

ABSTRAK

Hubungan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Stres Siswa SMA Negeri Kota Padang

Oleh : Putri Ayu Gusti/2014

Siswa dengan penyesuaian diri yang positif akan hidup dan bergaul secara wajar dan sehat serta memberikan kepuasan bagi dirinya dan lingkungannya. Jika siswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya maka terjadi keserasian antara dirinya dan lingkungannya. Namun fenomena yang ada di lapangan masih adanya siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya di sekolah. Sehingga mengakibatkan ketidakmampuan siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan-tuntutan yang ada di sekolah. Ketidakmampuan inilah yang menyebabkan siswa menjadi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang penyesuaian diri dan tingkat stres siswa serta hubungan antara penyesuaian diri dengan tingkat stres siswa. Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri Kota Padang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel dengan cara *cluster random sampling* dan *purposive random sampling*. Jumlah sampel penelitian ini yaitu 250 siswa. Instrumen penelitian berupa angket mengenai penyesuaian diri dan stres. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik statistik sederhana dan *Pearson Product Moment*. Temuan hasil penelitian mengungkapkan bahwa (1) penyesuaian diri siswa SMA Negeri Kota Padang tergolong cukup baik (2) tingkat stres siswa SMA N Kota Padang tergolong cukup tinggi (3) terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan tingkat stres dimana koefisien korelasi $-0,521$ dengan kategori sedang. Bagi guru BK dapat membantu siswa dalam mengembangkan penyesuaian diri dengan memberikan layanan BK yang berkaitan dengan penyesuaian diri dan stres siswa di sekolah baik berupa layanan orientasi, informasi, penguasaan konten, layanan konseling perorangan, bimbingan dan konseling kelompok. Bagi guru mata pelajaran sebagai bahan pertimbangan dalam menjalankan program evaluasi dan program pemberian tugas/latihan sebagai upaya penyesuaian diri dan menurunkan tingkat stres siswa dengan memberikan penguatan berupa penghargaan, pujian, hadiah, dan memahami perbedaan individual pada diri siswa.