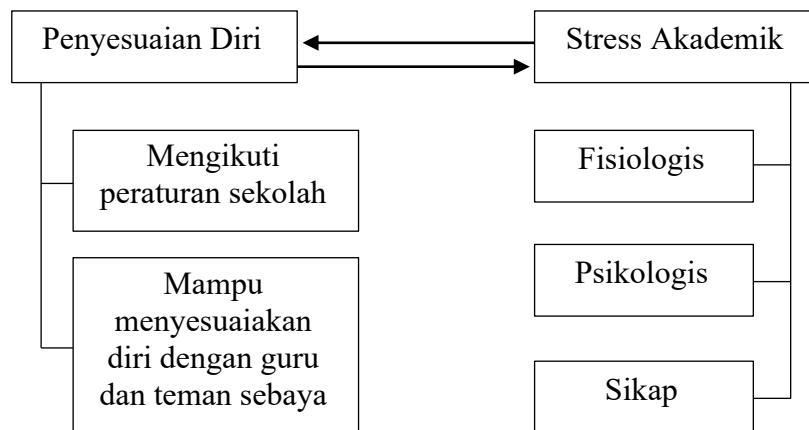
Interaksi yang terjalin antara orang tua dan anak memiliki peran krusial dalam mendukung dan mengiringi remaja ketika mengalami berbagai perubahan, baik yang terjadi pada aspek biologis, psikologis, maupun sosial. Sama halnya menurut Padmiarso M. Wijoyo (2001) menjelaskan bahwa stres terjadi jika reaksi atau respons fisiologis, psikologis, dan perilaku dari seseorang untuk mencari penyesuaian terhadap tuntutan-tuntutan atau tekanan-tekanan sekelilingnya tidak bisa diatasi.

Stres terjadi jika individu harus menyesuaikan diri dengan keadaan yang jarang dialami (McElroy dan Townsend, 1985). Stres adalah hasil dari evaluasi individu mengenai kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan dari lingkungan, berdasarkan sumber daya pribadi yang dimiliki. Bagi remaja, penyesuaian diri yang baik di sekolah bisa dilihat dari kemajuan akademis yang memuaskan serta hubungan yang positif dengan guru dan teman sekelas, serta patuh terhadap peraturan sekolah. Jika seseorang kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, maka interaksinya dengan lingkungan tersebut dapat terganggu.

Berinteraksi dengan pihak lain di luar keluarga adalah hal yang penting untuk mengatasi sumber-sumber stres, seperti ketika berada di lingkungan sekolah. Kondisi lingkungan sekolah juga berperan krusial dalam proses penyesuaian diri. Jika seseorang mampu menyesuaikan diri

dengan lingkungannya, artinya ia dapat memenuhi kebutuhan yang ada sejalan dengan tuntutan lingkungannya, dan akibatnya, ia tidak akan merasa stres. Namun, jika siswa tidak mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan yang ada di sekolah, hal ini dapat menyebabkan terjadinya stres.

### E. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

### F. Hipotesis Penelitian

Ha: Terdapat hubungan yang negatif antara penyesuaian diri dengan stress akademik pada siswa SMK Negeri 1 Wonoasri, Kabupaten Madiun, Jawa Timur.

Ho: Tidak ada hubungan antara penyesuaian diri dengan stress akademik pada siswa SMK Negeri 1 Wonoasri, Kabupaten Madiun, Jawa Timur.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif umumnya untuk hipotesis atau mendukung hipotesis. Digunakan ketika peneliti ingin mengetahui apa saja hal yang memengaruhi terjadinya suatu fenomena dengan kata lain peneliti ingin mengetahui hubungan antar dua variabel atau lebih yang menjadi objek penelitian. Demikian pada penelitian ini digunakan penelitian kuantitatif karena peneliti ingin mengetahui seberapa besar Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Stress Belajar pada Siswa SMK Negeri 1 Wonoasri, Kabupaten Madiun, Jawa Timur.

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Identifikasi variabel adalah cara langkah dalam menetapkan variabel-variabel utama dalam sebuah penelitian dan menentukan fungsi variabel masing-masing (Arikunto, 2003). Adapun variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dua variabel, yaitu *dependent variable* (DV) / variabel terikat dalam penelitian ini adalah stress akademik, dan *independent variable* (IV) / variabel bebas dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri.

Variabel bebas (X) : Penyesuaian Diri

Variabel terikat (Y) : Stress Akademik

Berdasarkan tipe aplikasinya, penelitian ini tergolong ke dalam *applied research* karena teknik, prosedur, dan metode penelitian yang digunakan bertujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai berbagai aspek dari suatu situasi, permasalahan, atau fenomena, sehingga informasi yang terkumpul dapat diaplikasikan untuk kegunaan lainnya. Berdasarkan tujuan penelitian, penelitian ini merupakan *correlational research* karena penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan/asosiasi/interpedensi antara dua atau lebih aspek dari suatu situasi. Berdasarkan tipe informasi yang diperoleh, penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif karena informasi dikumpulkan melalui variabel-variabel yang diolah dengan analisis kuantitatif (Kumar, 2005).

### **C. Definisi Operasional**

Azwar (2015) menjelaskan bahwa definisi operasional adalah pengertian terkait variabel yang sebelumnya sudah ditetapkan oleh peneliti. Adapun definisi operasional dari variabel-variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Penyesuaian diri dalam penelitian ini merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh seorang siswa dengan tujuan untuk mengubah dirinya agar sesuai dengan lingkungan yang baru ditempatinya. Terdapat dua aspek untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa yaitu: 1) Mengikuti peraturan sekolah 2) Mampu menyesuaikan diri dengan guru dan teman sebaya. Stress akademik dalam penelitian ini adalah suatu kondisi dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan sekolah dengan kemampuan yang

dimiliki siswa sehingga siswa terbebani oleh berbagai tuntutan sekolah atau akademik. Aspek stres akademik yang diteliti dalam penelitian ini yaitu: 1) Fisiologis 2) Psikologis 3) Sikap.

#### **D. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 1 Wonoasri, Kabupaten Madiun, Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Sehingga sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 1 Wonoasri, Kabupaten Madiun, Jawa Timur yang berjumlah 100 siswa.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan dua skala, yakni skala stres akademik dan skala penyesuaian diri. Skala pertama yaitu skala stres akademik, skala yang digunakan merupakan instrumen yang telah digunakan oleh peneliti terdahulu yaitu dibuat dan dikembangkan oleh Ade (2019) yang disusun berdasarkan tiga aspek yaitu fisiologis, psikologis, dan sikap. Skala kedua yaitu penyesuaian diri, skala yang digunakan merupakan instrumen yang telah digunakan oleh peneliti terdahulu yaitu dibuat dan dikembangkan oleh Mulyani (2021) yang disusun berdasarkan dua aspek yaitu mengikuti peraturan sekolah, dan mampu menyesuaikan diri dengan guru dan teman sebaya. Instrumen tersebut

dimodifikasi dengan menyesuaikan kalimat dan menggugurkan aitem yang tidak valid.

Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah daftar pertanyaan tertulis yang telah dirumuskan sebelumnya yang akan responden jawab, biasanya dalam alternatif yang didefinisikan dengan jelas. Kuesioner ini nantinya terdapat rancangan pertanyaan yang secara logis berhubungan dengan masalah penelitian dan tiap pertanyaan merupakan jawaban-jawaban yang mempunyai makna dalam menguji hipotesis. Peneliti menggunakan *skala likert* yang dikembangkan oleh Ransis Likert. *Skala likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. (Sugiyono, 2015). Penelitian ini menggunakan sejumlah pernyataan dengan 5 skala yang menunjukkan setuju atau tidak setuju terhadap pernyataan yang tertera pada kuesioner.

1 = sangat tidak setuju

2 = tidak setuju

3 = kurang setuju

4 = setuju

5 = sangat setuju

*Tabel 3.1 Blueprint Stress Akademik*

Konstruk Psikologis	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorable	Unfavorable

Stres Akademik	Fisiologis	Merasa letih/lelah	2, 4, 9	3
		Pusing	5, 6, 7, 8	1
		Gangguan pencernaan	10, 11, 12, 14	13
	Psikologis	Kecemasan berlarut-larut	15, 16, 19	17, 18
		Sulit tidur	20, 22, 23	21, 24
		Napas tersengal-sengal	25, 26, 29	27, 28
	Sikap	Keras kepala	30	31
		Mudah marah	32, 34, 35	33
		Tidak puas terhadap apa yang di capai	37	36
		Komunikasi yang tidak lancar	38, 39	40

Tabel 3.2 Blueprint Penyesuaian Diri

Konstruk Psikologis	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorable	Unfavorable
Penyesuaian Diri	Mengikuti peraturan sekolah	Tidak membolos pada saat jam pelajaran	6, 16	1, 11

		sedang berlangsung.		
		Tidak terlambat ketika mengumpulkan tugas dan mengikuti materi pembelajaran di sekolah.	3, 17	8, 12
		Tidak lalai dalam mengerjakan tugas.	18	2, 13
	Mampu menyesuaikan diri dengan guru dan teman sebaya	Mempunyai hubungan yang akrab dengan guru.	7, 9	4, 14, 19
		Mempunyai hubungan yang akrab dengan teman sebaya.	15	5, 10, 20

## F. Analisis Data

### 1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan suatu item yang digunakan pada skala. Dalam uji validitas, setiap item

akan diuji korelasinya dengan skor total variabel. Sebuah item sebaiknya memiliki korelasi ( $r$ ) dengan skor total masing-masing variabel  $\geq 0,25$ . Jika item mempunyai  $r$  hitung  $< 0,25$  maka item tersebut akan dinyatakan tidak valid, begitupun sebaliknya jika item mempunyai  $r$  hitung  $> 0,25$  maka item tersebut dinyatakan valid.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas item diuji dengan melihat nilai *Alpha-Cronbach*. Nilai *Alpha-Cronbach* untuk reliabilitas dapat dilihat pada keseluruhan item dalam satu variabel. Apabila nilai  $\alpha > 0,7$  maka tingkat reliabilitas terpenuhi (*sufficient reliability*), namun apabila nilai  $\alpha < 0,5$  maka reliabilitas rendah dan sebaiknya item tersebut tidak digunakan. Terdapat kriteria reliabilitas, yaitu:

- Apabila  $\alpha > 0,90$  maka reliabilitas sempurna
- Apabila  $\alpha$  antara  $0,70 - 0,90$  maka reliabilitas tinggi
- Apabila  $\alpha$  antara  $0,50 - 0,70$  maka reliabilitas moderat
- Apabila  $\alpha < 0,50$  maka reliabilitas rendah

## 3. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Normalitas data merupakan suatu asumsi terpenting dalam statistik parametrik, sehingga pengujian terhadap normalitas data harus dilakukan agar asumsi dalam statistik parametrik dapat terpenuhi.

#### 4. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Pengujian pada penelitian ini menggunakan program *software* SPSS, untuk menentukan *Test for Linearity* dengan taraf signifikan 0.05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan linier bila signifikan (*Linearity*) lebih dari 0,05.

#### 5. Uji Korelasi

Penelitian ini menggunakan satu variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X) yang kesemua variabel merupakan jenis data skala. Uji korelasi bertujuan untuk menjawab rumusan masalah yang ketiga yaitu mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel penyesuaian diri dengan stres akademik, uji korelasi untuk penelitian ini menggunakan uji korelasi *Product Moment*.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun Jawa Timur atau biasa di kenal dengan SMK PINK yang merupakan motto sekolah tersebut yaitu Produktif, Inovatif, dan Kreatif berdiri pada tanggal 27 Agustus 2001. Sekolah ini berbasis Ketarunaan dan berbasis Industri yang telah melaksanakan program *link and match* dengan beberapa perusahaan industri untuk praktek kerja lapangan siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri. Berdasarkan prosentase siswa/siswi setelah menempuh pendidikan di SMK Negeri 1 Wonoasri yaitu 50% Bekerja, 30% Wirausaha, dan 20% melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi.

SMK Negeri 1 Wonoasri memiliki 8 kompetensi keahlian yang berkerja sama dengan bidang industri dan menerapkan pendidikan *Teaching Factory*, yang pertama yaitu Bidang Keahlian Teknologi dan Rekayasa, Teknik Desain Permodelan dan Informasi Bangunan. Kedua, Bidang Keahlian Teknologi dan Rekayasa Program Keahlian Teknik Kelistrikan, Teknik Instalasi Tenaga Listrik. Ketiga, Bidang Keahlian Teknologi dan Rekayasa Program Keahlian Teknik Elektronika, Teknik Audio Video.

Keempat, Bidang Keahlian Teknologi dan Rekayasa Program Keahlian Teknik Mesin, Teknik Pengelasan. Kelima, Bidang Keahlian Teknologi dan Rekayasa Program Keahlian Teknik Kendaraan Ringan, Otomotif. Keenam, Bidang Keahlian Teknologi Informasi dan Komunikasi Program Keahlian Teknik Komputer dan Informatika, Multimedia. Ketujuh Bidang Keahlian Pariwisata Program Keahlian Kuliner, Tata Boga. Terakhir kedelapan, Bidang Keahlian Pariwisata Program Keahlian Tata Busana.

Program unggulan di SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun yaitu Pendidikan Ketrunaan dengan tujuan untuk membangun karakter peserta didik. Pengembangan model dan pembentukan karakter melalui program Pendidikan Ketrunaan merupakan fokus dari SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun, untuk mewujudkan peserta didik yang beriman, cerdas, terampil, mandiri, dan berwawasan global. Disamping itu peserta didik akan mendapatkan pembinaan mental serta spiritual untuk bekal masa depan yang lebih baik.

## **2. VISI dan MISI SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun**

### **1) Visi**

#### **a. Menjadi SMK Bermutu**

Kondisi ideal yang ingin dicapai oleh SMKN 1 Wonoasri dalam melaksanakan pelayanan proses belajar mengajar yang

menghasilkan lulusan dengan kompetensi yang di butuhkan Dunia usaha / Dunia Industri bertaraf nasional dan internasional.

b. Pencetak

Melalui proses pendidikan dan pelatihan yang berlangsung dengan baik dan sistematis.

c. SDM Yang Unggul

Lulusan yang kompeten di bidangnya, Mandiri, Berjiwa Kewirausahaan, Berkarakter, Berakhlak Mulia dan berdaya saing nasional maupun internasional.

d. Berwawasan Lingkungan

Budaya peduli lingkungan selalu melekat pada diri setiap warga sekolah.

2) Misi

- 1) Meningkatkan kualitas Pembelajaran berstandart nasional berbasis industri dan kewirausahaan.
- 2) Meningkatkan kerjasama dengan dunia usaha / dunia industri melalui Pengembangan pembelajaran berbasis teaching factory.
- 3) Meningkatkan kualitas pembelajaran yang profesional dan berkarakter.
- 4) Meningkatkan daya saing lulusan melalui Pengelolaan Lembaga Sertifikasi Profesi (LSP-P1) dengan manajemen yang baik.

- 5) Melaksanakan manajemen sekolah dengan baik melalui sistem penjaminan mutu internal.
- 6) Mewujudkan semua warga sekolah yang peduli lingkungan.

### **3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data**

Proses pengambilan data dilakukan selama seminggu dengan menyebarkan kuesioner secara langsung ke siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun yang berjumlah 100 orang. Sebelumnya peneliti melakukan perizinan terlebih dahulu kepada pihak sekolah terkait dengan proses pengambilan data, selanjutnya peneliti langsung diarahkan untuk bertemu langsung dengan guru-guru BK (Bimbingan Konseling) di SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun. Proses pengambilan data sebelumnya ingin dilakukan secara langsung, akan tetapi setelah melakukan diskusi dengan guru-guru BK di SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun, mendapati hasil untuk melakukan pengambilan data lewat *online* / melalui *Google Form* yang linknya di sebarkan melalui grup *WhatsApp* masing-masing kelas, dengan tujuan agar tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di kelas. Subjek-subjek yang telah berpartisipasi dalam pengisian skala akan mendapatkan reward dari peneliti.

### **4. Waktu dan Tempat Penelitian**

Peneliti melaksanakan penelitian selama seminggu dimulai pada hari senin tanggal 15 Februari 2023. Adapun rincian dari

kegiatan yang telah dilakukan adalah dengan menyebarkan angket melalui link google form yang dikirim ke grup via Whatsapp kelas siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun.

## **5. Hambatan-Hambatan dalam Penelitian**

Pada awal peneliti melakukan penelitian kepada siswa SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun, tidak ada kendala yang signifikan. Namun awal permasalahan terjadi saat meminta izin untuk menyebarkan kuesioner secara online yaitu dengan menyebarkan link google form melalui grup whatsapp kelas siswa SMKN 1 Wonoasri Kab. Madiun. Karna grup tersebut hanya di peruntukan untuk menyebarkan informasi mengenai proses belajar mengajar antara guru dan siswa, yang dimana selain ruang lingkup sekolah tidak di perkenankan untuk masuk dalam grup kelas tersebut. Akan tetapi permasalahan tersebut dapat teratasi dengan adanya diskusi dengan wali kelas siswa SMKN 1 Wonoasri Kab. Madiun, mendapati hasil dengan melakukan perantara masing-masing guru wali kelas untuk menyebarkan kuesioner link google form ke grup kelas siswa SMKN 1 Wonoasri Kab. Madiun.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Hasil Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan suatu item yang digunakan pada skala. Perhitungan validitas menggunakan rumus korelasi item total yang dibantu oleh program *software* SPSS.

#### 1) Skala Stress Akademik

Hasil uji validitas pada skala stres akademik terdapat 1 item yang gugur dari 40 item. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut.

*Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Stress Akademik*

Aspek	Aitem			
	Valid	Total	Tidak Valid	Total
Fisiologi	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	13	3	1
Psikologis	15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29	14	18	1
Sikap	30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	11	-	0
Total		38		2

Item yang gugur tidak digunakan dalam penelitian sehingga nomor pada skala diubah sesuai dengan urutan. 38 item yang valid sudah mewakili setiap aspek dari stress akademik jadi penulis tidak perlu mengganti item yang gugur. Berikut tabel dari sebaran item yang digunakan dalam penelitian ini.

*Tabel 4.2 Sebaran Aitem Skala Stress Akademik*

Aspek	Aitem	
	Favorable	Unfavorable
Fisiologis	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13	1, 12
Psikologi	14, 15, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 27,	16, 19, 22, 25, 26
Sikap	28, 30, 32, 33, 35, 36, 37	29, 31, 34, 38

## 2) Skala Penyesuaian Diri

Hasil uji validitas pada skala penyesuaian diri terdapat 1 item yang gugur dari 20 item. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut.

*Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Penyesuaian Diri*

Aspek	Aitem			
	Valid	Total	Tidak Valid	Total
Mengikuti Peraturan Sekolah	1, 2, 3, 6, 8, 11, 12, 13, 16, 17, 18	11	-	0

Mampu menyesuaikan diri dengan guru dan teman sebaya	5, 7, 9, 10, 14, 15, 19, 20	8	4	1
Total		19		1

Item yang gugur tidak digunakan dalam penelitian sehingga nomor pada skala diubah sesuai dengan urutan. 19 item yang valid sudah mewakili setiap aspek dari penyesuaian diri jadi penulis tidak perlu mengganti item yang gugur. Berikut tabel dari sebaran item yang digunakan dalam penelitian ini.

*Tabel 4.4 Sebaran Aitem Skala Penyesuaian Diri*

Aspek	Aitem	
	Favorable	Unfavorable
Mengikuti peraturan sekolah	3, 5, 15, 16, 17	1, 2, 7, 10, 11, 12
Mampu menyesuaikan diri dengan guru dan teman sebaya	6, 8, 14	4, 9, 13, 18, 19

## 2. Hasil Uji Reliabilitas

Setelah melakukan uji coba validitas pada setiap alat ukur yang digunakan, maka diperoleh hasil reliabilitas yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Stress Akademik	0,955	Reliabilitas Sangat Tinggi
Penyesuaian Diri	0,872	Reliabilitas Sangat Tinggi

### 3. Deskripsi Data

#### a. Distribusi Frekuensi

Pada bagian ini menjelaskan distribusi frekuensi yang berisi kategori *Mean*, *Standar Deviasi*, *Score Minimum*, dan *Maximum Score*. Untuk mengetahui uraian data penelitian, yang berada pada table berikut.

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi

Kategori	Penyesuaian Diri	Stress Akademik
Mean	40	124
Standar Deviasi	10	31
Minimum	19	86
Maximum	86	190

Berdasarkan data pada tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai mean untuk variabel penyesuaian diri adalah 40, sedangkan untuk variabel stress akademik adalah 124. Untuk nilai standar deviasi yang diperoleh adalah 10 untuk penyesuaian diri dan 31 untuk stress akademik. Kemudian

diperoleh nilai minimal untuk penyesuaian diri adalah 19 dan 86 untuk stress akademik, sedangkan nilai maksimalnya adalah 86 untuk penyesuaian diri dan 190 untuk stress akademik.

b. Kategorisasi Stress Akademik

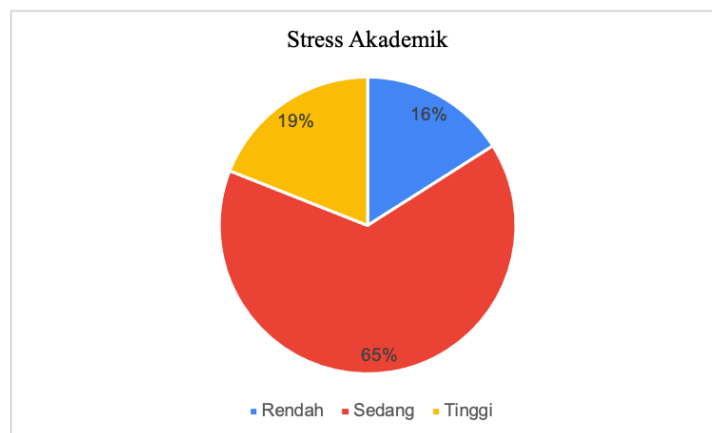
Tingkat stress akademik siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun dikategorikan ke dalam 3 tingkatan, sehingga diperoleh kategorisasi dengan kriteria tingkatan tinggi, sedang, dan rendah. Adapun pengklasifikasiannya didasarkan pada nilai *mean* hipotetik ( $M$ ) dan standar deviasi, serta hasil kategorisasi disesuaikan dengan norma yang akan diuraikan pada tabel berikut.

Tabel 4.7 Kategorisasi Stress Akademik

Kategori	Rumus	Norma	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$	$X < 93$	16	16%
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X < (M + 1 \text{ SD})$	$93 \leq X < 156$	65	65%
Tinggi	$X > (M + 1 \text{ SD})$	$X \geq 156$	19	19%
<b>Jumlah</b>			<b>100</b>	<b>100%</b>

Dapat dicermati dari tabel di atas bahwa tingkat stress akademik pada siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun yang memiliki kategori rendah sejumlah 16 orang dengan persentase 16%, pada kategori sedang sejumlah 65 orang atau sekitar 65%, dan sisanya 18 orang berada pada kategori tinggi atau sekitar 19% dari total 100 responden.

Ilustrasi kategorisasi akan digambarkan dalam diagram berikut.



Gambar 4.1 Diagram Kategorisasi Stress Akademik

Dari diagram di atas, maka dapat diketahui bahwa siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun yang memiliki stress akademik dengan kategori rendah sejumlah 16 orang (16%), kategori sedang sejumlah 65 orang (65%), dan sisanya 19 orang berada pada kategori tinggi (19%) dari total 100 subjek penelitian. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat stress akademik pada kategori sedang (65%) dengan jumlah 65 subjek penelitian.

c. Kategorisasi Penyesuaian Diri

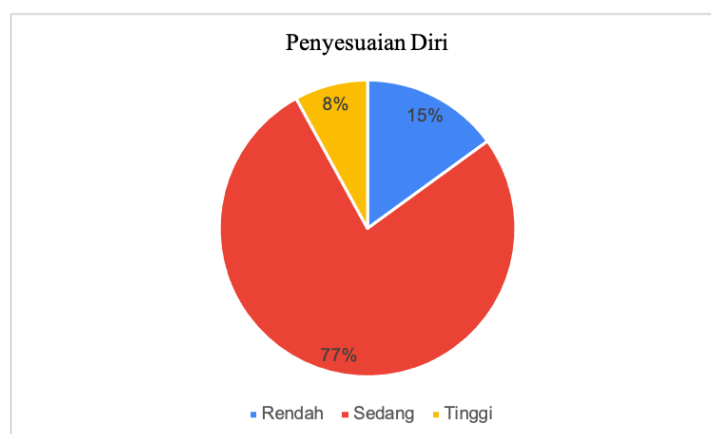
Tingkat penyesuaian diri siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun dikategorikan ke dalam 3 tingkatan, sehingga diperoleh kategorisasi dengan kriteria tingkatan tinggi, sedang, dan rendah. Adapun pengklasifikasiannya didasarkan pada nilai *mean* empirik (M) dan standar deviasi, serta hasil

kategorisasi disesuaikan dengan norma yang akan diuraikan pada tabel berikut.

*Tabel 4.8 Kategorisasi Penyesuaian Diri*

<b>Kategori</b>	<b>Rumus</b>	<b>Norma</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$	$X < 30$	15	15%
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X < (M + 1 \text{ SD})$	$30 \leq X < 50$	77	77%
Tinggi	$X > (M + 1 \text{ SD})$	$X \geq 50$	8	
<b>Jumlah</b>			<b>100</b>	<b>100%</b>

Dapat dicermati dari tabel di atas bahwa tingkat penyesuaian diri pada siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun yang memiliki kategori rendah sejumlah 15 orang dengan persentase 15%, pada kategori sedang sejumlah 77 orang atau sekitar 77%, dan sisanya 8 orang berada pada kategori tinggi atau sekitar 8% dari total 100 responden. Ilustrasi kategorisasi akan digambarkan dalam diagram berikut.



Gambar 4.2 Diagram Kategorisasi Penyesuaian Diri

Dari diagram di atas, maka dapat diketahui bahwa siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun yang memiliki penyesuaian diri dengan kategori rendah sejumlah 15 orang (15%), kategori sedang sejumlah 77 orang (77%), dan sisanya 8 orang berada pada kategori tinggi (8%) dari total 100 subjek penelitian. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat penyesuaian diri pada kategori sedang (77%) dengan jumlah 77 subjek penelitian.

#### **4. Uji Normalitas Data**

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Normalitas data merupakan suatu asumsi terpenting dalam statistik parametrik, sehingga pengujian terhadap normalitas data harus dilakukan agar asumsi dalam statistik parametrik dapat terpenuhi. Prosedur yang digunakan untuk mengetahui derajat normalitas data yang diperoleh yaitu menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* dari skala penyesuaian diri dan stress akademik dengan bantuan program *software* SPSS. Data dikatakan berdistribusi normal apabila menunjukkan nilai signifikansi lebih dari 0,05. Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.9 Uji Normalitas Data

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		
		<i>Unstandardized Residual</i>
N		100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	30,2149244
Most Extreme Differences	Absolute	,055
	Positive	,055
	Negative	-,045
Kolmogorov-Smirnov Z		,055
Asymp. Sig. (2-tailed)		<b>,200</b>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,200 yang berarti nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Nilai ini menunjukkan bahwa data dalam penelitian berdistribusi dengan normal.

## 5. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Pengujian pada penelitian ini menggunakan program *software* SPSS, untuk menentukan *Test for Linearity* dengan taraf signifikan 0.05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan linier bila signifikan (*Linearity*) lebih dari 0,05.

Tabel 4.10 Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stress Akademik* Penyesuaian Diri	Between Groups	(Combine d)	52782,850	33	1599,450	2,218	,002
		Linearity	8756,921	1	8756,921	12,142	,001
		Deviation from Linearity	44024,929	32	1375,779	1,908	<b>0,14</b>
	Within Groups		47599,990	66	721,212		
	Total		100381,840	99			

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh dari pengujian data di atas sebesar 0,14. Skor ini menunjukkan nilai yang lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear pada variabel stress akademik dengan variabel penyesuaian diri.

## 6. Uji Korelasi

Uji korelasi bertujuan untuk menjawab rumusan masalah yang ketiga yaitu mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel penyesuaian diri dengan stres akademik, uji korelasi untuk penelitian ini menggunakan uji korelasi *Product Moment*.

Tabel 4.11 Uji Korelasi

<i>Correlations</i>			
		Penyesuaian Diri	Stress Akademik
Penyesuaian Diri	Pearson Corellation	1	-,278**
	Sig. (2-tailed)		,005
	N	100	100
Stress Akademik	Pearson Corellation	-,278**	1
	Sig. (2-tailed)	,005	
	N	100	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai *pearson correlation* pada stress akademik dan penyesuaian diri sebesar -0,278. Nilai tersebut menunjukkan bilangan negatif sehingga dapat disimpulkan bahwa arah hubungan yang dimiliki penyesuaian diri sebagai variabel X dengan stress akademik sebagai variabel Y adalah berlawanan. Artinya, tingkat stress akademik berbanding terbalik dengan tingkat penyesuaian diri. Semakin subjek memiliki penyesuaian diri yang tinggi, maka stress akademik yang dimiliki akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian dirinya, maka semakin tinggi stress akademik pada subjek. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditolak.

### C. Pembahasan

#### 1. Tingkat Stress Akademik Siswa/Siswi SMK Negeri 1 Wonoasri

Desmita (2012) mendefinisikan stres akademik adalah kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta mempengaruhi prestasi belajar mereka. Berdasarkan hasil dari tabel 4.7 menunjukkan bahwa mayoritas siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun memiliki tingkat stress akademik pada kategori sedang (65%) dengan jumlah 65 siswa, dalam artian siswa mengalami stress akademik tidak dalam kategori tinggi maupun rendah, hal ini menunjukkan bahwa ketidaksesuaian antara tuntutan sekolah dengan kemampuan yang di miliki siswa berada pada tingkat sedang. Ketidaksesuaian tersebut merupakan tekanan akibat persepsi subjektif terhadap kondisi akademik dan menimbulkan respon berupa reaksi fisik, psikologis, dan perubahan sikap.

Pada tabel 4.7 menunjukkan 19 siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun dengan persentase 19% memiliki tingkat stress akademik pada kategori tinggi, ini menunjukkan bahwa 18 siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun memiliki ketidaksesuaian antara tuntutan sekolah dengan kemampuan siswa berada pada tingkat tinggi, yang menimbulkan tekanan pada siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun. Tekanan

tersebut memunculkan respon yang berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif pada siswa. Respon negatif yang muncul pada siswa dapat mempengaruhi prestasi belajar mereka.

Berdasarkan hasil dari tabel 4.7 juga menunjukkan 16 siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun dengan persentase 16% memiliki tingkat stress akademik pada kategori rendah, ini menunjukkan bahwa 16 siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun memiliki ketidaksesuaian antara tuntutan sekolah dengan kemampuan siswa berada pada tingkat rendah, dapat disimpulkan 16 siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun dapat menghadapi tuntutan serta tekanan akademik yang ada dan menimbulkan respon positif. Sejalan dengan Ifdil & Ardi (2013) menjelaskan bahwa stres akademik tidak sepenuhnya bermakna negatif melainkan dapat bermakna positif dalam artian dapat sebagai tantangan untuk mengatasinya.

Hasil dari pengamatan serta wawancara dengan siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun menunjukkan siswa merasakan stress akademik, siswa seringkali mengalami kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas sekolah, serta materi pembelajaran. Beberapa siswa mengaku sering mengalami pusing, tidur tidak teratur, mudah lelah, emosi meningkat, mudah panik menunda-nunda tugas dan merasa malas. Siswa juga seringkali begadang untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah, sehingga jam tidur tidak

teratur dan menyebabkan ketiduran selama proses belajar mengajar di kelas.

Sebagaimana dijelaskan oleh Wijono (2011) bahwa individu yang mengalami stres akademik akan menunjukkan gejala fisiologis. Gejala fisiologis ditandai oleh adanya gejala seperti merasa letih/lelah, pusing, gangguan pencernaan, dan kehabisan tenaga. Menurut Sarafino (dalam Kartika, 2015) menyatakan bahwa individu yang mengalami stres akan mengalami sakit pada organ tubuhnya. Gangguan tersebut berupa sakit kepala, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret (sakit perut), dan lelah. Berdasarkan gejala stres akademik yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa stress akademik berkaitan dengan masalah kesehatan, Olejnik dan Holschuh (dalam Wilks, 2008) menjelaskan sistem kekebalan tubuh manusia bekerja sama secara integral dengan sistem fisiologis.

Selanjutnya stress akademik berdasarkan gejala psikologis, menurut Sukardiyanto (2010) ada beberapa hal yang dapat menyebabkan muncul stres pada individu, antara lain: perasaan cemas mengenai hasil yang dicapai, aktivitas yang tidak seimbang, tekanan dari diri sendiri, suatu kondisi ketidakpastian, perasaan cemas, perasaan bersalah, jiwa yang dahaga secara emosional, dan kondisi sosial ekonomi. Berdasarkan hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa mengalami stress akademik, salah satu

gejala psikologis ditimbulkan oleh siswa yaitu kecemasan yang berlarut-larut, sulit tidur, dan juga emosi yang seringkali meningkat.

Menurut Wijono (2011) ada beberapa gejala stress yang dikemukakan, salah satunya adalah adanya perubahan sikap yang ditandai dengan mudah marah, keras kepala, tidak puas terhadap apa yang di capai, komunikasi yang tidak lancar, pengambilan keputusan yang jelek dan sebagainya. Berdasarkan hasil penelitian tentang skala stres pada siswa dalam konteks akademik, ditemukan bahwa siswa mengalami tekanan dalam beberapa situasi. Misalnya, mereka merasa marah saat ditegur oleh teman di kelas, kesal ketika diminta untuk bekerja dalam kelompok tugas, jengkel ketika guru mengajukan pertanyaan kepada mereka secara khusus, dan kesal terhadap teman yang bertanya saat ujian. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa mengalami tingkat stres yang cukup signifikan selama proses pembelajaran di dalam kelas.

## **2. Tingkat Penyesuaian Diri Siswa/Siswi SMK Negeri 1 Wonoasri**

Menurut Schneiders (dalam Pritaningrum, 2013) Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu. Individu akan berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang di alaminya. Hal tersebut dapat mewujudkan tingkat keselarasan atau harmoni antara

tuntutan dari dalam diri dengan apa yang di harapkan oleh lingkungan individu tinggal. Berdasarkan hasil dari tabel 4.8 menunjukkan bahwa mayoritas siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun memiliki tingkat penyesuaian diri pada kategori sedang (77%) dengan jumlah 77 siswa, hasil ini menunjukkan bahwa siswa untuk menghadapi tekanan serta konflik yang dialaminya berada pada tingkat sedang. Semiun (2006) mendefinisikan penyesuaian diri merupakan proses yang melibatkan proses mental dan respon individu untuk menyeimbangkan tuntutan batin yang dipaksakan oleh lingkungan pada individu.

Pada tabel 4.8 menunjukkan bahwa siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun yang memiliki tingkat penyesuaian diri pada kategori rendah sejumlah 15 orang (15%), hasil ini menunjukkan bahwa siswa untuk menghadapi tekanan serta konflik yang dialaminya berada pada tingkat rendah, dalam artian siswa belum mampu untuk menyelaraskan tekanan serta konflik yang ada di lingkungan dengan tuntutan yang ada dalam dirinya. Siswa atau pelajar yang dapat menyesuaikan diri dengan permintaan lingkungannya diharapkan tidak mengalami permasalahan dalam proses pencapaian prestasi akademik (Mulyani, 2021).

Berdasarkan hasil dari tabel 4.8 juga menunjukkan bahwa 8 siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun memiliki tingkat penyesuaian diri berada pada kategori tinggi (8%), hasil ini

menunjukkan bahwa siswa untuk menghadapi tekanan serta konflik yang dialaminya berada pada tingkat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa berhasil menyelaraskan tekanan serta konflik yang ada di lingkungan sekolah dengan tuntutan yang ada dalam dirinya. Sejalan dengan Satmoko (dalam Ghufroon & Risnawati, 2016) yang menyatakan bahwa seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari symptom yang mengganggu seperti depresi, frustasi, dan konflik.

Mulyani (2021) penyesuaian diri pada prinsipnya adalah suatu proses yang mencakup respons mental dan tingkah laku dengan berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya dan lingkungannya. Penyesuaian diri adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri secara efektif dengan realitas, situasi, dan interaksi sosial. Di lingkungan sekolah, penyesuaian diri mencakup siswa mampu dengan baik menerima otoritas sekolah dan patuh pada peraturan yang berlaku. Ini berarti siswa tidak menunjukkan rasa marah atau enggan ketika dihadapkan pada peraturan-peraturan dari sekolah, kepala sekolah, atau guru. Penyesuaian diri di lingkungan sekolah juga dapat dilihat dari ketidakhadiran siswa pada saat pelajaran berlangsung, ketepatan waktu dalam menghadiri sekolah untuk mengambil tugas dan materi

pembelajaran, serta ketekunan siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan.

Penyesuaian diri di lingkungan sekolah mencakup adaptasi terhadap guru, yakni melibatkan kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan cara bergantung pada sikap guru terhadap mereka. Seorang guru yang berpikiran terbuka dan memahami perbedaan individual siswa akan menciptakan suasana yang menyenangkan dan memudahkan siswa dalam beradaptasi dengan guru. Selain itu, penyesuaian diri dengan teman sebaya juga berkaitan dengan aspek sosial siswa dalam hubungannya dengan teman-teman sekelas. Interaksi sosial di antara teman sebaya di dalam kelas memiliki dampak pada kemajuan belajar siswa. Ketika siswa mampu menyesuaikan diri dengan baik dan memiliki hubungan akrab dengan teman sekelasnya, mereka cenderung lebih diterima oleh kelompok dan mampu berkolaborasi dengan teman sebaya dalam kegiatan belajar. Jika hal ini tidak direalisasikan maka akan menimbulkan kesulitan dalam proses penyesuaian diri siswa di sekolah (Willis, 2005).

### **3. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stress Akademik pada Siswa SMK Negeri 1 Wonoasri**

Berdasarkan tabel 4.11 bahwa nilai koefisien regresi X adalah -0,278. Nilai tersebut juga menunjukkan bilangan negatif sehingga

dapat disimpulkan bahwa arah hubungan yang dimiliki penyesuaian diri sebagai variabel X dengan stress akademik sebagai variabel Y adalah berlawanan. Artinya, tingkat stress akademik berbanding terbalik dengan tingkat penyesuaian diri. Semakin subjek memiliki penyesuaian diri yang tinggi, maka stress akademik yang dimiliki akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian dirinya, maka semakin tinggi stress akademik pada subjek. Ini menunjukkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dalam penelitian ini diterima dan hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak.

Sejalan dengan penelitian (Oskar Setiawan, 2018) hubungan antara kedua variabel penelitian, yaitu variabel Penyesuaian Diri dengan variabel Stres Akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, didapat nilai  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri memberi kontribusi sebesar 39,8% yang mempengaruhi stres akademik. Sedangkan 60,2% di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Jadi, Penyesuaian Diri memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan Stres Akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

Berdasarkan penelitian (Siregar & Rahmulyani, 2022) pada siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam juga dapat disimpulkan, interpretasi hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel. Korelasi antara penyesuaian diri dengan stres

akademik menghasilkan nilai  $-0,661$  yang berarti memiliki nilai hubungan dengan level korelasi kuat karena berada antara nilai  $0,60 - 0,799$ . Nilai signifikansi berada dalam rentang angka  $0,000$  yang berarti  $< 0,05$  dimana terdapat hubungan korelasi negatif antara penyesuaian diri dengan stres akademik sebesar  $-0,661$  dalam penelitian ini.

Berdasarkan dari hasil penelitian kondisi sebagian siswa SMA Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun mulai menunjukkan adanya gejala stres akademik, Gejala stres muncul dengan manifestasi fisiologis yang mencakup peningkatan detak jantung dan denyut nadi, serta perubahan pada sistem pernapasan. Stress akademik dapat berdampak pada kesehatan karena sistem kekebalan tubuh manusia bekerja bersama-sama dengan sistem fisiologis lainnya untuk menjaga keseimbangan tubuh secara fisik dan psikis. Semua mekanisme ini diatur oleh sistem di dalam otak.

Berdasarkan dari hasil penelitian juga dapat di tarik kesimpulan bahwa guru dan teman sebaya memiliki hubungan dengan tingkat penyesuaian diri pada siswa SMA Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun. Guru adalah orang yang mengajarkan ilmu kepada muridnya dan juga berperan dalam membentuk karakter mereka. Dalam konteks pembelajaran, tugas guru meliputi pendidikan, pengajaran, pelatihan, serta membantu perkembangan pribadi siswa, termasuk sikap, nilai-nilai, dan penyesuaian diri. Sementara itu, teman sebaya

adalah individu seumuran yang berinteraksi satu sama lain di luar lingkungan keluarga dan memiliki minat yang sama. Dari teman sebaya, seorang anak dapat belajar banyak hal yang tidak didapatkan dari keluarga, seperti kebudayaan masyarakat, mobilitas sosial, peran sosial baru, informasi beragam, dan juga mendapatkan pandangan dari orang dewasa tentang moral.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dilakukan pada Bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Mayoritas siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun memiliki tingkat stress akademik pada kategori sedang dengan jumlah 65 siswa. Siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun yang memiliki tingkat stress akademik pada kategori tinggi sejumlah 19 siswa. Siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun yang memiliki tingkat stress akademik pada kategori rendah sejumlah 16 siswa.
2. Mayoritas siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun memiliki tingkat penyesuaian diri pada kategori sedang dengan jumlah 77 siswa. Siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun yang memiliki tingkat penyesuaian diri pada kategori rendah sejumlah 15 siswa. Siswa/siswi SMK Negeri 1 Wonoasri Kab. Madiun yang memiliki tingkat penyesuaian diri pada kategori tinggi sejumlah 8 siswa.
3. Nilai koefisien regresi  $X$  adalah  $-0,278$ . Nilai tersebut juga menunjukkan bilangan negatif sehingga dapat disimpulkan bahwa arah hubungan yang dimiliki penyesuaian diri sebagai variabel  $X$  dengan stress akademik sebagai variabel  $Y$  adalah berlawanan. Artinya, tingkat stress akademik berbanding terbalik dengan tingkat penyesuaian diri.

Semakin subjek memiliki penyesuaian diri yang tinggi, maka stress akademik yang dimiliki akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian dirinya, maka semakin tinggi stress akademik pada subjek. Ini menunjukkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dalam penelitian ini diterima dan hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dilakukan pada Bab IV, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

### **1. Saran Praktisi**

#### **a. Saran bagi siswa/siswi**

Hubungan penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa dapat ditingkatkan dengan mengintegrasikan strategi koping yang sehat dan membangun keterampilan psikologis yang kuat. Tujuannya adalah agar di masa depan, saat dihadapkan pada berbagai kondisi lingkungan yang berbeda, siswa tidak mengalami stres akademik.

#### **b. Saran bagi guru dan sekolah**

Menyediakan layanan konseling untuk siswa dengan memberikan dukungan emosional, teknik koping, dan strategi manajemen stres yang tepat. Memberikan dukungan yang berkelanjutan kepada siswa dapat membantu siswa mengatasi stres akademik serta meningkatkan penyesuaian diri mereka dengan tuntutan akademik.

#### **c. Saran bagi orang tua siswa/siswi**

Memberikan dukungan emosional dan pemahaman terhadap tekanan akademik yang siswa alami. Dukungan dan pemahaman orang tua memainkan peran penting dalam membantu siswa mengatasi stres akademik dan mengembangkan penyesuaian diri yang sehat di lingkungan akademik.

## 2. Saran Akademis

Bagi para peneliti di masa depan yang tertarik pada topik serupa, dapat meluaskan ragam subjek yang diteliti, termasuk variasi dalam hal jenjang pendidikan, usia, karakteristik demografis, dan aspek lainnya. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menambahkan faktor-faktor lain yang terkait dengan stres akademik, seperti tingkat dukungan sosial atau kondisi psikologis seperti tipe kepribadian, atau latar belakang tempat tinggal subjek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade, Abdul Halim. (2019). *Stres Akademik Siswa SMA dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). *An assessment of academic stress among undergraduate students*. The case of University of Botswana.
- Akande, J. A., Olowonirejuaro, A., & Okwara-Kalu, C. E. (n.d.). A Study of Level and Sources of Stress among Secondary School Students 1 (Vol. 4, Issue 5).
- Amirin, T. (2011). *Populasi dan Sampel Penelitian 4: Ukuran Sampel Rumus Slovin*. Erlangga.
- Anoraga, Panji. (2014). *Psikologi Kerja*. Rineka cipta.
- Arikunto, S. (2003). *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta.
- Azmiyyah, Husnul. (2021). Profile of self-adjustment and level of academic stress during online learning in higher education. *Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2 (2), 2021, 81-87.
- Azwar, Saifuddin. (2015). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Bilal Adel Al-khatib, H. S. (2012). Student's Adjustment to College Life at Albalqa Applied University. *Journal of Contemporary Research* , 2 (11), 7 - 15.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.
- Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres*. Bumi Aksara.
- Ellyza N. (2016). *Pengaruh Stressor dan Konflik Peranterhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Daya Karsa Wiguna Kudus*. Skripsi. Institut Agama Islam Negeri Kudus.
- Fatimah. (2008). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. CV Pustaka Setia.

- Ghufron, & Risnawati. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz.
- Hartinah. (2008). *Pengembangan Peserta Didik*. PT Refika Aditama.
- Kartika, C.D. (2015). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kurnia Rahmawati, W., Ilmu Pendidikan, F., & PGRI Jember, I. (2016). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21.
- Korengkeng, L., Najooan, S., & Pratiwi, D. (2023). Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada Siswa. *Malahayati Health Student Journal*, 3(6), 1699-1709.
- Mulyani, Sri. (2021). *Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Metode Pembelajaran Contextual Teaching and Learning (CTL) untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X TKJ 1 SMK Muhammadiyah 18*. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Pritaningrum, H. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*. Universitas Airlangga.
- Putri, A. R. (2016). *Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Agresif Remaja Di SMK N 5 Padang*. Skripsi. Universitas Andalas.
- Rahmawati, D. D. (2012). *Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- Rasmun. (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi: Teori dan masalah keperawatan*. Sagung Seto.
- Robert A., and Gerald Greenberg. (1990). *Behavior in Organization: Understanding and Managing the Human Side of Work, third edition*.
- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi tentang Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(9), 1576-1583.
- Semiun, Yustinus. (2006). *Kesehatan Mental 3*. Kanisius.

- Setiawan, Oskar. (2018). *Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja*. Skripsi. UIN Raden Patah.
- Silvi. (2016). *Hubungan Prokrastinasi Siswa dalam Belajar dengan Stres Akademik*. Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Negeri Padang.
- Siregar., Rahmulyani. (2022). Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Dalam Menjalani Pembelajaran Tatap Muka Terbatas di Era New Normal Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri I Lubuk Pakam. *Indonesian Counseling and Psychology*, Vol. 2. No. 2.
- Soeparwoto dkk. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Unnes Press.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis Stres dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa , Vol. 8, Issue 1.
- Sukardiyanto. (2010). Stress dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stress Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Thursan, H. (2005). *Belajar Secara Efektif*. Puspa Swasta.
- Tibr, Tuhfah Ummu. (2021). *Gambaran Stress Akademik Siswa SMK Sahid Jakarta pada Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pendidikan Agama Islam (PAI) di Pandemi Covid-19*. Skripsi. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. UIN Syarif Hidayatullah: Jakarta.
- Ulfa, F., Erindana, N., Fuad Nashori, H., Novvaliant, M., & Tasaufi, F. (2021). Self Adjustment And Academic Stress In First-Year University Student. In *Motiva : Jurnal Psikologi* (Vol. 4, Issue 1).
- Veronika, N., Sugiarti, R., Abd, M., & Bunyamin, H. (2021). Stres Akademik Yang Dimediasi Penyesuaian Diri Mahasiswa Keperawatan Pada Pembelajaran Klinik Secara Online. In *Philanthropy Journal of Psychology* (Vol. 5).
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125.
- Willis, Sofyan. (2005). *Remaja dan Permasalahannya*. Alfabeta.

Winarsunu, tulus. (2009). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*.  
Universitas Muhammadiyah Malang.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Skala Stress Akademik dan Penyesuaian Diri

#### A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Jurusan :

#### B. Petunjuk Pengisian Kuesioner

Beri tanda (√) pada pernyataan dibawah ini

Keterangan:

1= Sangat Tidak Setuju

2= Tidak Setuju

3= Netral

4= Setuju

5= Sangat Setuju

#### C. Jawablah dengan jujur dan sebenar-benarnya. Informasi atau data yang diisi akan dijaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan servey penelitian.

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya tidak pernah merasa pusing ketika belajar di dalam kelas					
2	Saya merasa lelah meskipun belum mengerjakan tugas apapun					
3	Saya merasa lelah ketika menyelesaikan soal ujian					

4	Pandangan saya berkunang-kunang ketika melihat catatan di papan tulis					
5	Kepala saya terasa berat ketika mengerjakan banyak tugas					
6	Kepala saya berdenyut-denyut memikirkan jawaban soal ujian yang sulit					
7	Saya pusing ketika teman bertanya tentang materi pelajaran					
8	Saya lemas saat diminta guru untuk maju ke depan kelas					
9	Asam lambung saya naik ketika mengerjakan soal ujian					
10	Perut saya mulas ketika guru meminta menjelaskan materi pelajaran di depan kelas					
11	Saya merasa mual ketika guru mengajukan pertanyaan kepada saya					
12	Saya tidak pernah sakit perut ketika mengerjakan ujian					
13	Perut saya terasa nyeri ketika tidak dapat menjawab soal ujian yang di berikan guru					
14	Saya panik setiap mengikuti proses belajar di kelas					
15	Saya gelisah karena tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan guru					
16	Saya tidak merasa cemas ketika mengikuti proses belajar di kelas					
17	Saya cemas setiap ada tugas yang belum saya selesaikan					
18	Saya sulit tidur karena memikirkan nilai ujian yang akan saya dapatkan					
19	Saya tidak pernah mengantuk ketika belajar di dalam kelas					
20	Pola tidur saya tidak teratur karena banyaknya tugas yang belum diselesaikan					
21	Ketika akan ujian saya sulit tidur					
22	Saya memiliki pola tidur yang teratur					
23	Saya merasa sesak napas ketika menjelaskan materi pelajaran di depan kelas					

24	Napas saya tersengal-sengal ketika tugas yang akan dikumpulkan belum selesai					
25	Saya dapat mengatur pernapasan saya ketika dipanggil guru untuk ujian praktek					
26	Napas saya selalu teratur walaupun terlambat datang ke sekolah					
27	Saya kaget ketika memperoleh nilai rendah hingga membuat saya sulit bernapas					
28	Saya tidak ingin mengikuti pelajaran di sekolah walaupun guru akan memarahi saya					
29	Tugas yang diberikan guru selalu saya kerjakan					
30	Saya merasa geram ketika ditegur teman di dalam kelas					
31	Saya tidak pernah merasa kesal ketika teman mengajak belajar bersama					
32	Saya merasa jengkel ketika guru mengajukan pertanyaan kepada saya					
33	Saya kesal kepada teman yang bertanya ketika ujian					
34	Saya merasa puas walaupun tidak menjuarai kompetisi yang diikuti					
35	Saya merasa tidak puas dengan nilai yang saya dapatkan					
36	Saya menjadi terbata-bata ketika ditanya tentang pelajaran oleh guru yang galak					
37	Saya kesulitan memilih kata-kata yang tepat dalam mengemukakan pendapat					
38	Saya berkomunikasi dengan lancar dan memahami informasi yang disampaikan orang lain					

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya mengikuti peraturan dengan baik disekolah					
2	Saya mengerjakan tugas dengan tepat waktu					
3	Saya sering menunda-nunda dalam mengumpulkan tugas					
4	Saya mempunyai hubungan yang akrab dengan teman sekolah saya					

5	Saya pernah membolos pada saat jam pelajaran berlangsung					
6	Saya selalu menghindar dari guru					
7	Saya selalu mengumpulkan tugas dengan tepat waktu					
8	Saya tidak suka dengan beberapa guru saya					
9	Saya mempunyai banyak teman di sekolah					
10	Membolos adalah hal yang paling saya hindari					
11	Saya tidak pernah terlambat dalam mengikuti materi pembelajaran di sekolah					
12	Saya senang mengerjakan tugas					
13	Guru selalu mempraktekkan dan menjelaskan pelajaran dengan baik kepada saya					
14	Saya tidak suka dengan beberapa teman sekelas saya					
15	Saya membolos pada jam pelajaran tertentu					
16	Saya selalu terlambat dalam mengikuti materi pembelajaran di sekolah					
17	Saya tidak suka mengerjakan tugas					
18	Saya selalu berinteraksi dengan guru					
19	Teman-teman saya selalu berbuat baik kepada saya					

## Lampiran 2 Uji Validitas Penyesuaian Diri

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	46.2700	100.260	.533	.864
X2	45.8800	101.198	.598	.862
X3	45.4900	100.333	.523	.864
X4	45.0400	111.534	.010	.880
X5	46.5000	104.919	.312	.872
X6	46.3300	101.961	.358	.872
X7	46.0100	100.273	.603	.862
X8	45.8000	102.909	.496	.866
X9	45.7600	103.033	.490	.866
X10	46.2100	102.551	.416	.868
X11	46.4800	99.909	.529	.864
X12	45.7000	99.828	.633	.861
X13	45.6700	100.082	.701	.859
X14	45.7300	100.805	.559	.863
X15	45.5000	102.737	.357	.871
X16	46.6500	103.927	.448	.867
X17	45.5700	102.712	.407	.869
X18	45.8800	98.874	.646	.860
X19	45.9200	100.923	.537	.864
X20	46.0700	103.864	.373	.870

## Lampiran 3 Uji Validitas Stress Akademik

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	106.3700	617.003	.433	.954
Y2	106.6600	610.712	.498	.954
Y3	106.1200	636.794	-.008	.958
Y4	106.6900	607.974	.585	.954
Y5	106.9100	598.123	.634	.953
Y6	106.1100	600.058	.599	.953
Y7	105.9900	601.929	.597	.953
Y8	106.2700	607.189	.563	.954
Y9	106.2800	596.951	.639	.953
Y10	107.2800	595.012	.711	.953
Y11	106.9100	599.194	.670	.953
Y12	107.0200	604.565	.675	.953
Y13	107.2800	608.547	.580	.954
Y14	107.1500	605.907	.638	.953
Y15	106.9800	602.181	.744	.953
Y16	106.3500	601.361	.730	.953
Y17	106.2900	603.743	.613	.953
Y18	106.0500	637.179	-.007	.957
Y19	106.2100	602.935	.713	.953
Y20	106.1600	604.398	.608	.953

Y21	106.4900	613.162	.538	.954
Y22	106.2200	606.456	.540	.954
Y23	106.4600	604.938	.668	.953
Y24	106.3300	608.506	.579	.954
Y25	107.0100	603.505	.703	.953
Y26	106.6500	600.068	.683	.953
Y27	106.5800	600.610	.721	.953
Y28	106.2100	608.329	.461	.954
Y29	106.7500	599.240	.735	.953
Y30	107.4400	611.643	.495	.954
Y31	107.3600	613.445	.502	.954
Y32	106.5800	607.438	.614	.953
Y33	107.0100	608.818	.575	.954
Y34	106.6700	606.001	.642	.953
Y35	106.1100	613.755	.455	.954
Y36	106.2000	612.707	.438	.954
Y37	106.1900	608.600	.566	.954
Y38	106.2300	598.967	.713	.953
Y39	105.8900	602.422	.642	.953
Y40	106.4600	606.271	.612	.953

## Lampiran 4 Uji Reliabilitas Penyesuaian Diri

**Case Processing Summary**

		N	%
Case s	Valid	100	100.0
	Excluded a	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.872	20

## Lampiran 5 Uji Reliabilitas Stress Akademik

**Case Processing Summary**

		N	%
Case s	Valid	100	100.0
	Excluded a	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.955	40

## Lampiran 6 Uji Normalitas Data

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	Unstandardi zed Residual
N	100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	
Mean	.0000000
Std. Deviation	30.2149244 0
Most Extreme Absolute Differences	.055
Positive	.055
Negative	-.045
Test Statistic	.055
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

## Lampiran 7 Uji Linieritas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stress Akademik * Penyesuaian Diri	Between Groups	(Combined)	52781.850	33	1599.450	2.218	.003
		Linearity	8756.921	1	8756.921	12.142	.001
		Deviation from Linearity	44024.929	32	1375.779	1.908	.014
Within Groups			47599.990	66	721.212		
Total			100381.840	99			

Lampiran 8 Uji Korelasi *Product Moment***Correlations**

		Penyesuaian Diri	Stress Akademik
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	1	-.278**
	Sig. (2-tailed)		.005
	N	100	100
Stress Akademik	Pearson Correlation	-.278**	1
	Sig. (2-tailed)	.005	
	N	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).