

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Siswa

1. Pengertian siswa

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), siswa berarti seorang anak yang sedang belajar dan bersekolah. Sedangkan menurut Shafique (dalam Sari, 2014) siswa adalah orang yang datang ke suatu lembaga untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan.

Sedangkan menurut Darajat (dalam Sari, 2014) siswa atau anak didik adalah pribadi “unik” yang mempunyai potensi dan mengalami proses berkembang. Dalam proses berkembang siswa membutuhkan bantuan.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa adalah komponen penting dalam pendidikan yang memiliki potensi untuk dikembangkan melalui pendidikan yang ada di sekolah.

2. Tugas Perkembangan Siswa SMA

Dilihat dari tahap perkembangannya, usia SMA berada pada tahap perkembangan remaja yaitu 15-18 tahun. Adapun tugas-tugas perkembangan remaja dikemukakan oleh Garrison, Karl C (dalam Mappiare, 1982) yang membagi tugas remaja dalam enam kelompok, yaitu:

- a. Menerima keadaan fisiknya sendiri dan menerima peranannya sebagai pria atau wanita.

Pada periode pra-remaja anak-anak tumbuh sedemikian cepat. Pertumbuhan ini dibarengi dengan perkembangan sikap dan citra diri. Remaja diharapkan dapat menerima keadaan fisiknya dan bertanggung jawab atas kaumnya masing-masing seperti remaja pria diharapkan bersifat maskulin begitu juga dengan wanita yang diharapkan bersifat feminin.

- b. Menjalin hubungan baru dengan teman-teman sebaya, baik sesama jenis maupun berbeda jenis kelamin.

Adanya kematangan seksual yang dicapai sejak awal masa remaja, para remaja mengadakan hubungan sosial yang lebih ditekankan pada hubungan (relasi) antara dua jenis kelamin. Hal ini merupakan suatu kewajaran dan pada tahap ini remaja menjadi matang berhubungan dengan kelompok-kelompok mereka.

- c. Memperoleh kebebasan emosional dari orangtuanya dan orang-orang dewasa lain.

Tugas perkembangan penting yang dihadapkan bagi remaja adalah bebas dari ketergantungan emosional. Remaja yang lambat memiliki kebebasan emosional akan bermasalah pada masa dewasa, hal ini disebabkan remaja tidak dapat menentukan rencana dan keputusan sendiri dan tidak bertanggung jawab dengan pilihannya.

d. Memperoleh kepastian dalam hal kebebasan pengaturan ekonomis.

Kesanggupan berdiri sendiri dalam hal-hal yang berhubungan dengan ekonomi/keuangan mengingat para remaja akan menjalani hidup sebagai orang dewasa. Remaja diharapkan sedikit-demi sedikit bisa terlepas dari bantuan orangtua dengan mendapatkan pekerjaan dan mampu memilih prioritas dalam berbelanja.

e. Menginginkan dan dapat berperilaku yang diperbolehkan oleh masyarakat.

B. Stres Akademik

1. Pengertian Stres

Istilah stres adalah adanya tekanan atau kekuatan pada tubuh. Dalam psikologi, kita menggunakan istilah stres (*stress*) untuk menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu/organisme agar ia beradaptasi atau menyesuaikan diri (Nevid, Jefferey S dkk, 2007).

Agolla dan Ongori (2009) juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Kemala, 2007) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu dan tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*.

2. Jenis-jenis Stres

Jenis-jenis Stres menurut Quick dan Quick (dalam Kemala, 2007) mengategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu:

- a. *Eustress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan *konstruktif* (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi.
- b. *Distress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan *destruktif* (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

3. Pengertian Stres Akademik

Menurut Baumel (dalam Wulandari, 2011) stres akademik merupakan stres yang bersumber dari proses belajar mengajar, keputusan menentukan penjurusan, karir, manajemen waktu,

banyaknya tugas, dan kecemasan ujian. Stres akademik adalah kondisi ketegangan yang dialami siswa karena adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap prestasi akademik dengan kemampuan mereka untuk mencapainya, sehingga situasi tersebut mengakibatkan perubahan respon dalam diri siswa, baik secara fisik, ataupun psikologis.

Sedangkan menurut Govaerst dan Gregoire (dalam Purwati 2010) stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan individu yang memiliki tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian individu mengenai stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan.

Carveth (dalam Misra & McKean, 2000) mengemukakan stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah.

4. Aspek-aspek Stres Akademik

Taylor (dalam Christyanti, 2010) menyatakan, stres dapat menghasilkan berbagai respon. Berbagai peneliti telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu, dan mengukur tingkat stres yang

dialami individu. Stresor yang dihadapi oleh individu akan menimbulkan respon atau reaksi dari individu baik secara fisiologis, psikologis dan sosial individu.

Sarafino (dalam Gunawati dkk, 2006) membagi aspek stres akademik ke dalam dua aspek yaitu :

a. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan.

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

1. Gejala kognisi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan kondisi individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.

2. Gejala emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang

berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.

3. Gejala tingkah-laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

5. Faktor-faktor Stres Akademik

Banyak hal yang dapat membuat orang menjadi stres. Tidak terkecuali dalam hal akademik, siswa mengaku bahwa stres akademik dapat diprediksi berasal dari proses belajar untuk menghadapi ujian serta kompetisi yang ketat di kelas dan kemampuan untuk menguasai materi yang banyak dalam waktu yang singkat (Abouserie dkk dalam Misra & Castillo, 2004).

Wilk (dalam Christyanti, 2010), menyatakan bahwa banyak faktor yang berkontribusi terhadap stres siswa, tetapi secara khusus stres akademik yang dialami berkaitan dengan penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah, manajemen waktu, masalah keuangan, interaksi dengan guru, tujuan pribadi, kegiatan sosial, dan kurangnya dukungan.

Tad (dalam Sudiana, 2007) menyebutkan faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik, diantaranya adalah :

a. Aspek Kognitif

Perkembangan kognitif remaja menurut Piaget, merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam tahap pertumbuhan operasional

formal. Pada periode ini idealnya remaja sudah mampu mencapai tahap pemikiran abstrak dan sudah mampu terbiasa berpikir kritis dan mampu menganalisis masalah dan mencari solusi terbaik.

Budiutomo dan Bracht (dalam Sudiana, 2007) menyatakan bahwa belum tercapainya perkembangan kognitif tersebut dapat memunculkan pemikiran- pemikiran yang negatif seperti kebiasaan menunda, kelemahan dalam pengambilan keputusan, kecenderungan lupa atau lemahnya daya ingat, kesulitan untuk berkonsentrasi, kehilangan harapan, berfikir negatif, berputus asa, menyalahkan diri sendiri, dan kebingungan.

b. Aspek Lingkungan Sekolah

1. Lokasi Sekolah

Lokasi sekolah yang menimbulkan stres pada siswanya antara lain: jarak yang jauh dengan tempat tinggal, dekat dengan pusat keramaian, sering terjebak kemacetan, dan rawan kejahatan.

2. Kondisi Sekolah

Kondisi ruangan yang kurang memadai, seperti ruangan yang terlalu sempit, penerangan yang kurang baik, ruangan yang kotor, ventilasi yang kurang dan suasana yang gaduh dapat menyebabkan stres pada siswa. Fasilitas sekolah yang tidak lengkap seperti: tidak tersedianya lapangan untuk bermain dapat menimbulkan stres pada siswa karena dengan bermain dapat melepaskan ketegangan yang dialami selama dikelas.

3. Kondisi kelengkapan sarana umum seperti WC dan fotokopi dapat menyebabkan siswa mengalami kesulitan saat berada di sekolah sehingga dapat memicu stres.

c. Elemen Sekolah

1. Guru

Sifat pribadi guru yang dapat memicu stres pada siswanya antara lain kasar, suka marah-marah, kurang tersenyum, suka membentak, sinis atau sombong, acuh, dan tidak adil. Sifat pribadi guru yang demikian dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan ketidakharmonisan antara guru dan siswa.

2. Suasana atau kondisi di sekolah selalu diwarnai oleh kompetisi diantara siswa. Bagi yang mampu mengelola stres, ia akan selalu terpacu dan terdorong oleh keadaan demikian, namun bagi siswa yang kurang bisa mengatasi keadaan tersebut maka akan menjadi suatu tekanan. Hubungan antar siswa di kelas yang kurang harmonis dapat menimbulkan ketidaknyamanan misalnya seperti kekerasan, saling mengejek, suka mengganggu, pembuat onar, egois, sombong dan tidak adil.

3. Kurikulum dan bahan pelajaran yang berstandar tinggi atau sulit, pemadatan materi, serta pelajaran tertentu seperti pelajaran eksata, dapat menjadi sumber stres bagi siswa.

4. Tugas-tugas Sekolah. Tugas-tugas yang terlalu banyak dan juga sulit, dapat memicu terjadinya stres dikalangan siswa, hal tersebut disebabkan tuntutan yang dihadapinya tidak didukung oleh sumber daya yang dimilikinya.
5. Ulangan. Stres sering diartikan lebih sempit sebagai perasaan terancam yang disertai usaha-usaha yang bertujuan untuk mengurangi ancaman-ancaman yang datang. Bagi kebanyakan siswa, ulangan menimbulkan ancaman kegagalan yang berusaha diatasi dengan belajar. Pada situasi ujian, sebagian besar dari mereka lupa atas apa yang telah mereka pelajari. Ketegangan dapat dijadikan salah satu alasannya karena siswa cemas akan kegagalan dalam ujian.
6. Kegiatan Ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yang padat dan banyak dapat menjadi sumber stres, hal ini dikarenakan siswa tidak memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat melepaskan ketegangan fisik dan psikologisnya.

Agolla & Ongori (2009) juga menyatakan bahwa faktor penyebab utama terjadinya stres akademik dikalangan siswa adalah beban tugas akademik, sumber daya yang tidak memadai, motivasi rendah, terus-menerus berada dalam situasi akademik, ruangan yang terlalu sesak, serta ketidakpastian mendapatkan pekerjaan setelah lulus sekolah. Heiman & Kariv (dalam Nurmaliyah, 2013) juga menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan

oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu.

6. Gejala Stres Akademik

Helmi (dalam Safaria & Saputra, 2009) menyatakan bahwa ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, kognitif, dan perilaku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif. Reaksi gejala stres akademik yang bersifat negatif antara lain adalah sebagai berikut :

a. Reaksi Psikologis.

Aspek ini lebih dikaitkan pada aspek emosi seperti mudah marah, sedih, mudah tersinggung, hilang rasa humor, mudah kecewa, gelisah ketika menghadapi ujian atau ulangan, takut menghadapi guru yang galak, dan panik ketika banyak tugas.

b. Reaksi Fisiologis.

Muncul dalam bentuk keluhan fisik seperti sakit kepala, sakit lambung, hipertensi, sakit jantung atau jantung berdebar-debar, insomnia, mudah lelah, gatal-gatal di kulit, rambut rontok, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil.

c. Reaksi proses berpikir (kognitif).

Tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, bingung, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa diri tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup ataupun sulit mengambil keputusan.

d. Reaksi perilaku.

Tampak perilaku-perilaku seperti gugup, suka berbohong, sering bolos, tidak disiplin (melanggar peraturan sekolah), tidak peduli materi pelajaran, suka menggerutu, sulit berkonsentrasi, malas belajar, sering tidak mengerjakan tugas, suka mencontek, menyendiri, takut bertemu guru, bahkan bisa tampak dalam perilaku menyimpang, seperti merokok serta mabuk-mabukan.

Hal tersebut senada dengan hasil penelitian Agolla & Ongori (2009) yang menyatakan bahwa gejala stres akademik itu ditandai dengan kekurangan energi (lemas), tekanan darah tinggi, perasaan depresi, sulit berkonsentrasi, kenaikan nafsu makan, gelisah, tegang, dan cemas. Siswa yang tidak mampu mengatasi persoalan akademiknya atau tidak mampu menghadapi segala tuntutan dari sekolah, maka dapat dikatakan bahwa siswa tersebut mengalami stres akademik.

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri berasal dari kata adaptasi dalam biologi yang berarti usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan

tempat ia hidup. Dalam psikologi dikenal dengan kata *adjustment* (penyesuaian diri), selama hidupnya manusia selalu dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Menurut Schneiders (dalam Partosuwido, 1993) penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk mengatasi tekanan kebutuhan, frustrasi dan kemampuan untuk mengembangkan mekanisme psikologi yang tepat.

Sawrey dan Telford (dalam Calhoun, J & Acocell, J, 1995) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi terus-menerus antara individu dengan lingkungannya yang melibatkan sistem behavioral, kognisi, dan emosional. Dalam interaksi tersebut baik individu maupun lingkungan menjadi agen perubahan. Penyesuaian dapat didefinisikan sebagai interaksi yang *continue* dengan diri sendiri, dengan orang lain dan dengan dunia. Ketiga faktor ini secara konsisten mempengaruhi seseorang. Hubungan ini bersifat timbal balik.

Sedangkan menurut Schneiders (dalam Fatia, 2014) mendefinisikan penyesuaian diri (*adjustment*) sebagai suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, dan konflik, tujuannya untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana dia tinggal dengan tuntutan didalam dirinya.

Dari pendapat para ahli di atas, dapat di simpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya, untuk mempertemukan

tuntutan diri dan lingkungan agar tercapai keadaan atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungannya.

2. Jenis-jenis Penyesuaian Diri

Berdasarkan definisi diatas bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk bereaksi secara efektif dan memadai terhadap realitas, situasi dan relasi sosial (dalam Kusdiyanti dkk, 2011).

Penyesuaian biasanya dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. *Adjustment* di lingkungan keluarga
- b. *Adjustment* di lingkungan sekolah

Ciri-ciri penyesuaian diri di lingkungan sekolah (dalam Kusdiyanti, 2011) antara lain:

1. Mau menerima dan menghormati otoritas sekolah
2. Berminat dan berpartisipasi pada aktivitas sekolah
3. Membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru, dan unsur-unsur sekolah
4. Mau menerima tanggung jawab
5. Membantu sekolah dalam mewujudkan tujuan

- c. *Adjustment* di lingkungan masyarakat

3. Faktor-faktor Penyesuaian Diri

Kemampuan individu untuk mengelola masalah atau konflik yang dihadapinya serta mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan dari lingkungannya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sarwey dan Telford (dalam Fatia, 2014) mengemukakan bahwa penyesuaian diri yang

dilakukan tergantung pada sejumlah faktor yaitu pengalaman terdahulu, sumber frustrasi, kekuatan motivasi, dan kemampuan individu untuk menanggulangi masalah.

Menurut Schneiders (dalam Fatia, 2014) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah:

a. Keadaan fisik

Kondisi fisik individu merupakan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Adanya cacat fisik dan penyakit kronis akan melatarbelakangi adanya hambatan pada individu dalam melaksanakan penyesuaian diri.

b. Perkembangan dan kematangan

Bentuk-bentuk penyesuaian diri individu berbeda pada setiap tahap perkembangan. Sejalan dengan perkembangannya, individu meninggalkan tingkah laku infantile dalam merespon lingkungan. Hal tersebut bukan karena proses pembelajaran semata, melainkan karena individu menjadi lebih matang. Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.

c. Keadaan psikologis

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi tercapainya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan, dan cacat mental akan dapat melatarbelakangi adanya hambatan dalam penyesuaian diri. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungan.

d. Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tentram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi sekolah, rumah dan keluarga.

e. Tingkat religiusitas

Religiusitas merupakan faktor yang memberikan suasana psikologis yang dapat mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan fisik lain. Religiusitas memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya.

4. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Schneiders (dalam Juli, 2015) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik meliputi enam aspek sebagai berikut :

a. Tidak terdapat emosionalitas yang berlebih

Aspek pertama menekankan kepada adanya kontrol dan ketenangan emosi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan secara inteligen dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan. Bukan berarti tidak ada emosi sama sekali, tetapi lebih kepada kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu.

b. Tidak terdapat mekanisme psikologis

Aspek kedua menjelaskan pendekatan terhadap permasalahan lebih mengindikasikan respon yang normal dari pada penyelesaian masalah yang memutar melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi. Individu dikategorikan normal jika bersedia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Individu dikatakan mengalami gangguan penyesuaian jika individu mengalami kegagalan dan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk dicapai.

c. Tidak terdapat perasaan frustrasi personal

Penyesuaian dikatakan normal ketika seseorang bebas dari frustrasi personal. Perasaan frustrasi membuat seseorang sulit untuk bereaksi secara normal terhadap situasi atau masalah. Individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka akan sulit bagi individu untuk mengorganisir kemampuan berpikir, perasaan, motivasi dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian.

d. Kemampuan untuk belajar

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

e. Pemanfaatan pengalaman masa lalu

Dalam proses pertumbuhan dan perubahan, penggunaan pengalaman di masa lalu itu penting. Ini merupakan salah satu cara dimana organisme belajar. Individu dapat menggunakan pengalamannya maupun pengalaman orang lain melalui proses belajar. Individu dapat melakukan analisis mengenai faktor-faktor apa saja yang membantu dan mengganggu penyesuaiannya.

f. Sikap realistik dan objektif

Penyesuaian yang normal secara konsisten berhubungan dengan sikap realistik dan objektif. Sikap yang realistik dan objektif adalah berdasarkan pembelajaran, pengalaman masa lalu, pemikiran rasional mampu menilai situasi, masalah atau keterbatasan personal seperti apa adanya. Sikap yang realistik dan objektif bersumber pada pemikiran yang rasional, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya.

g. Pertimbangan rasional dan mengarahkan diri

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

Sedangkan menurut Fatimah 2006 mengatakan bahwa penyesuaian diri memiliki dua aspek, yaitu:

- a. Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya.

- b. Penyesuaian sosial, dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses saling mempengaruhi satu sama lain yang terus-menerus dan silih berganti. Dari proses tersebut, timbul suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai, dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Proses ini dikenal dengan istilah proses penyesuaian sosial.

5. Kriteria Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri berlangsung secara terus-menerus dalam diri individu dan lingkungan. Schneiders (dalam Juli, 2015) memberikan kriteria individu dengan penyesuaian diri yang baik, yaitu sebagai berikut :

- a. Pengetahuan tentang kekurangan dan kelebihan dirinya.
- b. Objektivitas diri dan penerimaan diri
- c. Kontrol dan perkembangan diri
- d. Integrasi pribadi yang baik
- e. Adanya tujuan dan arah yang jelas dari perbuatannya
- f. Adanya perspektif, skala nilai, filsafat hidup yang adekuat
- g. Mempunyai rasa humor
- h. Mempunyai rasa tanggung jawab
- i. Menunjukkan kematangan respon
- j. Adanya perkembangan kebiasaan yang baik
- k. Adanya adaptabilitas
- l. Bebas dari respon-respon yang simtomatis atau cacat

- m. Memiliki kemampuan bekerjasama dan menaruh minat terhadap orang lain
- n. Memiliki minat yang besar dalam bekerja dan bermain
- o. Adanya kepuasan dalam bekerja dan bermain
- p. Memiliki orientasi yang adekuat terhadap realitas

Individu dengan penyesuaian diri yang baik maka dia memiliki ciri-ciri penyesuaian diri yang baik tersebut secara terus menerus di dalam hidupnya

B. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA

Pada masa remaja adanya kesadaran seperti tuntutan sosial dan pendidikan. Begitu meninggalkan masa kanak-kanak, remaja mengalami kebebasan, autonomi dan pilihan dibandingkan saat mereka masih membutuhkan pemeliharaan khusus, perlindungan dan bimbingan. Pada sebagian besar remaja, hambatan-hambatan dalam kehidupan mereka akan sangat mengganggu kesehatan fisik dan emosi, menurunkan motivasi dan kemampuan menuju sukses di sekolah. Banyak dari para remaja yang mencapai masa dewasa dengan penderitaan yang pedih, namun mereka kemudian diminta untuk berpartisipasi secara bertanggung jawab di dalam masyarakat (Santrock, 2003).

Siswa kelas X merupakan siswa baru yang akan menghadapi perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan sekolah. perubahan tersebut adalah lingkungan sekolah yang baru, pengajar dan teman baru, dan aturan

baru. Sementara tuntutan yang harus dihadapi siswa adalah tuntutan dalam bidang akademik, kemandirian, dan tanggung jawab. Perubahan-perubahan tersebut dapat menimbulkan stres akademik, jika siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada.

Penyesuaian diri adalah suatu kemampuan dalam memberikan respon baik mental maupun tingkah laku untuk mencapai keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dari lingkungan sehingga dapat memenuhi kebutuhannya (Schneiders dalam Fatia, 2014). Penyesuaian diri merupakan proses yang terus berlangsung dalam kehidupan individu (Runyon dan Haber dalam Fatia, 2014). Siswa yang mampu menghadapi perubahan-perubahan lingkungan dapat dikatakan berhasil dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang ada.

Di sekolah ada peraturan yang berbeda untuk mengendalikan dan mengarahkan energi remaja secara logis. Dengan membuat beberapa peraturan, orang dewasa berharap bahwa remaja menjaga diri dari kecurangan dan masalah pribadi atau kepribadian, mencapai kesuksesan dan jauh dari stres tapi kadang-kadang fungsi berwenang di sekolah dapat membuka jalan stres pada remaja. Masyarakat juga dapat menyebabkan stres untuk remaja (Nejati dalam Abutalebi, 2013).

Stres akademik merupakan stres yang bersumber dari proses belajar mengajar, keputusan menentukan penjurusan, karir, manajemen waktu, banyaknya tugas, dan kecemasan ujian. Stres akademik adalah kondisi ketegangan yang dialami siswa karena adanya kesenjangan antara

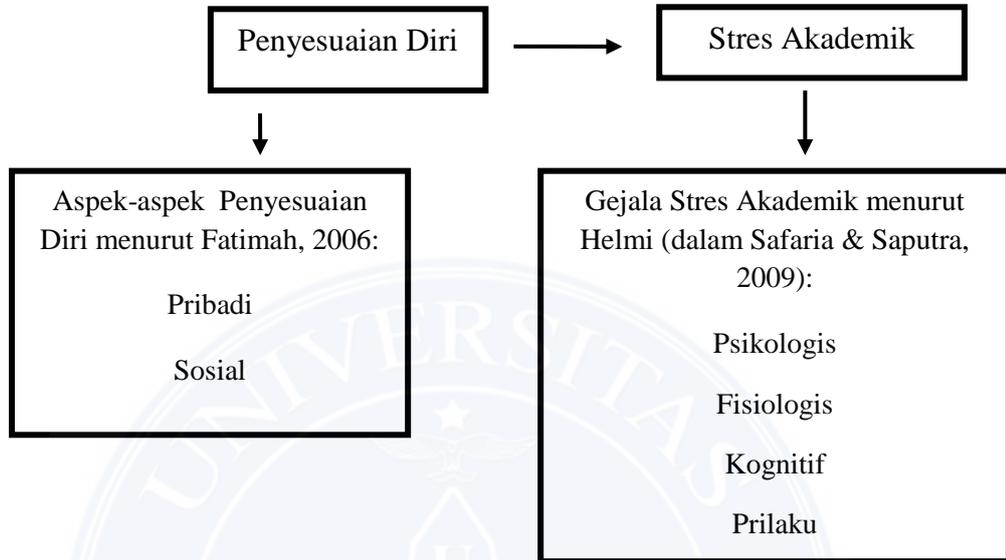
tuntutan lingkungan terhadap prestasi akademik dengan kemampuan mereka untuk mencapainya sehingga situasi tersebut mengakibatkan perubahan respon dalam diri siswa, baik secara fisik maupun psikologis (Baumel dalam Wulandari, 2011).

Masalah akademik seharusnya dapat dihindari remaja karena selama masa remaja, seharusnya individu sudah mampu berpikir secara abstrak, dapat menemukan identitas, bertanggung jawab dan mampu beradaptasi dengan situasi yang berbeda (Shahidi dalam Abutalebi, 2013). Menurut Huli (dalam Santrock, 2003) perubahan hidup menjadi sumber stres bila perubahan hidup tersebut menuntut kita untuk menyesuaikan diri.

Dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa penyesuaian diri mempengaruhi bagaimana individu melaksanakan tuntutan akademik yang dibebankan padanya sehingga dapat menentukan keberhasilan dalam pencapaian siswa di sekolah dan menurunkan tingkat stres akademiknya ketika penyesuaian diri siswa bagus. Siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah dalam menghadapi tuntutan akademik yang ada, cenderung menghindari tuntutan yang dirasanya berat.

C. Kerangka Konseptual

Dari uraian diatas dapat dibuat kerangka teori sebagai berikut:



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa SMA. Dimana semakin baik penyesuaian diri siswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Begitupula sebaliknya, semakin buruk penyesuaian diri siswa maka semakin tinggi stres akademik yang dihadapi.