

HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA**Loura Korengkeng^{1*}, Santi Najosan², Dian Pratiwi Iman³**¹⁻²Fakultas Keperawatan Universitas Klabat³Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas MuhammadiyahEmail Korespondensi: lourakorengkeng@unklab.ac.id

Disubmit: 19 Juni 2023

Diterima: 22 Juni 2023

Diterbitkan: 23 Juni 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i6.10563>**ABSTRACT**

Self-adjustment is an important requirement for the creation of individual mental health. Many students feel burdened and unable to achieve happiness in their lives due to their inability to adapt, one of which is the school transition. Academic stress is a problem faced by students. This study aims to determine the relationship between self-adjustment and academic stress among students at Dewi Laut Bitung Highschool. This study uses a descriptive correlational method with a cross-sectional approach. The sampling technique used total sampling with a sample size of 71. Data was collected using self-adjustment and academic stress questionnaires. Data analysis showed that the majority of participants, 52 respondents (70.4%), had moderate self-adjustment, and 47 respondents (66.2%) had moderate academic stress. Further data analysis using Pearson correlation showed a value of $p=0.001$; and $r=-0.370$. There is a significant relationship between self-adjustment and academic stress among students at SMK Dewi Laut Bitung. The relationship was found to be weak with a negative direction, indicating that the higher the participants' self-adjustment, the lower their academic stress. It is recommended for SMK Dewi Laut Bitung school authorities to pay attention to stress management by creating a pleasant and communicative learning environment, allowing students to participate in the learning process effectively. For future researchers, it is recommended to conduct research on improving the self-adjustment of students at SMK Dewi Laut Bitung regarding academic stress through guidance and counseling.

Keywords: *Self-Adjustment, Academic Stress, Students***ABSTRAK**

Penyesuaian diri merupakan persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa individu. Banyak siswa merasa terbebani dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, salah satunya adalah transisi sekolah. Stres akademik merupakan permasalahan yang dihadapi peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa SMK Dewi Laut Bitung. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah 71 sampel. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner penyesuaian diri dan stress akademik. Analisis data menunjukkan

bahwa sebagian besar partisipan yaitu 52 responden (70.4%) memiliki penyesuaian diri sedang dan 47 responden (66.2%) memiliki stres akademik sedang. Lebih lanjut analisis data menggunakan *pearson correlation* menunjukkan nilai $p= 0.001$; dan $r= - 0.370$. Terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa SMK Dewi Laut Bitung. Hubungan ditemukan pada kategori lemah dengan arah negative, yangmana semakin tinggi penyesuaian diri partisipan maka semakin rendah stres akademik yang dimiliki. Direkomendasikan bagi pihak sekolah SMK Dewi Laut Bitung untuk dapat memperhatikan penanganan stres dengan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan komunikatif sehingga siswa boleh mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Bagi peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk melakukan penelitian dengan peningkatan penyesuaian diri siswa SMK Dewi Laut Bitung terhadap stres akademik melalui bimbingan dan konseling.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Stres Akademik, Siswa

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan permasalahan yang dihadapi peserta didik di dunia pendidikan yang bersumber dari tuntutan sekolah dan dunia pendidikan. Wijayanti dan Sulistiobudi (2018) mengatakan stres akademik yaitu stres yang dialami siswa yang bersumber dari tuntutan sekolah. Tuntutan sekolah yang dimaksud lebih difokuskan pada tuntutan tugas-tugas sekolah dan tuntutan dari guru-guru. Dixit dan Singh (2015) menyatakan bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *stressor* akademik, yaitu bersumber dari proses belajar mengajar atau yang berhubungan dengan kegiatan belajar lebih khusus pada siswa kelas XII yang meliputi lama belajar, banyaknya tugas, ulangan mendadak, ketertinggalan mata pelajaran, keputusan menentukan jurusan, dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu. Ketidaksiapan seseorang dalam menanggung beban atas tuntutan akademik akan membuat siswa mengalami kejenuhan dan stres (Kurnia, 2014).

Menurut Mufadhal, Ahmad, dan Ifdil (2018) mengatakan bahwa stres akademik yang dialami siswa

secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh siswa sehingga mudah mengalami sakit. Dalam jangka panjang, stres yang tidak diatasi dapat mempengaruhi mental siswa berupa kelelahan mental dan patah semangat dan menyebabkan siswa mengalami masalah perilaku, seperti berbuat onar di dalam kelas, berperilaku tidak sesuai, merusak diri sendiri, pasif, emosi meledak-ledak, berperilaku anti sosial, dan menyendiri. Banyak ditemui siswa yang menunjukkan gejala tekanan psikologi sebagai akibat dari stres akademik yang dirasakan dalam proses belajar (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2018).

World Health Organization (WHO) mengemukakan bahwa orang yang mengalami stres pada tahun 2016 berjumlah 450 juta dan penyakit ini menempati peringkat ke-4 pada penyakit psikologis di dunia, bahkan diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi peringkat ke-2 didunia. Dari 75% orang yang mengalami stres adalah orang muda, hal ini diperkuat oleh Habeeb (2010) pada penelitiannya pada siswa di Arab Saudi dimana 40,7% mengalami stres akademik

sedangkan Sivan dan Rangasubhe (2013) mengatakan bahwa di Asia ada 69,7% yang mengalami stres akademik. Siswa di Indonesia yang mengalami stres akademik sebesar 36,7- 71,6 % (Taufik, Ildil, & Ardi, 2013). Lebih jelasnya data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi gangguan mental emosional orang Indonesia yang berumur 15 tahun ke atas mencapai 9,8%. Untuk Sulawesi Utara sendiri sekitar 10,9%.

Oleh sebab itu siswa perlu adanya penyesuaian diri yang harus dimiliki untuk bereaksi terhadap tuntutan dari dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya (Kusdiyati, Sulisworo, Lilim Halima, & Faisaluddin, 2011). Penyesuaian diri yang dilakukan manusia sepanjang hayat, karena pada dasarnya manusia ingin mempertahankan eksistensinya, sejak lahir berusaha memenuhi kebutuhannya yaitu kebutuhan fisik, psikis dan social. Bila pemenuhan kebutuhan tercapai individu tersebut memperoleh keseimbangan (Christyanti, Mustami'ah, & Sulistiani, 2010).

Menurut Desmita (2013) Penyesuaian diri merupakan suatu konstruk psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak siswa yang merasa terbebani dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, penyesuaian diri diperlukan pada masa remaja dalam menjalani transisi kehidupan, salah satunya adalah transisi sekolah (Kusdiyati, Sulisworo, Lilim Halima, & Faisaluddin, 2011).

Terdapat beberapa penelitian yang dapat dijadikan dasar dari penelitian ini. Diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Yusuf (2016) didapati ada hubungan yang bermakna antara penyesuaian diri dengan stres akademik dimana semakin baik penyesuaian diri siswa akan menurunkan stres akademik yang dimiliki Begitu halnya dengan hasil penelitian dari Christyanti (2010) menyatakan ada hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik. Dalam penelitian Rahmat (2013) terhadap siswa SMU plus Jakarta menemukan adanya kecenderungan stress akademik yang dialami siswa disekolah.

KAJIAN PUSTAKA

Stres Akademik

Definisi Stres Akademik

Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan rendah, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stress (Desmita, 2013). Sejalan dengan pendapat di atas, Rahmawati (2017) menyatakan bahwa stres akademik adalah kondisi ketegangan yang dialami siswa karena adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap prestasi akademik dengan kemampuan mereka untuk mencapainya, sehingga situasi tersebut mengakibatkan perubahan respon dalam diri siswa, baik secara fisik, ataupun psikologis. Stres akademik merupakan persepsi

terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya (Purwati, 2010).

Aspek-Aspek Stres Akademik

Barseli, Ildil, dan Nikmarijal (2018) membagi aspek stres akademik kedalam dua aspek yaitu: aspek biologis dan aspek psikologi.

1. Aspek biologis. Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan (Mahmud & Zahrotul, 2016).
2. Aspek psikologis. Musradinur (2016) mengemukakan bahwa aspek psikologis stres berupa gejala psikis. Menurut Hawari (2011) gejala psikis dari stres antara lain a) Gejala kognisi kondisi stres dapat mengganggu kestabilan kondisi individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi (Busari, 2011). b) Gejala emosi kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi (Dixit & Signh, 2015). c) Gejala tingkah-laku kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal (Liu, 2015).

Gejala Stres Akademik

Barseli, Ildil, dan Nikmarijal (2018) menyatakan bahwa ada empat macam reaksi stres, yaitu

reaksi psikologis, fisiologis, kognitif, dan perilaku.

1. Reaksi psikologis. Ini lebih dikaitkan pada aspek emosi seperti mudah marah, sedih, mudah tersinggung, hilang rasa humor, mudah kecewa, gelisah ketika menghadapi ujian atau ulangan, takut menghadapi guru yang galak, dan panik ketika banyak tugas (Ernawati & Rasmawati, 2015).
2. Reaksi fisiologis. Muncul dalam bentuk keluhan fisik seperti sakit kepala, sakit lambung, hipertensi, sakit jantung atau jantung berdebar-debar, insomnia, mudah lelah, gatal-gatal di kulit, rambut rontok, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil (Gunawati, 2010).
3. Reaksi kognitif. Tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, bingung, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa diri tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup ataupun sulit mengambil keputusan (Bactiar & Asriani, 2015).
4. Reaksi perilaku. Tampak perilaku-perilaku seperti gugup, suka berbohong, sering bolos, tidak disiplin (melanggar peraturan sekolah), tidak peduli materi pelajaran, suka menggerutu, sulit berkonsentrasi, malas belajar, sering tidak mengerjakan tugas, suka mencontek, menyendiri, takut bertemu guru, bahkan bisa tampak dalam perilaku menyimpang, seperti merokok serta mabuk- mabukan (Azmy, Nurihsan, & Yudha, 2017).

Penyesuaian Diri

Dalam psikologi dikenal dengan kata *adjustment* (penyesuaian diri), selama hidupnya manusia selalu dituntut untuk

menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Iflah & Listyasari, 2013). Penyesuaian diri adalah sebagai suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, dan konflik, tujuannya untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana dia tinggal dengan tuntutan didalam dirinya (Handono & Bashori, 2013).

Jenis-Jenis Penyesuaian Diri

Menurut Kusdiyanti, Sulisworo, Lilim Halima, dan Faisaluddin (2011) jenis-jenis penyesuaian diri dibagi menjadi tiga bagian yaitu: *Adjustment* di lingkungan keluarga; *Adjustment* di lingkungan sekolah, Ciri-ciri penyesuaian diri di lingkungan sekolah yaitu mau menerima dan menghormati otoritas sekolah, berminat dan berpartisipasi pada aktivitas sekolah, membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru, dan unsur-unsur sekolah, mau menerima tanggung jawab, membantu sekolah dalam mewujudkan tujuan; dan *Adjustment* di lingkungan masyarakat.

Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Sihombing (2015) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik meliputi tujuh aspek sebagai berikut: Tidak terdapat emosionalitas yang berlebihan; Tidak terdapat mekanisme psikologis; Tidak terdapat perasaan frustrasi personal; Kemampuan untuk belajar; Pemanfaatan pengalaman masa lalu; Sikap realistis dan objektif; Pertimbangan rasional dan mengarahkan diri.

1. Tidak terdapat emosionalitas yang berlebihan. Aspek pertama menekankan kepada adanya kontrol dan ketenangan emosi individu yang memungkinkannya

untuk menghadapi permasalahan secara inteligen dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan. Bukan berarti tidak ada emosi sama sekali, tetapi lebih kepada kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu (Lidya & Darmayanti, 2015)

2. Tidak terdapat mekanisme psikologis. Aspek kedua menjelaskan pendekatan terhadap permasalahan lebih mengindikasikan respon yang normal dari pada penyelesaian masalah yang memutar melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi. Individu dikategorikan normal jika bersedia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Individu dikatakan mengalami gangguan penyesuaian jika individu mengalami kegagalan dan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk dicapai (Utami, 2016)
3. Tidak terdapat perasaan frustrasi personal. Penyesuaian dikatakan normal ketika seseorang bebas dari frustrasi personal. Perasaan frustrasi membuat seseorang sulit untuk bereaksi secara normal terhadap situasi atau masalah. Individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka akan sulit bagi individu untuk mengorganisir kemampuan berpikir, perasaan, motivasi dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian (Kasari & Sawitri, 2018).
4. Kemampuan untuk belajar,

proses dari penyesuaian yang normal bisa diidentifikasi dengan pertumbuhan dan perkembangan dalam pemecahan situasi yang penuh dengan konflik, frustrasi atau stres. Penyesuaian normal yang ditunjukkan individu merupakan proses belajar berkesinambungan dari perkembangan individu sebagai hasil dari kemampuannya mengatasi situasi konflik dan stres (Azizabdul, 2017).

5. Pemanfaatan pengalaman masa lalu. Dalam proses pertumbuhan dan perubahan, penggunaan pengalaman di masa lalu itu penting. Ini merupakan salah satu cara dimana organisme belajar. Individu dapat menggunakan pengalamannya maupun pengalaman orang lain melalui proses belajar. Individu dapat melakukan analisis mengenai faktor-faktor apa saja yang membantu dan mengganggu penyesuaiannya (Nadsir & Nawang, 2013).
6. Sikap realistis dan objektif, penyesuaian yang normal secara konsisten berhubungan dengan sikap realistis dan objektif. Sikap yang realistis dan objektif adalah berdasarkan pembelajaran, pengalaman masa lalu, pemikiran rasional mampu menilai situasi, masalah atau keterbatasan personal seperti apa adanya. Sikap yang realistis dan objektif bersumber pada pemikiran yang rasional, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya (Mataputun & Saud, 2019)
7. Pertimbangan rasional dan mengarahkan diri. Individu memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik

serta kemampuan mengorganisasi pikiran, tingkah laku dan perasaan untuk memecahkan masalah, dalam kondisi sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal. Individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang baik apabila individu dikuasai oleh emosi yang berlebihan ketika berhadapan dengan situasi yang menimbulkan konflik (Ahmad, 2014).

Masalah dan tujuan Penelitian

Studi pendahuluan telah dilakukan melalui wawancara yang dilakukan pada 5 siswa kelas XII SMK Dewi Laut Bitung. Siswa mengatakan bahwa tuntutan akademik di SMK Dewi Laut sangat berat seperti padatnya jam belajar, tugas-tugas yang harus dikerjakan di rumah, mengejar ketertinggalan materi pelajaran, banyaknya ulangan, merasa kecewa dan pusing ketika mengalami kegagalan akademik karena adanya harapan untuk sukses di bidang akademik. Para siswa juga mengaku bahwa mereka masih suka mengeluh dengan cara guru dalam menjelaskan materi, ketika menghadapi tugas-tugas di sekolah dan sering tidak mengerjakan tugas yang menurut mereka sulit. Berdasarkan penjelasan dari latar belakang tersebut, penelitian ini dibuat dengan tujuan untuk mencari tahu hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa SMK Dewi Laut Bitung.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain deskriptif korelasi dengan pendekatan studi *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas XII A, XII B, dan

XII C SMK Dewi Laut Bitung yang berjumlah 87. Teknik pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 71 mahasiswa dimana terdapat 17 orang yang tidak bersedia dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini telah digunakan kuesioner sebagai alat ukur. Untuk mengukur variabel penyesuaian diri peneliti menggunakan alat ukur berupa kuesioner yang diadopsi dari Yusuf (2016) dengan nilai *cronbach alpha* 0.829. Kuesioner ini terdiri dari 40 nomor pertanyaan yang dibagi kedalam 2 indikator yaitu Pribadi dan Sosial, yang mana hasil dari perhitungan kuesioner dicocokkan dengan klasifikasi akhir yang terbagi menjadi penyesuaian diri rendah, sedang dan tinggi. Selanjutnya, untuk mengukur stres akademik digunakan juga kuesioner yang diadopsi dari Yusuf (2016) dengan nilai *cronbach alpha* 0.860. Kuesioner terdiri dari 40 pertanyaan yang terbagi dalam 4 indikator yaitu Psikologis, Fisiologis, Kognitif, dan

Perilaku. Hasil skor akhir dari kuesioner dicocokkan dengan kategori stress akademik rendah, sedang dan tinggi.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah frekuensi dan persentase untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri dan stres akademik pada siswa SMK Dewi Laut Bitung. Analisis *Pearson Correlation* digunakan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa SMK Dewi Laut Bitung. Penelitian dilakukan pada bulan Februari sampai Maret 2021 dan telah mendapatkan ijin dari pihak Fakultas Keperawatan Universitas Klabat dengan nomor keputusan 027/UK/FKEP.SPM/II/2021.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis data untuk mengetahui gambaran dan hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa SMK Dewi Laut Bitung. dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 1. Analisis hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik padasiswa SMK Dewi Laut Bitung.

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Nilai <i>p</i>	Nilai <i>r</i>
Penyesuaian Diri	Tinggi	10	14.1	0.001	-0.370
	Sedang	50	70.4		
	Rendah	11	15.5		
Total		71	100		
Stres Akademik	Tinggi	11	18.3		
	Sedang	47	66.2		
	Rendah	13	15.5		
Total		71	100		

Hasil pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori penyesuaian diri sedang. Dari 71 responden terdapat 50 responden (70.4%) memiliki penyesuaian diri

sedang, 11 responden (15.5%) memiliki penyesuaian diri rendah, 10 responden (14.1%) memiliki penyesuaian diri tinggi. Begitu juga dengan hasil analisis stress akademik, ditemukan bahwa

Sebagian besar siswa berada pada kategori stress akademik sedang. dari 71 responden terdapat 47 responden (66.2%) memiliki stres akademik sedang, 13 responden (18.3%) memiliki stress akademik rendah, dan 11 responden memiliki stres akademik tinggi (15.5%). Lebih

PEMBAHASAN

Hasil analisis *pearson correlation* menunjukkan bahwa terdapat terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa SMK Dewi Laut Bitung. Hubungan yang ditemukan memiliki keeratan yang lemah dengan arah negative dimana ditemukan nilai $r=-0.370$. Hal tersebut mengartikan bahwa terdapat keeratan yang lemah dengan arah yang negative, dimana semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stres akademik. Sejalan dengan hasil yang ditemukan, Christyanti, Mustamiah, dan Sulistiani (2010) mengemukakan bahwa terdapat 52% siswa yang mempunyai masalah dalam penyesuaian diri, sehingga dimana semakin rendah penyesuaian diri yang dimiliki siswa maka semakin tinggi stres yang dialami siswa. Adanya hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik siswa usia 15-18 tahun. Biasanya siswa dengan rendah stres akademik memiliki penyesuaian baik yang baik. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Handono dan Bashori, (2013) terdapat adanya hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik khususnya pada siswa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Saripudin (2019) didapat hasil dari nilai signifikan pada skala penyesuaian diri dengan stres akademik sebesar 0.03 dengan koefisien korelasi sebesar (r)

lanjut, data menunjukkan bahwa analisis *pearson correlation* menunjukan nilai $p= 0.001$; dan $r= -0.370$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa SMK Dewi Laut Bitung.

sebesar -0.172 . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada santri pondok pesantren di Bogor. Hasil penelitian yang sejalan juga ditemukan oleh Yusuf (2016) dimana ditemukan hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres akademik, dimana semakin baik penyesuaian diri siswa akan menurunkan stres akademik yang dimiliki. Hasil tersebut memiliki nilai $p= <0.05$ dan koefisien korelasi (r) sebesar -0.636 . Dari hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri seseorang dapat mempengaruhi terjadinya stres akademik.

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa Sebagian besar partisipan memiliki penyesuaian diri yang berada pada kategori sedang. Menurut Handono dan Bashori (2013), mengungkapkan bahwa Penyesuaian diri merupakan suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, dan konflik, tujuannya untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana dia tinggal dengan tuntutan didalam dirinya. Muchamad (2015) mengatakan bahwa penyesuaian diri memiliki dua aspek, yaitu Penyesuaian pribadi dan Penyesuaian social. Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri

sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Ia menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak obyektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut. Sedangkan Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial dimana tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain (Christyanti, Mustamiah, & Sulistiani, 2010).

Trias Noviandari (2010) mengemukakan bahwa siswa yang memiliki penyesuaian diri sedang berarti mereka tidak selalu memiliki persepsi yang baik terhadap realita, cukup mampu mengatasi stress dan kecemasan, memiliki gambaran diri yang cukup positif, tidak terlalu berani mengekspresikan emosi dengan bebas dan memiliki hubungan interpersonal yang cukup baik. Siswa dengan penyesuaian diri sedang berarti belum cukup memiliki gambaran positif terhadap dirinya, belum dapat mengekspresikan emosi dengan bebas dan belum dapat mengontrol emosi dengan baik serta belum dapat menjalin hubungan yang dekat atau akrab dengan lingkungan sosialnya (Wahyu Supriyadi, 2013).

Ditemukan juga pada penelitian ini bahwa Sebagian besar partisipan berada pada kategori stress akademik sedang. Rahmawati (2017) menyatakan bahwa stress akademik adalah kondisi ketegangan yang dialami siswa karena adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap prestasi akademik dengan kemampuan mereka untuk mencapainya, sehingga situasi tersebut mengakibatkan perubahan respon dalam diri siswa. Barseli, Ildil, dan Nikmarijal (2018), menyatakan bahwa ada empat macam reaksi stress, yaitu reaksi psikologis,

fisiologis, kognitif, dan perilaku. Hasil penelitian ini didukung oleh Taufik dan Ildil (2013), yang menunjukkan bahwa stress akademik pada siswa yang paling mayoritas yaitu stress akademik sedang (71.8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mufadhal dan Riska (2018), hasilnya didapati bahwa dari 139 responden terdapat 57 responden (41.0%) memiliki stress akademik sedang.

Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh peneliti atau jawaban dari pernyataan masalah dalam kuesioner, didapati bahwa sebagian besar siswa tidak s uka dengan kegiatan belajar yang terlalu lama, siswa merasa kebratan dengan tugas-tugas sekolah yang didapat terlalu banyak, dan tidak tenang apabila ada ujian yang mendadak.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan analisis data ditemukan sebagian besar partisipan memiliki kategori penyesuaian diri dan stress akademik sedang. Lebih lanjut data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan stress akademik pada siswa SMK Dewi Laut Bitung. Hubungan yang ditemukan berada pada kategori lemah dengan arah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan *smartphone* maka semakin tinggi kejadian insomnia yang akan dirasakan oleh responden. dimana semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stress akademik.

Direkomendasikan bagi pihak sekolah SMK Dewi Laut Bitung untuk dapat memperhatikan penanganan stress dengan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan komunikatif sehingga siswa boleh mengikuti proses pembelajaran

dengan baik. Bagi peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk melakukan penelitian dengan peningkatan penyesuaian diri siswa SMK Dewi Laut Bitung terhadap stres akademik melalui bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R. (2014). Peran Status Sosioekonomi Orangtua Dan Penyesuaian Diri Terhadap Motivasi Intrinsik Dalam Belajar. *Jurnal Nalar Pendidikan*, 2339-0749.
- Azizabdul. (2017). Pengaruh Antara Kepercayaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Remaja Kelas X Di Sekolah Menengah Akhir Muhammadiyah 5 Karanggeneng. *Jurnal Psikososains*, 92-98.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal Education Of Counseling*, 197-208.
- Bactiar, M. I., & Asriani. (2015). Efektifitas Strategi Problem Focused Coping Dan Emotional Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa Di Sma Negeri 1 Barru. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 69-82.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2018). Konsep Stress Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 143-148.
- Busari, A. O. (2011). British Journal Of Humanities And Social Sciences: Stress Inoculation Techniques In Fostering Adjustment To Academic Stress Among Undergraduate Students. *Journal*.
- Christyanti, D., Mustamiah, D., & Sulistiani, W. (2010). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik Dengan Kecenderungan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Psikologi*, 3.
- Desmita. (2013). Psikologi Pendidikan. *Pt Remaja Rosdakarya Pt Remaja Rosdakarya*.
- Dixit, M., & Singh, N. (2015). Academic Stress Of School Student In Relation To Their Self-Esteem. *Global Journal For Research Analysis*, 1-2.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa Smk Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 26-31.
- Gunawati, R. (2010). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Psikologi- E-Journal*, 2.
- Habeeb, K. A. (2010). Prevalence Of Stresors Among Female Medical Students. *Journal Of Taibah University Medical Sciences*, 11, 110-116.
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru. *Jurnal:Uad*, 2.
- Hawari, D. (2011). Manajemen Stres, Cemas, Dan Depresi. *Jakarta: Balai Penerbit Fkui*.
- Iflah, W., & Listyasari, D. (2013). Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal:Unj*, 1.
- Kasari, W., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Antara Penyesuaian

- Diri Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri 8 Purworejo. *Jurnal Empati*, 368-372.
- Kurnia, E. T. (2014). Gambaran Stres Akademik Siswa Sma N 3 Padang. *Jurnal Universitas Andalas*.
- Kusdiyati, Sulisworo, Lilim Halima, & Faisaluddin. (2011). Penyesuaian Diri DiLingkungan Sekolah Pada Siswa Kelas Xi Sma Pasundan 2 Bandung. *Jurnal Psikologi*, 2.
- Lidya, S. F., & Darmayanti, D. (2015). Self-Efficacy Akademik Dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Sma Patra Nusa. *JurnalDiversita*, 1.
- Liu, Y. (2015). The Longitudinal Relationship Between Chinese High School Students' 2 Academic Stress And Academic Motivation. *Journal Learning And Individual Differences* , 123-126.
- Muchamad, C. (2015). Penyesuaian Diri: Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa. *Jakarta: Erlangga, Tt*, 45.
- Mahmud, R., & Zahrotul, U. (2016). Deskriptif Mengenai Pola Pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara MengatasinyaDalam Perspektif Psikologi. *Jurnal: Edukasi*, 2.
- Mataputun, Y., & Saud, H. (2019). Analisis Komunikasi Interpersonal Dan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 32-37.
- Nadsir, A. I., & Nawang, W. W. (2013). Hubungan Religiusitas Dengan Penyesuaian Diri Siswa Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Tabulasara*, 2.
- Purwati, S. (2010). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia. *Journal Universitas Indonesia*.
- Rahmat. (2013). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Smu Plus Jakarta. *Jurnal Psikologi*.
- Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2.
- Riskesdas. (2018). Hasil Riskesdas. *Jakarta: Kementrian Kesehatan RepublikIndonesia*.
- Sihombing, J. P. (2015). Hubungan Self Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Siswa Asrama Sma Swasta Katolik. *Jurnal Repository*, 2.
- Sivan, S., & Rangasubhe, P. (2013). Prevalence Of Stress Academic And Its Associated Factors. *Journal Of Evolution Of Medical And Dental Sciences*, 9386-9394.
- Taufik, Ildil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa Sma Negeri Di Kota Padang. *Jurnal.KonselingIndonesia*.
- Taufik, T., Ildil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa Sma Negeri Di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 143-150.
- Utami, M. B. (2016). Hubunganantarahargadiri Dan Penyesuaiandiri Siswi Kelas X Sma Tarakanita. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 68-76.
- Wijayanti, P. A., & Sulistiobudi, R. A. (2018). Peer Relation Sebagai Prediktor Utama School Well-Being Siswa. *JurnalPsikologi*, 56-67.
- Yusuf, N. S. (2016). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sma Negeri 8 Medan. *Jurnal Universitas Medan Area*.