



**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI
DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA
SMA NEGERI 1 TANJUNG RAJA**

SKRIPSI

**OSKAR SETIAWAN
14350070**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG
2018**



**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI
DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA
SMA NEGERI 1 TANJUNG RAJA**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Islam Negeri Raden Fatah**

OSKAR SETIAWAN

14350070

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG**

2018

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya :
Nama : Oskar Setiawan
NIM : 14350070
Alamat : Jalan Lintas Timur Desa Pinang
Mas Dusun 1 RT 2 Kecamatan Sungai
Pinang Kabupaten Ogan Ilir
Judul : **Hubungan Antara Penyesuaian
Diri dengan Stres Pada Siswa SMA
Negeri 1 Tanjung Raja**

Menyatakan bahwa apa yang tertulis dalam skripsi ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya saya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi maka saya bersedia gelar keserjanaan saya dicabut.

Palembang, 7 November 2018

Penulis



Oskar Setiawan

NIM. 14350070

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Oskar Setiawan
NIM : 14350070
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Hubungan Antara Penyesuaian
Diri dengan Stres Pada Siswa SMA
Negeri 1 Tanjung Raja

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

DEWAN PENGUJI

Ketua	: Prof. Ris'an Rusli, MA	(.....)
Sekretaris	: Lukmawati, MA	(.....)
Pembimbing I	: Dr. Muhamad Uyun	(.....)
Pembimbing II	: Budiman, M.Si	(.....)
Penguji I	: Prof. Ris'an Rusli, MA	(.....)
Penguji II	: Kiki Cahaya Setiawan, M.Si	(.....)

Ditetapkan di : Palembang

Tanggal : 07 November 2018



Ris'an Rusli, M.A
1435191992031003

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI

Sebagai sivitas akademik Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Oskar Setiawan
NIM : 14350070
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang **Hak Bebas Royalti Noneklusif** (*Non-exclusive Royalty-free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "Perbedaan Perilaku Altruistik Pada Mahasiswa Sistem Informasi Fakultas Sains dan Teknologi UIN Raden Fatah Palembang Ditinjau Dari Jenis Kelamin" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang

Pada tanggal : 07 November 2018

Yang



Oskar Setiawan

NIM. 14350070

ABSTRACT

Name : Oskar Setiawan
Study Program : Islamic Of Psychology
Title : The Relationship Between Self-
Adjustment and Stress in Student of Tanjung
Raja State 1 High School

This thesis aims to determine the relationship between self-adjustment with stress in students of SMA Negeri 1 Tanjung Raja. The sample in this study were 200 Raja students of SMA Negeri 1 Tanjung Raja. Data collection instruments in this study used the Self Adjustment scale and Stress Scale. The data analysis method used to test the hypothesis is using Simple Regression where to find out whether there is habungan or not. All calculations of data analysis were carried out using the help of version 20 of the SPSS (Statistic Product for Service Solution) program. The results of this study indicate that there is a relationship between self-adjustment and stress in students of Tanjung Raja Senior High School 1. With value (r) of 0.631 significance of 0.000 means that $p < 0.05$ and R Square value of 0.398, which means that the adjustment variable contributes 39.8% to the stress variable.

Keywords: Adjustment, Stress

INTISARI

Nama : Oskar Setiawan
Program Studi : Psikologi Islam
Judul : Hubungan Antara Penyesuaian Diri
dengan Stres Pada Siswa SMA Negeri 1
Tanjung Raja

Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Stres Pada Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja. Sampel pada penelitian ini siswa dan siswi SMA Negeri 1 Tanjung Raja yang berjumlah 200 orang. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala Penyesuaian Diri dan Skala Stres Akademik. Motode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu menggunakan Regresi Sederhana dimana untuk mencari apakah terdapat hubungan atau tidak. Semua perhitungan analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistic Product for Service Solution*) versi 20. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan stres pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja. Dengan nilai (r) sebesar 0,631 signifikansi sebesar 0,000 artinya $p < 0,05$ dan nilai R Square sebesar 0,398 yang artinya variabel penyesuaian diri memberikan kontribusi sebesar 39,8% terhadap variabel stres.

Kata Kunci : Penyesuaian Diri, Stres

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Doamu yang mana, usahamu yang keberapa, kau tak pernah tahu yang mana yang akan membuahkan hasil. Tugasmu hanya satu diantara keduanya. Perbanyaklah.

-Oskar Setiawan

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

- ❖ Kedua orang tua tercinta, bapak Surdan dan Ibu Agustinar dan adik kandungku Yogi Dwi Putra.
- ❖ Seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan bekal ilmu untuk masa depan penulis. Terkhususnya para pembimbing Bapak Dr. Muhammad Uyun M.Si dan Bapak Budiman M.Si. Terima kasih atas bimbingannya.
- ❖ Kedua kakak yang selalu ada yaitu kak cit (Ridwan) dan kak dedek (Ruslan) yang selalu siap membantu dalam kondisi apapun.
- ❖ Yang terkasih Agnes Trsika dan sahabat terbaik di segala kondisi Ahmad Anwar Primadanius, Mardiansyah dan Kholilur Rohman. Yang selalu memberikan nasihat, selalu menjadi penguat dan pengingat dalam pengerjaan skripsi ini.
- ❖ Teman-teman Psikologi Islam angkatan 2014
- ❖ Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya. Shalawat serta salam senantiasa tetap dilimpahkan kepada junjungan suri tauladan Nabi Muhammad SAW, kepada keluarga, para sahabat dan pengikutnya.

Skripsi yang dibuat oleh penulis berjudul **Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Stres Pada Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja** diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis dengan kerendahan dan ketulusan hati ingin mengucapkan terima kasih terutama kepada kedua orang tua penulis, Bapak Surdan dan Ibu Agustinar, terimakasih telah memberikan dukungan yang begitu besar berupa kasih sayang, cinta, motivasi, doa seta materi demi keberhasilan penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Drs M Sirozi, M.A. Ph.D., selaku Rektor UIN Raden Fatah Palembang beserta Staff pimpinan lainnya.
2. Prof. Dr. Ris'an Rusli, MA. Selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Raden Fatag Palembang.
3. Bapak Dr. Muhammad Uyun M.Si dan Selaku Dosen Pembimbing pertama yang telah bersedia memberikan motivasi, meluangkan waktu, tenaga serta pikiran untuk membimbing penulis hingga selesainya skripsi ini. Semoga kebaikan bapak mendapatkan balasan dari Allah SWT.
4. Bapak Budiman M.Si. Selaku Dosen Pembimbing kedua yang telah bersedia memberikan motivasi, meluangkan waktu, tenaga serta pikiran untuk membimbing penulis hingga selesainya skripsi ini.

Semoga kebaikan ibu mendapatkan balasan dari Allah SWT.

5. Seluruh Dosen-dosen Program Studi Psikologi Islam dan karyawan-karyawan di Fakultas Psikologi terima kasih atas bantuannya dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Yang terkasih Agnes Trsika dan sahabat terbaik di segala kondisi Ahmad Anwar Primadanius, Mardiansyah dan Kholilur Rohman. Yang selalu memberikan nasihat, selalu menjadi penguat dan pengingat dalam pengerjaan skripsi ini.
7. Guru-guru dan staf ruang TU dan Seluruh siswa siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja yang telah membantu saya dalam menyelesaikan Skripsi ini.
8. Seluruh teman-teman Psikologi Islam Angkatan 2014 dari kelas PI.01 sampai PI.03. Terkhusus PI.02, kelas yang penuh dengan segala keunikan dan cerita didalamnya.
9. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Palembang, 07 November 2018
Penulis

Oskar Setiawan
NIM. 14350070

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PENGESASAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .	v
ABSTRACT	vi
INTISARI.....	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
1.5. Keaslian Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Stres Akademik.....	10
2.1.1 Definisi Stres Akademik	10
2.1.2 Gejala-gejala Stres Akademik	11
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	12
2.1.4 Stres Akademik dalam Perspektif Islam	13
2.2. Penyesuaian Diri	14
2.2.1 Definisi Penyesuaian Diri.....	14
2.2.2 Karakteristik-karakteristik Penyesuaian Diri.....	16
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	18
2.2.4 Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam	20

2.3 Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Stres Akademik	22
2.4 Kerangka Konseptual.....	25
2.5 Hipotesis	25

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian	26
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
3.3. Definisi Operasional Penelitian.....	27
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian	28
3.5. Teknik Pengumpulan Data	29
3.6. Analisis Data.....	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Orientasi Kancan.....	34
4.2. Persiapan Penelitian	37
4.3 Uji Coba (<i>Try Out</i>) Alat Ukur	39
4.4 Pelaksanaan Penelitian	43
4.5 Hasil Penelitian	43
4.6 Pembahasan.....	48

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan.....	52
5.2. Saran	52

DAFTAR PUSTAKA	53
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Kerangka Konseptual	25
Populasi Pelitian	28
Jawaban Respon pada Skala Penyesuaian Diri.....	29
Skala Penyesuaian Diri	30
Skala Stres Akademik.....	31
<i>Blue Print</i> Skala Penyesuaian Diri	37
<i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik.....	38
<i>Blue Print</i> Hasil <i>Try Out</i> Skala Penyesuaian Diri	39
<i>Blue Print</i> Hasil Skala Penyesuaian Diri setelah Uji Coba (untuk penelitian).....	40
<i>Blue Print</i> Hasil <i>Try Out</i> Skala Stres akademik	41
<i>Blue Print</i> Hasil Skala Stres Akademik setelah Uji Coba (untuk penelitian).....	42
Deskripsi Data Penelitian	43
Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja	44
Kategorisasi Skala Stres Akademik siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja	44
Hasil Uji Normalitas.....	45
Hasil Uji Linieritas	46
Hasil Uji Regresi Linier	47
Hasil Koefisien Regresi	47

DAFTAR LAMPIRAN

SK Pembimbing	56
Surat Izin Penelitian	57
Lembar Konsultasi	59
Daftar Riwayat Hidup	64

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Kesuksesan dunia pendidikan ditentukan oleh berbagai peran, selain peran pemerintah dalam pengaturan mengenai pendidikan, guru dan peserta didik sangatlah ambil andil dalam hal ini (Kristiawan dkk., 2017:2). Secara sederhana ada dua faktor yang mempengaruhi kesuksesan proses pendidikan, yaitu faktor yang berasal dalam diri individu yang sedang belajar dan faktor yang berasal dari luar individu. Faktor yang terdapat di dalam individu dikelompokkan menjadi faktor lingkungan alam, sosial, ekonomi, guru, metode mengajar, kurikulum, program, metode pelajaran, dan sasaran dan prasarana. Penilaian kesuksesan tersebut dapat tercerminkan dari peserta didik (Iskandar, 2012:37).

Seseorang dalam mencapai kesuksesan dalam bidang akademik memiliki hambatan yang sangat bervariasi dan kompleks. Perubahan tuntutan belajar yang menyebabkan munculnya gejala stres. Kondisi ini antara lain disebabkan oleh tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswa. Dari tahun ke tahun Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menetapkan standar kelulusan yang selalu meningkat. Pemerintah daerah kabupaten dan kota juga menuntut dan kadangkala menekan pihak sekolah agar mencapai prestasi yang tinggi serta tingkat kelulusan siswa yang harus mendekati 100%. Beban belajar siswa di SMA juga terasa banyak. Tuntutan yang tinggi itu

seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada peserta didik, khususnya pada mereka yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar (Taufik dan Ifdil, 2013).

Cooper (1994:91) mendefinisikan stres sebagai tanggapan atau proses internal atau eksternal yang mencapai tingkat ketegangan fisik dan psikologis sampai pada batas atau melebihi batas kemampuan subjek. Stres adalah suatu kekuatan yang memaksa seseorang untuk berubah, bertumbuh, berjuang, beradaptasi atau mendapatkan keuntungan. Swarth (1986) Semua kejadian dalam kehidupan bahkan yang bersifat positif juga menyebabkan stres. Menurut Marliani (2015:262) Gejala-gejala stres ada tiga yaitu: a. Fisik, yaitu napas memburu, mulut dan kerongkongan kering, tangan lembap, merasa panas, otot-otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih yang tidak beralasan, sakit kepala, salah urat, dan gelisah. b. Perilaku, yaitu perasaan bingung, cemas, dan sedih, jengkel, salah paham, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa, gelisah, gagal, tidak menarik, kehilangan semangat, sulit berkonsentrasi, sulit berpikir jernih, sulit membuat keputusan, hilangnya kreativitas, hilangnya gairah dalam penampilan, dan hilangnya minat terhadap orang lain. c. Watak dan Kepribadian, yaitu sikap hati-hati menjadi cermat yang berlebihan, cemas menjadi lekas panik, kurang percaya diri menjadi rawan, penjenjikel menjadi meledak-ledak.

Berdasarkan hasil wawancara (Senin, 28 Mei 2018, Pukul 10.00-10.30 WIB dengan siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja yang berinisial FR) menyebutkan bahwa :

"Ketika saya mulai merasa stres dan bosan ketika di sekolah saya merasa sering mudah marah-marah kepada orang-orang disekitar atau teman-teman saya, saya mudah gelisah, sulit berkonsentrasi saat jam pelajaran dimulai, dan sering tidak percaya diri."

Siswa SMA berdasarkan kategori umurnya tergolong kedalam kelompok remaja yang sedang mengalami

pertumbuhan dan perkembangan pesat baik dari fisik, psikis, maupun intelektualitasnya. Masa remaja adalah masa transisi antara anak-anak dan dewasa, relatif belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial sehingga harus menghadapi tekanan emosi, psikologi, dan sosial yang saling bertentangan sehingga cukup rentan terhadap stres. Tuntutan internal maupun eksternal dari kehidupan akademik dapat memberikan tekanan yang melampaui batas kemampuan siswa. Ketika hal itu terjadi, maka *overload* tersebut akan mengakibatkan terjadinya stres, dalam bentuk kelelahan fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi meledak-ledak. Stres yang berkepanjangan yang dialami individu yang dapat mengakibatkan penurunan kemampuan untuk beradaptasi terhadap stres.

Berdasarkan hasil observasi Senin, 28 Mei 2018 di SMA Negeri 1 Tanjung Raja selama 2 jam di kelas XI IPS 3:

"Dilihat banyak siswa-siswi yang tidak berkonsentrasi saat jam pelajaran dimulai dan banyak siswa-siswi yang asik mengobrol dengan teman sebangkunya sendiri dan seringkali guru yang sedang menjelaskan menegur siswa tersebut untuk diam agar tidak mengganggu teman yang lain yang ingin belajar. Ketika siswa tersebut mendapat teguran mereka berhenti sesaat ketika gurunya mulai menjelaskan kembali mereka mulai untuk bermain lagi di kelas. Perbuatan itu selalu diulangi oleh siswa tersebut yang tidak menghiraukan teguran gurunya sendirinya walaupun akhirnya siswa tersebut mendapat hukuman disuruh keluar dari kelas oleh gurunya karena terlalu mengganggu teman yang lain untuk belajar".

Pada kehidupan siswa rentan sekali mengalami stres dikarenakan dari dampak tuntutan rutinitas belajar dan tugas-tugas sekolah yang lainnya membuat mereka sulit untuk menyesuaikan diri dengan baik. Kehidupan siswa seharusnya bukan hanya tentang belajar, datang ke kelas, ikut ujian serta

lulus. Banyak aktivitas yang bisa siswa lakukan seperti bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan siswa lain dengan karakteristik dan latar belakang yang berbeda mengembangkan bakat dan minat *non*-akademik. Kondisi tersebut dapat menjadi stresor bagi siswa.

Mata pelajaran yang berbasis kurikulum baru membuat siswa dituntut untuk berperan lebih aktif antara lain tidak sedikit siswa mengeluh kurang istirahat karena menghabiskan waktu untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah. Jam pelajaran yang padat dan banyak ditambah siswa yang wajib mengikuti minimal satu ekstrakurikuler di sekolah yang menyebabkan siswa selalu pulang sore hari. Kondisi stres ini mendorong terjadinya perubahan perilaku pada siswa seperti penurunan minat dan efektivitas belajar.

Ketidakmampuan siswa menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sekolah tersebut akan memicu terjadinya stres (Kiselica, dkk., 1994). Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan (Sunarto dan Hartono, 2006). Penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai interaksi anda yang berlanjut dengan diri anda sendiri dengan orang lain dan dengan dunia anda (Calhoun dan Acocella, 1990).

Menurut Siti Hartinah (2009:186) Penyesuain diri itu memiliki dua karateristik yaitu: 1. Penyesuaian Diri secara Positif. Mereka tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut: pertama tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, kedua tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, ketiga tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, keempat memiliki pertimbangan sendiri, kelima mampu dalam belajar, keenam menghargai pengalaman, ketujuh bersikap realistic dan objektif. 2. Penyesuain Diri yang salah. Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah

ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap tidak realistic, agresif, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah yaitu: pertama Reaksi bertahan, kedua Reaksi menyerang, dan ketiga Reaksi melarikan diri.

Berdasarkan hasil wawancara (Selasa, 5 Juni 2018, Pukul 10.00-10.30 WIB dengan siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja yang berinisial AW) ia menjelaskan :

"Pertama saya kesulitan mengatur jadwal belajar dan waktu bermain saya, tapi lama kelamaan saya bisa beradaptasi dengan kondisi tersebut karna kalau tidak bisa mengatur jadwal tersebut saya pasti kewalahan. Cara yang bisa saya lakukan seperti mengikuti bimbingan belajar yang ada."

Berdasarkan hasil observasi pada hari Selasa 5 Juni 2018 pukul 10.00-10.30 WIB.

"Terlihat AW ketika dalam kelas AW selalu memperhatikan setiap penjelasan guru. AW terlihat sangat bersemangat mengikuti pelajaran yang ada".

Penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu untuk bereaksi terhadap jenis tuntutan baik dalam diri individu itu sendiri dan tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah. Salah satu masalah penyesuaian diri yang sering dihadapi siswa adalah penyesuaian diri dalam bidang pendidikan, salah satunya adalah penyesuaian diri pada tugas sekolah. Mereka dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, perubahan kurikulum yang berlangsung dengan cepat, batas waktu tugas dan ujian, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan pilihan karier dan program pendidikan lanjutan, membagi waktu untuk mengerjakan pekerjaan rumah (PR), olahraga, hobi, dan kehidupan sosial. Lebih dari semua tuntutan tersebut, mereka juga harus berhadapan dengan perubahan fisik

dan emosional yang cepat dan perubahan emosional yang mengharuskan siswa menyesuaikan dirinya dengan cepat dan baik. Oleh karenanya penelitian ini dilakukan merupakan langkah awal untuk mencari Hubungan Antara Penyesuain Diri dengan Stres Akademik yang terjadi di SMA Negeri 1 Tanjung Raja. Sehingga dapat menjadi data awal untuk menentukan langkah lanjut bagi terentasnya permasalahan stres akademik di kalangan siswa.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara Penyesuain diri dengan Stres Akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja ?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Penyesuain diri dengan Stres Akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Subjek

Dengan adanya penelitian diharapkan bisa memberikan wawasan kepada subjek agar bisa menyesuaikan diri dengan baik dan bisa menimalisir tingkat stres yang sedang dialaminya.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian Taufik & Ifdil Universitas Negeri Padang 2013 dengan judul Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat stres akademik siswa SMA Negeri kota Padang tergolong berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang yaitu sebesar 71,8 %. Sementara itu 13,2 % siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik tinggi dan 15 % siswa SMA Negeri kota Padang berada pada tingkat stres akademik rendah. Hal ini berarti bahwa kondisi siswa SMA Negeri Kota padang merasakan kondisi

stres akademik, akan tetapi mereka masih dapat mengontrol/mengelolanya.

Penelitian yang berjudul Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran diponegoro tahun 2006. Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan hasil $r_{xy} = -0,541$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. Efektivitas regresi dalam penelitian ini sebesar 0,293, artinya stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Psikologi UNDIP 29,3% ditentukan oleh faktor efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi, sedangkan 70,7% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Penelitian yang berjudul Hubungan antara *Academic Stress* dengan *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa Pengguna *Smartphone* tahun 2011. Hasil analisis data menunjukkan hubungan yang signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction*, dengan nilai hitung ($r = 0.524$; $p = 0,000 < 0,050$). Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone* di kota Surabaya. Demikian juga arah dari hubungan yang menunjukkan arah positif, artinya jika variasi dari data variabel *academic stress* meningkat, maka variasi dari data variabel *smartphone addiction* juga meningkat.

Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya tahun 2010. Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi *product*

moment antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran diperoleh hasil r sebesar $-0,403$ pada xy taraf signifikansi (p) $0,000$ ($p < 0,01$ yang artinya signifikan). Hal ini berarti variabel bebas (X) penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik mempunyai hubungan negatif. Sumbangan efektif penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik adalah $16,2\%$ yang menunjukkan bahwa terdapat sekitar $83,8\%$ faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kecenderungan stres pada mahasiswa Kedokteran, diantaranya adalah faktor lingkungan, faktor kepribadian-pola tingkah laku tipe A, faktor kognitif dan faktor sosial budaya.

Penelitian yang berjudul Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru tahun 2013. Hasil analisis penelitian yang menunjukkan adanya ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan. Semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin rendah stres lingkungan dan semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan. Hal tersebut senada dengan pendapat dari Markam (2003) menganggap bahwa stres adalah keadaan di mana beban yang dirasakannya terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban yang dialaminya. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan pada santri baru. Semakin tinggi tingkat penyesuaian diri dan dukungan sosial yang dimiliki santri, maka semakin rendah stres lingkungannya. Begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan.

Berdasarkan kelima penelitian terdahulu, maka penulis mencoba membedakannya berdasarkan variabel, subjek, tempat,

dan tahun. Maka terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu, variabel yang diangkat oleh peneliti sebelumnya Stres dan Penyesuaian Diri berada dalam judul yang berbeda-beda, artinya terpisah. Variabel Stres Akademik dipasangkan dengan variabel lain dalam satu judul, begitupun dengan Penyesuaian Diri memiliki pasangan variabel lain dalam satu judul, sedangkan penulis mengangkat variabel Penyesuaian Diri dan Stres Akademik menjadi pasangan satu pasangan variabel dalam satu judul yaitu, Penyesuaian Diri sebagai variabel bebas dan Stres Akademik sebagai variabel terikatnya. Selanjutnya, subjek dalam penelitian sebelumnya yaitu para mahasiswa dan siswa. Sedangkan penulis memilih siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja, begitu juga dengan tahun penelitian yang dilakukan oleh penulis berbeda dengan penelitian sebelumnya, yang mana peneliti melakukan penelitian pada tahun 2018. Kemudian di dalam penelitian sebelumnya belum pernah ada yang meneliti di SMA Negeri 1 Tanjung Raja

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, peneliti meyakini bahwa belum ada yang melaksanakan penelitian yang sama dengan yang akan peneliti lakukan, baik kesamaan kedua variabel bebas dan terikat, tempat maupun yang menjadi subjek penelitian. Adapun penelitian yang akan diteliti adalah Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik di SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

BAB II

TINJUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Definisi Stres Akademik

Menurut M. Wijoyo (2011) Stres dalam ilmu kedokteran diartikan sebagai respons psikis atau fisik terhadap ancaman yang dapat dirasa. Respon psikis antara lain kecemasan, keputusan, depresi, gampang marah perasaan tidak mampu menghadapi hidup, serta ketergantungan pada alkohol dan obat-obatan. Senada dengan Brecht (2000) Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut. Sama halnya menurut Swarth (1986) Stres adalah suatu kekuatan yang memaksa seseorang untuk berubah, bertumbuh, berjuang, beradaptasi atau mendapatkan keuntungan. Semua kejadian dalam kehidupan, bahkan yang bersifat positif juga menyebabkan stres.

Menurut Hawari (2001) Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikosial (tekanan mental atau beban kehidupan). Senada dengan Heerjdan (1987) mendefinisikan Stres adalah sesuatu kekuatan yang mendesak atau mencekam yang menimbulkan suatu ketegangan di dalam diri seseorang. Sama halnya menurut Maramis (1999) Stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri dan karena itu, sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita. Stres adalah secara psikologis, menderita tekanan dan ketegangan membuat pola pikir, emosi, dan perilakunya kacau sehingga menjadi gugup dan gelisah (nervous) (Mahfud, 1999).

2.1.2 Gejala-Gejala Stres Akademik

Gejala-gejala stres menurut Marliani (2015:262) ada tiga, yaitu :

- a. Fisik, yaitu napas memburu, mulut dan kerongkongan kering, tangan lembap, merasa panas, otot-otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih yang tidak beralasan, sakit kepala, salah urat, dan gelisah.
- b. Perilaku, yaitu perasaan bingung, cemas, dan sedih, jengkel, salah paham, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa, gelisah, gagal, tidak menarik, kehilangan semangat, sulit berkonsentrasi, sulit berpikir jernih, sulit membuat keputusan, hilangnya kreativitas, hilangnya gairah dalam penampilan, dan hilangnya minat terhadap orang lain.
- c. Watak dan Kepribadian, yaitu sikap hati-hati menjadi cermat yang berlebihan, cemas menjadi lekas panik, kurang percaya diri menjadi rawan, penjengkel menjadi meledak-ledak.

Menurut Danim dan Khairil (2014:233) gejala-gejala umum stres adalah :

Pertama kelelahan dan kekurangan tenaga, kedua selalu dalam keadaan tegang dan cepat naik darah, ketiga sakit tenggorokan, batuk, dan flu, keempat nyeri sendi dan otot, kelima rasa sakit di dada, punggung dan perut, keenam susah bernafas, ketujuh diare atau sebaliknya susah buang air besar, kedelapan gairah seks menurun, kesembilan sakit kepala, kesepuluh depresi, kesebelas mual-mual dan kedua belas pusing.

Berdasarkan berbagai definisi di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa gejala-gejala stres adalah suatu kondisi atau keadaan dimana individu tidak dapat mengontrol emosinya dengan baik sehingga menimbulkan perasaan cemas, mudah marah dan merasa takut. Sehingga individu merasa kehilangan percaya diri, takut gagal dan sulit untuk berkonsentrasi.

2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres menurut Sunaryo (2004:216) :

- a. Faktor biologis yaitu Hereditas, konstitusi tubuh, kondisi fisik, neurofisiologi dan neurohormona
- b. Faktor psikoedukatif/sosio kultural yaitu perkembangan kepribadian, pengalaman, dan kondisi lain yang mempengaruhi.

Sedangkan menurut Robbins (1996) mengidentifikasi tiga faktor penyebab stres yaitu :

- a. Faktor Lingkungan yaitu ketidakpastian ekonomi, ketidakpastian politik, dan ketidakpastian teknologi.
- b. Faktor Organisasi yaitu tuntutan tugas, tuntutan peran, tuntutan hubungan antarpribadi, struktur organisasi, kepemimpinan organisasi, dan tahap hidup organisasi.
- c. Faktor Individual yaitu masalah keluarga, masalah ekonomi, dan kepribadian.

Selanjutnya dalam PPDGJ-III ada dua faktor yang menyebabkan stres yaitu :

- a. Suatu stres kehidupan yang luar biasa, yang menyebabkan reaksi stres akut.
- b. Suatu perubahan yang penting dalam kehidupan, yang menimbulkan situasi tidak nyaman yang berkelanjutan, dengan akibat terjadi suatu gangguan penyesuaian.

2.4.4 Stres Akademik dalam Perspektif Islam

Kalangan remaja bisa saja terkena stres. Mereka hidup di tengah-tengah era informasi dan globalisasi yang semakin gencar yang antara lain ditandai oleh semakin ketatnya persaingan dalam hidup. Seorang remaja harus mampu bersaing dengan berusaha semaksimal mungkin untuk meraih prestasi setinggi-tingginya. Namun apa daya, terkadang kemampuan itu terbatas, tuntutan hidup semakin tinggi, maka streslah mereka. Dalam konsep islam kondisi stres juga dijelaskan secara tersirat bahwa pada dasarnya manusia bersifat keluh kesah ketika mendapatkan suatu kesusahan, musibah maupun kesulitan dan cenderung individualis atau tidak mau berbagi kebaikan dengan sesamanya. Namun itu semua dapat diminimalkan dengan melakukan sholat dan bertaqwa kepada Allah SWT. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al -Ma'arij ayat 19-23 (Departemen Agama RI, 2005: 569) :

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ

أَخَيْرٌ مُنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾

Artinya : *Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir(19). apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (20), dan apabila ia mendapat kebaikan ia*

Amat kikir (21), kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat (22), yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya (23).

Dalam ayat lain juga dijelaskan bahwa manusia itu diciptakan dengan sifat berkeluh kesah karena Allah telah menetapkan bahwa manusia akan merasakan penderitaan dari berbagai kesulitan kehidupan di dunia. Dalam firman Allah SWT. dalam Q. S. Al-Balad: 4, (Departemen Agama RI, 2005: 594):

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ﴿٤﴾

Artinya : *Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia berada dalam susah payah.*

Ayat di atas secara tersirat juga menjelaskan bahwa manusia bersifat berkeluh kesah dalam menghadapi kesulitan dalam kehidupan dan juga bakhil terhadap apa yang dipunyainya, namun sifat tersebut tidak akan muncul pada diri seseorang yang beriman dan orang-orang yang mengerjakan shalat. Ayat yang menunjukkan kepada manusia bahwa manusia yang hidup di dunia ini tidak pernah lepas dari masalah-masalah itu sesungguhnya adalah ujian dari Allah SWT, kepada manusia dalam menghadapi masalah tersebut banyak manusia yang merasa sedih, gundah, gelisah, bahkan stres.

2.2 Penyesuaian Diri

2.2.1 Definisi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam artinya yang luas dan dapat berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Penyesuaian diri dalam artinya yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang *autoplatis* (*auto* = sendiri, *platis* = di bentuk), sedangkan penyesuaian diri yang kedua juga di sebut penyesuaian diri yang *aloplasis* (*alo* = yang lain). Jadi,

penyesuaian diri ada artinya yang "pasif", di mana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan ada artinya yang "aktif", dimana kita mempengaruhi lingkungan (Gerungan : 1987).

Sedangkan menurut Fatimah (2008) Penyesuaian berarti adaptasi ; dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa "*survive*" dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniyah dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial. Penyesuaian juga dapat diartikan sebagai konformitas yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip. Lanjut penyesuaian dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan, dan frustrasi-frustrasi secara efisien. Penyesuaian juga dapat diartikan sebagai penguasaan dan kematangan emosional secara positif yang memiliki respon emosional yang tepat pada setiap situasi (Hartinah, 2008).

Lain halnya Menurut Fahmi (1977) Penyesuaian adalah suatu proses dinamik terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan untuk mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan. Pengertian penyesuaian diri (adaptasi) pada awalnya berasal dari pengertian yang didasarkan pada ilmu biologi, yaitu dikemukakan oleh Charles Darwin yang terkenal dengan teori evolusi. Ia mengatakan tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup, seperti cuaca dan berbagai unsur alamiah lainnya. Dengan demikian penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya (Fatimah, 2008).

Schneiders (1964) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar

berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami dirinya. Penyesuaian diri adalah usaha atau perilaku yang tujuannya mengatasi kesulitan dan hambatan (Heerjdan, 1987).

2.2.2 Karakteristik-Karateristik Penyesuaian Diri

Menurut Hartinah (2009:186) Penyesuaian diri itu memiliki dua karakteristik :

1. Penyesuaian Diri secara Positif

Mereka tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut : pertama tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, kedua tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, ketiga tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, keempat memiliki pertimbangan sendiri, kelima mampu dalam belajar keenam menghargai pengalaman, ketujuh bersikap realistis dan objektif.

2. Penyesuaian Diri yang Salah

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkahlaku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap tidak realistis, agresif, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah yaitu : pertama Reaksi bertahan, kedua Reaksi menyerang, dan ketiga Reaksi melarikan diri.

Katakteristik penyesuaian diri menurut Ali dan Asrori (2011:179) yaitu:

1. Penyesuaian diri remaja terhadap peran dan identitasnya tujuannya adalah memperoleh identitas diri yang semakin jelas dan dapat dimengerti serta diterima oleh lingkungannya, baik lingkungan keluarga, sekolah, ataupun masyarakat.
2. Penyesuaian diri remaja terhadap pendidikan tujuannya krisis identitas atau masa topan dan badai pada diri remaja seringkali menimbulkan kendala dalam penyesuaian diri terhadap kegiatan belajarnya. Pada umumnya, remaja sebenarnya mengetahui bahwa untuk menjadi orang yang sukses harus rajin belajar.
3. Penyesuaian diri remaja terhadap kehidupan seks tujuannya remaja perlu menyesuaikan penyaluran kebutuhan seksualnya dalam batas-batas penerimaan lingkungan sosialnya sehingga terbebas dari kecemasan psikoseksual, tetapi juga tidak melanggar nilai-nilai moral masyarakat.
4. Penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial tujuannya pertama, remaja ingin diakui keberadaannya dalam masyarakat luas, yang kedua, remaja ingin menciptakan aturan-aturan tersendiri yang lebih sesuai untuk kelompoknya.
5. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan waktu luang tujuannya memenuhi dorongan bertindak bebas dan inisiatif dan kreativitasnya dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.
6. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan uang tujuannya untuk remaja mampu bertindak secara

proporsional, melakukan penyesuaian antara kelayakan pemenuhan kebutuhannya dengan kondisi ekonomi orang tuanya.

7. Penyesuaian diri remaja terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi tujuannya untuk strategi penyesuaian diri terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi tersebut bisa disebut dengan mekanisme pertahanan diri serta kompensasi, rasionalisasi, proyeksi, sublimasi, identifikasi, regresi, dan fiksasi.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Fatimah (2008:199) Proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor itu dapat dikelompokkan sebagai berikut.

- a. Faktor Fisiologis
Kondisi fisik, seperti struktur fisik dan tempramen sebagai disposisi yang diwariskan, aspek perkembangannya secara intrinsik berkaitan erat dengan susunan tubuh. Shekdon mengemukakan bahwa terdapat korelasi yang positif antara tipe-tipe bentuk tubuh dan tipe-tipe tempramen (Moh. Surya, 1997). Minsalnya orang yang tergolong ektomort, yaitu yang ototnya lemah atau tubuhnya rapuh, ditandai oleh sifat-sifat segan dalam melakukan aktivitas sosial, pemalu, pemurung dan sebagainya.
- b. Faktor Psikologis
Banyak faktor psikologis yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri seperti pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi, dan sebagainya.
- c. Faktor Perkembangan dan Kematangan

Sesuai dengan hukum perkembangan, tingkat kematangan yang dicapai individu berbeda-beda, sehingga pola-pola penyesuaian dirinya juga akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya. Selain itu hubungan antara penyesuaian dan perkembangan dapat berbeda-beda menurut jenis aspek perkembangan dan kematangan yang dicapai.

- d. Faktor Lingkungan
Berbagai lingkungan seperti keluarga, sekolah, masyarakat, kebudayaan, dan agama berpengaruh kuat terhadap penyesuaian diri seseorang.
- e. Faktor Budaya dan Agama
Lingkungan kultur tempat individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola-pola penyesuaian dirinya. Misalnya, tata cara kehidupan di masjid atau gereja akan mempengaruhi cara anak menempatkan diri dan bergaul dengan masyarakat sekitarnya.

Sunarto dan Hartono (2006:229) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri ada 5 :

- a. Kondisi-kondisi fisik, termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf,, kelenjar, dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya.
- b. Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional.
- c. Penentu psikologis, termasuk di dalamnya pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentu diri (*self-determination*), frustrasi, dan konflik.
- d. Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah.
- e. Penentu kultural, termasuk agama.

Sedangkan menurut M. Nur Ghufron & Rini Risnawati S (2014) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dibedakan menjadi dua:

1. Faktor Internal yaitu faktor yang berasal dari individu yang meliputi kondisi jasmani, psikologis, kebutuhan, kematangan intelektual, emosional, mental, dan motivasi.
3. Faktor Eksternal yang berasal dari lingkungan yang meliputi lingkungan rumah, keluarga, sekolah, dan masyarakat.

2.2.4 Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam

Individu yang dipandang mempunyai penyesuaian diri yang baik adalah mereka yang mampu berinteraksi dengan baik terhadap diri dan lingkungannya dengan cara yang matang, sehat dan dapat mengatasi konflik mental yang ada. Penyesuaian diri dalam Islam adalah kemampuan individu untuk memenuhi norma-norma dan nilai-nilai religius yang berlaku dalam kehidupan lingkungan sosial. Dalam hal ini seseorang dianggap sehat secara psikologis bila mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya. Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, cobaan, frustrasi dan lain sebagainya. Sejalan dengan itu, agama khususnya agama islam, seakan-akan mendapat tantangan untuk memberikan kontribusinya terhadap penyelesaian dalam berbagai masalah sehingga seseorang menemukan makna hidupnya, karena dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh, kemampuan menyesuaikan diri diharapkan akan menimbulkan ketentraman dan kebahagiaan dalam hidup serta terhindar dari rasa cemas, takut, sedih, dan konflik batin (Djumhana, 1997). Ajaran Islam telah menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan manusia untuk menjaga hubungan antar

sesamanya baik dengan keluarga dan lingkungannya dengan cara menyesuaikan diri dengan baik. Dengan cara ini diharapkan akan didapatkan suatu hubungan yang baik antar sesama manusia. Hal ini sesuai dengan firman Allah surat An-Nisa: 36 :

﴿ وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ
وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنْبِ وَالصَّاحِبِ
بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ
مُخْتَلًا ۚ فَخُورًا ﴿٣٦﴾

Artinya : Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh[294], dan teman sejawat, Ibnu sabil[295] dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri.

Individu dalam kehidupan sehari-harinya dituntut untuk menjalin hubungan dengan individu yang lain. Melalui proses interaksi sosial inilah, individu mengadakan penyesuaian dengan lingkungan sekitarnya. Namun, tidak sedikit dari mereka yang mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri. Seseorang yang melakukan penyesuaian diri berarti dia menjalin persaudaraan dan persahabatan dengan orang yang ada di sekitarnya. Seperti firman Allah SWT dalam Q.S Al-Hujurat ayat : 10 yang berbunyi :

﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوِيكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٠﴾

Artinya : Orang-orang beriman itu Sesungguhnya bersaudara sebab itu damaikanlah (perbaikilah

hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat.

Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal apabila dia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama. Dalam Islam Mental yang sehat didefinisikan kemampuan individu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan apabila keharmonisan antara potensi diri pribadinya dengan potensi masyarakat.

2.3 Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik

Menurut Fatimah (2008) Penyesuaian berarti adaptasi ; dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa "*survive*" dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniyah dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial. Penyesuaian juga dapat diartikan sebagai konformitas yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip. Lanjut penyesuaian dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan, dan frustrasi-frustrasi secara efisien. Penyesuaian juga dapat diartikan sebagai penguasaan dan kematangan emosional secara positif yang memiliki respon emosional yang tepat pada setiap situasi (Hartinah, 2008).

Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik. Sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kualitas kehidupan mereka di masa depan. Tetapi pada saat yang sama, sekolah ternyata juga dapat menjadi sumber masalah, yang pada gilirannya memicu terjadinya stres pada kalangan peserta didik. Bahkan menurut Fimian dan Cross (1987), sekolah, di samping keluarga, merupakan sumber stres

yang utama bagi anak. Komunikasi antara orang tua dan anak memegang peranan penting di dalam membantu dan mendampingi remaja pada saat mengalami perubahan – perubahan, baik secara biologis, psikologis maupun sosial. Sama halnya menurut Padmiarso M. Wijoyo (2001:11) menjelaskan bahwa Stres terjadi jika reaksi atau respons fisiologis, psikologis, dan perilaku dari seseorang untuk mencari penyesuaian terhadap tuntutan-tuntutan atau tekanan-tekanan sekelilingnya tidak bisa diatasi.

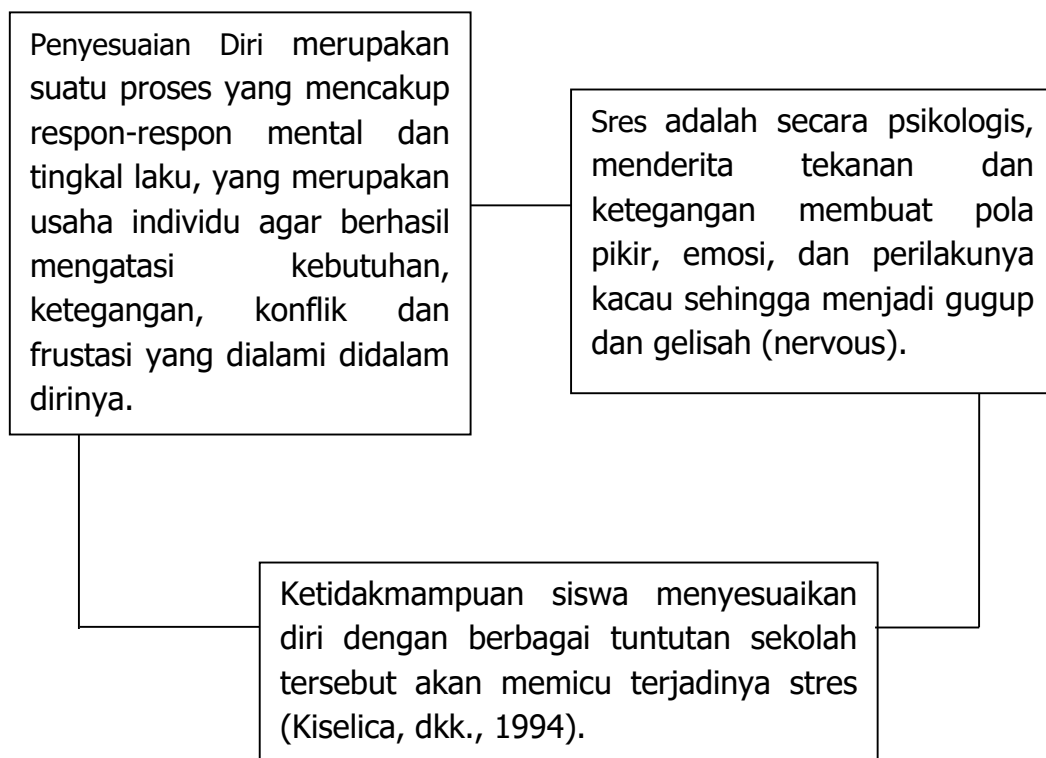
Individu yang mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan keluarga akan mampu berinteraksi dengan baik dengan seluruh anggota keluarga tanpa adanya penolakan terhadap otoritas orang tua. Individu juga mampu mengemban tanggung jawab yang diberikan dan bersikap mandiri. Jika individu tidak dapat melakukan peran dan tanggung jawab sebagai seorang anak berarti individu tidak dapat melakukan penyesuaian diri yang baik terhadap lingkungan keluarga dan hal itu akan memicu timbulnya tekanan dalam diri individu. Stres terjadi jika proses saat individu harus menyesuaikan diri dengan keadaan yang jarang dialami (McElroy dan Townsend, 1985).

Dalam hal ini orang tua menuntut siswa agar terus mempertahankan prestasi dan keberadaan siswa dalam kelas. Stres merupakan hasil dari proses penilaian individu berkaitan dengan sumber–sumber pribadi yang dimilikinya untuk menghadapi tuntutan dari lingkungan. Remaja dapat dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang baik di sekolah apabila remaja tersebut menunjukkan kemajuan yang memuaskan di sekolahnya atau remaja tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan guru–guru, teman–temannya di sekolah, serta peraturan–peraturan di sekolah. Individu juga dapat berpartisipasi dalam kegiatan–kegiatan yang diadakan di sekolah. Kemampuan sosialisasi siswa juga berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri. Siswa harus bergaul dengan

teman-teman yang usianya jauh diatas mereka, jika individu tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial yang baik maka hal itu akan mengganggu interaksi individu dengan lingkungan sosial.

Interaksi subjek di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stres, seperti di lingkungan sekolah. Individu yang dapat menyesuaikan diri di dalam masyarakat berarti individu mampu untuk memberikan reaksi secara positif terhadap situasi-situasi sosial sehingga kebutuhan sosial dapat terpuaskan dengan cara-cara yang dapat diterima oleh masyarakat. Penyesuaian diri yang baik terhadap lingkungan masyarakat memiliki ciri-ciri mengenal dan menghormati orang lain serta mampu mengembangkan sifat bersahabat, mempunyai perhatian dan mampu bersimpati dengan orang lain, bersikap hormat terhadap hukum, tradisi, dan adat istiadat (Schneider, 1964). Kondisi lingkungan juga merupakan faktor yang penting dalam melakukan proses penyesuaian diri. Apabila individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya berarti ia mampu menyelaraskan kebutuhannya dengan tuntutan lingkungannya sehingga ia tidak akan merasa stres dalam dirinya. Ketidakmampuan siswa menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sekolah tersebut akan memicu terjadinya stres (Kiselica, dkk., 1994).

2.3 Kerangka Konseptual



Gambar 1. Faktor yang diduga mempengaruhi kecurangan akademik.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan latar belakang dan tinjauan pustaka maka peneliti mengajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif, karena penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besarkah Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik. Untuk mengetahui seberapa besarnya hubungan tersebut maka dibutuhkan angka-angka (data-data) yang dapat menjelaskan penelitian ini, sehingga dipilihlah pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metoda statistika (Azwar,2016).

Dalam pendekatan penelitian kuantitatif penulis memilih jenis penelitian korelasi (korelatif). Sebagaimana penjelasan di atas penelitian ini melakukan pengujian hubungan/korelasi antara variabel X (penyesuaian diri) dengan variabel Y (stres). Dipilihnya jenis penelitian ini karena penulis ingin mengetahui seberapa besar hubungan yang terjadi antara variabel X yaitu penyesuaian diri dengan variabel Y yaitu stres akademik, yang mana dilakukan penelitian pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian yang dipilih oleh penulis yaitu variabel bebasnya adalah penyesuaian diri, dan variabel terikatnya adalah stres. Maka, penelitian ini akan meneliti variabel penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari:

- a. Variabel bebas (X) : Penyesuaian Diri
- b. Variabel terikat (Y) : Stres Akademik

Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek, yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain. Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016).

3.3 Defenisi Operasional

Defenisi operasional adalah suatu defenisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2016).

- a. Penyesuaian Diri adalah proses adaptasi yang dilakukan oleh siswa Sma Negeri 1 Tanjung Raja untuk mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan sekolah. Penyesuaian diri dapat diukur menggunakan skala penyesuaian diri yang disusun sendiri oleh peneliti dengan menggunakan karakteristik-karakteristik penyesuaian diri menurut Hartinah yaitu penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah.
- b. Stres Akademik adalah suatu tekanan baik dari teman sebaya, orang tua dan guru yang dibebankan kepada siswa Sma Negeri 1 Tanjung Raja agar bisa mengikuti pelajaran dengan baik. Stres Akademik dapat diukur dengan skala stres yang disusun sendiri oleh peneliti dengan menggunakan gejala-gejala stres menurut Marliani yaitu gejala fisik, gejala perilaku, dan gejala watak dan kepribadian.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Berdasarkan definisi tersebut, maka populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI Sma Negeri 1 Tanjung Raja baik jurusan IPA ataupun IPS yang berjumlah 200 siswa.

Tabel. 1
Populasi Penelitian

No	Kelas XI	Jenis Kelamin		
		Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	IPA 1	9	19	28
2	IPA 2	10	17	27
3	IPA 3	11	18	29
4	IPA 4	10	20	30
5	IPS 1	8	19	26
6	IPS 2	6	20	26
7	IPS 3	6	19	25
8	IPS 4	8	20	28
Jumlah		68	132	200

Sumber : dari data siswa Sma Negeri 1 Tanjung Raja

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2013). Sampel ditentukan oleh peneliti berdasarkan pertimbangan masalah, tujuan, hipotesis, metode, dan instrumen penelitian, di samping pertimbangan waktu, tenaga, dan pembiayaan (Darmawan, 2016).

Sampel pada penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *cluster sampling*, yang mana *cluster sampling* adalah untuk menentukan sampel apabila objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas, yang mana dari jumlah populasi sebanyak 200 siswa peneliti menentukan 133 siswa sebagai sampel.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengumpulan data dengan skala. Adapun skala yang digunakan yaitu skala *likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Bentuk skala dalam penelitian ini berupa pernyataan dengan empat alternatif bentuk jawaban yang harus dipilih oleh responden. Alternatif jawaban yang disediakan yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Dalam skala ini terdiri atas pernyataan yang bersifat *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* adalah pernyataan yang berisi tentang hal-hal yang bersifat positif mengenai variabel penelitian. Sedangkan pernyataan *unfavourable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang sifatnya negatif mengenai variabel penelitian.

Adapun kriteria skor untuk setiap *alternative* jawaban item instrumen dengan skala *likert* yaitu sebagai berikut:

Tabel 2.

Jawaban Respon Pada Skala Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik

NO	Jawaban Respon	Skor Favorabel	Skor Unfavorabel
1	Sangat Setuju	4	1
2	Setuju	3	2
3	Tidak Setuju	2	3
4	Sangat Tidak Setuju	1	4

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian diri dan skala stres akademik :

1. Skala penyesuaian diri

Item skala kepribadian individu akan dibuat berdasarkan karakteristik-karakteristik penyesuaian diri menurut Hartinah yaitu penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah. Skala tersebut terdiri dari 40 item pernyataan. Dalam memberikan jawaban, subjek dipersilahkan memilih satu dari empat *alternative* jawaban yang tersedia yang paling menggambarkan mereka sendiri. Skala penyesuaian diri yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan *blue print*, yang selengkapnya tersaji pada tabel berikut:

Tabel. 3.

Skala Penyesuaian Diri

No	Karakteristik-karakteristik	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Penyesuaian Diri secara Positif	Mengelola mekanisme psikologis	1,2,3,4	5,6,7	25
		Menekan frustrasi pribadi	8,9,10,11	12,13,14,15	
		Bersikap objektif	16,17,18,19,20	21,22,23,24,25	
2	Penyesuaian Diri yang Salah	Tidak mempertimbangkan rasional dan pengarahannya diri	26,27,28	29,30,31	15
		Tidak menghargai pengalaman	32,33,34	35,36,37	
		Tidak bisa mengelola emosi	38,39	40	
Total					40

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik :

2. Skala Stres Akademik

Pada penelitian ini juga akan diungkap variabel stres, item skala akan dibuat berdasarkan gejala-gejala stres menurut Marliani yaitu gejala fisik, gejala perilaku, dan gejala watak dan kepribadian. Skala tersebut terdiri dari 40 item pernyataan. Dalam memberikan jawaban, subjek dipersilahkan memilih satu dari empat *alternative* jawaban yang tersedia yang paling menggambarkan mereka sendiri. Skala penyesuaian diri yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan *blue print*, yang selengkapnya tersaji pada tabel berikut:

Tabel 4.
Skala Stres Akademik

No	Gejala-gejala	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	Fisik	Sakit Kepala	1,2,3,	4,5	10
		Gelisah	6,7	8,9,10	
2	Perilaku	Kehilangan semangat	11,12,13	14,15,16	16
		Sulit berkonsentrasi	17,18,9,20, 21	22,23,24,25 ,26	
3	Watak dan Kepribadian	Kurang percaya diri	27,28,29,30 ,	31,32,33,34	14
		Mudah meledak-ledak	35,36,37	38,39,40	
Total					40

3.6 Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis

responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

3.6.1 Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2016). Menurut Azwar (2013), validitas adalah ketetapan dan kecermatan instrument dalam menjalankan fungsi ukurannya. Artinya, validitas menunjuk pada sejauh mana skala itu mampu mengungkap dengan akurat dan teliti data mengenai atribut yang dirancang untuk mengukurnya.

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *Corrected Item Total Correlation*, dengan kriteria penentuan item skala yang valid jika nilai koefisien korelasi *item total* atau $r_{ix} \geq 0,30$. Jika nilai r_{ix} kurang dari $< 0,30$, maka *item* skala tersebut dinyatakan gugur (tidak valid). Sugiyono (2016) juga menjelaskan bahwa untuk mengetahui apakah *item* dalam instrumen itu valid atau tidak, dapat diketahui dengan cara mengkorelasikan antara skor butir dan skor total. Bila harga korelasi dibawah 0,30, maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid, sehingga harus diperbaiki atau dibuang.

Reliabilitas dari suatu alat ukur adalah konsistensi atau stabilitas yang ada umumnya menunjukkan sejauh mana pengukuran tersebut dapat memberikan hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran ulang pada subjek yang sama (Azwar, 2013).

Koefisien reliabilitas dimaksud untuk mengetahui konsistensi jawaban yang diberikan dan data yang dianalisis dengan teknik yang digunakan dalam penentu reliabilitas skala adalah teknik koefisien *alpha cronbach* yakni guna melihat

hubungan antara dua variabel. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada rentang dari 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti rendah reliabilitasnya (Azwar, 2013). Perhitungan reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *Statistical Programme for Social Science* (SPSS) versi 23.00 *for windows*.

3.6.2 Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Suatu data dikatakan normal jika $p > 0,05$ maka sebaran dinyatakan normal, sedangkan $p < 0,05$ maka dapat dikatakan data tersebut tidak normal. Adapun untuk menguji normalitas suatu data dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* maksudnya adalah uji beda antara data yang diuji normalitasnya dengan data normal baku. Seperti pada uji beda biasa, jika signifikan di bawah 0,05 berarti terdapat perbedaan yang signifikan, dan jika signifikan diatas 0,05 maka tidak terjadi perbedaan yang signifikan.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Kaidah uji yang digunakan adalah jika *sig.linieriti* $p < 0,05$ berarti hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan linear, tetapi jika $p > 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat tidak linear.

3.6.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi sederhana yaitu untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara penyesuaian diri dengan stres dalam suatu persamaan linear. Semua analisis dalam penelitian ini akan menggunakan *Statistical Programme for Social Science* (SPSS) versi 22.00 *for windows*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Orientasi Kancan Penelitian

4.1.1 Sejarah Berdirinya SMA Negeri 1 Tanjung Raja

Sejarah berdirinya SMA Negeri 1 Tanjung Raja SMA negeri 1 Tanjung Raja asal mulanya merupakan SMA Negeri Kayu agung, kelas belajar di Tanjung Raja. Kelas belajar di Tanjung raja ini dimulai pada tahun pelajaran 1979/1980, yaitu kelas 1.5 dan 1.6 yang menempati gedung bekas Sekolah Rakyat (SR) yang telah direnovasi sebanyak dua ruang belajar. Gedung ini terletak di Jalan Demang Saleh (jalan Selatan), berdekatan dengan Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Tanjung Raja.

Munculnya gagasan mendirikan kelas belajar di Tanjung Raja ini dilakukan oleh para pemuka masyarakat di Tanjung Raja yang dilakukan oleh Bapak Drs. Nazaruddin, Camat Kecamatan Tanjung Raja saat Itu. Gagasan mendirikan kelas belajar di Tanjung Raja ini disambut baik dan disetujui oleh Bapak Drs. Yoeto Soeparmo, sebagai kepala SMA Negeri Kayuagung, serta disetujui oleh Bapak Bupati Ogan Komering ilir.

Siswa-siswa yang belajar menempati gedung kelas belajar di Tanjung Raja, Kelas 1.5 dan kelas 1.6, diprioritaskan bagi siswa-siswa yang bertempat tinggal dari arah Desa Sungai Pinang ke arah Palembang. Untuk kelancaran proses belajar-mengajar di pagi hari Masyarakat Tanjung Raja yang dimotori oleh Camat Tanjung Raja menyediakan dua unit sepeda motor untuk transportasi bagi suru-guru yang mengajar di kelas belajar Tanjung Raja. Sedangkan untuk belajar mata pelajaran IPA pada sore hari, para siswa datang sendiri ke Kayuagung.

Pada tahun berikutnya, tahun pelajaran 1980/1981, siswa-siswa yang naik ke kelas II IPA dan kelas II IPS belajar di tempat yang baru, mereka menempati gedung baru yang dibangun sebanyak tiga ruang belajar di atas tanah bekas pemakaman umum di Jalan Merdeka , di lokasi yang sekarang

ini. Sedangkan Kelas I.5 dan kelas I.6 yang baru masih tetap belajar di gedung yang lama.

Pada tahun pelajaran 1981/1982 kelas I, kelas II, Dan kelas III, semuanya belajar di lokasi yang sekarang ini dengan menempati gedung sebanyak enam ruang belajar dan satu ruang untuk dewan guru. Pada tahun pelajaran itu juga, di bulan November 1981, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, yaitu Bapak Prof. Dr. Daoed Yoesoef meresmikan Monumen Perjuangan di Kota Kayuagung. Momen ini dimanfaatkan oleh Masyarakat Tanjung Raja yang dimotori Camat Tanjung Raja dan kepala SMA Negeri Kayuagung, serta di dukung oleh semua pihak yang terkait, meminta Bapak Menteri Pendidikan dan Kebudayaan untuk singgah ke lokasi SMA negeri Kayuagung kelas belajar Tanjung Raja dan sekaligus meminta supaya SMA Negeri Kayuagung Kelas belajar di Tanjung raja ini menjadi SMA Negeri Tanjung Raja. Permintaan tersebut dikabulkan oleh Bapak Menteri Pendidikan dan Kebudayaan. Maka terhitung tanggal 2 November 1981 SMA Negeri Kayuagung Kelas belajar Tanjung Raja resmi menjadi SMA Negeri Tanjung Raja.

4.1.2 Visi dan Misi SMA Negeri 1 Tanjung Raja

Adapun untuk mencapai keberhasilan Pendidikan SMA Negeri 1 Tanjung Raja terbung dalam Visi dan Misi sebagai berikut :

- a. VISI SMA Negeri 1 Tanjung Raja
Bemutu Bidang Akademik, Kreatif Dalam Karya dan Berakhlak Malia
- b. MISI SMA Negeri 1 Tanjung Raja
 1. Melaksanakan pembelajaran yang efektif
 2. Melaksanakan evaluasi belajar yang berkesinambungan dalam bentuk rapat bulanan
 3. Melengkapi sarana pembelajaran
 4. Mendorong siswa untuk meningkatkan motivasi dan prestasi olahraga melalui pembinaan Ekskul.

5. Peningkatan prestasi olahraga meliputi bola volly, basket dan sepak bola dibina melalui club.
6. Peningkatan prestai kesenian melalui sanggar seni
7. Menumbuhkan penghayatan ajaran agama yang dianut.

4.1.3 Identitas Sekolah

Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Tanjung Raja

Tipe/Zona : - A -

N S S : 301110203003

N I S N : 301610148101

N P S N : 10603024

Nomor Sertifikat Tanah : No. : AX. 263082 – 04.07.74.02.4.00006

No. & tgl SK Operasional/Pendirian :
No. : 020 / O / 1981 tgl. 14 juli 1981

Alamat Sekolah : Jalan merdeka No. 57
Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Ogan Iilir Provinsi Sumatera Selata.n

4.1.4 Identitas Kepala Sekolah

Nama : Dra. Sutinawati, M.Si

N I P : 196606061991032

Pangkat, golongan ruang : Pembina TK. I, IV/ b

Jabatan Unit Kerja : SMA Negeri 1 Tanjung Raja

Alamat Rumah : Komplek BSD Blok J No. 027 Rt. 097 Rw. 037 Kelurahan Sako Kecamatan Sako Palembang.

4.2 Persiapan Penelitian

Saat akan melakukan penelitian diperlukan persiapan terlebih dahulu sebagai tahap awal, yang mana persiapan tersebut terdiri dari administrasi dan persiapan alat ukur.

4.2.1 Persiapan Administrasi

Dalam penelitian ini persiapan administrasi yang dilakukan yaitu dengan melakukan pengurusan surat izin penelitian. Surat izin penelitian ini dikeluarkan oleh Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang pada tanggal 24 Juli 2018 dengan nomor B-750 /Un.09/IX/PP.1.2/07/2018 yang ditujukan kepada pihak SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

4.2.2 Persiapan Alat Ukur

Pada persiapan alat ukur peneliti menyusun alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data penelitian. Alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data mengenai variabel penyesuaian diri yaitu dengan menggunakan skala karakteristik-karakteristik penyesuaian diri menurut Hartinah yaitu penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah. Skala tersebut terdiri dari 40 item pernyataan.

Tabel 5.
Blue Print Skala Penyesuaian Diri

No	Karakteristik-karakteristik	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Penyesuaian Diri secara Positif	Mengelola mekanisme psikologis	1,2,3,4	5,6,7	25
		Menekan frustrasi pribadi	8,9,10,11	12,13,14,15	
		Bersikap objektif	16,17,18,19,20	21,22,23,24,25	
2	Penyesuaian Diri yang	Tidak mempertim-	26,27,28	29,30,31	

	Salah	bangkan rasional dan pengarahannya diri			15
		Tidak menghargai pengalaman	32,33,34	35,36,37	
		Tidak bisa mengelola emosi	38,39	40	
Total					40

Selanjutnya alat ukur yang digunakan untuk mengungkap stres pada siswa SMA. Item skala akan dibuat berdasarkan gejala-gejala stres menurut Marliani yaitu gejala fisik, gejala perilaku, dan gejala watak dan kepribadian. Skala tersebut terdiri dari 40 item pernyataan.

Tabel 6.
Blue Print Skala Stres Akademik

No	Gejala-gejala	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	Fisik	Sakit Kepala	1,2,3,	4,5	10
		Gelisah	6,7	8,9,10	
2	Perilaku	Kehilangan semangat	11,12,13	14,15,16	16
		Sulit berkonsentrasi	17,18,9,20,21	22,23,24,25,26	
3	Watak dan Kepribadian	Kurang percaya diri	27,28,29,30,	31,32,33,34	14
		Mudah meledak-ledak	35,36,37	38,39,40	
Total					40

4.3 Uji Coba Alat Ukur

Setelah disusun instrument penelitian, langkah selanjutnya adalah mengadakan uji coba (*Try Out*). Pengukuran validitas ini dengan menggunakan pernyataan, yang sebelumnya sudah dibuat untuk disebarikan pada sampel, terlebih dahulu diuji cobakan pada subjek sebanyak 133 subjek yang merupakan siswa/i SMA Negeri 1 Tanjung Raja pada tanggal 30-31 juli 2018.

Masing-masing subjek mendapatkan satu skala penelitian yang berisi dua alat ukur yaitu skala penyesuaian diri dengan skala stres akademik. Proses pengambilan data diawali dengan pembukaan, pembacaan petunjuk pengisian, kemudian membagikan skala kepada subjek.

4.3.1 Uji Validitas Skala Penyesuaian Diri

Setiap aitem-aitem pernyataan dilakukan uji validitas untuk mengetahui aitem pernyataan mana yang valid dan aitem pernyataan mana yang tidak valid. Dalam hal ini peneliti melakukan uji validitas menggunakan teknik *Corrected Item Total Correlation*, dengan kriteria penentuan aitem pernyataan yang valid adalah $r_{ix} > 0,30$. Berikut ini blue print hasil *try out* uji validitas skala penyesuaian diri.

Tabel 7.

Blue Print Hasil Try Out Skala Penyesuaian Diri

No	Karakteristik-karakteristik	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Penyesuaian Diri secara Positif	Mengelola mekanisme psikologis	1,2,3*4	5,6,7	20
		Menekan frustrasi pribadi	8,9,10,11	12,13,14,15*	
		Bersikap objektif	16,17,18,19,20*	21,22,23*,24,25*	
2	Penyesuaian Diri yang	Tidak mempertim-	26*,27,28	29,30*,31*	

	Salah	bankan rasional dan pengarahannya diri			11
		Tidak menghargai pengalaman	32,33,34	35,36,37*	
		Tidak bisa mengelola emosi	38,39	40	
		Total			31

Keterangan: (*) aitem pernyataan tidak valid

Setelah dilakukan *try out* (uji coba) maka dapat diketahui bahwa 31 aitem pernyataan dinyatakan valid. Adapun butir-butir item valid adalah 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40. sedangkan sisanya yaitu 9 aitem pernyataan tidak valid yang bergerak dari rentang 3, 15, 20, 23, 25, 26, 30, 31, 37. Aitem pernyataan yang valid memiliki nilai validitas $r_{ix} > 0,30$, sedangkan aitem pernyataan yang tidak valid memiliki nilai validitas $r_{ix} < 0,30$. Berdasarkan hasil tersebut maka hanya indikator yang memiliki aitem valid yang digunakan untuk mengukur penyesuaian diri dan diujikan pada final tes.

Tabel. 8.

***Blue Print* Skala Penyesuaian Diri setelah Uji Coba (untuk penelitian)**

No	Karakteristik-karakteristik	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Penyesuaian Diri secara Positif	Mengelola mekanisme psikologis	1,2,4	5,6,7	20
		Menekan frustrasi pribadi	8,9,10,11	12,13,14,	

		Bersikap objektif	16,17,18,19,	21,22,24,	
2	Penyesuaian Diri yang Salah	Tidak mempertimbangkan rasional dan pengarahan diri	27,28	29,	11
		Tidak menghargai pengalaman	32,33,34	35,36,	
		Tidak bisa mengelola emosi	38,39	40	
Total					31

4.3.2 Uji Validitas Skala Stres Akademik

Tabel 9.

Blue Print Hasil Try Out Skala Stres Akademik

No	Gejala-gejala	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	Fisik	Sakit Kepala	1,2,3,	4*,5	9
		Gelisah	6,7	8,9,10	
2	Perilaku	Kehilangan semangat	11,12,13	14,15*,16	13
		Sulit berkonsentrasi	17,18*,9,20,21	22,23*,24,25,26	
3	Watak dan Kepribadian	Kurang percaya diri	27,28,29,30*	31,32,33*,34	10
		Mudah meledak-ledak	35,36,37	38,39*,40*	
Total					32

Keterangan: (*) Aitem pernyataan tidak valid

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa aitem pernyataan yang dinyatakan valid sebanyak 32 aitem dengan skor rentang dari 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38. Sedangkan sisanya yaitu 8 aitem pernyataan dinyatakan tidak valid dari rentang 4, 15, 18, 23, 30, 33, 39, 40. Berikut ini adalah sebaran item valid yang akan digunakan dalam penelitian.

Tabel 10.
Blue Print Skala Stres Akademik setelah Uji Coba (untuk penelitian)

No	Gejala-gejala	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	Fisik	Sakit Kepala	1,2,3,	5	9
		Gelisah	6,7	8,9,10	
2	Perilaku	Kehilangan semangat	11,12,13	14,16	13
		Sulit berkonsentrasi	17,9,20,2 1	22,24,25,26	
3	Watak dan Kepribadian	Kurang percaya diri	27,28,29	31,32,34	10
		Mudah meledak-ledak	35,36,37	38	
Total					32

4.4 Reliabilitas Skala

Adapun hasil uji reliabilitas yang diperoleh dari uji coba skala penyesuaian diri sebelum item yang gugur dikeluarkan didapatkan *alpha cronbach* 0,934 kemudian setelah item gugur dikeluarkan didapatkan nilai *alpha cronbach* 0,931, sedangkan reliabilitas skala stres sebelum item gugur dikeluarkan didapatkan *alpha cronbach* 0,942 kemudian setelah item gugur dikeluarkan didapatkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,908. Inilah yang diarahkan reabilitas skala karena menurut Azwar menyatakan bahwa besarnya nilai koefisien reabilitas berkisar

antara 0 sampai dengan 1. Nilai reabilitas menunjukkan angka yang semakin baik apabila mendekati angka 1,00 nilai reabilitasnya tinggi, sebaliknya bila koefisien reabilitas mendekati 0 maka semakin rendah reabilitasnya Azwar, (2011:65).

4.5 Pelaksanaan Penelitian

Peneliti melaksanakan penelitian pada hari Senin 3 September 2018 di SMA Negeri 1 Tanjung Raja Dalam hal ini, peneliti menyebarkan skala secara langsung kepada para siswa di sekolah dengan memasuki tiap-tiap kelas dan dimulai dengan memberikan pengarahannya tentang tata cara menjawab skala tersebut.

4.6 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian dapat diuraikan mengenai kategorisasi masing-masing variabel penelitian. Penelitian ini menggunakan jenjang kategorisasi variabel penelitian berdasarkan skor empirik (mean dan standar deviasi). Hasil selengkapnya dapat dilihat dari skor empirik masing-masing variabel penelitian yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel. 11.
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor X yang diperoleh (Empirik)			
	X min	X max	Mean	SD (Standar Deviasi)
Penyesuaian Diri	68,00	124,00	105,2857	11,51387
Stres Akademik	74,00	128,00	106,1353	10,76384

Pada tabel diatas terlihat skor empirik variabel Penyesuaian diri dan stres akan menjadi pedoman dalam pembuatan kategorisasi kedua variabel penelitian. Peneliti telah

membuat kategorisasi beserta frekuensi dan persentase terhadap kedua variabel tersebut yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel. 12.
Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja

Skor	Kategorisasi	N	%
$X \leq 93$	Rendah	20	15,04%
$93 < X \leq 117$	Sedang	85	63,91%
$117 < X$	Tinggi	28	21,05%
Total		133	100%

Berdasarkan perhitungan kategorisasi skor variabel penyesuaian diri dapat disimpulkan bahwa terdapat 20 siswa atau 15,04% pada kategori rendah, 85 siswa atau 63,91% pada kategori sedang, dan 28 siswa atau 21,05% ada kategori tinggi pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

Tabel. 13.
Kategorisasi Skala Stres Akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja

Skor	Kategorisasi	N	%
$X \leq 95$	Rendah	20	15,04%
$95 < X \leq 117$	Sedang	100	75,19%
$117 < X$	Tinggi	13	9,77%
Total		133	100%

Berdasarkan perhitungan kategorisasi skor variabel stres akademik dapat disimpulkan bahwa terdapat 20 siswa atau 15,04% pada kategori rendah, 100 siswa atau 75,19% pada kategori sedang, dan 13 siswa atau 9,77% pada kategori tinggi pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

4.6.1 Uji Prasyarat

Uji prasyarat dilakukan uji normalitas dan uji linieritas. Hal ini merupakan syarat sebelum melakukan uji analisis regresi dengan maksud agar kesimpulan yang ditarik tidak menyimpang dari kebenaran yang seharusnya ditarik.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal sebaran data penelitian, jika taraf signifikan kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka sampel bukan berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Namun, jika signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal (Alhamdu 2016:169) hasil uji normalitas terhadap variabel penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa SMA dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel. 14.
Deskripsi Hasil Uji Normalitas

Variabel	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	Keterangan
Penyesuaian Diri	0,126	Normal
Stres Akademik	0,756	Normal

Berdasarkan tabel deskripsi normalitas dapat di jelaskan bahwa :

- 1) Hasil uji normalitas terhadap variabel penyesuaian diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0,126. Berdasrkan data tersebut $p = 0,126 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa data variabel penyesuaian diri berdistribusi normal.
- 2) Hasil uji normalitas terhadap variabel stres akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,756. Berdasrkan data

tersebut $p = 0,756 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa data variabel stres berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah data yang dianalisis berhubungan secara linier atau tidak sebagian salah satu syarat pengajuan asumsi sebelum tahapan uji analisis statistik untuk pembuktian uji hipotesis. Tujuan dari uji linieritas ini adalah untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Uji linieritas ini dilakukan pada kedua variabel dengan menggunakan *sig.linieriti*. kaidah uji yang digunakan adalah "jika $p < 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel tergantung (Y) dinyatakan linier. Sebaliknya, jika $p > 0,05$, maka hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel tergantung (Y) dinyatakan tidak linier". (Andi, 2012).

Tabel. 15.
Deskripsi hasil Uji Linieritas

			Keterangan
Penyesuaian diri =>< stres akademik	F 7,752	Sig 0,000	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas dengan menggunakan *sig.linieriti* antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, berarti $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel linier. Dengan demikian, asumsi linieritas terpenuhi.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian ini dimaksudkan untuk menguji ada tidaknya hubungan variabel X (penyesuaian diri) terhadap variabel Y (Stres Akademik). Perhitungan statistik yang

digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana (*simple regression*) dengan menggunakan bantuan program SPSS 20.00 *for windows*.

Hasil uji hipotesis antara kedua variabel tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 16.
Deskripsi Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	R Square	Sig. (p)	Keterangan
Penyesuaian diri >=< stres akademik	0,631	0,398	0,000	Sangat Signifikan

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh bahwa besarnya koefisien korelasi antara variabel penyesuaian diri dengan stres akademik sebesar 0,631 dengan signifikansi 0,000 dimana $p = < 0,05$ maka hasil ini berarti menunjukkan penyesuaian diri memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan Stres Akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja. Sedangkan kontribusi Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik sebesar 39,8% sedangkan 60,2% lainnya ditentukan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Tabel 17
Koefisien Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
(Constant)	44,063	6,713		6,563	,000					
V.B	,590	,063	,631	9,301	,000	,631	,631	,631	1,000	1,000

a. Dependent Variable:

V.T

Dapat diketahui bahwa persamaan regresi linear sederhana dari penelitian ini yaitu $Y = 44,06 + 0,59 X$ yang memiliki penjelasan sebagai berikut : Pada penelitian ini dari hasil analisis linear sederhana diperoleh nilai konstanta sebesar 44,063, artinya jika penyesuaian diri nilainya 0, maka stres akademik nilainya sebesar 44,063.

Koefisien regresi variabel penyesuaian diri memiliki nilai sebesar 0,590, artinya jika penyesuaian diri mengalami kenaikan satu satuan, maka stres akademik akan mengalami peningkatan 0,590 satuan, dengan asumsi variabel lainnya bernilai tetap.

4.7 Pembahasan

Penelitian ini menggunakan teknik analisis *Simple Regression* atau regresi sederhana yang dilakukan untuk melihat hubungan antara kedua variabel penelitian, yaitu variabel Penyesuaian Diri dengan variabel Stres Akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, didapat nilai $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri memberi kontribusi sebesar 39,8% yang mempengaruhi stres akademik. Sedangkan 60,2% di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dala penelitian ini. Jadi, Penyesuaian Diri memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan Stres Akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

Penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja. Maka dari itu dilakukan analisis data yang mengkategorisasikan skor variabel-variabel itu sendiri. Dilihat dari kategorisasi skor penyesuaian diri siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja berada dalam kategori sedang. Berdasarkan perhitungan kategorisasi skor variabel penyesuaian diri dapat disimpulkan bahwa terdapat 20 siswa atau 15,04% pada

kategori rendah, 85 siswa atau 63,91% pada kategori sedang, dan 28 siswa atau 21,05% ada kategori tinggi.

Begitupun variabel stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja dapat dikatakan sedang. Berdasarkan perhitungan kategorisasi skor variabel stres akademik dapat disimpulkan bahwa terdapat 20 siswa atau 15,04% pada kategori rendah, 100 siswa atau 75,19% pada kategori sedang, dan 13 siswa atau 9,77% pada kategori tinggi.

Penelitian ini mencoba menghubungkan penyesuaian diri sebagai salah satu peran dalam mengurangi stres akademik. Penyesuaian diri menjadi dasar penting untuk membuat mahasiswa semangat dalam belajar. Sebagaimana menurut Schneiders (1964) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkahlaku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami didalam dirinya. Artinya jika seseorang individu bisa mengatasi ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi dari lingkungan maka stres akan rendah.

Hal ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Dwi Utami Madya Putri, Hemy Heryati Anward dan Neka Erlyani, mengenai Peranan penyesuaian diri terhadap stres akibat kemacetan pada mahasiswa fakultas kedokteran Unviersitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan adanya peranan penyesuaian diri terhadap stres akibat kemacetan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin diterima. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Kusuma dan Gusniarti (2007) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres. Sama halnya penelitian yang dilakukan oleh Nur Sa'adah Yusuf mengenai Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 8 Medan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara

penyesuaian diri dengan stres akademik, dimana semakin baik penyesuaian diri siswa akan menurunkan stres akademik yang dimiliki.

Menurut M. Wijoyo (2011) Stres dalam ilmu kedokteran diartikan sebagai respons psikis atau fisik terhadap ancaman yang dapat dirasa. Respons psikis antara lain kecemasan, keputusasaan, depresi, gampang marah perasaan tidak mampu menghadapi hidup, serta ketergantungan pada alkohol dan obat-obatan. Senada dengan Brect (2000) Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut.

Sama halnya menurut Swarth (1986) Stres adalah suatu kekuatan yang memaksa seseorang untuk berubah, bertumbuh, berjuang, beradaptasi atau mendapatkan keuntungan. Semua kejadian dalam kehidupan, bahkan yang bersifat positif juga menyebabkan stres. Selanjutnya, keadaan stres yang dialami manusia telah diisyaratkan Allah sebagaimana dal QS Al-Baqarah ayat 155, yang menyebutkan bahwa manusia memang akan menerima cobaan kehidupan dari Allah SWT. Firman Allah SWT :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya : *dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.*

Dalam islam kita diajarkan untuk peduli dengan sesama, menyenangkan hati orang lain dan saling mengasihi serta mencintai sesama. Islam menyerukan kepada manusia agar

saling mengasihi satu sama lain seperti tertuang dalam Q.S Al-Hujuraat ayat : 10 yang berbunyi :

﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوِيكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴾

Artinya : *orang-orang beriman itu Sesungguhnya bersaudara sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat.*

Dari surat di atas menerangkan bahwa Individu dalam kehidupan sehari-harinya dituntut untuk menjalin hubungan dengan individu yang lain. Melalui proses interaksi sosial inilah, individu mengadakan penyesuaian dengan lingkungan sekitarnya. Kita juga harus saling menyayangi dan tetap berpegang teguh kepada agama Allah untuk mendapatkan petunjuk.

Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja sebenarnya sudah berada disituasi yang bisa dikatakan memiliki dasar penyesuaian diri yang baik hal ini di tandai bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat penyesuaian diri sedang sebanyak 85 siswa atau 63,91%. Adapun sebagian besar siswa yang memiliki tingkat stres sedang yakni sebanyak 100 siswa atau 75,19%.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dapat menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan stres pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja dan memberikan kontribusi sebesar 58,7% terhadap tingkat stres. Artinya semakin baik penyesuaian diri siswa maka semakin rendah stres dalam belajar.

Adapun kelemahan penelitian ini adalah saat pengambilan data mendekati jam pulang sekolah, sehingga responden yang mengisi lembaran pernyataan banyak yang terburu-buru biar cepat selesai mengerjakan dan bisa cepat pulang. Saat pengambilan data peneliti tidak bisa mengontrol setiap kelas karena pengambilan data dilakukan secara bersamaan karena waktu yang singkat.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif sangat signifikan antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja.

5.1.1 Saran

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka saran yang diajukan dari hasil peneliti yaitu:

5.2.1 Kepada Siswa

Diharapkan untuk lebih mengenali karakter kepribadiannya agar dapat mensiasati masalah-masalah yang berasal dari dalam dirinya sendiri dan dapat mengenali kekurangan-kekurangan yang dimiliki agar dapat meminimalisir stres yang dialami. Diharapkan juga kepada subjek untuk bisa mempertahankan penyesuaian diri seperti kemampuan mengatasi stres, kemampuan dalam mengekspresikan emosi dengan baik, melakukan hubungan interpersonal yang baik, kemampuan dalam memanfaatkan pengalaman masa lalu dan lain-lain, guna mencegah timbulnya stres.

5.3.1 Kepada Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas mengenai penyesuaian diri dengan stres lebih memperhatikan waktu pengambilan data agar memilih waktu yang untuk pengambilan data agar subjek bisa lebih siap untuk mengisi angket yang kita berikan dan peneliti juga bisa memperkirakan waktu dan jarak tempuh tempat penelitian agar pengambilan data bisa lebih efektif dan tidak memakan waktu yang lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Mohammad dan Asrori Mohammad., (2011). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Agustian Hendriati., (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung, PT Refika Aditama.
- An Mahfud, (1999). *Petunjuk Mengatasi Stres*. Bandung, Sinar baru Algensindo.
- Azwar Saifuddin., *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, Edisi 2, 2012.
- Azwar Saifuddin., (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar, Edisi 1.
- Bungin Burhan., (2005). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*, Jakarta, Kencana.
- Chaplin James P., (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta, Raja Grafindo Persada.
- Danim Sudarwan dan Khairil. H., (2014). *Psikologi Pendidikan (Dalam Perspektif Baru)*. Bandung, Alfabeta.
- Desmita., (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Bandung, PT Remaja Rosdakarya.
- Dika Christyanti, Dewi Mustami'ah, & Wiwik Sulistiani., (2010). Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Psikologi*, Vol. 12 No. 03.
- Fatimah Enung., (2008). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung, CV Pustaka Setia.
- Hartinah Sitt. (2008). *Pengembangan Peserta Didik*. Bandung, PT Refika Aditama.
- Hartono., (2007). *Stres dan Stroke*. Yogyakarta, KANSIUIS.
- Marliani Rosleny. (2015). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Bandung, CV Pustaka Setia.
- Mashudi Farid., (2011). *Psikologi Konseling*. IRCiSod.
- M. Harjdana Agus. (1994). *Stres tanpa Distres*, Yogyakarta, Kanisius, 1994.

- M. Wijoyo Padmiarso. (2011). *Cara Mudah Mencegah Mengatasi Stres*, Jakarta, Bee Media Pustaka.
- Oki Tri Handono, Khoiruddin Bashori. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Jurnal Fakultas Psikologi* Vol. 1, No 2.
- Rindang Gunawati, Sri Hartati dan Anita Listiara. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi* Vol.3 No. 2.
- Sobur Alex. (2003). *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah* Bandung, CV Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2013). *Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung, Alfabeta.
- Sunarto dan Hartono Agung. (2006). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta, PT Asdi Mahasatya.
- Sunaryo., (2004). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta, Buku Kedokteran EGC.
- Sutanto Ahmad., (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta, PRENAMEDIA GROUP.
- Swarth Judith, MS, RD. (1986). *Stres dan Nutrisi*. Jakarta, Bumi Aksara.
- Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan. (2008). *Landasan Bimbingan & konseling*, Bandung, Remaja Rosdakarya.
- Taufik, Ifdil. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* Volume 1 Nomor 2.
- Waluyo Minto. (2015). *Manajemen Psikologi Industri*. Jakarta.
- Widyastuti Yeni. (2014). *Psikologi Sosial*. Yogyakarta.
- Wijono Sutarto. (2010). *Psikologi Industri & Organisasi*. Jakarta, Kencana.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

SK BIMBINGAN



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN FATAH PALEMBANG FAKULTAS PSIKOLOGI

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN RADEN FATAH PALEMBANG
NOMOR : B. 084/ Un.09/DK/PP.1.2/09/2018
Tentang

PERPANJANGAN MASA BIMBINGAN SKRIPSI STRATA SATU (S1)

- MENIMBANG :**
- Bahwa untuk dapat menyusun skripsi yang baik, mahasiswa perlu dibimbing oleh tenaga ahli sebagai dosen pembimbing pertama dan pembimbing kedua yang bertanggung jawab untuk membimbing mahasiswa dalam rangka penyelesaian penyusunan Skripsi.
 - Bahwa untuk kelancaran tugas-tugas pokok tersebut perlu dikeluarkan SuratKeputusan Dekan:

Surat penunjukan **Perpanjangan** Pembimbing **An. Oskar Setiawan**, tanggal 04 September 2018.

- MENGINGAT :**
- Peraturan Menteri Agama No.53 Tahun 2015 tentang organisasi dan tata kerja UIN Raden Fatah Palembang.
 - Keputusan Menteri Agama RI Nomor : 407 tahun 2000;
 - Instruksi Direktur Bimbaga Islam Departemen RI Nomor KEP/E/PP.00.9/147/1985 tanggal 5 Juni 1985 tentang pelaksanaan SKS dan Program S1 UIN Raden Fatah;
 - Instruksi Menteri Agama RI No.B/152/1994 tentang Pelaksanaan SKS Program S1 UIN Raden Fatah;
 - Pedoman Akademik UIN Raden Fatah No. LXXV tahun 2004;
 - Kep.Menag RI No. 31 tahun 2008 tentang Statuta UIN Raden Fatah Palembang;
 - Peraturan Menteri Agama No. 55 tahun 2014 tentang penelitian dan pengabdian kepada masyarakat pada Perguruan Tinggi Agama;
 - Peraturan Menteri Agama No. 16 tahun 2006 tentang persuratan dinas di lingkungan kementerian Agama.

MEMUTUSKAN

MENETAPKAN:

Pertama : Menunjuk Saudara :

	N A M A	NIP
PEMBIMBING I	Dr. Muhammad Uyun, M.Si	197411152008011008
PEMBIMBING II	Budiman, M.Si	198004242008011009

Dosen Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang masing-masing sebagai Pembimbing pertama dan Pembimbing kedua Skripsi Mahasiswa atas nama Saudara :

N a m a : Oskar Setiawan
N I M : 14350070
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Penyesuaian Diri dengan Stres Pada Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja

Masa Perpanjangan Bimbingan : 04 September 2018 s/d 04 Desember 2018
(Selama 3 Bulan)

- Kedua** : Kepada pembimbing pertama dan pembimbing kedua tersebut diberi hak sepenuhnya untuk merevisi Judul/kerangka Skripsi tersebut dengan sepengetahuan Fakultas.
- Ketiga** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah/dibetulkan sebagaimana mestinya apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapannya.

DITETAPKAN : PALEMBANG
PADA/TANGGAL : 04 September 2018
Dekan

/ Risa'n Rusli

Tembusan :

- Rektor UIN Raden Fatah Palembang
- Ketua Prodi Psikologi Islam pada Fakultas Psikologi
- Bendahara Fakultas Psikologi
- Mahasiswa yang bersangkutan
- Arsip.

Jl. Prof. R. H. Agus Salim No. 101 - 104 Palembang 30126
Telp. (071) 7990000 Fax. (071) 7990001 Email: psikologi@uinradenfatah.ac.id



RAYA KEMENTERIAN

SURAT IZIN PENELITIAN



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN FATAH PALEMBANG FAKULTAS PSIKOLOGI

Nomor : B- 740 /Un.09/IX/PP.09/07/2018
Lamp : 1 (satu) Eks
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Palembang, 24 Juli 2018

Kepada Yth.
**Kepala Sekolah SMA Negeri
Tanjung Raja**

di-
Tanjung Raja

Assalamu'alaikum wr.wb.

Sehubungan dengan proses penyelesaian studi berupa penelitian dan penulisan karya ilmiah skripsi mahasiswa kami:

Nama	: Oskar Setiawan
NIM	: 14350070
Fakultas	: Psikologi
Program Studi	: Psikologi Islam (PI)
Rencana Tema skripsi	: Penyesuaian Diri Dengan Stres Pada Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja

Maka dengan ini kami mengharapkan bantuan Bapak/Ibu untuk dapat memberikan Surat Izin Penelitian atas nama mahasiswa tersebut.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.

An. Dekan
Wakil Dekan I


Muhamad Uyun



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 TANJUNGRAJA
" AKREDITASI A "

Alamat : Jln. Merdeka No.57 Telp/Fax : (0712)351072 Kel.Tanjung Raja Utara Kec.Tanjung Raja Kab.Ogan Ilir
Provinsi Sumatera Selatan Kode Pos 30861 NSS : 301116203003 NPSN : 10903024
Website : www.sman1tra.sch.id, email : sman1tgraja@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/420.a /SMAN 1 Tra/Disdik.SS/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Tanjung Raja Kabupaten Ogan Ilir Provinsi Sumatera Selatan, berdasarkan Surat Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Selatan Nomor : 420/912/SMA.1/Disdik.SS/2018 tanggal 13 Agustus 2018 dan Surat Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang Nomor : B-740/Un.09/IX/PP.09/07/2018 tanggal 24 Juli 2018 perihal Permohonan Izin Penelitian di SMA Negeri 1 Tanjung Raja Kabupaten Ogan Ilir Provinsi Sumatera Selatan, dengan ini kami menerangkan :

N a m a : OSKAR SETIAWAN
N I M : 14350070
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi Islam (PI)

bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan Penelitian pada tanggal 15 Agustus 2018 s.d 15 Oktober 2018 dengan judul skripsi : " Penyesuaian Diri Dengan Stres Pada Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja ".

Demikian surat keterangan ini di buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tanjung Raja, 3 Oktober 2018
Kepala SMA N 1 Tanjung Raja,

Dra. Sutinawati, M.Si.
Pembina Tk. I
NIP. 19660606 199103 2 008

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING

KEGIATAN KONSULTASI












Program Studi Psikologi Islam

Nama : Oskar Setiawan

Nim : 14350070

Judul Skripsi : Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Stres Pada Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja

Pembimbing I : Dr. Muhammad Uyun, M.Si

No.	Tanggal	Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	15/8/2018	Rencana	
2	20/8/2018	Uraian	
3	04/08/2018	Rencana	
4	16/8/2018	Uraian B2	
5	17/8/2018	Rencana B2	
6	17/8/2018	Uraian	
7	18/8/18	Rencana B3	
8	18/8/18	Uraian B3	
9	20/8/2018	Uraian B3	
10	13/9/18	Rencana	
11	14/9/18	Uraian	

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING

REKORD KONSULTASI

Program Studi Patologi Islam

Nama : Oskar Setiawan

Nim : 14350070

Judul Skripsi : Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Stress Pada Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja

Pembimbing II: Budiman, M.Si

No.	Tanggal	Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	10 Januari 2018	Revisi Bab I	
2	23 Februari 2018	Revisi Bab I	
3	15 Maret 2018	ACC Bab I	
4	17 April 2018	Revisi Bab II	
5	2 Mei 2018	ACC Bab II	
6	17 Mei 2018	ACC Bab III	
7	7 Juni 2018	Revisi STALA	
8	14 Juni 2018	Langsung Try Out	
9	15 Agustus 2018	Kamus Struktur (Kamus)	
10	2 Oktober 2018	Revisi Bab 4	
11	5 Oktober 2018	Revisi	






LEMBAR KONSULTASI

Nama : Oskar Setiawan
NIM : 14350070
Fakultas/Jurusan : Psikologi / Psikologi Islam
Pembimbing : Prof. Ris'an Rusli, Ma

No.	Hari/Tanggal	Hal Yang Di Konsulkan	Paraf
1.	Kamis 8 - 11 - 2018	Revisi bab 1 (LBM)	/
2.	Senin 12 - 11 - 2018	Revisi bab 2	/
3.	Jumat 16 - 11 - 2018	Revisi bab 4 Pembahasan	/
4.	Senin 3 - 12 - 2018	Revisi tata tulis	/
5.	Kamis 6 - 12 - 2018	ACC untuk Permohonan	/

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Oskar Setiawan
 NIM : 14350070
 Fakultas/Jurusan : Psikologi / Psikologi Islam
 Pembimbing : Kiki Cahaya Setiawan, M.Si

No.	Hari/Tanggal	Hal Yang Di Konsulkan	Paraf
1	Jumat / 9 - 11 - 2018	- Revisi Bab 1	
2	Jenin / 12 - 11 - 2018	- ACC Bab 1 - Revisi Bab 2	
3.	Rabu / 14 - 11 - 2018	- Acc Bab 2 - Revisi Bab 3 - 4	
4.	Jumat / 16 - 11 - 2018	- Revisi Bab 4 Pembahasan	
5.	Jenin / 19 - 11 - 2018	ACC Bab 1 - 5 untuk Penguldan	

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Oskar Setiawan
 Nim : 14350070
 Jenis Kelamin` : Laki-laki
 Alamat : Jalan Lintas Timur Desa Pinang
 Mas Dusun 1 RT 2 Kecamatan
 Sungai Pinang Kabupaten Ogan Ilir
 Agama : Islam
 Status : Belum Kawin
 Kewarganegaraan : Indonesia
 Email : oskarsetiawan04@gmail.com

Nama Orang Tua
 Nama Ayah : Surdan
 Pekerjaan : Buruh
 Nama Ibu : Agustinar
 Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
 Alamat : Jalan Lintas Timur Desa Pinang
 Mas Dusun 1 RT 2 Kecamatan Sungai
 Pinang Kabupaten Ogan Ilir.

Riwayat Pendidikan

No	Pendidikan	Lokasi	Tahun
1	TK Aisyah Sungai Pinang	Sungai Pinang	2001-2002
2	SD Negeri 3 Sungai Pinang	Sungai Pinang	2002-2008
3	SMP Negeri 1 Sungai Pinang	Sungai Pinang	2008-2011
4	SMA Negeri 1 Tanjung Raja	Tanjung Raja	2011-2014