

ABSTRAK

Salsabila Arsih. 2022. Hubungan Penyesuaian Diri terhadap Pembelajaran Daring dengan Stres Akademik Siswa. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Kemampuan menyesuaikan diri dalam pembelajaran daring menjadi hal dasar mencapai keberhasilan akademik. Ketidakmampuan menyesuaikan diri menyebabkan munculnya stres akademik terhadap pembelajaran daring. Penyesuaian diri penting dilakukan agar mampu menguasai tuntutan akademik dengan optimal. Perubahan sistem pembelajaran serta tuntutan akademik yang melebihi kemampuan diri maupun terlampau berat menimbulkan tekanan sehingga memicu stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis: (1) penyesuaian diri terhadap pembelajaran daring, (2) stres akademik (3) menguji dan menganalisis hubungan penyesuaian diri terhadap pembelajaran daring dengan stres akademik siswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Penelitian ini memiliki populasi sebanyak 523 siswa yang berada di kelas VII, VIII, dan IX SMPN 1 Teluk Kuantan dengan sampel sebanyak 227 siswa yang dipilih secara *Proportional Random Sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner penyesuaian diri dan stres akademik dengan menggunakan skala model *Likert*. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan teknik korelasional *Pearson Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) penyesuaian diri terhadap pembelajaran daring pada umumnya berada pada kurang baik, (2) stres akademik siswa pada umumnya berada pada kategori rendah, (3) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap pembelajaran daring dengan stres akademik siswa dengan koefisien korelasi $-0,264$ dan taraf signifikansi $0,000$, (4) Implikasi penelitian ini bagi Bimbingan dan Konseling dapat dilakukan dengan pemberian layanan informasi, layanan konseling individual dan layanan bimbingan kelompok dengan topik: (a) kiat komunikasi yang baik, (b) pentingnya sikap optimis dalam belajar, (c) cara mengelola emosi negatif, (d) manfaat belajar kelompok, (e) kebiasaan belajar yang baik dan kiat membaca buku efektif.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Stres Akademik