

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN  
STRES AKADEMIK SISWA SMP  
DI ERA *NEW NORMAL***

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan (S. Pd)*



Oleh  
**Lowly Rahmadani**  
**NIM. 18006117**

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES AKADEMIK  
SISWA SMP DI ERA *NEW NORMAL***

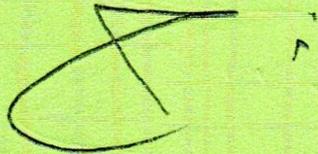
Nama : Lowly Rahmadani  
NIM/BP : 18006117/2018  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 29 Oktober 2022

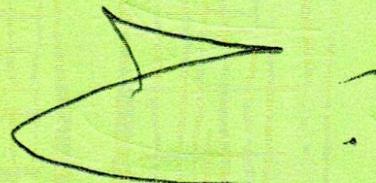
Disetujui Oleh

Kepala Departemen

Pembimbing Akademik



**Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.**  
**NIP. 19610225 198602 1 001**



**Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.**  
**NIP. 19610225 198602 1 001**

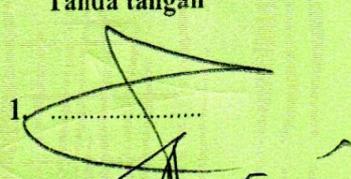
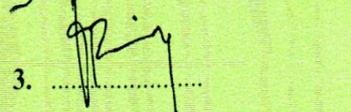
## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Siswa  
SMP di Era *New Normal*  
Nama : Lowly Rahmadani  
NIM : 18006117  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 29 Oktober 2022

Tim Penguji,

	Nama	Tanda tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.	1. 
2. Anggota 1	: Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota 2	: Frischa Meivilona Yendi, M.Pd., Kons.	3. 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Lowly Rahmadani  
NIM/BP : 18006117/2018  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul : Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Siswa SMP di Era *New Normal*

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 29 Oktober 2022

Saya yang menyatakan,



Lowly Rahmadani

NIM.18006117

## ABSTRAK

**Lowly Rahmadani. 2022. “Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Siswa SMP di Era *New Normal*”. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.**

Terjadinya perubahan dalam sistem pembelajaran di era new normal membuat beberapa siswa mengalami stres akademik. Stres akademik merupakan tekanan yang dialami oleh individu dalam belajar sehingga terjadi ketegangan dan ketidaknyamanan psikologis. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik siswa adalah penyesuaian diri. Stres akademik merupakan hasil dari kombinasi antara tuntutan akademis yang tinggi dengan kemampuan menyesuaikan diri individu yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penyesuaian diri siswa dan mendeskripsikan stres akademik siswa serta menguji dan menganalisis hubungan penyesuaian diri dengan stres akademik siswa SMP Negeri 25 Padang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Populasi penelitian ini sebanyak 504 orang siswa yang terdaftar di kelas VIII dan IX SMPN 25 Padang pada tahun ajaran 2022/2023 dengan sampel sebanyak 244 orang siswa yang ditentukan dengan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket penyesuaian diri dan angket stres akademik di era *new normal*. Data diolah menggunakan teknik analisis persentase dan untuk menguji dan menganalisis hubungan penyesuaian diri dengan stres akademik menggunakan rumus *pearson product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMPN 25 Padang memiliki penyesuaian diri di era *new normal* secara umum berada pada kategori tinggi dengan persentase 64,73%. Sedangkan stres akademik siswa di era *new normal* berada pada kategori sedang dengan persentase 50,00%. Hasil analisis korelasi terdapat hubungan yang negatif signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik siswa di SMPN 25 Padang di era *new normal* dengan besar korelasi -0,209 yang berada pada kategori rendah dan taraf signifikansi 0,002. Artinya, semakin tinggi penyesuaian diri siswa maka akan semakin rendah stres akademiknya, sebaliknya jika penyesuaian diri siswa rendah maka stres akademik siswa akan meningkat.

**Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Stres Akademik Siswa, Era *New Normal***

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta taufik dan hidayah-Nya dan yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Siswa di Era *New Normal*”. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan tantangan, hambatan serta rintangan dan Alhamdulillah dengan bantuan dan dorongan dari berbagai pihak rintangan tersebut dapat dilalui. Skripsi ini telah peneliti susun dengan maksimal dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, semoga bantuan yang diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis mengucapkan terima kasih kepada.

1. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons., selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Kepala Departemen Bimbingan dan Konseling FIP UNP yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan saran kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Afdal, M. Pd., Kons., selaku Sekretaris Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons., dan Ibu Frischa Meivilona Yendi, M.Pd., Kons., selaku Kontributor dalam Seminar Proposal dan Dosen Penguji, serta Tim penimbang instrumen penelitian, yang telah meluangkan waktu

untuk memberikan bimbingan dan saran kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons, selaku salah satu dosen penimbang instrumen penelitian (*judgment*) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak/Ibu Dosen Departemen Bimbingan dan Konseling FIP UNP yang telah memberikan ilmu, saran, dan kritikan yang sangat berharga bagi peneliti selama menuntut ilmu dalam perkuliahan.
6. Bapak Ramadi, selaku Staf Tata Usaha Departemen Bimbingan dan Konseling FIP UNP yang telah membantu dalam proses administrasi selama perkuliahan hingga skripsi.
7. Bapak Setrial, M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMPN 25 Padang beserta wakil kepala sekolah, karyawan, majelis guru, terutama guru Bimbingan dan Konseling, dan siswa-siswi SMPN 25 Padang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk memperoleh sejumlah informasi penting dalam penyelesaian skripsi.
8. Ayahanda Gufri, Ibunda Warniati dan Adik Aditya Gufashar yang selalu memberi dukungan, mendoakan, serta memberikan bantuan secara moril dan materil untuk kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Siti Zahwa Aulia Ardian, Dinda Fadila, Fajria Fadilla, Velya Ramadhani, Wardatul Khairat, Fanny Ibriza S, Tariatul Pertiwi dan Arif Syahputra Sinaga selaku sahabat tersayang peneliti yang sama-sama berjuang, yang selalu memberikan motivasi, semangat, dan solusi dalam menyelesaikan skripsi ini.

10. Teman-teman seperjuangan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan UNP yang telah memberikan semangat dan do'a dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak yang membantu dalam proses penulisan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Dengan segala kerendahan hati peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Untuk itu peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat terhadap pembaca.

Padang, April 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Asumsi Penelitian .....	11
F. Tujuan Penelitian .....	11
G. Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>13</b>
A. Stres Akademik .....	13
1. Pengertian Stres Akademik .....	13
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik .....	14
3. Jenis- Jenis Stres Akademik .....	18
4. Aspek- Aspek Stres Akademik .....	19
5. Gejala Stres Akademik .....	22
6. Upaya Mereduksi Stres Akademik .....	24
B. Penyesuaian Diri .....	27
1. Pengertian Penyesuaian Diri .....	27
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri .....	28
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri .....	32
4. Cara Mengembangkan Penyesuaian Diri .....	33
C. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik .....	34

D. Penelitian Relevan .....	36
E. Kerangka Konseptual .....	37
F. Hipotesis Penelitian .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Jenis Penelitian .....	41
B. Populasi dan Sampel .....	41
C. Jenis dan Sumber Data .....	45
D. Definisi Operasional .....	46
E. Instrumen dan Pengembangannya .....	47
F. Teknik Pengumpulan Data .....	53
G. Teknik Analisis Data .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>57</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	57
1. Deskripsi Data Penyesuaian Diri Siswa .....	57
2. Deskripsi Data Stres Akademik Siswa .....	67
3. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Siswa .....	73
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	75
1. Penyesuaian Diri Siswa .....	75
2. Stres Akademik Siswa .....	80
3. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik .....	85
C. Implikasi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling .....	87
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>93</b>
A. Kesimpulan .....	93
B. Saran .....	93
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>96</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Populasi Penelitian Siswa SMPN 25 Padang Kelas VIII dan IX .....	42
Tabel 2. Sampel Penelitian kelas VIII dan IX .....	45
Tabel 3. Penskoran Jawaban Kuesioner Penyesuaian Diri .....	48
Tabel 4. Penskoran Jawaban Kuesioner Stres Akademik Siswa .....	48
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Penyesuaian Diri .....	49
Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Stres Akademik .....	51
Tabel 7. Hasil Judge Instrumen Penelitian .....	52
Tabel 8. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian .....	52
Tabel 9. Kriteria Penskoran Penyesuaian Diri (X).....	54
Tabel 10. Kriteria Penskoran Stres Akademik (Y) .....	54
Tabel 11. Interpretasi Nilai Korelasi Variabel Penelitian .....	56
Tabel 12. Persentase Tingkat Penyesuaian Diri (n=224).....	57
Tabel 13. Persentase Tingkat Penyesuaian Diri berdasarkan aspek ketiadaan Emosi yang berlebih (n=224) .....	58
Tabel 14. Persentase Tingkat Penyesuaian Diri berdasarkan aspek mekanisme pertahanan diri yang minimal (n=224).....	59
Tabel 15. Persentase Tingkat Penyesuaian Diri berdasarkan aspek frustasi personal yang minimal (n=224).....	60
Tabel 16. Persentase Tingkat Penyesuaian Diri berdasarkan aspek kemampuan untuk belajar (n=224) .....	62
Tabel 17. Persentase Tingkat Penyesuaian Diri berdasarkan aspek belajar dari pengalaman masa lalu (n=224) .....	63
Tabel 18. Persentase Tingkat Penyesuaian Diri berdasarkan aspek sikap realistik dan objektif (n=224) .....	64
Tabel 19. Persentase Tingkat Penyesuaian Diri berdasarkan aspek pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri (n=224) .....	65
Tabel 20. Rekapitulasi aspek Penyesuaian Diri (n=224) .....	66

Tabel 21. Persentase Tingkat Stres Akademik (n=224).....	67
Tabel 22. Persentase Tingkat Stres Akademik berdasarkan aspek biologis (n=224).....	68
Tabel 23. Persentase Tingkat Stres Akademik berdasarkan aspek Kognitif (n=224) .....	69
Tabel 24. Persentase Tingkat Stres Akademik berdasarkan aspek Emosi (n=224) .....	70
Tabel 25. Persentase Tingkat Stres Akademik berdasarkan aspek Perilaku sosial (n=224) .....	71
Tabel 26. Rekapitulasi Aspek-aspek Stres Akademik (n=224) .....	72
Tabel 27. Hasil Uji One Sample Kolmogorov-Smirnov Test .....	73
Tabel 28. Hasil Uji Linearitas .....	73
Tabel 29. Korelasi Penyesuaian diri (X) dengan Stres Akademik (Y) .....	74

## DAFTAR GAMBAR

### Halaman

Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	39
-------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Instrumen Penelitian Sebelum Judge .....	102
Lampiran 2. Tabulasi Rekap Judge Instrumen Penelitian .....	116
Lampiran 3. Tabulasi Pengolahan Data dan Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	134
Lampiran 4. Instrumen Penelitian Setelah Uji Validitas Reliabilitas .....	149
Lampiran 5. Tabulasi Data Hasil Penelitian Penyesuaian Diri .....	162
Lampiran 6. Tabulasi Data Hasil Penelitian Stres Akademik .....	168
Lampiran 7. Surat Penugasan untuk Menyeminarkan Proposal Penelitian .....	174
Lampiran 8. Surat Izin Menimbang (Judge) Angket .....	176
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian dari Jurusan Bimbingan dan Konseling .....	178
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Sumatera Barat .....	180
Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian di SMPN 25 Padang .....	182

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Di akhir tahun 2019, Indonesia dikejutkan dengan kasus Covid-19 (*Corona Virus Disease-2019*) yang pertama kali muncul di Wuhan, China pada 31 Desember 2019. Penyebaran virus corona merupakan salah satu penyebab angka kematian paling tinggi di dunia. WHO menyatakan wabah ini sebagai pandemi global karena penularan virus ini sangatlah cepat dan sebagian besar Negara di dunia turut terpapar virus ini. Dikutip dari satgas covid, Sejak awal Maret 2020 hingga saat ini 14 Februari 2022, tercatat sebanyak 227 negara sudah terpapar virus ini, dan sebanyak 5.810.880 meninggal dunia. Di Indonesia terkonfirmasi 145.321 kasus positif.

Virus corona menyebabkan masyarakat di berbagai Negara terganggu sehingga membuat masyarakat di dunia harus tetap diam dirumah untuk memutus mata rantai virus corona agar tidak semakin menyebar. Penyebaran virus ini berdampak pula kepada banyak bidang kehidupan, salah satunya di bidang pendidikan. Hadirnya virus ini membuat pendidikan dihentikan untuk beberapa waktu. Untuk penanggulangan masalah pembelajaran tersebut pemerintah melakukan suatu upaya yaitu dengan menerapkan kebijakan *New normal*. Kebijakan *New normal* merupakan perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal namun dengan ditambah menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19 (Gunawan, Suranti, dan Fathoroni, 2020).

Sejalan dengan penerapan *new normal* yang dilakukan pemerintah, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 3 Tahun 20201 tentang penyelenggaraan pembelajaran di masa pandemi covid-19, bahwa daerah yang berada di zona hijau boleh melakukan pembelajaran tatap muka dengan mengikuti protokol kesehatan (Kemendikbud RI, 2021). Penyelenggaraan pembelajaran dibatasi jumlah jam belajar mengajar nya dan jumlah siswa yang hadir di kelas.

Berdasarkan surat edaran tersebut strategi yang dilakukan dalam proses pembelajaran yang dapat diterapkan saat ini adalah dengan strategi *blended learning* (Wulantina & Maskar, 2019). *Blended learning* merupakan sistem pembelajaran yang mengkombinasikan pembelajaran daring dan luring (Nurhadi, 2020). Selanjutnya dijelaskan bahwa *blended learning* dilakukan dengan tujuan memfasilitasi terjadinya pembelajaran dengan menyediakan berbagai media pembelajaran dengan memperhatikan karakteristik siswa dan keharusan dari pelaksanaan protokol kesehatan. Metode *blended learning* memiliki beberapa komponen yaitu: *face to face learning*, *online learning*, dan *self-pace learning*.

*Blended learning* dilakukan dengan 50% tatap muka dan 50% dilakukan secara daring. Pembelajaran tatap muka yang dilakukan di sekolah selama masa pandemi hanya berlangsung selama 4 jam saja, guru diberikan waktu selama 60 menit untuk menjelaskan pelajaran pada setiap mata pelajaran, siswa yang hadir hanya 15-16 orang siswa dan tempat duduk siswa

di susun berjarak. Pembelajaran yang dilakukan hanya selama 4 jam membuat guru hanya memberikan dan menjelaskan materi pembelajaran secara singkat.

Sementara itu pembelajaran daring dilakukan melalui berbagai platform untuk memberikan pembelajaran seperti aplikasi geschool. Geschool merupakan media pembelajaran *e-learning* yang digunakan peserta didik dalam proses pembelajaran (Yasinta & Fernandes, 2020). Sistem geschool yang digunakan sekolah yaitu guru menambahkan materi yang akan dipelajari pada hari itu, kemudian siswa mengisi absensi dan membaca materi, serta diberikan tugas melalui aplikasi tersebut. Pengaksesan geschool dibatasi dengan jadwal yang telah ditentukan.

Seiring berjalannya waktu, terdapat beberapa masalah yang timbul akibat pembelajaran daring. Masalah-masalah tersebut seperti habisnya kuota internet, rasa malas untuk belajar saat dirumah, terkendala jaringan internet yang belum sampai ke daerah tempat tinggal mereka, serta kurangnya pemahaman siswa mengenai materi-materi pembelajaran yang dijelaskan melalui layar hp yang juga akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Sejalan dengan itu Subandriyo & Faishol (2019) menjelaskan bahwa dampak pembelajaran daring membuat siswa menjadi kurang bersemangat dalam belajar dan mengalami kesulitan belajar. Selain itu, pembelajaran daring juga berdampak pada sikap dan hasil belajar siswa, dikarenakan siswa merasa bosan dengan sistem pembelajaran yang dilakukan sehingga hasil belajar tidak mencapai batas ketuntasan minimal (Komalasari, 2020). Rendahnya

hasil belajar dan masalah lainnya inilah yang membuat siswa merasa jenuh, bosan, panik hingga stres.

Banyaknya kendala yang dirasakan dan ketidakmampuan beradaptasi dengan pembelajaran online dan tatap muka ini lah yang akan menimbulkan stres (Fitriani, 2021). Stres yang dialami siswa akibat tuntutan akademik tersebut disebut dengan stres akademik. Rahmawati (2012) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan suatu situasi dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tuntutan di bidang akademik. Stres akademik adalah tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi dan kegagalan akademik, ketakutan akan kegagalan tersebut bahkan kesadaran terhadap kemungkinan akan terjadinya kegagalan tersebut (B & Hamzah, 2020). Selanjutnya Muslim (2020) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan reaksi yang muncul akibat terlalu banyaknya tuntutan dan tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan yang ada.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Defitri, Zuhra & Nopriadi (2021) yang berjudul Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 terlihat bahwa siswa yang mengalami stres akademik daring berat sebanyak 35 (28,7%) dan stres akademik sedang sebanyak 87 (71,3%). Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan Fitriani (2021) yang berjudul

gambaran stres akademik siswa SMP saat pembelajaran daring (*online*) di kota Padang terdapat sebanyak 11 siswa (4,8%) berada dalam kategori rendah, sebanyak 124 siswa (54,4%) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 93 siswa (40,8%) berada pada kategori tinggi. Kemudian, penelitian Dicky Ash Shiddiq (2021) menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa SMA Kota Bukittinggi Pada Masa Pandemi Covid-19 berada pada kategori sedang sebanyak 72 orang dengan persentase 39,56%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Maulinda & Rahayu (2022) didapatkan bahwa stres akademik pada siswa SMAN X Cianjur di masa pandemi Covid-19 dalam kategori stres akademik yang tinggi yaitu sebanyak 219 (73,50%) siswa. Selanjutnya pada penelitian Setiawan (2018) yang berjudul Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja didapatkan sebanyak 20 siswa (15,04%) yang mengalami stres akademik dengan kategori rendah, 100 siswa (71,19%) berada pada kategori sedang dan 13 siswa (9,77%) pada kategori tinggi, dalam penelitian ini salah satu faktor terjadinya stres akademik siswa yaitu penyesuaian diri yaitu sebesar 39,8% sedangkan 60,2% lainnya ditentukan oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil observasi pada saat PLBK di SMP Negeri 25 Padang yang dilakukan pada tanggal 07 September 2021, ada siswa yang sering pusing ketika memikirkan beban tugas yang diberikan guru, ada siswa yang merasa mulas jika harus sekolah tatap muka, ada siswa yang mengeluh karena tugas yang banyak dan waktu pengumpulan yang singkat, ada siswa

yang merasa pembelajaran dengan sistem daring kurang nyaman dan menyenangkan dikarenakan siswa juga merasa kesulitan mengakses internet sehingga kegiatan pembelajaran menjadi terhambat.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan dengan beberapa siswa pada tanggal 12 Oktober 2021, didapatkan siswa yang merasa sulit dan tertekan dengan tugas yang diberikan saat luring karena tidak dijelaskan secara detail oleh guru, ada siswa yang sulit berkonsentrasi, ada siswa yang sulit dalam mengatur waktu, ada siswa yang pasrah dan putus asa ketika tidak dapat mengerjakan tugas yang sulit, ada siswa yang malu ketika mendapatkan nilai yang lebih rendah dari temannya, ada pula siswa yang cenderung menyalahkan guru ketika mendapatkan nilai yang rendah.

Sebelum terjadinya stres akademik, terdapat faktor-faktor penyebab stres akademik tersebut. Thurson (Barseli, Ahmad & Ifdil, 2018) menyatakan faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah pelajaran tertentu yang dirasa sulit, pelajaran tertentu diajarkan oleh pengajar yang ditakuti dan tak disenangi dan jumlah materi pelajaran yang diberi terlalu banyak. Selanjutnya Eryanti (Barseli, Ahmad & Ifdil, 2018) menyebutkan faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal stres akademik adalah tekanan untuk berprestasi yang tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat dan orangtua saling berlomba.

Tyrer menjelaskan hal lain yang menentukan stres atau tidaknya seseorang dapat dilihat dari kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan

yang terjadi (Christyanti, Mustami'ah & Sulistiani, 2012). Sejalan dengan itu, Wilks menjelaskan bahwa banyak faktor yang menjadi penyebab stres akademik siswa, namun penyesuaian diri termasuk dalam salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik (Yusuf & Sa'adah, 2016). Terlebih di era *new normal* sistem pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara online di ubah menjadi *blended learning* dimana siswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan peralihan sistem pembelajaran tersebut.

Mappiare (Kumalasari & Ahyani, 2012) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai usaha individu untuk dapat diterima dalam suatu lingkungan dan mengenyampingkan urusan pribadi demi urusan kelompok merasa dirinya merupakan bagian penting dalam kelompoknya. Selanjutnya Schneider (Hasan & Handayani, 2014) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu cara dimana seseorang berusaha sekuat mungkin untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dari dalam diri, ketegangan, frustrasi, konflik, dengan tujuan untuk memperoleh keharmonisan dan kesesuaian antara tuntutan lingkungan tempat tinggal dengan tuntutan yang ada dalam diri sendiri. Lebih lanjut Fatimah (2006) menjelaskan penyesuaian diri adalah suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya.

Kurangnya kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan yang diberikan sekolah akan menyebabkan stres. Masalah penyesuaian diri yang terjadi di era *new normal* ini adalah penyesuaian diri pada tugas sekolah. Siswa diminta untuk bisa mengikuti perubahan sistem

pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara *full online* menjadi 50% *online* dan 50% tatap muka, diberikan pekerjaan rumah yang cukup banyak, pengumpulan tugas yang dibatasi waktu, serta kecemasan dan kebingungan menggunakan *platform* yang dijadikan media pembelajaran oleh pihak sekolah. Terlebih lagi siswa juga harus berhadapan dengan perubahan fisik dan emosional yang cepat yang mengharuskannya menyesuaikan diri dengan cepat dan baik (Setiawan, 2018).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri memiliki peran penting dalam proses pembelajaran, karena siswa dituntut untuk bisa mengikuti pembelajaran dengan baik. Siswa yang mampu menyesuaikan diri dalam proses belajarnya dapat meminimalisir terjadinya stres akademik, namun sebaliknya jika siswa tidak mampu menyesuaikan diri dalam belajar maka siswa akan mengalami stres akademik.

Berdasarkan penjelasan tersebut, menarik dikaji lebih lanjut dari penelitian ini bagaimana hubungan penyesuaian diri dengan stres akademik siswa di era *new normal*. Pengungkapan permasalahan tersebut berguna dalam pengembangan program BK untuk penanggulangan permasalahan stres akademik di era *new normal*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Stres akademik merupakan tekanan yang terjadi pada diri individu di lingkungan sekolah atau akademik yang dikarenakan beban akademik tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki sehingga terjadi ketegangan dan ketidaknyamanan psikologis. Wilks (Busari, 2012) mengatakan bahwa

banyak faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres akademik seperti masalah manajemen waktu, beban keuangan, interaksi dengan guru, tujuan pribadi, kegiatan-kegiatan di sekolah, penyesuaian diri individu yang rendah pada lingkungan sekolah, dan kurangnya dukungan. Lebih lanjut Wilks (Oktavia dkk, 2019) mengatakan bahwa stres akademik merupakan hasil dari kombinasi antara tuntutan akademis yang tinggi dengan kemampuan menyesuaikan diri individu yang rendah. Penyesuaian diri merupakan usaha yang dilakukan individu dalam mengimbangi tuntutan yang berasal dari dalam diri dengan tuntutan dari lingkungan pendidikan tempat individu tersebut berada.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Ada siswa yang merasa pusing karena memikirkan tugas-tugas yang begitu banyak saat melakukan pembelajaran secara daring dan tatap muka.
2. Ada siswa yang sakit perut ketika akan melakukan sekolah tatap muka.
3. Ada siswa yang mengeluh karena beban tugas yang diberikan terlalu banyak namun waktu pengumpulan tugas sangat singkat.
4. Ada siswa yang merasa sulit dan tertekan dalam mengerjakan tugas karena materi pembelajaran yang tidak dijelaskan secara detail pada pembelajaran luring
5. Ada siswa yang merasa sulit berkonsentrasi karena terlalu banyak tugas yang harus dikerjakan

6. Ada siswa yang sulit mengatur waktu dalam mengerjakan tugas rumah dan tugas sekolah
7. Ada siswa yang merasa cemas akibat terkendala jaringan padahal guru menuntutnya untuk segera bergabung ke *platform* yang digunakan untuk belajar daring.
8. Ada siswa yang mudah putus asa ketika tidak dapat mengerjakan tugas yang sulit.
9. Ada siswa yang menutup diri ketika mendapatkan nilai yang lebih rendah dari teman lainnya.
10. Ada siswa yang menyalahkan guru ketika mendapatkan nilai yang rendah.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang diuraikan, maka peneliti membatasi masalah penelitian ini pada penyesuaian diri dan stres akademik siswa.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang akan diteliti yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran dari penyesuaian diri siswa SMP Negeri 25 Padang di era *new normal*?
2. Bagaimana gambaran dari stres akademik siswa SMP Negeri 25 Padang di era *new normal*?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik yang dialami siswa di era *new normal*?

### **E. Asumsi Penelitian**

Asumsi adalah titik tolak pemikiran yang tidak dipersoalkan tentang kebenarannya. Adapun asumsi penelitian ini berpedoman pada hal sebagai

1. Stres akademik pada siswa dapat diturunkan.
2. Penyesuaian diri pada siswa dapat ditingkatkan.
3. Setiap orang memiliki tingkat penyesuaian diri yang berbeda-beda.

### **F. Tujuan penelitian**

Berdasarkan rumusan dan batasan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan tingkat penyesuaian diri siswa.
2. Mendeskripsikan tingkat stres akademik siswa.
3. Menguji korelasi antara penyesuaian diri dengan stres akademik yang dialami siswa di era *new normal*.

### **G. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat oleh berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai hubungan penyesuaian diri dengan stres akademik yang dialami siswa di era *new normal*.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan guru BK dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan siswa terkait penyesuaian diri dengan stres akademik.

### b. Bagi MGBK

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan maupun bahan musyawarah bagi guru-guru BK dalam membantu menyelesaikan permasalahan siswa dalam belajar terkait penyesuaian diri dengan stres akademik di era *new normal*.

### c. Bagi Dinas Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam membuat kebijakan terkait pelaksanaan program pendidikan yang lebih memberikan perhatian baik keadaan fisik maupun psikologis pada siswa yang mengalami stres akademik selama pembelajaran.

### d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penyesuaian diri dengan stres akademik yang dialami siswa selama era *new normal*.