

ABSTRACT

Name : Dellbi Rahmahdini
Faculty / study program : Psikologi/Psikologi Islam
Tittle : *The Influence Of Personal Adjustment To Academic Stres Of Class 10 Man 3 Palembang Students*

Numbers of academic problems are faced by students at MAN 3 Palembang, such as academic stress, lack of enthusiasm among students in learning activities, and students' difficulties in adjusting during their first year at the Madrasah. In the conducted interviews, several students felt that they struggled with adaptation, resulting in academic stress experienced by the students. Based on these issues, this research aims to analyze the relationship between students' self-adjustment and academic stres at MAN 3 Palembang. The study is conducted by combining the person-environment fit theory, which states that an individual's self-adjustment is related to the stress they experience in specific situations, especially academic situations. In this study, definitions and indicators for each variable were formulated, namely self adjustment and academic stres. The formulation resulted in cognitive, affective, physiological, and behasvioral indicators for academic stress, while indicators for self-adjustment included personal adjustment and adjustment to the environment. This research is analyzed using a quantitative approach, employing the simple linear regression data analysis method to examine the influence of personal adjustment on academic stress. Data were collected from 190 tenth-grade students at MAN 3 Palembang through a Likert-scale questionnaire. The research results indicate a significant negative influence of personal adjustment on academic stress variables (Sig. < 0.05, 0.000 < 0.05). The analysis also found that personal adjustment (X) contributes 36,3% to the academic stres variable among tenth-grade students at MAN 3 Palembang. The findings of this research can be valuable for relevant parties in gradually reducing academic stress at MAN 3 Palembang in the tenth-grade classes.

Keyword : *Academic Stress, Personal Adjustment, Stress, Madrasah Students.*

INTISARI

Nama : Dellbi Rahmahdini
Fakultas/Program Studi : Psikologi/Psikologi Islam
Judul : Pengaruh *Personal Adjustment* Terhadap
Stres Akademik Siswa Kelas 10 Di Man 3
Palembang.

Sejumlah masalah akademik dihadapi oleh siswa MAN 3 Palembang, seperti stres akademik, kurangnya antusiasme siswa dalam kegiatan pembelajaran, dan kesulitan siswa dalam menyesuaikan diri pada tahun pertama memasuki Madrasah. Dalam hasil wawancara yang telah dilaksanakan, sejumlah siswa merasakan bahwa mereka kesulitan menyesuaikan diri yang berimbas pada stres akademik yang dirasakan oleh siswa. Berdasarkan permasalahan ini, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penyesuaian diri pada siswa terhadap stres akademik siswa di MAN 3 Palembang. Penelitian dilakukan dengan berpaduan pada teori *person-environment fit theory* yang menyatakan bahwa penyesuaian diri pada seseorang berkaitan dengan stres yang dimilikinya pada keadaan tertentu, terutama keadaan akademik. Pada penelitian ini, dirumuskan pengertian dan indikator dari masing-masing variabel, yakni penyesuaian diri dan stres akademik. Hasil perumusan menetapkan indikator stres akademik terdiri atas indikator kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Sedangkan indikator penyesuaian diri adalah penyesuaian diri dan penyesuaian terhadap lingkungan. Penelitian ini dianalisis dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode analisis data regresi linear sederhana untuk menganalisis pengaruh personal adjustment terhadap stres akademik. Data dikumpulkan dari 190 siswa kelas X Man 3 Palembang dengan pengukuran melalui kuesioner dengan skala likert. Hasil penelitian mengemukakan terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara variabel *personal adjustment* terhadap variabel stres akademik (Sig. < 0,05, 0,000 < 0,05). Hasil analisis juga menemukan temuan bahwa *personal adjustment* (X) memberikan kontribusi sebesar 36,3% terhadap variabel stres akademik pada siswa kelas X di MAN 3 Palembang. Hasil penelitian dapat bermanfaat bagi pihak terkait untuk menurunkan stres akademik pada MAN 3 Palembang secara bertahap di kelas X.

Keyword : Stres Akademik, Penyesuaian Diri, Stres, Madrasah, Siswa.