

## **MOTTO**



Dengan kerja keras bahwa suatu hari akan ada saat dimana impian menjadi kenyataan dan kita tinggal mempercayainya



## PERSEMBAHAN



*Hitori de iru no ga ichiban rakudatta*  
*Menyendiri adalah hal yang paling mudah*

*Dareka to issho ni iru to boku ha boku janai*  
*Dan saat bersama orang lain, aku merasa bukan diriku*

*Kidzukeba kimi ha itsunomanika boku na sugu chikaku ni iru no ni*  
*Entah kenapa kamu tiba-tiba saja langsung berada di dekat diriku*

*Dakara bokutachi ha nitamono doushi*  
*Karena kita adalah orang yang mirip*

*Ki no au tomodachida to omotteru*  
*Dan menganggapmu sebagai teman yang serasi*

*Issee noo se de fumikomu goo rain*  
*Kita berjalan bersama-sama hingga melewati garis tujuan*

*Issen koete furikaeru to mou nai*  
*Berjalan melewati garis itu, namun menghilang saat menoleh ke belakang*

*Bokura wa nanimo nanimo mada siranu*  
*Dan kita masih tidak tahu, tidak tahu apa yang akan terjadi*

*Akirameru nara hitori de iikedo*  
*Namun, menyerah bisa membuatku jadi sendiri*

*Yume wo miru nara kimi to issho ga ii*  
*Maka aku lebih memilih bermimpi bersamamu*

*Oboetenai koto mo takusan atta darou*  
*Bisa jadi kita punya banyak hal yang telah terlupakan*

*Dare mo kare mo shiruetto*  
*Semuanya, bahkan dia hanyalah bayang-bayang*

*Daiji ni shitai mono motte otona ni narunda*  
*Saat kita mulai berurusan dengan hal penting, kita mulai dewasa*

*Soshitara itsu no hi ni kanani mo kamo wo waraeru sa*  
*Lalu suatu hari nanti kita akan tertawa karenanya*

~ Nogizaka46 & Kana Boon~

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbil'alamin, tiada kata yang pantas diucapkan selain kata syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, taufiq, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulisan hasil penelitian skripsi ini terselesaikan dengan baik. Tak lupa penulis haturkan shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW, sebaik-baik Nabi akhir zaman pembawa kebenaran dan kesempurnaan Iman, karena berkat Rahmat dan Kebesaran-Nya peneliti dapat menyelesaikan laporan penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 8 MEDAN”**.

Penelitian ini disusun tidak terlepas oleh sumbangsih pemikiran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti dengan segenap kerendahan hati merasa wajib untuk menyampaikan ucapan terima kasih, kepada berbagai pihak yang telah membantu, yaitu:

1. Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim Universitas Medan Area
2. Bapak Rektor Universitas Medan Area Prof. Dr. H. A. Yakub Matondang, M.A
3. Bapak Prof. H. Abdul. Munir, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
4. Bapak Zuhdi Budiman S.Psi, M.Psi selaku Pembantu Dekan 1 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
5. Bapak Hairul Anwar, S.Psi, M.Si selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

6. Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi selaku Ketua Jurusan Bagian Psikologi Perkembangan
7. Ibu Dr. Nefi Darmayanti, M.Si selaku Dosen Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan peneliti dalam menyusun tugas akhir ini
8. Ibu Nafeesa, S.Psi, M.Psi selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan untuk kesempurnaan skripsi ini
9. Bapak dan ibu dosen serta staf administrasi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
10. Bapak Herbin Manurung, S.Pd, M.Si selaku Wakil Kepala Sekolah SMA Negeri 8 Medan yang telah memberi izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian.
11. Siswa-siswi SMA Negeri 8 Medan khususnya IPS II yang telah bersedia berpartisipasi hingga penelitian ini selesai
12. Terkhusus kepada orangtuaku tersayang Muhammad Yusuf dan Yusniati yang telah mendidik dan membesarkanku dengan kasih sayang serta tidak henti-hentinya berdo'a untuk kebahagiaanku, karena bagi seorang anak tiada kata seindah lantunan do'a, dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orangtua.
13. Kakak tersayang Nurjannah Yusuf yang terus dan terus memberikan dukungan, dengan kebaikan hatinya rela membantu tanpa imbalan apapun, dan percaya bahwa skripsi ini akan menjadi perjuangan yang indah.
14. Khairinnisa yang telah banyak membantu hingga penelitian ini selesai

15. Untuk teman seperjuangan dosen pembimbing Rizky Fatimah Pasaribu yang telah memberikan semangat disaat pikiran ini terasa lelah.
16. Teman-teman masa mudaku: Husin, Kartika Surya Utami Sinaga, Henny Wahyuni, Rukiah Nurbadri, Intan Julia Sari, Nova Savitri, Nurindah Sari, Atikah Putri Lubis, Nurhayati Barus, Irma Aulia Hutasuhut, Syafriani, Febrina Rahmadani, dan Nanda Adriani. Terima kasih untuk canda tawa yang kita lewati bersama dan terima kasih untuk kenangan manis yang telah mengukir selama ini.
17. Stambuk 12 Fakultas Psikologi UMA khususnya kelas D
18. Seluruh keluarga besar FORMASI AR-RUUH Universitas Medan Area
19. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, semoga Allah membalas semua kebaikan, Amin.

Medan, 28 Oktober 2016

Nur Sa'adah Yusuf

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	i
<b>HALAMAN SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN ABSTRAK</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10
1. Manfaat Teoritis.....	10

2. Manfaat Praktis .....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
A. Siswa .....	11
1. Pengertian Siswa .....	11
2. Tugas Perkembangan Siswa SMA.....	11
B. Stres Akademik .....	13
1. Pengertian Stres.....	13
2. Jenis-jenis Stres.....	14
3. Pengertian Stres Akademik.....	14
4. Aspek-aspek Stres Akademik .....	15
5. Faktor Penyebab Stres Akademik .....	17
6. Gejala Stres Akademik.....	21
C. Penyesuaian Diri .....	22
1. Pengertian Penyesuaian Diri .....	22
2. Jenis-jenis Penyesuaian Diri .....	24
3. Faktor-faktor Penyesuaian Diri.....	24
4. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.....	27
5. Kriteria Penyesuaian Diri.....	30
D. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA.....	31
E. Kerangka Konseptual .....	34
F. Hipotesis Penelitian.....	34

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Tipe Penelitian .....	35
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
C. Definisi Operasional Variabel .....	35
D. Subjek Penelitian.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Validitas Dan Reliabilitas .....	41
G. Metode Analisis Data .....	43
<b>BAB IV PELAKSANAAN, HASIL, DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian.....	44
B. Pelaksanaan Penelitian .....	47
C. Analisis Data dan Hasil.....	50
D. Pembahasan.....	56
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>60</b>
A. Kesimpulan .....	60
B. Saran .....	61

**DAFTAR PUSTAKA**



## DAFTAR TABEL

	Halaman
<b>TABEL 1</b> Distribusi Butir Skala Penyesuaian Diri Sebelum Uji Coba .....	38
<b>TABEL 2</b> Distribusi Butir Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba .....	40
<b>TABEL 3</b> Distribusi Butir Skala Penyesuaian Diri Setelah Uji Coba .....	48
<b>TABEL 4</b> Distribusi Butir Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba .....	49
<b>TABEL 5</b> Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran .....	51
<b>TABEL 6</b> Rangkuman Hasil Uji Linieritas Hubungan .....	52
<b>TABEL 7</b> Rangkuman Perhitungan <i>r Product Moment</i> .....	53
<b>TABEL 8</b> Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
<b>LAMPIRAN A</b> Uji Validitas Item dan Reliabilitas Data Uji Coba.....	66
<b>LAMPIRAN B</b> Uji Normalitas. ....	70
<b>LAMPIRAN C</b> Linieritas Antar Variabel Penelitian.....	73
<b>LAMPIRAN D</b> Skala Penyesuaian Diri.....	76
<b>LAMPIRAN E</b> Skala Stres Akademik.....	81
<b>LAMPIRAN F</b> Surat Keterangan Bukti Penelitian.....	86

