

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP
PEMBELAJARAN DARING DENGAN STRES
AKADEMIK SISWA**

SKRIPSI

*Disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling*

Dosen Pembimbing:

Frischa Meivilona Yendi., M.Pd., Kons



Oleh

SALSABILA ARSIH
NIM.17006030

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP PEMBELAJARAN
DARING DENGAN STRES AKADEMIK SISWA

Nama : Salsabila Arsih
NIM/BP : 17006030/2017
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 18 Februari 2022

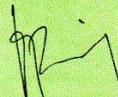
Disetujui Oleh

Ketua Jurusan/Prodi



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

Pembimbing,



Frischa Meivilona Yendi, M.Pd., Kons.
NIP. 19910421 201504 2003

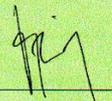
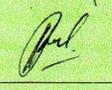
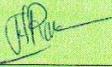
PENGESAHAN TIM PENGUJI

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

Judul : Hubungan Penyesuaian Diri terhadap Pembelajaran
Daring dengan Stres Akademik Siswa
Nama : Salsabila Arsih
NIM/ BP : 17006030/2017
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 18 Februari 2022

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Frischa Meivilona Yendi, M.Pd., Kons.	1. 
2. Anggota	: Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota	: Triave Nuzila Zahri, M.Pd., Kons.	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Salsabila Arsih
NIM/BP : 17006030/2017
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Hubungan Penyesuaian Diri terhadap Pembelajaran Daring dengan Stres Akademik Siswa

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian 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, 18 Februari 2022

Saya yang menyatakan,



Salsabila Arsih
NIM.17006030

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

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, karena dengan segala hidayahnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini hingga selesai yang berjudul “Hubungan Penyesuaian Diri terhadap Pembelajaran Daring dengan Stres Akademik Siswa”. Shalawat dan salam tak lupa disampaikan kepada Rasulullah Muhammad SAW. Penyelesaian skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons., dan Bapak Dr. Afdal, M. Pd., Kons., selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. Terimakasih atas layanan dan perhatian yang diberikan.
2. Ibu Frischa Meivilona Yendi, M.Pd., Kons. selaku pembimbing akademik yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing, memberikan masukan, dan motivasi yang sangat bermanfaat kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons dan Ibu Triave Nuzila Zahri, M.Pd., Kons selaku kontributor, penguji dan tim penimbang instrumen penelitian (*judgement*) yang senantiasa meluangkan waktu, memberi arahan, memberi bimbingan guna kesempurnaan skripsi ini.

4. Ibu Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons. Selaku penimbang instrumen penelitian (*judgement*) yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, saran, dan ide kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu sangat bermanfaat selama menuntut ilmu dalam perkuliahan.
6. Bapak Ramadi, selaku staf Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah membantu dalam proses administrasi selama kuliah.
7. Bapak Kepala Sekolah, Majelis Guru, dan Guru BK SMPN 1 Teluk Kuantan yang telah mengizinkan dan memberikan bantuan kepada peneliti dalam melaksanakan penelitian.
8. Siswa-siswi SMPN 1 Teluk Kuantan yang telah membantu dalam mengisi instrumen penelitian dengan sungguh-sungguh dan ikhlas.
9. Kedua orangtua Ayahanda dan Ibunda, serta keluarga besar yang telah memberikan motivasi, semangat, bantuan secara moril maupun materil serta doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman seperjuangan Asy-syifa yang memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh teman-teman seperjuangan Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu dan memberikan dukungan.

Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih, peneliti berharap skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan. Semoga Allah SWT, melimpahkan rahmat dan hidayah-nya serta membalas segala kebaikan semua pihak yang memberikan bantuan kepada peneliti.

Padang, Februari 2022
Peneliti

Salsabila Arsih

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Asumsi	11
G. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. Stres Akademik	12
1. Pengertian Stres Akademik.....	12
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	13
3. Aspek Stres Akademik	16
4. Sumber Stres.....	17
5. Upaya Mengurangi Stres Akademik.....	19
B. Penyesuaian Diri.....	21
1. Pengertian Penyesuaian Diri.....	21
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	22
3. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri	25
4. Karakteristik Penyesuaian Diri di Sekolah.....	29
5. Upaya Meningkatkan Penyesuaian Diri	30
C. Pengaruh Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik	31

D. Penelitian Relevan	32
E. Kerangka Konseptual	35
F. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel	37
1. Populasi	37
2. Sampel	38
C. Jenis dan Sumber Data	40
D. Definisi Operasional	41
E. Instrumen Penelitian	41
F. Pengumpulan Data	44
G. Teknik Analisis Data	45
1. Analisis Deskriptif	45
2. Analisis korelasional	46
BAB IV HASIL PENELITIAN	49
A. Deskripsi Data Penelitian	49
1. Penyesuaian Diri	49
2. Stres Akademik	51
3. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik	53
B. Pembahasan Hasil Penelitian	54
1. Penyesuaian Diri	54
2. Stres Akademik	59
3. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik	62
4. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling	63
BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
C. Saran	67
KEPUSTAKAAN	69
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	38
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	40
Tabel 3. Alternatif Pilihan Jawaban Angket Penyesuaian Diri.....	42
Tabel 4. Alternatif Pilihan Jawaban Angket Stres Akademik.....	42
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Penyesuaian Diri	43
Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Stres Akademik	43
Tabel 7. Klasifikasi Skor Penyesuaian Diri Keseluruhan	46
Tabel 8. Klasifikasi Skor Stres Akademik Keseluruhan.....	47
Tabel 9. Interpretasi Korelasi Variabel Penelitian	48
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri.....	49
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Sub Variabel Penyesuaian Diri.....	50
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Stres Akademik	51
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Sub Variabel Stres Akademik	52
Tabel 14. Korelasi Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik	53

GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kerangka Konseptual36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian	78
Lampiran 2 Instrumen Penelitian	82
Lampiran 3 Rekap Judge Angket Penelitian	97
Lampiran 4 Tabulasi Data Hasil Validitas	117
Lampiran 5 Tabulasi Hasil Penelitian	124
Lampiran 6 Tabulasi Data Sub Variabel Penyesuaian Diri	145
Lampiran 7 Tabulasi Data Sub Variabel Stres Akademik	177
Lampiran 8 Uji Korelasi	198
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian	200

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu tuntutan bagi setiap individu karena kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan yang terus-menerus berkembang, sehingga dibutuhkan keterampilan untuk bertahan dan bersaing dengan individu lain. Sekolah Menengah Pertama merupakan salah satu lembaga pendidikan yang menunjang tercapainya tujuan pendidikan untuk mencerdaskan siswa agar tercapai perkembangan yang optimal pada akademik, sosial, karier maupun agama. Utami (2015) menyatakan sekolah memiliki arti yang sangat penting bagi perkembangan siswa. Selain itu menurut Desmita (2011) sekolah dipandang dapat memenuhi kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan di masa depan. Kegiatan akademik di sekolah harus melakukan berbagai aktivitas positif yang menunjang kemampuan dan keterampilan sehingga siswa dapat mengembangkan diri namun siswa dihadapkan dengan tuntutan dan perubahan kegiatan pembelajaran hal ini dapat menjadi sumber tekanan yang memicu stres pada siswa.

Proses pembelajaran yang mengkombinasikan tatap muka dan pembelajaran daring menuntut siswa mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan baik. Perubahan sistem pembelajaran serta tuntutan tugas yang dilakukan di sekolah dapat menimbulkan stres akademik pada siswa. Ketidakmampuan mengontrol situasi dan kondisi menyebabkan munculnya stres terhadap berbagai tuntutan akademis (Firdaus, 2020).

Fahmi (2011) menyatakan perubahan hidup yang terlalu cepat atau lambat dapat mengakibatkan stres pada siswa. Menurut Shofiyanti Nur (2012) kurikulum yang terasa memberatkan, cara mengajar guru yang menjadikan tidak nyaman serta menekan bahkan merendahkan diri siswa dan kebijakan sekolah yang membuat siswa tidak nyaman hal ini dapat memicu stres akademik pada siswa. Desmita (2011) mengemukakan bahwa sekolah merupakan sumber stres utama bagi siswa. Selanjutnya Davidson (2001) menyatakan sumber stres akademik berupa situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, kurang adanya kontrol, keadaan yang bahaya dan kritis, tidak dihargai dan diacuhkan, aturan yang membingungkan, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan serta deadline tugas.

Perubahan kurikulum yang berkesinambungan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres akademik pada siswa. Kondisi ini terjadi karena siswa diminta untuk menyesuaikan dirinya terhadap perubahan peraturan sekolah. Bagi siswa pembelajaran daring dapat menimbulkan permasalahan yang kompleks, seperti mengubah diri mengikuti tuntutan perubahan keadaan lingkungan, tuntutan belajar mandiri memahami materi pembelajaran, pembelajaran daring yang mengarah pada pembatasan waktu dalam penugasan (Nursobah dkk, 2020).

Menurut Thursan (2005) stres akademik terjadi dikarenakan pelajaran yang dirasakan sangat sulit, pelajaran ditakuti dan tidak disenangi serta jumlah materi pelajaran dirasakan terlalu banyak. Sejalan dengan itu menurut Santrock (2003) stres akademik muncul apabila siswa menilai kemampuannya tidak

cukup untuk memenuhi tuntutan akademik yang diberikan sekolah. Perubahan tuntutan belajar dapat menimbulkan kondisi stres akademik pada siswa (Taufik & Ifdil, 2017). Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh siswa akan menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Kendala-kendala yang dihadapi seperti pekerjaan rumah yang dikerjakan serta tugas sekolah yang menumpuk akan memicu tekanan pada siswa.

Menurut Desmita (2011) stres akademik merupakan kondisi perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan sehingga menimbulkan tekanan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku serta dapat berpengaruh prestasi belajar. Siswa yang mengalami stres akademik akan menunjukkan gejala seperti merasa jenuh karena beban pelajaran yang tinggi, siswa merasa jenuh akibat banyaknya tugas yang harus dikerjakan, merasa cemas saat mengerjakan soal latihan dan ulangan, siswa menjadi kurang kreatif karena merasa kelelahan fisik, merasa sulit berkonsentrasi (Suyono, Triyono & Handarini, 2016).

Stres akademik meliputi persepsi terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai serta persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkan (Misra & Castillo, 2004). Menurut Saini & Sanggeta (2013) stres akademik merupakan ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan persepsi siswa sebagai beban melebihi batas kemampuannya, sehingga muncul reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada prestasi akademik akan tetapi apabila siswa tidak dapat mengatasi stres akademik maka akan terjadi gangguan psikososial dan

emosional. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala gelisah atau cemas, suasana hati yang berubah, mudah marah, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, sulit dalam mengambil keputusan, pikiran kacau dan sebagainya (Fahmi, 2011).

Stres akademik dapat berupa takut mendapatkan nilai ulangan yang buruk, bingung menyelesaikan tugas yang terlalu banyak dan letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah hal ini mempengaruhi keefektifan siswa dalam aktivitas akademik. Siswa merasa tertekan dengan tuntutan akademik yang mengharuskan mereka mengumpulkan tugas pada waktu yang ditentukan sehingga memunculkan stres akademik. Menurut Safaria (2009) stres secara kognitif berupa kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran. Secara emosional seperti sulit memotivasi diri, adanya perasaan cemas, sedih, marah. Secara fisiologis seperti daya tahan tubuh menurun, lesu dan lemah sedangkan secara perilaku seperti menunda-nunda tugas sekolah serta bersikap malas.

Hasil penelitian Fathiyah (2015) menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa di Madrasah Tsanawiyah dalam kategori sedang 47,8%, dalam kategori tinggi 27,3% dan rendah 24,9% dalam hal ini siswa memandang akademik sebagai sumber stres. Selanjutnya hasil penelitian Desmita (2011) menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami siswa pada SMU Plus Jakarta disebabkan merasa terbebani dengan mempertahankan prestasi, kecemasan dalam menghadapi ujian, ketakutan mendapatkan nilai ulangan yang buruk, bingung menyelesaikan tugas yang terlalu banyak serta bosan mengikuti waktu belajar di sekolah.

Hasil penelitian Fitriani (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 4,8% siswa berada dalam kategori stres rendah, 54,4% dalam kategori stres sedang dan dalam sebesar 40,8% dalam kategori tinggi. Maka mayoritas siswa mengalami stres akademik saat melakukan pembelajaran daring. Selanjutnya Purwiantomo & Rusmawati (2021) menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang memiliki stres akademik yang tinggi, kategori tinggi yaitu 94 siswa (82,45%), kemudian 18 siswa berada dalam kategori sangat tinggi (15,78%) dan 2 siswa berada dalam kategori rendah (1,75%).

Menurut Busari (2011) stres akademik terjadi ketika terdapat tuntutan akademik yang dianggap melampaui kemampuan penyesuaian diri. Tingginya stres akademik pada siswa didasari oleh banyaknya tuntutan yang dialami di sekolah. Siswa yang mengalami stres akademik memerlukan kemampuan penyesuaian diri untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam akademik. Saat siswa menstimulus reaksi dengan baik terhadap tuntutan akademik maka akan mampu menyesuaikan diri sehingga tidak akan menimbulkan stres akademik (Wulandari & Rachmawati, 2014). Faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres akademik adalah ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dan tuntutan lingkungan. Christyanti (2010) mengemukakan bahwa stres akademik dipengaruhi beberapa faktor akan tetapi secara khusus stres akademik dipengaruhi oleh penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah, kegiatan sosial, interaksi dengan guru, tujuan pribadi, manajemen waktu, masalah keuangan serta kurangnya dukungan sosial. Idealnya siswa perlu melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan sistem pembelajaran, supaya

pembelajaran memperoleh hasil belajar yang optimal di sekolah (Asmuni, 2020). Siswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan semua kegiatan pembelajaran di sekolah, menyesuaikan diri dengan peraturan serta menyesuaikan diri dengan sarana dan prasarana. Siswa yang mampu menyesuaikan diri pada dasarnya akan memperlihatkan perkembangan yang sehat (Hariyadi, 2003). Siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri akan mampu dalam menyelesaikan tugas, berinteraksi dengan baik serta memiliki tanggung jawab sebaliknya apabila siswa memiliki penyesuaian diri yang kurang baik akan mempengaruhi pencapaian akademis yang tidak maksimal.

Perubahan sistem pembelajaran menjadi problematika yang akan mempengaruhi kondisi psikologis sebab kesiapan setiap individu berbeda-beda oleh karena itu perlu untuk memerlukan penyesuaian diri. Menurut Gerungan (2009) setiap perubahan pada lingkungan menyebabkan individu harus melakukan penyesuaian diri dengan kondisi tersebut. Siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan sistem pembelajaran serta tuntutan-tuntutan akademik yang baru akan merasa terbebani dan berpengaruh pada emosional (Santrock, 2003). Perubahan tersebut mencakup hal-hal yang berkaitan pada kemandirian, perubahan sistem pembelajaran serta meningkatnya tuntutan penyesuaian diri dalam aktivitas akademik.

Banyaknya siswa yang mengalami kesulitan dalam tuntutan-tuntutan baru yang harus diikuti selama pembelajaran daring maka perlu untuk menyesuaikan diri secara baik. Ketidakmampuan menghadapi perubahan

terhadap pembelajaran daring akan menimbulkan kesulitan dan masalah dalam diri siswa (Mierrina, Eva & Farida, 2021). Sunarto & Agung Hartono (2008) menyatakan karakteristik siswa yang memiliki penyesuaian diri dengan baik tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya mekanisme psikologi, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, bersikap realistis dan objektif, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri.

Penyesuaian diri adalah proses mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, dan konflik bertujuan agar memperoleh keharmonisan dan kelarasan antar tuntutan lingkungan dengan tuntutan dalam diri sendiri (Aryani & Mulyo, 2014). Selanjutnya Menurut Siswanto (2007) penyesuaian diri adalah kemampuan untuk mengatasi tekanan kebutuhan dan kemampuan untuk mengembangkan mekanisme psikologi yang tepat. Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri memicu penyesuaian diri yang salah serta akan menimbulkan reaksi-reaksi stres pada siswa. Fatimah (2004) menyatakan bahwa bentuk reaksi penyesuaian diri yang salah adalah adanya reaksi bertahan diri, reaksi menyerang dan reaksi melarikan diri.

Hasil penelitian Kusdiyati (2011) menunjukkan bahwa sebanyak 47,5% siswa dapat menyesuaikan diri dengan baik dan sebanyak 52,5% tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik maka lebih dari separuh siswa tidak dapat menyesuaikan diri di sekolah. Sejalan dengan itu hasil penelitian Yuniar, Abidin & Astuti (2005) menunjukkan setiap tahunnya 5-10% siswa SMP di

Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalam Surakarta mengalami masalah dalam proses penyesuaian diri.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Teluk Kuantan adanya 30% dari 186 siswa yang memperoleh nilai di bawah standar KKM yaitu 70. Adanya siswa yang memiliki kecenderungan nilai rendah, adanya siswa yang remedial setiap ulangan. Faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres akademik adalah ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan aktivitas pembelajaran. Berdasarkan wawancara pada tanggal 27 Februari 2021 yang dilakukan dengan 7 orang siswa pada SMP Negeri 1 Teluk Kuantan diperoleh informasi bahwa siswa mengalami hambatan penyesuaian diri dalam proses pembelajaran daring di sekolah yakni siswa merasa waktu belajar yang kurang efektif sehingga sulit memahami materi, selanjutnya siswa tertekan karena harus mengumpulkan tugas tepat waktu, canggung untuk berkomunikasi dengan teman, siswa merasa aktivitas yang dilakukan monoton di sekolah, siswa memiliki kekhawatiran dan rasa tegang saat bertemu dengan guru dan teman di sekolah, siswa merasa tertekan karena tidak memahami materi secara mandiri, siswa khawatir akan menurun nilai belajar, siswa sulit mengerti penyampaian materi yang diberikan guru secara daring dan memerlukan waktu yang cukup lama untuk menguasai materi.

Selanjutnya hasil wawancara dengan 1 orang Guru Bimbingan dan Konseling pada 25 Maret 2021 melalui media telepon diperoleh informasi bahwa beberapa siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan aturan yang ada

di sekolah, beberapa siswa sering mengabaikan tugasnya, adanya siswa yang tidak mengerjakan tugas sekolah yang diberikan guru, waktu pembelajaran yang lebih sedikit sehingga siswa dituntut agar memahami materi secara cepat dan tepat, adanya kecenderungan terlambat absensi saat pembelajaran, kurangnya konsentrasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, beberapa siswa yang sulit berkomunikasi dengan guru saat proses pembelajaran.

Berdasarkan fenomena tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Penyesuaian Diri terhadap Pembelajaran Daring dengan Stres Akademik Siswa”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena yang diuraikan maka diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Terdapat siswa kesulitan menyesuaikan diri dengan aturan yang ada di sekolah
2. Terdapat waktu belajar yang kurang efektif sehingga siswa sulit memahami materi
3. Terdapat siswa sulit mengerti penyampaian materi yang diberikan guru secara daring
4. Terdapat siswa merasa tertekan mengumpulkan tugas tepat waktu
5. Terdapat siswa canggung berkomunikasi dengan teman disekolah
6. Terdapat siswa yang khawatir dan memiliki rasa tegang dengan bertemu guru
7. Terdapat siswa yang kurang berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran

8. Terdapat siswa yang mengalami tekanan dalam menyelesaikan tugas karena tidak memahami materi secara mandiri
9. Terdapat siswa yang merasa aktivitas di sekolah monoton
10. Terdapat siswa yang merasa khawatir akan menurun nilai prestasi belajar

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka batasan masalah pada penelitian ini berkaitan dengan apakah terdapat hubungan penyesuaian diri terhadap pembelajaran daring dengan stres akademik siswa.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring?
2. Bagaimana gambaran stres akademik siswa dalam kegiatan pembelajaran daring?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap pembelajaran daring dengan stres akademik siswa ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan sebagai berikut :

1. Mendeskripsikan penyesuaian diri siswa terhadap pembelajaran daring di sekolah.
2. Mendeskripsikan stres akademik siswa terhadap pembelajaran daring di sekolah .
3. Menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap pembelajaran daring dengan stres akademik siswa.

F. Asumsi

Penelitian ini didasarkan pada asumsi sebagai berikut:

1. Siswa memiliki tingkat penyesuaian diri dan stres akademik yang berbeda-beda.
2. Siswa perlu melakukan penyesuaian diri terus menerus.
3. Penyesuaian diri penting dalam menurunkan stres akademik.

G. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini yaitu :

1. Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan dan peningkatan kualitas layanan Bimbingan dan Konseling serta sebagai referensi penelitian lanjutan yang berkenaan dengan hubungan penyesuaian diri pada siswa dan stres akademik.

2. Praktis

a. Siswa

Diharapkan hasil penelitian ini membantu siswa melakukan penyesuaian diri serta meminimalisir stres akademik di sekolah.

b. Guru BK

Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam mengembangkan pelayanan Bimbingan dan Konseling di sekolah serta mengembangkan program dalam mereduksi stres akademik yang di alami siswa.

c. Peneliti

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang berbeda.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah stres yang disebabkan *academic stresor*. Stres akademik merupakan stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar (Desmita, 2011). Menurut Sun & Dunne (2011) stres akademik didefinisikan sebagai tekanan psikologis subjektif dari beberapa aspek pembelajaran akademik. Sejalan dengan ini Semium (2006) menyatakan stres merupakan kondisi ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan psikologis, biologis atau sistem sosial individu tersebut. Menurut Baron & Byrner (2005) stres merupakan suatu peristiwa fisik atau psikologis yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap kesehatan fisik dan emosional.

Stres akademik merupakan stres yang dialami siswa bersumber dari tuntutan sekolah seperti tuntutan dari guru dan tugas-tugas sekolah (Desmita, 2011). Stres akademik muncul ketika harapan untuk mencapai prestasi akademik meningkat tetapi harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuan. Sejalan dengan itu, Kartini Kartono (2002) menyatakan bahwa stres adalah suatu stimulus menegangkan kapasitas-kapasitas psikologis atau fisiologis dari berbagai organisme yang disertai perasaan khawatir sehingga dapat mengganggu pencapaian dan tujuan. Stres akademik merupakan respon individu terhadap berbagai tuntutan

akademik dan dipersepsikan individu sebagai beban melebihi kemampuan yang ditandai dengan reaksi yang mempengaruhi fisik, emosi, dan perilaku. Misra & Castillo (2004) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan persepsi individu terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dalam situasi akademik dan persepsi individu terhadap kurangnya waktu untuk mengembangkan pengetahuan tersebut.

Stres akademik adalah kondisi dimana ketegangan dirasakan karena individu mengalami kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap prestasi akademik dengan kemampuan untuk mencapainya. Situasi tersebut menyebabkan perubahan respon dalam diri individu baik secara fisik maupun langsung. Selain itu menurut Gusniarti (2002) stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dan sumber daya aktual yang dimiliki.

Berdasarkan definisi-definisi yang dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan yang memiliki tekanan sebagai hasil persepsi melebihi batas kemampuan diri akibat tuntutan sekolah sehingga menimbulkan ketidaknyaman.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Salah satu faktor pemicu terjadinya stres akademik adalah kemampuan menyesuaikan diri dalam akademik, yang berarti penting bagi siswa untuk memiliki kemampuan berinteraksi dengan lingkungan

akademik. Sejalan dengan itu menurut Wijono (2006) stres akademik muncul apabila tuntutan yang dirasakan melebihi kemampuan penyesuaian diri yang dimiliki individu. Maka dari itu seharusnya siswa dapat menyesuaikan diri terhadap aktivitas belajar agar tidak dapat menimbulkan stres. Apabila individu mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan kegiatan belajar berarti mampu menyelaraskan kebutuhan dengan tuntutan-tuntutan hingga tidak dapat menimbulkan stres dalam diri (Kusuma, Pergiwati & Gusniarti, 2008).

Menurut Hanif (2016) stres akademik dipengaruhi beberapa faktor diantaranya: a) frustrasi, b) masalah finansial, c) konflik, d) tekanan, e) harapan terhadap diri sendiri, f) perubahan. Sementara itu, Christyanti (2010) mengemukakan bahwa stres akademik dipengaruhi beberapa faktor, akan tetapi secara khusus stres akademik dipengaruhi oleh penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah, kegiatan sosial, interaksi dengan guru, tujuan pribadi, manajemen waktu, masalah keuangan serta kurangnya dukungan sosial. Hal tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah merupakan tempat bagi individu melakukan proses pembelajaran yang didalamnya memiliki aturan-aturan, tugas serta tempat individu berinteraksi dengan individu lainnya. Ketidaknyaman dalam berhubungan secara harmonis akan menimbulkan stres bagi siswa.

b. Dukungan sosial

Kenyamanan fisik dan psikologis dari orang-orang sekitar dapat menjadi pemicu timbulnya stres pada individu.

c. Kegiatan sosial

Pada lingkungan sosial individu seharusnya mampu berperan agar dapat mengembangkan kematangan dalam hubungan interpersonal serta rasa kepedulian dan simpati yang baik.

d. Interaksi dengan guru

Siswa tidak hanya dituntut menguasai akademik, akan tetapi juga harus mampu melakukan interaksi dan menjalin hubungan yang baik dengan masyarakat sekolah meliputi kepala sekolah, guru-guru dan pegawai sekolah. Namun interaksi di sekolah dapat menjadi ketegangan dalam diri individu siswa sehingga dapat terjadi stres.

e. Tujuan pribadi

Ketidakseimbangan harapan antara lingkungan dan keharmonisan serta ketidakmampuan dalam menghadapi tantangan kemungkinan akan menimbulkan stres pada individu.

f. Manajemen waktu

Stres akademik pada dasarnya dipengaruhi banyak faktor termasuk manajemen waktu. Gejala stres akademik yang dialami sebagai akibat kurang tepat dalam manajemen waktu. Manajemen waktu yang baik akan mempergunakan waktu secara efisien.

g. Masalah keuangan

Kondisi keuangan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik. Ketidacukupan secara finansial menjadi beban akan mengakibatkan reaksi psikologi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah kemampuan dalam menyesuaikan diri atau ketidakmampuan yang dimiliki.

3. Aspek Stres Akademik

Aspek-aspek stres akademik menurut Lakaev (2009) terdapat empat aspek stres akademik diantaranya : a) aspek kognitif, b) aspek afektif, c) aspek konatif, d) aspek fisiologis. Hal ini dapat diuraikan berikut:

- a. Aspek kognitif merupakan menunjukkan keadaan individu yang berhubungan dengan proses berpikir berupa kemampuan untuk mengembangkan kemampuan rasional
- b. Aspek afektif merupakan aspek yang menunjukkan emosi individu terhadap suatu objek
- c. Aspek konatif merupakan aspek yang menunjukkan aktivitas psikis yang berhubungan dengan pencapaian tujuan
- d. Aspek fisiologis menunjukkan keadaan individu yang berhubungan dengan fungsi organ-organ tubuh.

Sementara aspek-aspek stres akademik menurut Prasetya (2020) diantaranya: a) fisiologis, b) afektif, c) perilaku, d) kognitif, berikut penjelasannya:

a. Fisiologis

Merupakan respon fisik terhadap stres yang menyebabkan menurunnya kondisi fisik. Seperti gangguan pencernaan, nafsu makan menghilang, gangguan tidur dan meningkat produksi keringat.

b. Afektif

Merupakan perasaan negatif serta rendahnya kepercayaan diri sebagai akibat yang ditimbulkan stres. Seperti kecemasan, ketakutan, mudah marah, tertekan, dan merasa ragu hingga tidak mampu memenuhi tuntutan akademik.

c. Perilaku

Merupakan perilaku antisosial dan melakukan perilaku negatif. meliputi mudah menyalahkan orang lain, bersikap acuh, mencari kesalahan orang lain dan penundaan tugas.

d. Kognitif

Kesulitan dalam memusatkan perhatian dalam proses belajar serta memiliki perasaan negatif terhadap diri sendiri ialah sebab terjadinya stres pada seseorang.

4. Sumber Stres

Menurut Davidson (2001) sumber stres berupa situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, kurang adanya kontrol,

keadaan yang bahaya dan kritis, tidak dihargai dan diacuhkan, aturan yang membingungkan, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan serta deadline tugas. Individu memiliki beragam sumber stres. Adapun sumber-sumber stres menurut Stainback (2003) diantaranya: a) tekanan menyesuaikan diri, b) tekanan berprestasi, c) tekanan diterima oranglain, d) bersaing, e) tekanan melakukan banyak kegiatan. Penjelasannya sebagai berikut :

a. Tekanan menyesuaikan diri

Setiap tahun siswa akan berpindah kelas mendapat guru dan teman-teman baru. Individu harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru agar dapat bersaing, diterima dan mencapai keberhasilan. Akan tetapi tidak semua individu dapat menyesuaikan diri dengan baik. Menyesuaikan diri dengan perubahan situasi dan kondisi dapat membuat stres bagi siswa di sekolah.

b. Tekanan berprestasi

Pada umumnya setiap siswa merasakan tekanan dari guru, teman dan orang tua untuk mencapai prestasi belajar.

c. Tekanan diterima orang lain

Salah satu kebutuhan yang ingin dicapai setiap individu ialah diterima dan disukai. Apabila ini tidak terpenuhi akan dapat menimbulkan sumber stres terhadap individu.

d. Bersaing

Lingkungan sekolah individu akan terus mengalami persaingan dalam mendapatkan nilai. Tekanan dalam bersaing dapat memicu stres bagi siswa.

e. Tekanan melakukan banyak kegiatan

Tekanan-tekanan di sekolah dapat mengakibatkan stres pada siswa. Beberapa menampakkan tekanan dengan melibatkan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Dikarenakan terbebani kegiatan belajar dan ekstrakurikuler sehingga siswa harus mampu membagi waktu. Maka kemungkinan besar siswa akan menimbulkan stres pada siswa.

5. Upaya Mengurangi Stres Akademik

Siti Patimah (2016) mengemukakan bahwa upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi stres akademik sebagai berikut: a) keterampilan sosial, b) memecahkan masalah, c) pandangan positif, d) kesehatan fisik, e) dukungan sosial, f) materi, berikut penjelasannya:

a. Keterampilan sosial

Keterampilan sosial ini merupakan kemampuan berkomunikasi dan bertingkah laku yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dimasyarakat.

b. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini merupakan kemampuan dalam mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan

mendapatkan alternatif tindakan, dan melaksanakan rencana dengan tindakan yang tepat.

c. Pandangan positif

Adapun upaya mengurangi stres yaitu keyakinan dalam mengarahkan diri agar berpandangan secara positif. Maka siswa seharusnya dapat berpandangan positif terhadap pembelajaran sehingga hal tersebut akan mengurangi stres yang dialami siswa saat pembelajaran di sekolah.

d. Kesehatan fisik

Kesehatan fisik merupakan hal yang sangat penting dalam mengurangi stres. Maka perlu memperhatikan kesehatan fisik selama proses pembelajaran.

e. Dukungan sosial

Pemenuhan kebutuhan emosional pada siswa yang diberikan orang-orang terdekat akan dapat mengatasi tingkat stres yang dialami siswa.

f. Materi

Dukungan materi meliputi ketersediaan referensi yang menunjang pembelajaran. Kondisi pembelajaran saat ini menuntut harus siswa mampu untuk mencari berbagai referensi agar memahami materi pembelajaran lebih sempurna. Banyak cara dalam menghadapi stres akademik salah satunya dengan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar serta menelaraskan lingkungan pribadi dan sosial.

B. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Manusia akan berhadapan dengan proses penyesuaian diri sepanjang hidup dan terus menerus berupaya mengatasi tekanan dan tantangan agar sesuai dengan kondisi yang diharapkan terutama siswa perlu melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan kegiatan akademik. Kemampuan dalam memenuhi tuntutan akademik merupakan hal mendasar untuk mencapai keberhasilan akademik. Penyesuaian diri adalah proses berusaha untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi untuk mendapatkan keharmonisan serta keselarasan antara dalam diri dengan tuntutan lingkungan (Fatia, 2014).

Sunarto & Agung Hartono (2008) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses usaha manusia untuk mencapai hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan eksternal. Selanjutnya menurut Desmita (2011) penyesuaian diri suatu proses yang mencakup respons mental dan tingkah laku untuk mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan. Kemampuan penyesuaian diri setiap individu berbeda-beda serta tidak semua individu akan berhasil melakukan penyesuaian diri secara optimal. Hal ini disebabkan hambatan dan rintangan yang bersumber dari dalam diri individu ataupun diluar diri individu. Penyesuaian diri bertujuan untuk mencapai keharmonisan pada

diri sendiri dan lingkungan, sehingga tidak terjadi segala bentuk konflik dan kesenjangan.

Menurut Ali & Asrori (2012) penyesuaian diri dapat ditinjau dari sudut pandang yaitu:

- a. Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*) yaitu usaha mempertahankan diri yang selaras dengan fisik, fisiologis dan biologis.
- b. Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*) yaitu usaha individu dalam mempertahankan diri yang selaras dengan norma, menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial maupun emosional.
- c. Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*) yaitu kemampuan merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik dan frustrasi tidak terjadi. Ini bertujuan untuk memperoleh keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan yang diharapkan oleh lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan penyesuaian diri adalah proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku untuk mengatasi ketegangan, konflik dan tekanan yang mengganggu performa akademik.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Kemampuan penyesuaian diri setiap orang tidak sama walaupun menghadapi kondisi yang sama. Menurut Fatimah (2006) faktor yang

mempengaruhi penyesuaian diri diantaranya: a) faktor fisiologis, b) faktor psikologis, c) faktor perkembangan dan kematangan, d) faktor lingkungan, e) faktor budaya dan agama, sebagai berikut:

a. Faktor fisiologis

Kesehatan dan penyakit jasmaniah berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri. Gangguan penyakit dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan diri, perasaan rendah diri, rasa ketergantungan, perasaan ingin dikasihi dan sebagainya.

b. Faktor psikologis

Faktor psikologis yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri seperti pengalaman, hasil belajar, kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi dan sebagainya.

c. Faktor perkembangan dan kematangan

Pada proses perkembangan, respons berkembang dari respons yang bersifat inisiatif menjadi respons yang bersifat hasil belajar dan pengalaman. Perubahan dan perkembangan respons tidak hanya diperoleh melalui proses belajar tetapi juga perubahan individu telah matang untuk melakukan respons yang menentukan pola penyesuaian dirinya.

d. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri seperti lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.

e. Faktor budaya dan agama

Lingkungan kultural tempat individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola penyesuaian diri. Demikian juga agama memegang peran penting dalam proses penyesuaian diri. Secara garis besar, penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan. Ali & Asrori (2012) menyatakan bahwa ada lima faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu: a) kondisi fisik dan hereditas, b) kepribadian, c) proses belajar, d) agama dan budaya berikut penjelasannya.

a. Kondisi fisik dan hereditas

Aspek yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu hereditas dan konstitusi fisik, sistem utama tubuh dan kesehatan fisik. Menurut Rumini (2004) penyesuaian diri didukung pribadi yang didasarkan pada hereditas. Kondisi ini akan berkembang dalam kehidupan untuk melakukan penyesuaian diri.

b. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri adalah kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi dan intelegensi. Setiap individu memiliki kepribadian berbeda-beda yang akan mempengaruhi kemampuan penyesuaian dirinya. Semakin sehat kepribadian maka akan semakin baik kemampuan penyesuaian dirinya.

c. Proses belajar

Penyesuaian diri dipengaruhi unsur dalam belajar, yaitu pengalaman, latihan, determinasi diri. Semakin banyak individu melakukan proses belajar maka akan semakin baik kemampuan penyesuaian dirinya.

d. Agama dan budaya

Agama memberikan nilai-nilai, keyakinan dan praktik yang memberikan makna serta membantu dalam menstabilkan hidup. Pemahaman yang dimiliki nantinya akan mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri didalam lingkungannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri pada siswa diantaranya lingkungan dan proses belajar. Proses belajar merupakan termasuk faktor yang penting dalam mempengaruhi penyesuaian diri individu.

3. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Setiap proses penyesuaian diri individu melakukan interaksi dengan situasi dan keadaan lingkungannya yang dapat dilihat dari berbagai aspek. Menurut Fatimah (2006) Penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu penyesuaian diri pribadi dan penyesuaian sosial diantaranya: a) penyesuaian diri pribadi, b) penyesuaian diri sosial penjelasannya sebagai berikut :

- a. Penyesuaian diri pribadi adalah kemampuan seseorang menerima diri agar tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan serta mampu bertindak objektif dengan kondisi dan potensi dirinya.
- b. Penyesuaian diri sosial merupakan usaha individu dalam mencapai keharmonisan pada diri sendiri, orang lain dan sekitarnya supaya dapat diterima dalam kelompok dan memenuhi kebutuhan fisik dan psikis.

Ali dan Asrori (2012) menyatakan proses sosialisasi yang dilakukan di lingkungan sekolah dimana adanya interaksi edukatif yang berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri siswa. Pendidikan yang diterima di sekolah merupakan bekal bagi proses penyesuaian diri di lingkungan masyarakat. Selanjutnya menurut Willis (2012) penyesuaian diri di sekolah mencakup: a) penyesuaian diri terhadap guru, b) penyesuaian diri terhadap mata pelajaran, c) penyesuaian diri terhadap peraturan disekolah, d) penyesuaian terhadap lingkungan fisik dan sosial sekolah sebagai berikut:

- a. Penyesuaian diri terhadap guru

Guru yang memahami perbedaan individual murid akan lebih mudah melakukan pendekatan terhadap berbagai masalah yang dihadapi siswa. Suryosubroto (2009) menyatakan bahwa guru yang mengajar efektif harus memperhatikan aspek kepribadian siswa serta metode mengajar. Apabila aspek tersebut dikuasai maka pelaksanaan proses belajar berlangsung efektif dan efisien. Ketidakmampuan siswa untuk menyesuaikan diri dapat menimbulkan kekecewaan

karena siswa tidak dapat merealisasikan dorongan-dorongan untuk menunjukkan kedewasaan bergaul dengan orang dewasa.

b. Penyesuaian diri terhadap mata pelajaran

Kurikulum disesuaikan dengan tingkat kecerdasan, kebutuhan dan umur. Hal ini agar siswa mudah menyesuaikan diri terhadap mata pelajaran. Guru yang terlalu banyak memberikan tugas rumah, sehingga siswa tidak memiliki waktu lagi untuk kegiatan lain yang akan menyebabkan siswa tertekan (Slameto, 2010). Maka siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan mata pelajaran cenderung mengalami tekanan (stres) dalam belajar.

c. Penyesuaian diri terhadap peraturan sekolah

Siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan aturan atau tuntutan yang ada di sekolah biasanya akan mengalami tekanan dalam belajar (Desmita, 2011). Siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan peraturan sekolah memperlihatkan perilaku merasa tidak nyaman di sekolah, berpenampilan tidak sesuai dengan ketentuan dan membolos di sekolah.

d. Penyesuaian diri terhadap lingkungan fisik dan sosial sekolah

Apabila fasilitas di sekolah kurang memadai untuk kelancaran pendidikan maka siswa akan mengalami kesulitan dalam belajar seperti gedung, sekolah, fasilitas belajar, alat-alat sekolah serta lingkungan sosial.

Menurut Haber & Runyon (2006) penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki lima aspek diantaranya: a) persepsi terhadap realitas, b) kemampuan mengatasi stres, c) gambaran diri positif, d) kemampuan mengekspresikan emosi, e) hubungan interpersonal, sebagai berikut:

- a. Persepsi terhadap realitas yaitu individu mengubah persepsinya tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikannya sehingga mampu menentukan tujuan hidup yang realistis sesuai dengan kemampuan mengendalikan konsekuensi dan tindakan untuk menuntun perilaku yang sesuai.
- b. Kemampuan mengatasi stres yaitu mempunyai mampu menerima kegagalan yang dialami.
- c. Individu memiliki gambaran diri yang positif, baik melalui penilaian pribadi maupun melalui orang lain sehingga individu merasakan kenyamanan psikologis
- d. Kemampuan mengekspresikan emosi berarti individu memiliki kemampuan ekspresi emosi dan kontrol diri yang baik
- e. Hubungan interpersonal yang baik yaitu berkaitan dengan hakikat manusia sebagai makhluk sosial yang memiliki ketergantungan pada orang lain. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu membentuk hubungan dengan cara berkualitas dan bermanfaat.

4. Karakteristik Penyesuaian Diri di Sekolah

a. Penyesuaian Diri Positif

Sunarto & Agung Hartono (2008) menyatakan ciri-ciri penyesuaian diri positif di sekolah yaitu: a) tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, b) tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, c) tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, d) bersikap realistis dan objektif penjelasan sebagai berikut:

- a) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional atau stres seperti merasa nyaman dengan sikap guru dan mata pelajaran, mampu mematuhi peraturan tanpa ada rasa terbebani dan mampu mengontrol emosi saat menerima teguran.
- b) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi seperti menerima hasil belajar yang kurang memuaskan tidak membuat siswa merasa tertekan namun justru termotivasi meningkatkan hasil belajar.
- c) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis seperti mampu menerima konsekuensi peraturan yang dilanggar dan mampu menjalankan semua peraturan yang ditetapkan di sekolah.
- d) Bersikap realistis dan objektif seperti memiliki pemikiran dengan kemampuan yang paling nyata, menyadari kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.

b. Penyesuaian Diri Negatif

Penyesuaian diri negatif adalah reaksi yang menyimpang dari realita. Menurut Rumini & Siti Sundari (2004) ciri-ciri penyesuaian diri negatif diantaranya: a) reaksi bertahan, b) reaksi menyerang, c) reaksi melarikan penjelasannya sebagai berikut:

- a) Reaksi bertahan yaitu suatu usaha bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan, meskipun sebenarnya mengalami kegagalan dan kekecewaan.
- b) Reaksi menyerang yaitu suatu usaha untuk menutupi kegagalan atau tidak mau menyadari kegagalan dengan tingkah laku yang bersifat menyerang.
- c) Reaksi melarikan diri yaitu usaha melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalan, reaksi tersebut dalam bentuk mereaksikan keinginan yang tidak dicapai.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri positif akan menunjukkan tingkah laku yang baik sedangkan penyesuaian diri yang negatif akan menunjukkan reaksi yang buruk pada individu.

5. Upaya Meningkatkan Penyesuaian Diri

Sunarto & Agung Hartono (2006) menyatakan upaya untuk memperlancar proses penyesuaian diri di sekolah sebagai berikut :

- a. Menciptakan situasi sekolah yang menimbulkan rasa betah bagi peserta didik, baik secara sosial, fisik maupun akademik.

- b. Menciptakan suasana belajar mengajar yang menyenangkan.
- c. Usaha memahami anak didik secara menyeluruh, baik prestasi, belajar, sosial, maupun seluruh aspek pribadinya.
- d. Pelaksanaan program bimbingan dan konseling yang sebaik-baiknya.
- e. Kerjasama dan saling pengertian dari guru dalam melaksanakan kegiatan pendidikan di sekolah.
- f. Menggunakan prosedur evaluasi yang dapat memperbesar motivasi belajar.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan ada beberapa upaya dalam meningkatkan penyesuaian diri yaitu menciptakan situasi sekolah yang betah, menciptakan suasana belajar menyenangkan, pelaksanaan program bimbingan dan konseling yang baik, kerjasama dalam melaksanakan kegiatan pendidikan di sekolah dan mengevaluasi agar memperbesar motivasi.

C. Pengaruh Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik

Siswa mengalami hambatan-hambatan yang mengganggu pembelajaran di sekolah meliputi perubahan dan tuntutan-tuntutan sekolah dalam menyesuaikan dengan kondisi. Namun apabila siswa tidak mampu menghadapi perubahan dan tuntutan akan menimbulkan stres akademik. Perubahan hidup menjadi sumber stres apabila perubahan menuntut untuk menyesuaikan diri (Santrock, 2003).

Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akan menimbulkan tekanan psikologis. Siswa yang mengalami kegagalan dalam menyesuaikan diri ditandai dengan reaksi bertahan, reaksi menyerang dan

reaksi melarikan diri, reaksi ini dapat menimbulkan tekanan atau stres pada siswa (Sri Rumini & Siti Sundari, 2004). Sejalan dengan itu Misra Castillo (2004) menyatakan bahwa stres merupakan beban mental pada individu saat mengerjakan pekerjaan diluar batas kemampuan yang menyebabkan ketegangan dan rasa cemas.

Desmita (2011) mengungkapkan bahwa ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sekolah tersebut akan memicu terjadinya stres. Selain itu Chrisyanti, Mustami'ah dan Sulistiani (2010) menyatakan bahwa apabila individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan berarti individu mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sehingga tidak merasa stres dalam dirinya. Stres akademik merupakan kondisi ketegangan yang dialami siswa karena adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu mencapainya sehingga situasi tersebut menyebabkan perubahan respon dalam diri siswa, baik secara fisik maupun psikologis (Wulandari, 2014).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik siswa. Maka Individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik akan mengalami tekanan yang dapat menyebabkan stres.

D. Penelitian Relevan

1. Berdasarkan hasil penelitian Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2017) tentang Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik siswa SMA Negeri di kota Padang tergolong berada dalam kategori stres akademik yang sedang

sebesar 71,8% hal ini berarti siswa SMA Negeri di kota Padang merasakan stres akademik. Hal ini memiliki persamaan variabel penelitian yakni kondisi stres akademik yang dialami siswa. Sementara perbedaannya yakni tujuan penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara penyesuaian diri terhadap pembelajaran daring dengan stres akademik siswa, kemudian subjek penelitian berjumlah 523 orang siswa SMPN 1 Teluk Kuantan sementara subjek penelitian tersebut siswa SMA kota Padang serta lokasi penelitian berada pada wilayah yang berbeda.

2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Firnanda (2020) tentang Hubungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Siswa di SMA 8 Padang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa, yang berarti dukungan sosial teman sebaya rendah maka stres akademik yang dialami siswa semakin tinggi maka apabila dukungan sosial teman sebaya tinggi maka stres akademik siswa cenderung rendah. Hal demikian memiliki persamaan dengan tujuan penelitian ini, yakni untuk mengidentifikasi variabel-variabel yang berhubungan dan menggambarkan kondisi stres akademik siswa di sekolah. Sementara perbedaannya subjek penelitian ini siswa SMPN 1 Teluk Kuantan dan lokasi penelitian dilakukan pada kota Riau serta topik penelitian yang berbeda.
3. Hasil penelitian yang dilakukan Tumiyem (2020) tentang Hubungan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 18 Palembang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif

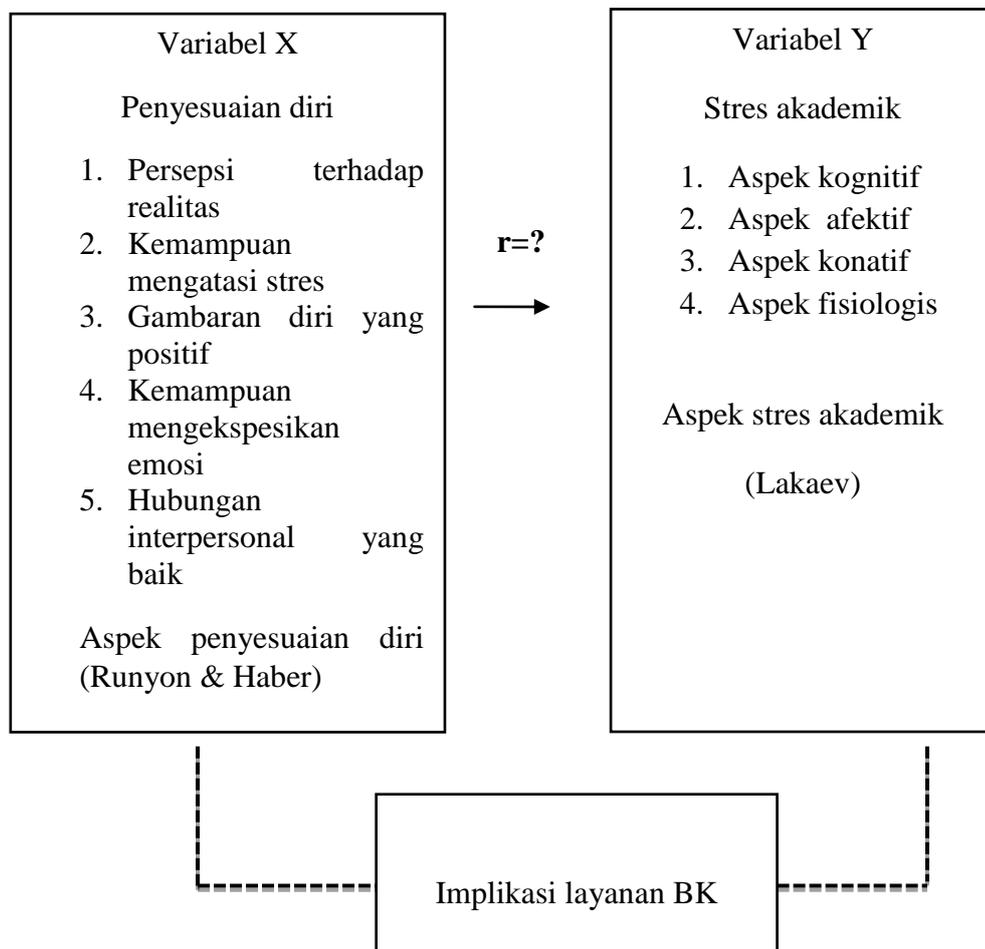
antara konsep diri dengan penyesuaian diri. Besaran korelasi 0,64 dan nilai signifikansi ($0,64 > 0,22$) hal ini berarti bahwa semakin tinggi konsep diri maka semakin tinggi penyesuaian diri. Hal ini memiliki persamaan variabel penelitian yakni menggambarkan penyesuaian diri siswa pada tingkat SMP kemudian menggunakan jenis penelitian korelasional lalu tujuan penelitian untuk mengidentifikasi variabel-variabel yang berhubungan. Sementara perbedaannya topik variabel bebas, kemudian penelitian ini menunjukkan hubungan korelasi negatif.

4. Berdasarkan hasil penelitian Dewi dkk, (2014) Kontribusi Kualitas Komunikasi Interpersonal terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri Sawan menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan positif antara komunikasi interpersonal terhadap penyesuaian diri siswa di SMP Negeri 2 Sawan. Hal ini memiliki persamaan salah satu variabel penelitian yaitu membahas topik penyesuaian diri pada siswa serta subjek pada penelitian ini ialah siswa SMP. Terdapat beberapa perbedaan yakni hubungan korelasional menunjukkan hubungan yang positif sementara dalam penelitian ini hubungan korelasional memiliki arah korelasi negatif dengan topik hubungan penyesuaian diri terhadap penyesuaian diri dengan stres akademik siswa.
5. Hasil penelitian Sagita, Erlamsyah, & Syahniar (2013) Hubungan antara Perilaku Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara perlakuan orang tua dengan penyesuaian diri siswa di sekolah sebesar 0,518 dan signifikan 0,00.

Hal ini memiliki persamaan jenis penelitian yakni untuk menguji hubungan korelasional antara variabel. Variabel penelitian ini mengenai penyesuaian diri siswa di sekolah. Perbedaanya subjek penelitian tersebut siswa di sekolah sementara subjek penelitian ini difokuskan pada siswa tingkat SMP lalu penelitian dilakukan di kota Riau.

E. Kerangka Konseptual

Berikut gambaran kerangka konseptual yang akan dikembangkan dalam penelitian ini.



Gambar 1. Kerangka Konseptual Hubungan Penyesuaian Diri terhadap Pembelajaran Daring dengan Stres Akademik Siswa

Siswa melakukan penyesuaian diri di sekolah penyesuaian diri yang dilakukan dilihat melalui aspek persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dan hubungan interpersonal yang baik. Stres akademik dilihat melalui aspek kognitif, aspek afektif, aspek konatif, aspek fisiologis. Disamping itu dilihat bagaimana gambaran penyesuaian diri siswa, bagaimana stres akademik siswa serta hubungan penyesuaian diri terhadap pembelajaran daring (variabel X) dengan stres akademik siswa (variabel Y).

F. Hipotesis

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini yaitu :

Ha: Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik. Artinya, Semakin tinggi penyesuaian diri maka akan semakin rendah stres akademik pada siswa, sebaliknya semakin rendah tingkat penyesuaian diri maka akan semakin tinggi stres akademik pada siswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan mengenai hubungan penyesuaian diri terhadap pembelajaran daring dengan stres akademik siswa, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penyesuaian diri terhadap pembelajaran daring pada umumnya berada pada kategori kurang baik. Artinya sebagian siswa masih kurang mampu melakukan penyesuaian diri terhadap pembelajaran daring.
2. Stres akademik siswa pada umumnya berada pada kategori rendah. Artinya sebagian siswa mampu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademik dengan cukup baik.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap pembelajaran daring dengan stres akademik siswa.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penyesuaian diri terhadap pembelajaran daring di SMPN 1 Teluk Kuantan penulis menyampaikan saran untuk beberapa saran, diantaranya:

1. Bagi siswa diharapkan selalu melakukan penyesuaian diri dengan begitu stres akademik dapat di minimalisir, namun apabila terdapat kendala siswa dapat menemui guru BK untuk memanfaatkan layanan BK yang ada di sekolah.

2. Bagi Guru BK/Konselor disarankan untuk menurunkan stres akademik siswa dengan cara meningkatkan penyesuaian diri pada pembelajaran daring. Adapun layanan yang bisa diberikan untuk meningkatkan penyesuaian diri terhadap pembelajaran daring adalah layanan informasi, layanan konseling individual dan layanan bimbingan kelompok dengan topik tugas berkaitan dengan (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, (f) kiat membaca buku efektif.
3. Bagi peneliti diharapkan agar bisa lebih mengembangkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas dan variabel yang berbeda atau tetap dengan variabel yang sama dengan aspek yang berbeda.

KEPUSTAKAAN

- Apriliana, E. A. (2021). Studi Pendahuluan Pengaruh Menulis Ekspresif terhadap Tingkat Stres Akademik Pelajaran Eksak Pada Siswa SMP Nuri Samarinda. *Motivasi*, 8(1).
- Agustina & Hendriati. (2009). *Psikologi Perkembangan (pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*. Bandung: Refika Aditama.
- Ajeng, Y. (2007). Hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas X SMU 2 Bantul Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Aryani Sofia H.M & Mulyo Muryantinah. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Siswa Tunarungu di Sekolah Inklusi, *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan* 3 (2).
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2021). Stress Akademik Akibat Covid-19. JPJI (*Jurnal Penelitian Guru Indonesia*), 5(2).
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial. Jilid 2. Edisi Kesepuluh. Alih Bahasa: Ratna Djuwita*. Jakarta: Erlangga.
- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistiani, W. (2012). Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 12(3).
- Chita, A. P. H., Permatasari, D. H., & Rivai, S. H. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Covid-19. *Biblio Couns*, 3(1), 10–14.
- Davidson, J. (2001). *Manajemen Waktu*. Yogyakarta: Andi.
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rodaskarya.

- Dewi, K. K. S., Sedanayasa, G., & Antari, N. N. M. (2014). Kontribusi Kualitas Komunikasi Interpersonal terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2013/2014. *JJBK Undiksha*, 2 (1). *JJBK Undiksha*, 2(1).
- Denise Pfefer. (2001). *Academic and Environmental Stress Among Undergraduate and Graduate College Students : Aliterature Review*. A research Paper Submitted in Partial Fulfillment of the Requiremets for the Master of Science Degree With a Major in Guidance and Counseling Mental Health.
- Enung Fatimah. (2006). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Eryanti, F. (2012). “Perbedaan Stres Akademik antara Kelompok Siswa Minoritas dengan Mayoritas di SMP WR. Supratman 2 Medan”. *Jurnal USU*, (Online), Vol. 7, No. 6, (145-162).
- Fathiyah, K.N. (2015). Studi Eksplorasi Stres Akademik Pada Siswa SMP. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No.1).
- Fatah,V.F.,Susant,S.,Aryanti,M., & Nursyamsiyah, N(2021). Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Smp Dimasa Pandemi covid19. *JKED*, 6(2), 232-239.
- Fatia, Siti Lidya. (2014). Hubungan antara Self-Efficacy Akademik dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Sekolah SMA Patra Nusa. *Skripsi*. Univirsitas Medan Area.
- Firdaus . (2020). Implementasi dan Hambatan Pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid 19”.Vol. VI No. 2, *Jurnal Utile 2020*, 22.
- Fauziah, Fahmi. (2011). *Hubungan Self Efficacy dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa*.Semarang: Universitas Soegijapranata.
- Firnanda, G. (2020). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Siswa di SMA Negeri 8 Padang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Fitriani, M. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Saat Pembelajaran Daring (Online) di Kota Padang. *Socio Humanus*, 3(1), 76-85.
- Fitriah, Naila (2014). Manajemen Waktu Belajar Mahasiswa Keperawatan dalam Melaksanakan Metode Problem Based Learning (PBL) di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*.
- Gerungan.(2009). *Psikologi Sosial*. Bandung: Revika Aditama.
- Ghufron, M.N. & R. Risnawati. S. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Gusniarti, U. (2002). Hubungan antara Persepsi Siswa antara Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Stres Siswa di Sekolah Menengah Umum-Plus. *Jurnal Psikologika*.13(VII).1-13.
- Gunarsa, S. Y.D. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gupta, M., Renu, G., Mishra, S.C., & Sharma, S.(2011). An Examination of the relationship between academic stress and academic achievement in secondary classes students of Meerut. *VSRD Technical & Nontechnical Journal*, 2(7), 320-325.
- Hanif, D. (2016). *Perbedaan Stres Akademik Pada Siswa SMP yang Menerapkan Sistem Full Day dengan Siswa SMP yang Menerapkan Half Day di Kota Padang*. *Skripsi*(tidak di terbitkan). Padang: Universitas Andalas.
- Handono, O.T., & Bashori, K. (2013). *Hubungan Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Hariyadi, Sugeng. (2003). *Perkembangan Peserta Didik*. IKIP Semarang Press: Semarang.
- Haber, A., & Runyon, R.P. (2006). *Psychology of Adjustment*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Habsy, B. A. (2017). Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35.
- Hurlock, E.B. (2008) .*Pekembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Irene, L. (2013). Perbedaan Tingkat Kemandirian dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi*. Vol. 01. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Kartini Kartono. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardiyanto. (2010). Stress dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, Februari 2010, Th. XXIX.
- Kusuma, Pergiwati, P., Gusniarti, U. (2008). Gifted review: Hubungan antara Penyesuaian Diri Sosial dengan Stres Pada Siswa Akselerasi.Universitas Indonesia: *Journal Keberbakatan & Kreativitas 2008, Vol. 02, No. 01, 314*.
- Kusdiyati,S., & Halimah, F.(2011). *Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah pada Siswa Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung*.Universitas Ahmad Dahlan.

- Kusumaningsih, M. R. (2013). Hubungan antara Komunikasi Interpersonal dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1).
- Lakaev, N. (2009). Validation of an Australian Academic Stress Questionnaire. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 19(1).
- Looker, T., & Gregson, O. (2005). *Managing Stress: Mengatasi Stres secara Mandiri Cetakan I*. Yogyakarta: BACA.
- Liu, Y., & Lu, Z. (2011). The Chinese High School Student's Stress in the School and Academic Achievement. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 31(1), 27-35.
- Marimbuni, M., Syahniar, S., & Ahmad, R. (2017). Kontribusi Konsep Diri dan Kematangan Emosi terhadap Penyesuaian Diri Siswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *INSIGHT:Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 165-175.
- Mawakhira, N. Y., & Ma'wa, J. Y. (2020). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik*. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.29165/psikologi.v13i2.1363>.
- Mikiyal, M. (2020). Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Tingkat Stres Siswa Bintara Polri di Spn Polda Aceh (Doctoral dissertation).
- Miyanti, M. A., & Ismiradewi, I. (2020, September). Hubungan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Siswa. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 1, pp. 33-42).
- Misra & Castillo. (2004). Academic Stress Among Collega Students: Comprasion of American and Internasional Students. *Internasional Journal of Stress Management*, 11(1), 32-148.
- Mierrina, M., Eva, N., & Farida, I. A. (2021). Penyesuaian Sekolah Siswa. SMP pada Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19 di Daerah Urban Perkotaan. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol.1, No. 1, pp. 183-191).
- Mohammad Ali & Mohammad Asrori. (2012) *.Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mustaffa, C. S., & Ilias, M. (2013). Relationship between Student Adjustment Factors and Cross Cultural Adjustment: A Survey at the Northern University of Malaysia. *Intercultural Communication Studies*, 22(1), 279-300.
- Ni'matuzahroh. (2018). *Teori dan Aplikasi dalam Psikologi*. Malang : Universitas Negeri Malang.

- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, (Online), Vol.2.
- Nursobah, A., Dedih, U., Hafid, & Nurhamzah. (2020). Dampak Pembelajaran Daring terhadap Penguatan Literasi Informasi dalam Budaya Akademik Mahasiswa. *UIN Sunan Gunung Djati*, 1–8.
- Pasmawati, H. (2012). “Penyesuaian Diri Mahasiswa dalam Belajar dan Prestasi Belajar Serta Implikasinya terhadap Bimbingan dan konseling”. *Tesis tidak diterbitkan. Padang: Program Pascasarjana UNP*.
- Prasetya, P. U. (2020). Pengaruh Intensitas Menghafal Al Qur’an dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Akademik Melalui Mediasi Stres Akademik Santri di Pondok Pesantren. *Jurnal Kewidyaiswaraan*, 5(2), 12-25.
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern. *Jurnal Psikologis Kepribadian dan sosial*, 2(3), 134-143.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: BK FIP UNP.
- Purwiantomo, D. R. P., & Rusmawati, D. (2021). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Pada Siswa Sma Islam Al Azhar 14 Semarang. *Jurnal Empati*, 9(6), 472-476.
- Putri, T., & Neviyarni. (2019). Hubungan Interaksi Sosial dalam Keluarga dengan Penyesuaian Siswa di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 1 (1).
- Putri, S. A. P. (2010). Penyesuaian diri pada remaja obesitas ditinjau dari kematangan emosi dan jenis kelamin. *Majalah Ilmiah Informatika*, 1(2).
- Qian, L., & Fuqian, Z. (2018). Academic Stress, Academic Procrastination, and Academic Performance: a moderation dual- mediation model. *Risus*, 9(2), 1-9.
- Rahmawati, L.N.N. (2015). *Penanganan Konselor terhadap Masalah Penyesuaian Diri Siswa SMA Negeri 3 Tuban*. Disertasi. Universitas Negeri Surabaya.
- Robotham, D. (2008). Stres Among Higher Education Students: Towards a Research agenda. *Springer science business media B.V*56;735-746.
- Rofiah, Syarifatur. (2021). *Pengaruh Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Siswa di SMA Negeri 1 Kepanjen*. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*. Volume 4, Nomor 1, Hal.41-47.
- Riduwan. (2010). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.

- Rumini Sri & Sundari Siti. (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Santrock, J. (2003). *Adolescence Ninth Edition*. New York: Mc Graw-Hill Companies Inc.
- Saini & Sanggeta. (2013). Academic Stress in Relation to self Efficacy and Mindfulness Among Senior Secondary School Students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 4(1),194-196.
- Safaria, Triantoro. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Safareka, Y. (2017). Hubungan antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 11 Semarang Tahun Ajaran 2017/2018 (*Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Semarang).
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 4(1), 96-106.
- Sagita, D., Erlamsyah, E., & Syahniar, S. (2013). Hubungan antara Perlakuan Orangtua dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah. *Konselor*, 2(1).
- Skowron, E. A., Western, S.R., & Azen, R (2004). Differentiation of self mediates collega stres and adjustment. *Journal of Counseling and Development*, 62-82.
- Sarina, S. (2021). Peran Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Role Playing Pada Penyesuaian Diri Siswa di SMP Negeri 1 Lamasi (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Palopo).
- Sari, I.P., & Yendi, F.M.(2018).Peran Konselor dalam Meningkatkan Kepercayaan Siswa Disabilitas Fisik. *Schould: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(3), 80-88.
- Sarafino, E.P. & Smith (2012). *Health Psychology*. Singapore: John Wiley & Sons.
- Semium, Y. (2006). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Kanisius.
- Siti Patimah. (2016). *Manajemen Stres Perseptif Pendidikan Islam*. Bandung: Alfabeta.
- Siti Sundari. (2005). *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta:Asdi Mahasatya.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental*.Yogyakarta: Andi Offset.

- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Slamet, Suprpto & Sumarmo Markam. (2008). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta : UI Press.
- Suyono, S., Triyono, T., & Handarini, D. M. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora* 4(2), 115-120.
- Suryosubroto. (2009) .*Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Suryadi & Usman, C.I. (2018). *Profil Penyesuaian Diri Siswa SMP Laboratorium UNP*. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 89-101.
- Sunarto & Agung Hartono. (2008) .*Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Sun, J., Dunne, M.P., Hou, X .Y., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents Development validity and reability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6).
- Suharmisi Arikunto.(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudijono. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Stainback,W & Stainback, S. (2003). *Bagaimana Membantu Anak Anda Berhasil di Sekolah*. Yogyakarta: Kanisius.
- Taufik & Ifdil. (2012). *Student Academic Stress in SMA Negeri Padang*. Padang: Sukabina Press.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Tumiyem, T., Bahri, S., & Sukhrin, A. (2020). Hubungan Penyesuaian Sosial dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMK Swasta Satria Binjai Tahun Pelajaran 2019/2020. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(2).
- Thursan, H. (2005). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swasta.
- Utami, Ratnasari Dyah. (2015). Membangun Karakter Siswa Pendidikan Dasar Muhammadiyah Melalui Identifikasi Implementasi Pendidikan Karakter di Sekolah. *Jurnal Profesi Pendidikan Dasar*. Vol 2, No 1, Hal 32 – 40, ISSN 2406 – 8012.

- Umar, S. H., & Hermida, H. (2019). Penerapan Kecerdasan Emosional dalam Mengatasi Stres Siswa di Sekolah. *Foramadiahi*, 10(2), 139-148.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta : ANDI.
- Wijaya, N. (2007). Hubungan Antara Keyakinan Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama SMA.Skripsi.Semarang: Universitas Diponegoro.
- Wilks, S.E. (2008). *Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support Among Social Work Student*. Advances in Social Work.
- Wijono, S. (2006). Pengaruh Kepribadian Type A dan Peran terhadap Stres Kerja Manajer Madya.*Insan Media Psikologi 2006, Vol.8, No.03, 188-197*.
- Willis, Sofyan S. (2012). *Remaja dan Masalah*. Bandung:Alfabeta.
- Wulandari,S & Rachmawati, M.A. (2014). *Hubungan antara Efikasi Diri dan Stres Akademik Pada siswa Sekolah Menengah Atas yang Mengikuti Program Akselerasi*.Skripsi(tidak terbitkan). Yogyakarta:Universitas Islam Indonesia.
- Yuniar, M., Abidin, Z., & Astuti, T.P. (2005). Penyesuaian diri terhadap Kehidupan Pesantren: Studi Kualitatif Pada Madrasah Takhasusiah Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 141-150.
- Yuniarti, Y.N. (2009). Hubungan Persepsi Efektivitas Komunikasi Interpersonal Orang Tua dan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Siswa Sman 1 Polanharjo. *Skripsi*.
- Yusuf, A. M. (2005). *Metode Penelitian (Dasar-dasar Penyelidikan Ilmiah)*. Padang: Angkasa Raya).
- Yendi, F. M., Ardi, Z., & Irdil, I. (2013). Pelayanan Konseling untuk Remaja Putri Usia Pernikahan. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 109-114.
- Yusuf, A.M. (2014). *Metodologi Penelitian; Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta : Kencana.
- Zuama, Shofiyanti Nur. (2012). Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi Program PG PAUD. 78-87. *Jurnal Untad*.
- Zuyina Lukaningsih & Siti Bandiyah. (2011). *Psikologi Kesehatan*.Yogyakarta Nuha Medika.