

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN TINGKAT STRES SISWA  
SMA NEGERI KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH**

**PUTRI AYU GUSTI**

**96097/2009**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2014**

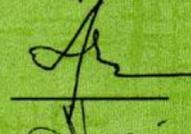
**PENGESAHAN**

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang*

**Judul** : Hubungan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Stres Siswa SMA Negeri Kota  
Padang  
**Nama** : Putri Ayu Gusti  
**NIM/BP** : 96097/2009  
**Jurusan** : Bimbingan dan Konseling  
**Fakultas** : Ilmu Pendidikan

**Padang, Februari 2014**

**Tim Penguji**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
<b>Ketua</b>	<b>: Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons</b>	
<b>Sekretaris</b>	<b>: Nurfarhanah, S.Pd. M.Pd., Kons</b>	
<b>Anggota</b>	<b>: Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons</b>	
<b>Anggota</b>	<b>: Drs. Azrul Said, M.Pd., Kons</b>	
<b>Anggota</b>	<b>: Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons</b>	

## ABSTRAK

**Judul** : Hubungan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Stres Siswa  
SMA Negeri Kota Padang  
**Peneliti** : Putri Ayu Gusti  
**Pembimbing** : 1. Drs. Erlamsyah M.Pd., Kons.  
2. Nurfarhanah S.Pd. M.Pd., Kons.

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.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Stres Siswa SMA Negeri Kota Padang”**. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi kita Muhammad SAW yang telah membawa umatnya ke alam yang berilmu pengetahuan. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi prasyarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu (S1) dalam program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh sebab itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons. selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling. Terima kasih atas layanan dan perhatian yang bapak berikan.
2. Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons. selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling. sekaligus Pembimbing 1 penulis. Terima kasih telah meluangkan waktu tenaga dan pikiran, membimbing, mengarahkan dan memberi dukungan kepada penulis dari awal proposal sampai akhir skripsi ini sehingga dapat terselesaikan

3. Ibu Nurfarhanah, S.Pd. M.Pd., Kons. sebagai pembimbing II penulis, yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran, membimbing serta memberi masukan pada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Syahniar, M. Pd., Kons, Bapak Drs. Asmidir Ilyas, M. Pd., Kons, dan Bapak Drs. Azrul Said, M. Pd., Kons selaku dosen penguji dan pen-*judge* angket yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran membimbing penulis penyusunan skripsi ini.
5. Kepada Ibu Dra. Nuslimah Musbar, M.Pd., Kons. yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran, membantu penulis dalam men-*judge* angket.
6. Kepada Ibu Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons. selaku salah satu dosen penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staf dosen dan administrasi Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bantuan, membimbing dan kemudahan kepada penulis selama penulis menuntut ilmu di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang.
8. Bapak kepala sekolah SMA N 6 Padang, Bapak kepala sekolah SMA N 8 Padang, Bapak kepala sekolah SMA N 13 Padang, staf guru dan administrasi sekolah yang telah banyak membantu penulis dalam memperoleh keterangan-keterangan yang berharga dalam penulisan skripsi ini. Siswa-siswi di SMA N 6, SMA N 8 dan SMA N 13 Padang yang telah menjadi sampel, bekerjasama dan meluangkan waktunya dalam penelitian ini sehingga skripsi ini selesai.

9. Ibunda Hermawati dan Ayahanda Agusman S, Bang Chris Saputra, Adik-adik Robby Riski, Firli, Waitul Wahdani dan Afdhol Saputra yang selalu mencurahkan kasih sayang, perhatian, do'a, motivasi, bimbingan, arahan dan dukungan baik moril maupun materil kepada penulis demi kelancaran dan kesempurnaan dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga seluruh keluarga penulis selalu diberi limpahan rahmat, kesehatan, dan rezeki serta kebahagiaan oleh Allah SWT.
10. Buat sahabat-sahabat penulis (Sartika 2010, Bang Deri Wahyudi, Sri Wahyuni Pitri, Jepysha Yessi Putri, Yuliani, Rismawati, Sartika 2009, Gusriko Hardianto, Rita, Pina Lestasi dan Abangnya, Gita Febriana, Yulisa P, Witdya K, Hijra W, Oki Sudna, M. David, Winda Yulia dan Kak Ucha) yang telah bersedia membantu, dan memotivasi penulis, teristimewa rekan-rekan seangkatan 2009, terimakasih untuk semuanya terutama semangat dan bantuannya.
11. Pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu demi satu, yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Penulis menyadari bawa penulisan skripsi ini sangat jauh dari unsur kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat

diharapkan untuk melengkapi penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Padang, Februari 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>GAMBAR DAN DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Asumsi .....	8
G. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Penyesuaian diri.....	10
1. Pengertian Penyesuaian Diri .....	10
2. Bentuk-bentuk Penyesuaian Diri Siswa di Lingkungan Sekolah .....	12
3. Karakteristik Penyesuaian Diri.....	16
B. Stres .....	20
1. Pengertian Stres .....	20
2. Gejala-gejala Stres di Sekolah .....	21
3. Sumber Stres di Sekolah .....	22
C. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres .....	25
D. Implikasi Layanan BK terhadap Penyesuaian Diri dengan Tingkat Stres Siswa .....	27
E. Kerangka konseptual.....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	34
B. Populasi dan Sampel .....	35
C. Jenis dan Sumber Data .....	40

D. Definisi Operasional .....	41
E. Alat Pengumpulan Data .....	42
F. Prosedur Pengumpulan Data .....	45
G. Teknik Analisis Data .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	48
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	56
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran .....	67
<b>KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>69</b>

## GAMBAR DAN DAFTAR TABEL

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Konseptual Hubungan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Stres .....	33
Tabel 1 Daftar SMA Negeri Kota Padang .....	35
Tabel 2 Subpopulasi yang Terpilih Secara Acak .....	36
Tabel 3 Sampel penelitian .....	40
Tabel 4 Penskoran Angket Penelitian Hubungan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Stres Siswa SMA Negeri Kota Padang .....	43
Tabel 5 Penyesuaian Diri dan Tingkat Stres Siswa .....	46
Tabel 6 Interval Koefisien Korelasi .....	47
Tabel 7 Data Penyesuaian Diri Siswa terhadap Peraturan Sekolah .....	48
Tabel 8 Data Penyesuaian Diri Siswa terhadap Guru .....	49
Tabel 9 Data Penyesuaian Diri Siswa terhadap Mata Pelajaran .....	50
Tabel 10 Tingkat Penyesuaian Diri Siswa SMA Negeri Kota Padang .....	51
Tabel 11 Data Tingkat Stres Siswa terhadap Lingkungan Sekolah .....	52
Tabel 12 Data Tingkat Stres Siswa terhadap Tugas-tugas Pelajaran .....	52
Tabel 13 Data Tingkat Stres Siswa dalam Hubungan Interpersonal .....	53
Tabel 14 Tingkat Stres Siswa SMA Negeri Kota Padang.....	54
Tabel 15 Hubungan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Stres Siswa SMA N Kota Padang .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kisi-kisi Angket .....	72
Lampiran 2. Rekapitulasi Judge Angket .....	73
Lampiran 3. Angket Penelitian .....	80
Lampiran 4. Tabulasi Data Hasil Penyesuaian Diri .....	86
Lampiran 5. Tabulasi Data Tingkat Stres .....	100
Lampiran 6. Korelasi Data Variabel X dan Variabel Y .....	112
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Dekan FIP UNP .....	113
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan .....	114
Lampiran 9. Surat keterangan dari SMA N 6 .....	115
Lampiran 10. Surat keterangan dari SMA N 8 .....	116
Lampiran 11. Surat keterangan dari SMA N 13 .....	117

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan pada dasarnya bertujuan untuk membantu individu mencapai perkembangan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya baik dalam bidang akademis, religius, maupun sosial. Dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2003 menyatakan bahwa :

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan ahklak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Keberhasilan pendidikan dapat dicapai melalui jalur formal, non formal dan informal. Salah satu pendidikan dengan jalur formal adalah sekolah. Sekolah sebagai suatu lembaga formal yang sengaja dirancang untuk melaksanakan berbagai kegiatan pendidikan mulai dari pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi.

Untuk dapat melanjutkan tingkat pendidikan yang lebih tinggi, siswa dituntut untuk memiliki hasil belajar sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Guna memperoleh hasil belajar yang optimal individu dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan dimana mereka belajar. Sunarto dan Agung Hartono (2008:222) mengatakan bahwa “penyesuaian diri merupakan usaha manusia

untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Penyesuaian diri menuntut kemampuan siswa untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga siswa merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungan tersebut”.

Chaplin menjelaskan dalam Kamus Psikologi (2011:11) “Penyesuaian diri (*adjustment*) merupakan (1) variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan, (2) menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial”.

Bagi siswa di sekolah penyesuaian diri yang dimaksud adalah kemampuan dalam mereaksi kenyataan-kenyataan menghadapi peraturan-peraturan yang ada di sekolah, kemampuan dalam mereaksi hubungan sosial dengan guru, kemampuan dalam mereaksi hubungan sosial dengan siswa lainnya, kemampuan dalam mereaksi situasi-situasi dalam mata pelajaran, kemampuan dalam mereaksi situasi-situasi terhadap fasilitas sekolah (Siti Sundari, 2005:41).

Hal tersebut merupakan stimulus bagi siswa dalam melakukan penyesuaian diri karena tidak semua siswa mampu menyesuaikan diri, ada yang sukses dan ada yang gagal. Sunarto dan Agung Hartono (2008:224) menyebutkan siswa dengan penyesuaian diri yang sukses antara lain ditandai dengan tidak adanya ketegangan emosional,

mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, bersikap objektif dan realistis. Sementara siswa yang mengalami kegagalan dalam penyesuaian diri ditandai dengan reaksi bertahan diri, reaksi menyerang, dan reaksi melarikan diri. Reaksi-reaksi tersebut menimbulkan tekanan atau stres pada siswa (Rumini dan Sundari, 2004:68).

Menurut Cloninger (dalam Triantoro dan Nofrans, 2012:28) Stres adalah suatu keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyaknya pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Fincham dan Rodhes (dalam Ita Irawati, 2010:4) menyimpulkan bahwa stres adalah hasil dari kurang atau tidak adanya kecocokan antara individu (kepribadian, bakatnya, dan kecakapannya) dengan lingkungannya, yang mengakibatkan ketidakmampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan secara efektif. Stres harus dilihat sebagai fungsi dari individu yang menafsirkan situasi, karena reaksi setiap orang terhadap stimulus berbeda-beda.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 16 Maret 2012 dengan salah seorang guru BK di SMA Negeri 7 Padang

mengungkapkan bahwa masih adanya siswa yang belum mampu untuk menyesuaikan diri terhadap peraturan sekolah seperti masih adanya siswa yang datang terlambat ke sekolah, kedapatan cabut dan berpakaian yang tidak seharusnya kemudian masih adanya siswa yang belum mampu menyesuaikan diri terhadap guru seperti adanya siswa yang tidak menyenangi guru, melawan pada guru, dan masih adanya siswa yang belum mampu menyesuaikan diri terhadap mata pelajaran seperti adanya siswa yang tidak mengerjakan PR dan tugas-tugas yang diberikan guru di sekolah.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan 10 orang siswa SMA Negeri 7 Padang pada tanggal 28-30 Maret 2012 mengungkapkan bahwa 4 di antaranya mengungkapkan sering terlambat datang ke sekolah dan senang mengenakan asesoris meskipun diluar ketentuan, 4 di antaranya mengungkapkan sering gugup ketika diminta guru kedepan kelas. Kemudian 6 di antaranya mengungkapkan ada beberapa guru yang di senangi dan ada beberapa guru yang tidak di senangnya, selanjutnya 5 di antara 10 siswa tersebut mengungkapkan banyak materi yang tidak di pahami serta 3 di antaranya mengungkapkan tidak menyenangi beberapa mata pelajaran di sekolah.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu guru pembimbing di SMA Negeri 13 Padang pada tanggal 17 September

2013 mengungkapkan bahwa masih adanya siswa yang belum mampu untuk menyesuaikan diri terhadap peraturan sekolah seperti masih adanya siswa yang datang terlambat ke sekolah, membuang sampah sembarangan, mengenakan celana sekolah yang di "pinsil"kan, dan seragam tanpa atribut. Kemudian masih adanya siswa yang belum mampu menyesuaikan diri terhadap guru seperti masih adanya siswa yang tidak menyenangi beberapa guru dan memberikan julukan negatif kepada guru tersebut, selanjutnya masih adanya siswa yang belum mampu menyesuaikan diri terhadap mata pelajaran seperti masih adanya siswa yang tidak mengerjakan PR dan tugas-tugas yang diberikan guru di sekolah

Kemudian peneliti juga melakukan wawancara dengan 10 orang siswa SMA Negeri 13 Padang pada tanggal 17 September dan 18 September 2013 mengungkapkan bahwa 3 di antaranya mengungkapkan sering terlambat datang ke sekolah, 2 di antaranya mengungkapkan sering gugup ketika diminta guru kedepan kelas dikarenakan kurang memahami pelajaran yang diterangkan guru. Kemudian 4 diantaranya mengungkapkan lebih suka berteman dengan teman yang berasal dari SMP yang sama dikarenakan lebih nyaman dan lebih terbuka dalam pertemanan. Selanjutnya 2 di antara 10 siswa tersebut mengungkapkan ada beberapa mata pelajaran yang tidak disenanginya.

Berdasarkan fenomena diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai **“Hubungan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Stres Siswa SMA Negeri Kota Padang”**.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan fenomena yang diuraikan di atas, maka identifikasi masalahnya yaitu:

1. Adanya siswa yang terlambat datang ke sekolah, bolos dan ada yang kedapatan cabut.
2. Adanya siswa yang tidak menyenangi guru di sekolah.
3. Adanya siswa yang tidak mengerjakan PR dan tugas-tugas yang diberikan guru di sekolah.
4. Adanya siswa yang tidak menyenangi beberapa mata pelajaran di sekolah.

### **C. Batasan Masalah**

Untuk memfokuskan penelitian ini maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Penyesuaian diri siswa di sekolah
2. Tingkat stres siswa di sekolah
3. Hubungan penyesuaian diri dengan tingkat stres siswa di SMA Negeri Kota Padang

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat penyesuaian diri siswa di SMA Negeri kota Padang?
2. Bagaimana tingkat stres siswa di SMA Negeri kota Padang?
3. Apakah terdapat hubungan tingkat penyesuaian diri dengan tingkat stres siswa di SMA Negeri kota Padang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan adalah untuk dapat menjawab beberapa pertanyaan terdahulu berdasarkan fakta nyata. Adapun tujuan itu adalah:

1. Mendeskripsikan bagaimana tingkat penyesuaian diri siswa SMA Negeri Kota Padang.
2. Mendeskripsikan tingkat stres siswa di SMA Negeri Kota Padang.
3. Melihat hubungan penyesuaian diri dengan tingkat stres siswa di sekolah.

## **F. Asumsi**

Penelitian ini berdasarkan asumsi sebagai berikut:

1. Setiap individu memiliki tingkat penyesuaian diri yang berbeda-beda.
2. Kemampuan penyesuaian diri siswa berbeda-beda dipengaruhi oleh pengalaman dan kesan-kesan yang diterimanya dari lingkungan
3. Setiap siswa memiliki tingkat stres yang berbeda-beda

## **G. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini akan mempunyai beberapa manfaat, antara lain:

1. Manfaat teoritis

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan dan peningkatan kualitas layanan bimbingan dan konseling, serta dapat dipakai sebagai bahan referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan bagi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan terutama dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa dan meminimalisir tingkat stres siswa.

b. Bagi guru mata pelajaran

Diharapkan penelitian ini dapat sebagai bahan pertimbangan bagi guru mata pelajaran dalam menjalankan program evaluasi dan pemberian tugas atau latihan sebagai upaya meningkatkan penyesuaian diri dan meminimalisir tingkat stres siswa dengan penerimaan siswa dengan respon hangat, pemberian penguatan berupa penghargaan, pujian, hadiah, dan memahami perbedaan individual siswa.

c. Bagi peneliti

Bagi peneliti, sebagai wahana untuk latihan dalam penelitian, menambah wawasan penelitian mengenai penyesuaian diri dan tingkat stres serta hubungannya.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat sebagai acuan dalam melakukan penelitian topik yang sama.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Penyesuaian Diri**

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

Pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial yang selalu menjadi bagian dari lingkungan sosialnya. Pada lingkungan manapun individu berada, ia akan berhadapan dengan kebutuhan, harapan dan tuntutan tertentu dari lingkungannya. Jika seseorang dapat memadukan hal-hal tersebut maka dikatakan orang tersebut telah mampu menyesuaikan diri. Sunarto dan Agung Hartono (2008:222) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses berkelanjutan agar individu dapat berbaaur dengan lingkungannya. M. Ali dan M. Asrori (2012:198) mengemukakan bahwa penyesuaian diri adalah variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan atau hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial.

Penyesuaian diri sebaiknya menjadi dasar dari pembentukan hidup dengan pola-pola yang berintegrasi tanpa tekanan emosi yang berarti. Sunarto dan Agung Hartono

(2008:224) mengungkapkan penyesuaian diri yang berhasil, apabila individu memenuhi kebutuhannya dengan cara-cara yang wajar atau apabila dapat diterima oleh lingkungan tanpa merugikan atau mengganggu lingkungannya. Penyesuaian diri yang terjadi dalam kehidupan seseorang bisa saja mengalami perubahan baik secara psikologis dan perubahan lingkungan itu sendiri. Ketika anak didik berada di sekolah maka dia berada pada sistem sosial di sekolah. Sebagai anggota masyarakat anak didik tidak terlepas dari sistem sosial, norma-norma sosial, susila dan hukum yang berlaku dalam masyarakat.

Lebih lanjut Schneiders (dalam M. Ali dan M. Asrori, 2012:173) mengemukakan bahwa penyesuaian diri memiliki tiga sudut pandang yaitu (1) *adaptation* (adaptasi) yang cenderung diartikan sebagai usaha mempertahankan diri yang selaras dengan fisik, fisiologis atau biologis, (2) *conformity* (konformitas) yaitu usaha individu dalam mempertahankan diri yang selaras dengan norma, menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional, dan (3) *mastery* (penguasaan) yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan, dan frustrasi tidak terjadi. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan

keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan.

Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai upaya yang harus terus-menerus yang bertujuan untuk merubah kelakuannya guna mendapatkan hubungan yang lebih baik, serasi antara dirinya dengan lingkungannya.

## **2. Bentuk-bentuk Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah**

Adapun bentuk-bentuk penyesuaian diri di lingkungan sekolah menurut Siti Sundari (2005:41) antara lain:

### **1) Penyesuaian diri terhadap peraturan sekolah**

Wragg (1996:51) mengungkapkan bahwa aturan-aturan di sekolah ada 2 yaitu aturan-aturan sekolah yang di keluarkan oleh kepala sekolah, yang berlaku hanya untuk sekolah yang bersangkutan misalnya cara berpakaian, jam masuk sekolah, hukuman atau sanksi yang ditetapkan dan sebagainya. Kemudian ada aturan-aturan guru yang di tentukan guru dan hanya berlaku di kelas guru yang bersangkutan saja, misalnya yang berkaitan dengan cara berbicara, gerak, perilaku yang mengganggu, atau cara belajar tertentu. Siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan aturan-aturan atau tuntutan yang ada disekolah biasanya akan mengalami tekanan dalam belajar (Desmita, 2011:292).

Penyesuaian diri yang positif terhadap peraturan ditandai dengan adanya sikap hormat terhadap oranglain, adanya kerjasama antara guru dengan siswa dan antara siswa dengan siswa, dan merasa butuh akan organisasi (Brown dan Brown, 2012 dalam Rissahanny.blogspot.com)

Sementara siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan peraturan akan memperlihatkan perilaku tidak menghormati guru, merasa tidak nyaman di sekolah, berpenampilan yang tidak sesuai dengan ketentuan dan membolos sekolah (Surya Handayana.blogspot.com.2014)

## 2) Penyesuaian diri terhadap guru

Menurut Dakir (dalam Suryosubroto, 2009:11) mengungkapkan bahwa guru yang mengajar efektif harus memperhatikan aspek kepribadian, metode mengajar, pola tingkah laku dan kompetensi. Jika aspek-aspek tersebut dikuasai dengan baik maka pelaksanaan proses belajar di sekolah berlangsung efektif dan efisien. Penyesuaian diri terhadap guru bergantung pada sikap guru dalam menghadapi siswanya. Guru yang mendalami tentang pemahaman individual murid akan cenderung lebih mudah melakukan pendekatan dengan berbagai permasalahan yang dihadapi siswa. Kemudian sikap dan tindakan yang diberikan guru akan

membantu siswa dalam membentuk perkembangan yang optimal dan menjadi lebih baik. Ketidakmampuan siswa untuk menyesuaikan diri dapat menimbulkan kekecewaan karena siswa tersebut tidak dapat merealisasikan dorongan-dorongannya untuk menunjukkan kedewasaan bergaul dengan orang-orang dewasa.

Selanjutnya penolakan orang dewasa terhadap keinginan siswa untuk bergaul dengan orang dewasa dapat menimbulkan perasaan rendah diri yang dapat mengganggu kestabilan pribadi siswa yang bersangkutan (Sunarto, 2008:235).

Jika hubungan sosial antara guru dengan siswa baik, siswa akan menyukai gurunya, juga akan menyukai mata pelajaran yang diberikannya sehingga siswa berusaha mempelajari sebaik-baiknya, begitupun sebaliknya. Jika siswa membenci gurunya, siswa akan enggan mempelajari mata pelajaran yang diberikan guru akibatnya pelajarannya tidak maju (Slameto, 2010:66). Kurangnya interaksi antara guru dan siswa akan menyebabkan proses belajar-mengajar kurang lancar, sehingga siswa menjadi pasif dalam belajar.

Oleh sebab itu orang dewasa termasuk guru sebagai pembimbing sangat penting (Syaiful Bahri Djamariah, 2002:113).

### 3) Penyesuaian diri terhadap mata pelajaran di sekolah

Keyakinan yang benar dan positif terhadap kehadiran dalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah adalah suatu sikap yang amat mendukung keberhasilan belajar tersebut. Suatu pemikiran yang keliru apabila siswa berpendirian bahwa tidak hadir dalam proses belajar dan mengajar di sekolah tidak apa-apa, dan meminjam catatan atau bertanya kepada teman adalah jalan keluar terhadap ketidakhadiran tersebut.

Guru yang terlalu banyak memberikan tugas-tugas rumah, sehingga siswa tidak memiliki waktu lagi untuk kegiatan lain akan menyebabkan siswa tertekan (Slameto, 2010:69). Jadi dapat disimpulkan bahwa siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan mata pelajaran akan cenderung mengalami tekanan (stres) dalam belajar.

### **3. Karakteristik Penyesuaian Diri di Sekolah**

#### **1) Penyesuaian Diri Positif**

Penyesuaian diri positif merupakan suatu kemampuan individu dalam bereaksi terhadap tuntutan-tuntutan yang dihadapinya dalam memenuhi kebutuhan dan mencapai suatu ketenteraman batin. Sunarto dan Agung Hartono (2008:224) mengemukakan ciri-ciri penyesuaian diri yang positif di sekolah adalah:

- a) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional atau stres seperti merasa nyaman dengan setiap guru dan mata pelajaran, mampu mematuhi peraturan tanpa ada rasa terbebani, dan mampu mengontrol emosi ketika menerima teguran dari guru
- b) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis seperti mengakui kesalahan yang telah di perbuat, mampu menerima konsekuensi peraturan yang telah dilanggar dan mampu menjalankan semua peraturan yang telah di ditetapkan di sekolah maupun guru yang bersangkutan di kelas.
- c) Tidak menunjukkan adanya frustasi pribadi seperti ketika menerima hasil belajar yang kurang memuaskan tidak

membuat siswa merasa tertekan namun justru termotivasi untuk meningkatkan hasil belajar.

d) Bersikap realistis dan objektif

Memiliki pemikiran dengan kemungkinan yang paling nyata, tidak naif dan muluk-muluk seperti menyadari kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang dimiliki serta

## 2) Penyesuaian Diri Negatif

Penyesuaian diri yang negatif adalah kemampuan individu dalam bereaksi menyimpang dari realita. Berikut ciri-ciri penyesuaian diri negatif yang dikemukakan oleh Sri Rumini dan Siti Sundari (2004:68) yaitu:

a) Reaksi bertahan (*defence reaction*), yaitu suatu usaha bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan, meskipun sebenarnya mengalami kegagalan atau kekecewaan.

Bentuk khusus reaksi ini antara lain:

1) *Rasionalisasi*, yaitu suatu usaha bertahan dengan mencari alasan yang masuk akal. Misalnya siswa yang sering datang terlambat ke sekolah selalu mencari-cari alasan perihal keterlambatannya tersebut.

2) *Represi*, yaitu suatu usaha menekan atau melupakan hal yang tidak menyenangkan. Misalnya ketika memperoleh hasil belajar yang rendah atau memiliki

pengalaman yang memalukan di kelas kemudian siswa berusaha untuk melupakannya dan menutup-nutupi bahwa kejadian tersebut tidak pernah dialaminya.

3) *Proyeksi*, yaitu melemparkan sebab kegagalan dirinya kepada pihak lain untuk mencari alasan yang dapat diterima. Misalnya seorang siswa yang tidak memperoleh hasil belajar yang rendah kemudian menyalahkan orang lain dengan berbagai alasan.

b) Reaksi menyerang (*aggressive reaction*), yaitu suatu usaha untuk menutupi kegagalan atau tidak mau menyadari kegagalan dengan tingkah laku yang bersifat menyerang.

Reaksi yang muncul antara lain:

- 1) Selalu membenarkan diri
- 2) Mau berkuasa dalam setiap situasi
- 3) Mau memiliki segalanya
- 4) Bersikap senang mengganggu orang lain
- 5) Menggertak baik dengan ucapan maupun dengan tindakan
- 6) Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka
- 7) Menunjukkan sikap menyerang dan merusak
- 8) Keras kepala dalam perbuatannya
- 9) Bersikap balas dendam

- 10) Memperkosa hak orang lain
  - 11) Tindakan yang serampangan
  - 12) Marah secara sadis.
- c) Reaksi melarikan diri (*escape reaction*), yaitu usaha melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalan, reaksi itu menampak dalam bentuk mereaksikan keinginan yang tidak dicapai, reaksi itu antara lain:
- 1) Berfantasi (memuaskan keinginan yang tidak tercapai dalam bentuk angan-angan/seolah-olah sudah tercapai)
  - 2) Banyak tidur
  - 3) Minum-minuman keras
  - 4) Bunuh diri
  - 5) Menjadi pecandu ganja/NAPZA
  - 6) *Regresi*, yaitu kembali kepada tingkah laku yang semodel dengan tingkat perkembangan yang lebih awal/sebelumnya.

## **B. Stres**

### **1. Pengertian Stres**

Menurut Cloninger (dalam Triantoro dan Nofrans, 2012:28) Stres adalah suatu keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyaknya pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. Senada dengan hal diatas, Ifdil (2012, *konselingindonesia.com*) mengemukakan :

Stres adalah keadaan yang disebabkan oleh adanya tuntutan internal (fisik) maupun eksternal (lingkungan, dan situasi sosial) merupakan stimulus yang dapat membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu sehingga individu akan bereaksi baik secara fisiologis maupun secara psikologis (respon) dan melakukan usaha-usaha penyesuaian diri terhadap situasi tersebut (proses).

Stres adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual, stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Stres emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri dan orang lain. Stres intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan

seseorang dalam menyelesaikan masalah, stres sosial akan mengganggu hubungan individu terhadap kehidupan (Hans Selye dalam Rasmun, 2004:9).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan stres adalah suatu reaksi fisiologis, psikologis dan sosial yang terjadi pada seseorang yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan diri.

## **2. Gejala-gejala Stres di Sekolah**

Rice (dalam Triantoro dan Nofrans, 2012:30) membagi gejala stres ke dalam lima golongan yaitu:

- a) Gejala fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, mual, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, dan susah tidur (*insomnia*).
- b) Gejala emosional, berupa keluhan seperti gelisah menghadapi ulangan/ujian, cemas, takut ketika menghadapi guru yang galak, mudah marah, kehilangan rasa humor, gugup, mudah tersinggung, sedih, panik dan merasa terbebani ketika banyak tugas.
- c) Gejala kognitif, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi dalam belajar, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.

- d) Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pelajaran, agresif, minder dalam bergaul, tidak percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, kehilangan kepercayaan pada oranglain, dan mudah mempersalahkan oranglain
- e) Gejala organisasional, berupa sering absen, sering cabut, menurunnya hasil belajar, ketegangan dengan teman sebaya maupun guru, ketidakpuasan dalam belajar dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

### 3. Sumber Stres di Sekolah

Adapun bentuk-bentuk sumber stres di sekolah menurut Desmita (2011:293) antara lain tekanan psikologis terhadap tuntutan fisik (*Physical Demand*), tuntutan tugas-tugas (*Task Demand*), tuntutan peran (*Role Demand*) dan tuntutan interpersonal (*interpersonal Demand*). Berikut uraiannya:

#### a) Tuntutan fisik (*Physical Demand*)

*Physical demand* maksudnya adalah stres siswa yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah. Dimensi-dimensi dari lingkungan fisik sekolah yang dapat menyebabkan terjadinya stress siswa ini meliputi: keadaan iklim ruangan kelas, temperatur yang tinggi (*temperature extremes*), pencahayaan dan penerangan (*lighting and illumination*), perlengkapan atau sarana/prasarana penunjang pendidikan,

*schedule* atau daftar pelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah, keamanan dan penjagaan (*security and maintenance*) sekolah dan sebagainya.

b) Tuntutan tugas-tugas (*Task Demand*)

Sama halnya dengan guru-guru atau karyawan di sekolah, siswa juga dihadapkan pada tuntutan tugas-tugas yang harus dikerjakan. Tetapi, berbeda dengan guru dan karyawan sekolah, tugas-tugas dihadapi siswa berkaitan dengan proses dan pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan demikian, *task demand* atau tuntutan tugas dalam konsep stres sekolah ini dapat diartikan sebagai tugas-tugas pelajaran (*academic work*) yang harus dikerjakan atau dihadapi oleh peserta didik yang dapat menimbulkan perasaan tertekan atau stres. Aspek-aspek dari *task demand* ini meliputi: tugas-tugas yang dikerjakan di sekolah (*classwork*) dan di rumah (*schoolwork/ homework*), mengikuti pelajaran, memenuhi tuntutan kurikulum, menghadapi ulangan atau ujian, mematuhi disiplin sekolah, penilaian, dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

c) Tuntutan peran (*Role Demand*)

Sekolah adalah sebuah organisasi yang dalam banyak hal memiliki kesamaan dengan organisasi-organisasi lainnya.

Sebagai sebuah organisasi, sekolah memiliki sktruktur organisasi yang terdiri atas beberapa posisi sebagai guru, karyawan, penjaga sekolah, dan sebagai siswa. Semua anggota organisasi sekolah ini diharapkan memenuhi kewajiban-kewajiban yang telah ditetapkan sesuai dengan posisinya masing-masing. Sekumpulan kewajiban yang diharapkan dipenuhi oleh masing-masing individu sesuai dengan posisinya inilah yang disebut dengan peran (*role*). Apabila seseorang menduduki suatu posisi yang dirumuskan menurut harapan-harapan anggota lain dan individu itu sendiri.

Jadi, sebenarnya peran inilah yang mempertemukan seseorang dengan lingkungan sosialnya. Peran secara khusus berkaitan dengan sekumpulan harapan yang dimiliki oleh seseorang dan orang lain yang membentuk lingkungan sosial. Harapan ini tidak hanya berupa tingkah laku atau tindakan, melainkan juga meliputi harapan tentang motivasi, perasaan, nilai-nilai, dan sikap. dalam hal ini, seorang siswa misalnya diharapkan selalu memiliki motivasi yang tinggi untuk berprestasi, memiliki nilai-nilai yang positif dan sikap yang baik, yang mencerminkan sebagai seorang kaum terpelajar. Ini berarti bahwa harapan meliputi semua aspek formal dari

belajar dan harapan informal, seperti harapan dari teman, masyarakat, dan orangtua.

d) Tuntutan Interpersonal (*Personal Demand*)

Di lingkungan sekolah, siswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademis yang tinggi, melainkan sekaligus harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan baik dengan orang lain. Bahkan keberhasilan siswa di sekolah banyak di tentukan oleh kemampuannya mengelola interaksi sosial ini (Desmita, 2011:296).

Menurut Buhrmester (dalam Desmita, 2011:296) interaksi sosial siswa di sekolah dapat dipahami sebagai hubungan interpersonal yang terjadi antara siswa dengan siswa lain dan antara siswa dengan anggota sekolah lainnya, seperti kepala sekolah, guru-guru, serta pegawai sekolah dengan menggunakan.

### **C. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres**

Agar hubungan interaksi berjalan dengan baik, diharapkan manusia mampu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap lingkungan fisik maupun lingkungan sosialnya, sehingga dapat menjadi bagian dari lingkungan tersebut tanpa menimbulkan masalah pada dirinya.

Menurut Alex Sobur (2003:34) lingkungan tersebut mencakup tiga segi, yaitu:

- a) Lingkungan alamiah adalah alam luar dan semua yang melingkupi individu yang vital dan alami, seperti tempat tinggal, pakaian dan makanan
- b) Lingkungan sosial adalah masyarakat dan lingkungan dimana individu itu hidup dan peraturan-peraturan yang mengatur hubungan masing-masing individu antara satu sama lain
- c) Lingkungan diri yaitu bagaimana seorang individu mengatur, menguasai dan mengendalikan keinginan yang tidak masuk akal.

Individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan ketiga lingkungan tersebut akan menimbulkan tekanan psikologis. Sekolah merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam penyesuaian diri. Siswa yang mengalami kegagalan dalam penyesuaian diri ditandai dengan reaksi bertahan diri, reaksi menyerang, dan reaksi melarikan diri. Reaksi-reaksi tersebut menimbulkan tekanan atau stres pada siswa (Sri Rumini dan Siti Sundari, 2004:68).

Kiselica (dalam Desmita, 2011:292) mengungkapkan bahwa ketidakmampuan siswa menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sekolah tersebut akan memicu terjadinya stres. Faktor

yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang menurut Zakiah Drajat (1993:32) adalah perasaan tertekan (stres). Tertekan adalah suatu proses yang menyebabkan orang merasakan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan, atau menyangka bahwa akan terjadi suatu hal yang akan menghalangi keinginannya.

Berdasarkan teori-teori diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan stres. Individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya akan mengalami tekanan yang dapat menyebabkan stress.

#### **D. Implikasi Layanan BK terhadap Penyesuaian Diri dan Stres Siswa di Sekolah**

Bimbingan dan konseling merupakan suatu bidang ilmu yang terfokus pada pengembangan potensi individu secara optimal. Hal ini sejalan apa yang dikatakan oleh Prayitno dan Amti (1994:1) bahwa:

Bimbingan dan konseling pada dasarnya upaya bantuan untuk mewujudkan perkembangan manusia secara optimal baik secara kelompok maupun secara individual, sesuai dengan hakekat kemanusiaannya dengan berbagai potensi, kekurangan dan kelebihan serta permasalahannya.

Sebagai bidang ilmu yang memfokuskan perhatian pada pengembangan potensi manusia. Abin Syamsuddin Makmun

(2004:227) mengungkapkan “layanan bimbingan dan konseling bertujuan agar yang bersangkutan dapat mencapai taraf perkembangan dan kebahagiaan secara optimal”. Bimbingan dan konseling menyediakan bentuk pelayanan yang luas dan sistematis.

Senada dengan pendapat di atas Fenti Hikmawati (2012:19) menjelaskan bahwa pelayanan BK yang diberikan kepada siswa berguna untuk memfasilitasi pengembangan peserta didik, secara individual, kelompok dan/atau klasikal sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, perkembangan, kondisi, serta peluang-peluang yang dimiliki.

Adapun layanan yang dapat diberikan oleh guru BK terhadap siswa berkaitan dengan pemahaman siswa terhadap penyesuaian diri dan penanganan stres siswa di sekolah yaitu:

1. Layanan Orientasi

Layanan orientasi merupakan suatu layanan dalam bimbingan dan konseling yang sifatnya memperkenalkan hal-hal yang baru seperti tentang pengenalan BK kepada siswa yang tidak pernah memiliki pengetahuan tentang BK, memperkenalkan mengenai kelas, guru-guru yang akan mengajar, dan mengenai jurusan yang baru mereka tempati. Secara umum Layanan Orientasi berupaya “mengantarkan” individu untuk mempraktikkan berbagai kesempatan untuk

memahami dan mampu melakukan kontak secara konstruktif dengan berbagai elemen suasana baru tersebut. Lebih jauh, individu mampu menyesuaikan diri dan mendapatkan manfaat tertentu dari berbagai sumber yang ada pada suasana atau lingkungan baru.

## 2. Layanan Informasi

Layanan informasi merupakan layanan yang diberikan kepada peserta didik untuk mendapatkan pemahaman baru tentang materi yang diajarkan. Guru BK dapat memberikan layanan informasi kepada siswa baik itu secara individu maupun klasikal mengenai bagaimana meningkatkan penyesuaian diri dan meminimalisir tingkat stres yang dialami siswa.

## 3. Layanan Penempatan dan Penyaluran

Menurut Dewa Ketut Sukardi (2008:61) layanan penempatan dan penyaluran merupakan pelayanan BK yang memungkinkan peserta didik memperoleh penempatan dan penyaluran yang tepat berkenaan dengan penempatan dan penyaluran dalam kelas, kelompok belajar, penjurusan, bakat, minat, serta kondisi pribadinya.

Pada layanan penempatan dan penyaluran ini guru BK di sekolah bisa menempatkan siswa berdasarkan jurusan, bakat,

dan minat siswa sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa agar bisa berkembang dengan baik. Dengan begitu siswa dapat lebih mudah menyesuaikan diri di sekolah baik dengan guru mata pelajaran, teman, fasilitas sekolah dan lain sebagainya, serta berpotensi dalam meredam stres siswa di sekolah.

#### 4. Pelayanan Penguasaan Konten

Menurut Prayitno (2004: 2) bahwa:

Layanan penguasaan konten merupakan layanan bantuan kepada individu (sendiri-sendiri ataupun kelompok) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar. Kemampuan atau kompetensi yang dipelajari itu merupakan satu unit konten yang di dalamnya terkandung fakta dan data, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai, persepsi, afeksi, sikap, dan tindakan yang terkait di dalamnya.

Dengan adanya layanan penguasaan konten ini, guru BK bisa memberikan konten-konten kepada siswa agar bisa meningkatkan penyesuaian diri di sekolah. Seperti konten dalam hal teknik-teknik belajar yang menyenangkan sehingga siswa mendapatkan hasil belajar yang baik nantinya guna meningkatkan penyesuaian diri siswa terhadap mata pelajaran, kemudian bagaimana menjadi pribadi yang menyenangkan guna meredam stres siswa terhadap hubungan interpersonal di sekolah.

## 5. Layanan Konseling Perorangan

Layanan konseling perorangan merupakan salah satu layanan BK yang bertujuan membantu siswa secara individu melalui tatap muka dalam membahas secara mendalam dan mencari solusi permasalahan yang dihadapi siswa untuk terentasnya permasalahan tersebut. Dengan adanya layanan ini guru BK bisa memanfaatkan layanan konseling perorangan kepada siswa mengenai permasalahan-permasalahan yang timbul akibat ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri di sekolah dan permasalahan-permasalahan yang timbul akibat tingginya tingkat stres siswa di sekolah.

## 6. Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok

Menurut Neviyarni (2009:150):

“Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan dalam bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa secara bersama-sama melalui dinamika kelompok untuk memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing); membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna sebagai penunjang pemahaman kehidupannya sehari-hari dalam perkembangan dirinya; memperoleh berbagai bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan/atau tindakan tertentu”.

Sedangkan layanan konseling kelompok menurut Neviyarni (2009:150) yaitu :

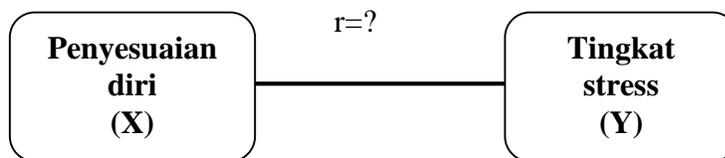
“Layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah siswa memperoleh

kesempatan untuk mendapatkan bantuan dengan membahas dan mengentaskan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, di samping hal-hal lain yang mereka peroleh dalam bimbingan kelompok; masalah yang dibahas itu adalah masalah masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok (siswa)".

Berdasarkan hal tersebut, guru BK di sekolah dapat memanfaatkan kegiatan bimbingan kelompok dan konseling kelompok dalam membahas hal-hal seputar penyesuaian diri dan stres siswa serta cara penanganannya. Dalam konseling kelompok siswa berkesempatan membantu siswa lain (anggota kelompok) dalam mengatasi permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok dan masing-masing anggota kelompok juga bisa saling memberikan motivasi kepada yang lain pengentasan permasalahannya.

Selain beberapa layanan di atas, guru BK juga bisa bekerja sama dengan guru mata pelajaran dan personil sekolah lainnya untuk membantu siswa dalam menyesuaikan dirinya di sekolah dan bekerja sama dalam mengatasi stres siswa.

### E. Kerangka Konseptual



**Gambar 2.1**  
**Kerangka Konseptual Hubungan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Stres**

Berdasarkan kerangka konseptual di atas dapat dilihat bahwa dalam lingkungan sekolah siswa hendaknya memiliki penyesuaian diri yang sukses baik dengan peraturan sekolah, hubungan dengan guru dan mata pelajaran. Jika siswa memiliki kemampuan penyesuaian diri yang sukses maka tingkat stres siswa akan cenderung rendah, sebaliknya jika siswa memiliki kemampuan penyesuaian diri yang gagal maka tingkat stres siswa akan cenderung tinggi.

Penyesuaian diri yang diteliti adalah penyesuaian diri terhadap peraturan sekolah, penyesuaian diri terhadap hubungan dengan guru dan penyesuaian diri terhadap mata pelajaran. Kemudian stres yang akan diteliti adalah stres terhadap lingkungan sekolah, stres terhadap tugas-tugas pelajaran dan stres terhadap hubungan interpersonal. Di samping itu juga dilihat bagaimana gambaran penyesuaian diri siswa, bagaimana tingkat stres siswa, sehingga dilihat bagaimana hubungan penyesuaian diri (variabel X) dengan stres siswa di sekolah (variabel Y).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka penelitian ini dapat disimpulkan hasil temuan menunjukkan bahwa:

1. Siswa SMA Negeri Kota Padang memiliki penyesuaian diri pada kategori cukup baik.
2. siswa SMA Negeri Kota Padang memiliki tingkat stres pada kategori cukup tinggi
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan tingkat stres siswa di SMA Negeri Kota Padang dengan  $r_{hitung} -0,512$  dengan taraf signifikan 0,01 dengan kategori sedang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat diberikan beberapa saran, sebagai berikut:

1. Diharapkan siswa untuk lebih meningkatkan penyesuaian diri dan mengendalikan stres dengan baik sehingga dapat meningkatkan hasil belajarnya dengan mematuhi peraturan, menyenangkan guru dan mata pelajaran.
2. Hasil penelitian ini dapat membantu guru BK memperoleh informasi, sehingga dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dan menurunkan tingkat stres siswa di sekolah melalui layanan-layanan

BK seperti layanan orientasi mengenai sekolah dan jurusan yang ditempati, layanan informasi mengenai penyesuaian diri dan stres, penguasaan konten mengenai teknik dalam meningkatkan penyesuaian diri dan penanganan stres, konseling perorangan, konseling kelompok dan bimbingan kelompok.

3. 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 pemberian penguataan berupa penghargaan, pujian, hadiah, dan memahami perbedaan individual pada siswa.
4. Peneliti selanjutnya yang akan meneliti aspek yang senada dengan penelitian ini, agar dapat meninjau dari aspek-aspek lainnya yang belum terungkap dalam penelitian ini.

## KEPUSTAKAAN

- Abin Syamsuddin Makmun. 2004. *Psikologi Kependidikan*. Bandung. Rosda Karya.
- A. Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- \_\_\_\_\_. 2007. *Metodologi Penelitian*. Padang: FIP UNP .
- Alex Sobur. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Chaplin, J.P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT Raja Grafindo.
- Darwis Hude. 2006. *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Desmita. 2011. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewa Ketut Sukardi. 2008. *Proses bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: rineka cipta.
- Fenti Hikmawati. 2012. *Bimbingan Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hamzah. B. Uno. 2010. *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ifdhil. 2012. *konselingindonesia.com*. Diakses pada tanggal 8 Maret 2013 pukul 15.50 WIB.
- Ita Irawati. 2010. “Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Tingkat Stres pada Santri Pondok Pesantren Perguruan Tawalib Putera Padang Panjang”. *Skripsi*. BK FIP UNP.
- Mohammad Ali dan Mohammad Asrori. 2012. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Neviyarni. 2009. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling Berorientasi Khalifah Fil Ardh*. Bandung: Alfabeta.
- Oemar Hamalik. 2002. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Prayitno. 2004. *Layanan Penguasaan Konten*. Padang. UNP.

- Prayitno dan Erman Amti. 1994. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Rasmun. 2004. *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta : Sagung Seto.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabeta.
- Ridwan. 2007. *Skala Pengukuran Variabel Penelitian*. Bandung: alfabeta.
- Rissahanny. 2012. *my.opera.com*. Diakses pada tanggal 12 Desember 2014 pukul 14.12 WIB.
- Saifuddin Azwar, MA. 2011. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Surya Handayana. 2014. *guru.sman.1-mgl.sch.id*. Diakses pada tanggal 12 Desember 2014 pukul 14.43 WIB.
- Siti Sundari. 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sofyan S. Willis. 2005. *Remaja dan Permasalahannya*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2006. *Prosedur Penelitian Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2010. *Prosedur Penelitian Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharyadi dan Purwanto. 2009. *Statistika: Untuk Ekonomi dan Keuangan Modern Edisi 2*. Jakarta: Salemba Empat.
- Sukardi. 2012. *Metodologi Penelitian Penelitian Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sunarto dan Agung Hartono. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Suryosubroto. 2009. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sri Rumini dan Siti Sundari. 2004. *Perkembangan Anak dan Remaja Buku Pegangan Kuliah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Syaiful Bahri Jamariah. 2002. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. *Hukumonline.com*. Diakses pada tanggal 22 November 2013 14.25 WIB.
- Wilkinson, Greg. 2002. *Stres (Gejala Pemahaman Pengobatan Daya Tahan Menolong Diri Gaya Hidup)*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Wragg, E.C. 1996. *Pengelolaan Kelas*. Terjemahan oleh Anwar Jasin. Jakarta: Grasindo.
- Zakiah Drajat. 1993. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bima Aksara.