HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMP AL-MASDAR

SKRIPSI

OLEH:

PUTRI HIDAYAH DALIMUNTHE
168600238

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2023

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 9/10/23

Dipindai dengan CamScanner

Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMP AL-Masdar

Nama : Putri Hidayah Dalimunthe

NPM : 168600238

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh

Komisi Pembimbing

Hairul Anwar Dalimunthe S.Psi, M.Si
Pembimbing

Prof. Hasanuddin, Ph.D
Dekan

Laili Alfita S.Psi.,MM.,M.Psi. Psikolog
Wakil Dekan Bidang Pendidikan,
Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tanggal Sidang: 31 Agustus 2023

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Dipindai dengan CamScanner
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 31 Agustus 2023

Putri Hidayah Dalimunthe

168600238

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Dipindai dengan CamScanner
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Putri Hidayah Dalimunthe
NPM	: 16.860.0238
Program Studi	: Ilmu Psikologi
Fakultas	: .Psikologi
Jenis karya	: Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya, dengan judul Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stress Akademik Pada Siswa SMP Al-Masdar, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Medan

Yang menyatakan

(Putri Hidayah Dalimunthe)

168600238

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Dipindai dengan CamScanner
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stress Akademik Pada Siswa SMP Al-Masdar

Putri Hidayah Dalimunthe
168600238

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stress Akademik Pada Siswa SMP Al-Masdar Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 73 siswa/i. Penyesuaian diri dalam penelitian ini diukur dengan aspek-aspek menurut Haber & Runyon (2012): Persepsi, Adaptasi, Optimis, Ekspresi, Relasi interpersonal. Stres akademik dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek menurut Sun, Dunne dan Hou (2011) yaitu: Tekanan Belajar, Beban Tugas, Kekhawatiran terhadap Nilai, Ekspektasi Diri. KeputusasaanBerdasarkan hasil uji asumsi normalitas dan linieritas disimpulkan baha variabel x dan y memenuhi asumsi normalitas dan memenuhi asumsi linieritas, maka analisis yang digunakan analisis korelasi *Product moment* dari Pearson. Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi Product moment dari Pearson, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negative antara penyesuaian diri dengan stres akademik. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi r_{xy} = -0,414, dengan Signifikan p= 0,000 < 0,05. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah r^2= 0,171. Ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri berdistribusi sebesar 17,1%terhadap stres akademik.

Kata Kunci: Stres akademik, penyesuaian diri, siswa

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

The Correlation Between Self-adjustment and Academic Stress in Al-Masdar Middle School Students

Putri Hidayah Dalimunthe
168600238

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-adjustment and academic stress in Al-Masdar Middle School students. The type of research used is quantitative with quantitative methods with a total sample of 73 students. Adjustment in this study was measured by aspects according to Haber & Runyon (2012): Perception, Adaptation, Optimism, Expression, Interpersonal Relations. Academic stress in this study was measured based on aspects according to Sun, Dunne and Hou (2011), namely: Learning Pressure, Workload, Worries about Values, Self Expectations. Desperation Based on the results of the normality and linearity assumption tests it was concluded that the x and y variables met the normality assumptions and met the linearity assumptions, the analysis used was Product moment correlation analysis from Pearson. Based on the calculation results of Pearson's Product moment correlation analysis, it can be seen that there is a negative relationship between adjustment and academic stress. This result is evidenced by the correlation coefficient rxy = -0.414, with a significant p = 0.000 <0.05. The determinant coefficient (r2) of the relationship between the independent variable and the dependent variable is r2= 0.171. This shows that self-adjustment has a distribution of 17.1% of academic stress.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 9/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Desa Baru Dusun II Kecamatan Batang Kuis pada tanggal 02 Februari 1998, dari Ayah Nasiruddin Dalimunthe, M.M dan Ibu Asnah Elinda, Am.Keb. Penulis merupakan anak ke tiga dari 3 bersaudara. Pada tahun 2016 penulis lulus dari SMA Negeri 1 Tanjung Morawa dan pada tahun 2016 penulis terdaftar sebagai Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area di kelas A3.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

KATA PENGANTAR

Bismillahhirrahmanirrahim,

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam hal ini peneliti telah banyak menerima bantuan serta bimbingan maka pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti mengucapkan terimakasih sebesar–besarnya kepada Bapak Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing yang selalu bersedia membantu saya dan banyak memberikan masukan dan motivasi, yang selalu meluangkan waktunya dan selalu sabar membimbing saya selama pengerjaan skripsi ini. Teruntuk kedua orang tua saya, Kepada Ayahanda Nasiruddin Dalimunthe, M.M dan Ibunda Asnah Elinda, Am.Keb terima kasih atas doa, semangat, kasih sayang dan dukungan yang tiada henti-hentinya kepada saya. Serta terima kasih untuk abang saya Doly Azhari Dalimunthe dan kakak saya Yuni Pratiwi Dalimunthe, S.Tr.Keb yang telah memberikan dukungan dalam proses pengerjaan skripsi.

Saya menyadari bahwa masih banyak terdapat kelemahan dan kekuarangan dalam penulisan skripsi ini baik tata tulis maupun isinya. Oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk menyempurnakan skripsi ini, semoga amal budi baik semuanya yang diberikan kepada peneliti mendapatkan pahala ganda dari Allah SWT. Akhir kata penelitian berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi perkembangan ilmu psikologi.

Hormat Saya

Peneliti

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **ix**

BAB I PENDAHULUAN **1**

1.1 Latar Belakang Masalah 1

1.2 Rumusan Masalah 7

1.3 Tujuan Penelitian 7

1.4 Hipotesis 7

1.5 Manfaat Penelitian 7

1.5.1 Manfaat Teoritis 7

1.5.2 Manfaat Praktis 8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **9**

2.1 Stres Akademik 9

2.1.1 Pengertian Stres 9

2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik 11

2.1.3 Aspek- Aspek Stres Akademik 13

2.1.4 Jenis – Jenis Stres 18

2.1.5 Penanggulangan Stres Akademik 20

2.2 Penyesuaian Diri 21

2.2.1 Pengertian Penyesuaian Diri 21

2.2.2 Faktor–faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri 23

2.2.3 Aspek – Aspek Penyesuaian Diri 28

2.2.4 Karakteristik Penyesuaian Diri 31

2.2.5 Ciri – Ciri Penyesuaian Diri 34

2.3 Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik 38

2.4 Kerangka Konseptual 40

BAB III METODE PENELITIAN **41**

3.1 Tipe Penelitian 41

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian 41

3.3 Defenisi Operasional Variabel 42

3.3.1 Penyesuaian Diri 42

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 9/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

3.3.2 Stres Akademik 42
3.4 Populasi Dan Teknik Pengambulan Sampel 43
3.4.1 Populasi Sampel Penelitian 43
3.4.2 Sampel 43
3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel 43
3.5 Metode Pengumpulan Data 44
3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur 45
3.6.1 Validitas 45
3.6.2 Reliabilitas 45
3.7 Analisis Data 46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 48
4.1 Orientasi Kancah Penelitian 48
4.2 Persiapan Penelitian 50
4.3 Pelaksanaan Penelitian 53
4.4 Analisis Data 53
4.5 Pembahasan 60

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 64
5.1 Kesimpulan 64
5.2 Saran 64

DAFTAR PUSTAKA 66

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Stres telah menjadi bagian yang tidak dapat dilepaskan dari kehidupan manusia. Stres dapat menimpa siapa saja baik anak-anak, remaja, khususnya siswa. Sumber stres untuk masing-masing orang berbeda-beda misalnya bagi siswa stresor yang utama adalah masalah intrapersonal, seperti perubahan kebiasaan dan pola tidur, perubahan pola makan, kebutuhan untuk beristrahat dan bertanggung jawab sebagai siswa dan meningkatnya beban tugas.

Hal ini dikarenakan oleh aspek lingkungan internal yang mencakup kondisi fisik dari siswa ataupun emosi sehingganya merubah perilaku, kecerdasan emosi, kecerdasan intelektual, dan spritual. Selain itu faktor lingkungan eksternal yang bisa memicu stres dan merubah kondisi menjadi kurang menyenangkan meliputi keadaan lingkungan sosial yang memberikan tekanan-tekanan berupa tuntutan dari berbagai pihak. Kondisi stres juga dapat mendorong terjadinya perubahan perilaku pada siswa seperti penurunan minat dan efektivitas, kurunanya semangat, cenderung mengekspresikan pandangan sinis pada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustasi, bingung, putus asa serta melemahkan tanggung jawab.

Sumber stres akademik pada siswa terbagi menjadi empat bagian yaitu: interpersonal yang mencakup hubungan dengan teman sebaya, intrapersonal yang mencakup hubungan dengan diri sendiri, akademik yang mencakup

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

prestasi di sekolah dan lingkungan yang mencakup kondisi sekolah dan lingkungan belajar (Akande, 2014).

Stres akademik adalah salah satu jenis stres yang bersumber dari kegiatan akademik atau proses belajar, stres akademik timbul karena adanya tekanan akademik (*academic pressure*) dan tekanan teman sebaya (*peer pressure*). Tekanan akademik yang dihadapi oleh siswa adalah naik kelas, mendapat peringkat, ujian sekolah serta tugas dan projek yang berkaitan dengan mata pelajaran di sekolah. Sedangkan, tekanan teman sebaya yang dihadapi oleh siswa adalah menjadi menjadi siswa populer, memiliki banyak teman dan mengikuti kegiatan ekstrakulikuler di sekolah (Greenberg, 2012). Selain mengikuti kegiatan belajar di sekolah, tak sedikit pula siswa yang mengikuti bimbingan belajar di luar untuk menunjang prestasi akademis di sekolah. Banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi oleh siswa, terutama di bidang akademik membuat siswa rentan untuk mengalami stres akademik.

Kontribusi penyebab dari stres secara umum disebabkan oleh tugas yang berlebihan, nilai akhir yang kurang baik serta dan ini akan membawa perubahan pada respon fisiologis pada individu Menurut (Durand, 2016) menyatakan bahwa stres disebabkan oleh respons fisiologis terhadap kejadian atau perubahan apapun yang membutuhkan adaptasi.

Hal ini dikarenakan oleh aspek lingkungan internal yang mencakup kondisi fisik dari mahasiswa ataupun emosi sehingganya merubah perilaku, kecerdasan emosi, kecerdasan intelektual, dan spritual. Selain itu faktor

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

lingkungan eksternal yang bisa memicu stres dan merubah kondisi menjadi kurang menyenangkan meliputi keadaan lingkungan sosial yang memberikan tekanan-tekanan berupa tuntutan dari berbagai pihak.

Menurut (Busari, 2014) stres akademik meliputi 4 dimensi yaitu yang pertama adalah aspek fisik, yaitu keadaan individu yang berhubungan dengan fungsi dari organ-organ yang dimiliki. Stres dapat mempengaruhi kesehatan fisik individu yang mengalaminya, berupa sakit kepala, merasa mual, dan sebagainya, kedua adalah 2 aspek kognitif, yaitu keadaan individu yang berhubungan dengan proses berpikir rasional. Stres dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan berfikir rasional dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah, ketiga adalah aspek afektif, yaitu keadaan individu yang berkaitan dengan perasaan dan emosi dari manusia. Terjadinya stres dalam membuat individu kehilangan kontrol terhadap emosinya yang menyebabkan kecemasan berlebihan, dan yang terakhir adalah apsek konatif, yaitu aktivitas psikis yang berkaitan dengan pelaksaan pencapaian tujuan. Individu jika tidak mengalami stres maka akan dapat mendekatkan diri dalam mencapai tujuan yang diinginkan, namun jika individu mengalami stres maka cenderung akan kesusahan dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Salah satu jenis stres yang dapat dialami oleh remaja adalah stres akademik. Data penelitian yang dilakukan oleh (Akande, 2014) diketahui bahwa siswa 63 % memiliki tingkat stres yang tinggi. Sedangkan, data penelitian yang dilakukan oleh (Ifdil, 2013) di salah satu SMA Negeri di Kota Padang mendapatkan hasil bahwa 71,8% siswa memiliki tingkat stres tinggi.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
Document Accepted 9/10/23
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Berdasarkan wawancara yang dilakukan siswa mengatakan bahwa sistem kurikulum yang diterapkan sekarang memberikan ruang yang sedikit untuk siswa bisa bermain, siswa harus dapat memanejemen waktu mereka sehingga mereka tidak hanya belajar tetapi dapat bermain pula. Selain itu siswa juga mengatakan bahwa ia sering mengalami stres ketika terdapat dua atau lebih ulangan mata pelajaran di dalam satu hari yang sama. Siswa mengaku bahwa ia sering mengalami pusing, mudah lelah, tidur tidak teratur dan merasa malas dan emosi meningkat. Siswa mengatakan bahwa kurikulum yang diajarkan sekarang terlalu memaksakan kehendak, hal ini dikarenakan masih banyak sekali siswa yang belum bisa mengikuti kurikulum tersebut. F mengaku merasa terbebani dengan tugas yang diberikan oleh guru dan semua kompetensi.

Berdasarkan observasi banyak siswa kelas unggulan yang merasa tertekan dengan tuntutan tugas dan lelah dengan lamanya jam belajar disekolah. Beberapa dari mereka mengaku tertekan dan merasa stres saat tidak mampu mengejar target belajar seperti tidak sempat mengerjakan Pekerjaan Rumah karena lelah dan butuh istirahat karena seharian belajar disekolah, ini termasuk dalam stres ringan. Lalu tertekan karena tidak mampu mempertahankan peringkat semester, tidak mampu mengejar ketinggalan dengan teman lain, tidak mampu mewujudkan keinginan orang tua yang berharap dengan peringkat terbaik, hingga berkeinginan keluar dari kelas unggulan dan ini memasuki stres berat.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik dalam penelitian (Gunawati, 2016) yaitu penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan mental remaja. Banyak remaja yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri. Sehubungan dengan ulasan tersebut (Hurlock, 2017) mengungkapkan kegagalan remaja dalam melakukan penyesuaian diri akan menimbulkan bahaya seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran, sikap sangat agresif dan sangat yakin pada diri sendiri, perasaan tidak aman, merasa ingin pulang jika berada jauh dari lingkungan yang tidak dikenal, dan perasaan menyerah.

Dalam kenyataannya, tidak selamanya siswa akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, hal itu disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan siswa tidak mampu menyesuaikan diri secara optimal. Sebagaimana yang dikemukakan oleh (Desmita, 2011) bahwa penyesuaian diri yang sehat lebih merujuk pada konsep "sehatnya" kehidupan pribadi seseorang, baik dalam hubungannya dengan diri sendiri, dengan orang lain, maupun dengan lingkungannya.

Seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang efektif, mampu untuk mencapai tingkat keakraban yang cocok dalam membina hubungan sosialnya. Mereka biasanya mampu dan selalu merasa nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain sekaligus mampu mengelola serta membangun hubungan dengan orang lain. Selain itu, mereka pun akan menjadikan orang-orang di sekitarnya nyaman dengan keakraban tersebut.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Berdasarkan hasil observasi di Siswa/I, tentang penyesuaian diri siswa diperoleh data bahwa masih ada siswa yang kurang mampu menyesuaikan diri di sekolah maupun diluar lingkungan sekolah, dan ciri-cirinya antara lain: siswa tidak mampu mengeluarkan pendapat ketika ada diskusi didalam kelas, siswa tidak mampu berinteraksi secara baik dengan teman-teman di sekolah, siswa tidak mampu bergaul dengan teman-temannya di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah, siswa lebih suka menyendiri daripada bergabung dengan teman-temannya. Siswa memiliki perilaku yang berupa perasaan takut, cemas, sulit konsentrasi, dam mudah tersinggung. Selain itu juga terlihat kurangnya kepercayaan diri pada siswa, takut gagal, sulit konsentrasi, khawatir akan masa depan, dan melupakan banyak pelajaran yang sudah diberikan.

Berdasarkan gambaran fenomena yang diambil dari hasil observasi dan wawancara, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stress Akademik Pada Siswa SMP Al-Masdar".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dari latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah Ada Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stress Akademik Pada Siswa SMP Al-Masdar?

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah Ada Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stress Akademik Pada Siswa SMP Al-Masdar.

1.4 Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan stress akademik, dengan asumsi semakin tinggi penyesuaian diri, maka semakin rendah stress akademik, sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri maka akan semakin tinggi stress akademik

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu :

1.5.1 Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pada umumnya dan khususnya dibidang ilmu Psikologi perkembangan untuk mengenal sejauh mana Apakah Ada Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stress Akademik Pada Siswa SMP Al-Masdar. Selain itu diharapkan pula hasil penelitian ini sebagai sumbangan ilmu bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian-

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

penelitian selanjutnya yang mengkaji dalam bidang yang sama guna untuk menyempurnakan penelitian ini.

1.5.2 Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi siswa, khususnya dalam menyesuaikan diri dan mengatasi stres akademik.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Pengertian Stres

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Donsu, 2017). Menurut Charles D. (Spielberger, 2015), menyebutkan stres adalah tuntutantuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga bias diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Donsu, 2017).

(Anggraini, 2018) menyatakan bahwa stres adalah kondisi organik seseorang pada saat ia menyadari bahwa keberadaan atau integritas diri dalam keadaan bahaya, dan ia harus meningkatkan seluruh energy untuk melindungi diri (Donsu, 2017) menyebutkan stres sebagai reaksi-reaksi fisiologik dan psikologik yang terjadi jika orang mempersepsi suatu ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepadanya dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan itu.

Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut. Stres dapat dipandang dalam dua acara, sebagaiu stres baik dan stres buruk (distres). Stres

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

yang baik disebut 9 stres positif sedangkan stres yang buruk disebut stres negatif. Stres buruk dibagi menjadi dua yaitu stres akut dan stres kronis (Kholidah, 2012). Menurut WHO (2013) stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental/beban kehhidupan (Medika, 2014).

Secara umum stres adalah reaksi psikologis seseorang terhadap tantangan dalam hidup yang membebani kehidupan seseorang dan tidak sesuai dengan harapan seseorang tersebut sehingga mengganggu kesejahteraan hidup. (Santrock, 2013) mengatakan bahwa stres merupakan respon seseorang terhadap suatu kejadian yang memicu stres yang tidak dapat dihadapi oleh individu. Kemudian, stres akademik merupakan stres yang ditimbulkan dari tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptasi dari individu yang mengalaminya (Wilks, 2018). (Desmita, 2011) mengatakan bahwa stres akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku. Stres akademik merupakan respon yang muncul karena terdapatnya ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang harus dikerjakan oleh individu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi menekan yang dapat membuat individu sulit menghadapi situasi akademiknya.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut (Yumba, 2018) terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu:

a. Hubungan dengan Orang Lain

Hubungan dengan orang lain yang dapat mempengaruhi stres akademik adalah adanya konflik antara individu dengan teman di sekolah, masalah keluarga dan frustrasi. Teman di sekolah mencakup teman sekamar (*room mate*) dan teman dekat (*girlfriend/boyfriend*).

b. Faktor Personal

Faktor personal mencakup hal−hal yang bersifat personal oleh individu. Hal tersebut berupa pola tidur, pola makan, kesulitan keuangan, masalah kesehatan, tanggung jawab yang harus dilakukan, dan tekanan serta jenis kelamin.

c. Faktor Akademis

Faktor akademis yang mempengaruhi stres akademik adalah beban tugas sekolah yang bertambah, nilai yang rendah, waktu belajar yang banyak, kesulitan dalam memahami bahasa, ujian dan ketinggalan pelajaran.

d. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi stres akademik berupa kurangnya liburan atau waktu istirahat, kondisi tempat tinggal yang kurang baik, perceraian orang tua serta pindah ke kota baru.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Menurut (Fink, 2016) terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu:

a. Faktor Biologis

Menurut (Fink, 2016) stres disebabkan oleh aktivitas atau kerja otak yang berlebihan. Respon biologis terhadap stres melibatkan aktivasi tiga sistem utama di dalam otak yang saling terkait. Sistem otak yang berpengaruh adalah sesnori otak, homeostatis, dan hormon adrenalin.

b. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang menyebabkan stres adalah status sosial, peran sosial dan lingkungan sekitar. Semakin tinggi status dan peran sosial seseorang semakin tinggi beban dan tekananyang harus ditanggung oleh seseorang tersebut. Seperti seorang siswa, semakin tinggi jenjang pendidikannya semakin tinggi pula tugas dan tanggung jawab yang harus dihadapi yang dapat memicu stres akademik.

Ada beberapa faktor yang Handayani dan mengerjakan tugas mempengaruhi stres akademik yakni harapan, tawakal (Husnar, 2017) sekalipun untuk tawakkal pengaruhnya belum konsisten. Dukungan sosial dan efikasi diri merupakan faktor berikutnya yang mempengaruhi stress akademik. Persepsi terkait dengan stres akademik juga dipengaruhi oleh jenis kelamin, jurusan kuliah yang diambil serta tingkat mahasiswa dalam menempuh suatu perkuliahan (Aihie, 2019). Selain itu, faktor lain yang adalah ketidakmampuan mahasiswa tahun pertama untuk menyesuaikan diri di lingkungan. Seharusnya mahasiswa yang

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

berada di lingkungan baru melakukan usaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan tersebut agar terhindar dari berbagai permasalahan psikologis salah satunya stres akademik

Berdasarkan faktor-faktor yang dijelaskan di atas, dapat dikatakan bahwa kesehatan sosial emosional dapat mempengaruhi stres akademik. Faktor personal mencakup hal-hal yang bersifat personal dan faktor ini berkaitan dengan aspek kesehatan sosial-emosional yaitu percaya pada diri sendiri, dimana individu yakin dapat mengatasi tekanan dan tanggung jawab yang dipikul oleh individu tersebut (*self efficacy*). Dengan memiliki keyakinan tersebut dapat mengurangi individu dalam mengalami stress akademik.

2.1.3 Aspek-aspek Stres Akademik

Menurut (Sun, 2015) terdapat lima aspek stres akademik, yaitu:

a. Tekanan Belajar

Tekanan belajar berkaitan dengan tekan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi

b. Beban Tugas

Beban tugas berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di sekolah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah dan ujian/ulangan.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

c. Kekhawatiran terhadap Nilai

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

d. Ekspektasi Diri

Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

e. Keputusasaan

Keputusasaan berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas–tugas di sekolah.

Aspek-aspek stres akademik menurut (Sarafino, 2012) yaitu :

a. Aspek biologis

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Aspek biologis dari stress 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. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya.

b. Aspek psikologis

Aspek psikologis stress yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain: Gejala kognisi (pikiran) kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Disamping itu gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

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.

Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, lakohol dan merokok cenderung meningkat.

Menurut (Hardjana, 2013)terdapat empat aspek stres akademik, yaitu:

a. Fisikal

Aspek fisikal berkaitan dengan hal–hal yang bersifat fisik dan tingkah laku individu yang dapat dilihat dan diamati. Seperti berkeringat, penaikan tekanan darah, kesulitan untuk tidur dan buang air besar, tegang pada urat dan sakit kepala.

b. Emosional

Aspek emosional berkaitan dengan perasaan individu sebagai respon terhadap sesuatu. Aspek emosional yang berkaitan dengan stres akademik adalah mudah merasa sedih, depresi dan marah, *mood* yang berubah dengan cepat serta terjadi *burn out*.

c. Intelektual

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

d. Interpersonal

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Aspek interpersonal berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan hubungan atau komunikasi dengan orang lain. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan kesulitan untuk bersosialisasi. Hal ini dikarenakan individu mengalami kehilangan kepercayaan baik dengan diri sendiri maupun orang lain, mudah menyerang orang lain dan tidak mau disalahkan.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dipaparkan di atas. Peneliti menggunakan aspek-aspek stres akademik menurut (Sun, 2015) Hal ini dikarenakan menjelaskan aspek-aspek stres akademik secara detail dan mudah untuk dipahami. Selain itu, aspek-aspek yang dijelaskan mampu menjelaskan stres akademik.

Perbedaan aspek stres akademik (Sun, 2015) adalah lebih menjelaskan stres akademik dari sisi sumber-sumber stress akademik sedangkan aspek (Hardjana, 2013) lebih menjelaskan stres akademik dari sisi kognitif dan emosional individu.

Menurut (Gunawati, 2016) 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

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

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.

2.1.4 Jenis-jenis Stres

Menurut (Donsu, 2017) secara umum stres dibagi menjadi dua yaitu :

a. Stres akut

Stres yang dikenal juga dengan flight or flight response. Stres akut adalah respon tubuh terhadap ancaman tertentu, tantangan atau ketakutan. Respons stres akut yang segera dan intensif di beberapa keadaan dapat menimbulkan gemetaran.

b. Stres kronis

Stres kronis adalah stres yang lebih sulit dipisahkan atau diatasi, dan efeknya lebih panjang dan lebih.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Menurut (Priyoto, 2014) menurut gejalanya stres dibagi menjadi tiga yaitu:

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energy meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadangkadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otak, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lbih tangguh menghadapi tantangan hidup.

b. Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stress ringan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tengang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

c. Stres Berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
Document Accepted 9/10/23
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan financial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut.

Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatifistic, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, keletihan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkatm perasaan takut meningkat.

2.1.5 Penanggulangan Stres Akademik

Setiap faktor penyebab stres akademik pada dasarnya membutuhkan cara penanganan masing-masing. Meskipun begitu, terdapat beberapa hal yang tetap perlu diperhatikan untuk bisa membantu siswa dalam menghadapi stres yang dirasakan. Menurut (Desmita, 2011) cara mengatasi stress akadmik meliputi:

a. Siswa diminta untuk membuat target akademik yang terukur. Target nilai setiap mata pelajaran tidak harus sama, karena kadang ada mata pelajaran yang lebih menonjol atau sebaliknya.
b. Siswa perlu belajar untuk mengelola waktunya dengan efektif. Salah satu cara yang bisa diterapkan adalah menyusun agenda harian, atau yang saat ini dikenal dengan istilah Bullet Journal. Siswa dapat diarahkan untuk menuliskan apa saja tugas-tugas yang harus dikerjakan, ujian yang akan dihadapi, atau kegiatan lain seperti

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

ekstrakurikuler dan jadwal les. Jurnal ini akan mempermudah siswa memantau kegiatan sehari-harinya.

c. Menerapkan metode pembelajaran yang variatif. Siswa juga bisa membuat jeda sekitar 10 menit pada waktu belajarnya untuk melakukan kegiatan yang membuat santai, seperti mendengarkan musik, menggambar, browsing, atau YouTube-an. Refreshing singkat ini dapat membuat siswa menjadi lebih rileks untuk beralih ke kegiatan lainnya.

d. Cari waktu bersama dengan keluarga atau orang tua untuk berdiskusi masalah akademis yang dirasakan siswa. Cari titik tengah untuk bisa memastikan apakah harapan orang tua dengan siswa sesuai dan realistis untuk dicapai.

e. Pada dasarnya setiap orang memiliki karakter yang berbeda-beda. Bantu siswa untuk memahami dan menerima kelebihan dan kekurangan yang ada. Kabar baiknya, Quipper Campus memiliki berbagai tes uji potensi yang dapat membantu siswa untuk lebih mengenal pribadi dan karakternya masing-masing.

2.2 Penyesuaian Diri

2.2.1 Pengertian Penyesuaian Diri

(Kartono, 2011) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif yang lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

dikikis habis. Maka dari itu penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar dari perubahan tingkah laku tersebut dapat terjadi hubungan yang lebih sesuai antara individu dan lingkungannya.

Lebih lanjut (Semiun, 2021) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustasi-frustasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup.

Penyesuaian diri dimaknai sebagai usaha penguasaan (*mastery*), yaitu kemampuan untuk melakukan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi, dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah dalam menyesuaikan diri di lingkungan (Schneiders, 2014) sebagai Hal ini juga berarti bahwa penguasaan memiliki kekuatan-kekuatan terhadap lingkungan, yaitu kemampuan menyesuaikan diri dengan realitas berdasarkan cara-cara yang baik, akurat, sehat, dan mampu bekerja sama dengan orang lain secara efektif dan efisien sehingga penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik dilingkungan sekitarnya.

Penyesuaian diri yang dikemukakan oleh (Schneiders, 2014) penyesuaian merupakan suatu proses respon individu yang bersifat behavioral maupun mental dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dari dalam diri, tegangan

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

emosional, frustasi, konflik dan memelihara keharmonisan antara pemenuhan kebutuhan tersebut dengan tuntutan (norma) lingkungan". Selanjutnya (Vembriarto, 2016) penyesuaian diri merupakan suatu proses belajar sehingga individu mempelajari tingkah laku dalam menghadapi tuntutan-tuntutan lingkungannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses kemampuan individu untuk menghadapi keadaan dirinya dengan situasi yang sedang dihadapi.

2.2.2 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yang dikemukakan oleh (Sari, 2015):

a. Pendidikan, Tingkat kesadaran yang lebih tinggi akan dimiliki oleh individu yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi pula, sehingga individu melihat kearah luas dalam memandang dan memahami keadaan dirinya untuk mencapai penerimaan diri yang baik.
b. Dukungan sosial, seseorang yang memperoleh dukungan dari lingkungan, akan memperoleh perlakuan baik dari orang-orang sekitar, sehingga menimbulkan perasaan memiliki kepercayaan dan rasa aman didalam diri individu.
c. Penerimaan diri, Seseorang mencapai keseimbangan hidup dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan dan terus menerus berusaha menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Faktor-faktor penyesuaian diri dikemukakan (Hurlock, 2017) yaitu:

a. Adanya pemahaman tentang diri sendiri, hal ini timbul adanya kesempatan seseorang untuk mengenali kemampuan dan tidak kemampuannya. Individu yang dapat memahami dirinya sendiri tidak hanya tergantung dari kemampuan intelektualnya saja, tetapi juga pada kesempatannya untuk penemuan diri sendiri, maka semakin ia dapat menerima dirinya sendiri.
b. Adanya hal yang realistik, hal ini timbul jika individu menentukan sendiri harapannya dengan disesuaikan pada pemahaman dan kemampuan, dan bukan diarahkan pada orang lain dengan mencapai tujuannya dengan memiliki harapan yang realistik, maka akan semakin besar kesempatan ketercapainya harapan itu dan hal ini akan menimbulkan kepuasan diri yang merupakan hal pening dalam penerimaan diri.
c. Adanya dukungan dari lingkungan, walaupun seseorang sudah memiliki harapan yang realistik, tetapi jika lingkungan disekitarnya tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi, maka harapan individu tersebut akan sulit tercapai.
d. Sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan, tidak menimbulkan prasangka, karena adanya penghargaan terhadap kemampuan sosial orang lain dan kesediaan individu mengikuti kebiasaan lingkungan.
e. Tidak adanya gangguan emosional yang berat akan terciptanya individu yang dapat bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
Document Accepted 9/10/23
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

f. Pengaruh keberhasilan yang dialami, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Keberhasilan yang dialami individu akan dapat menimbulkan penerimaan diri dan sebaliknya jika kegagalan yang dialami individu akan dapat mengakibatkan adanya penolakan diri.
g. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik Individu yang mengidentifikasikan dengan individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan dapat membangun sikap-sikap yang positif terhadap diri sendiri, dan bertingkah laku dengan baik yang menimbulkan penilaian diri yang baik dan penerimaan diri yang baik.
h. Adanya perspektif diri yang luas. Memperhatikan pandangan orang lain tentang diri perspektif yang diperoleh melalui pengalaman dan belajar. Dalam hal ini usia dan tingkat pendidikan memegang peranan penting bagi seseorang untuk mengembangkan perspektif dirinya.
i. Pola asuh dimasa kecil yang baik. Seseorang remaja yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai individu yang dapat menghargai dirinya sendiri.
j. Konsep diri yang stabil. Individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil, akan sulit menunjukkan pada orang lain, siapa ia yang sebenarnya, sebab ia sendiri ambivalen terhadap dirinya.

Menurut (Fatimah, 2014)proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor – faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Adapun faktor internal yaitu : faktor fisiologis, faktor psikologis yang mencakup faktor pengalaman, seperti : persepsi, kematangan emosi, harga diri dan lain-lain,

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

faktor belajar, determinasi diri, dan faktor konflik. Sedangkan faktor eksternal meliputi kematangan sosial, moral, faktor lingkungan, agama dan budaya.

(Santrock, 2013) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yang disebut sebagai *resources,* yaitu

1) Faktor Internal

a) Kemampuan dan kekuatan Fisik

Secara umum kesehatan, tingkat energi, dan daya sembuh seorang individu sangat berperan dalam menghadapi persoalan yang sedang dialami.

b) Kemampuan Koginitif

Kemampuan kognitif seorang individu seperti kemampuan memecahkan masalah dan kemampuan verbal seringkali membuat individu tidak membutuhkan bantuan profesional dalam memecahkan masalah dalam hidupnya.

c) Minat

Minat dapat berfungsi sebagai *buffer* (penahan) yang bisa meminimalkan dan membantu individu dalam mentolerir ketegangan yang di sebabkan oleh permasalahan yang sedang dialami sehingga dapat membantu mempertahankan penyesuaian diri individu.

d) Impian

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Impian dapat berupa cita-cita, tujuan hidup ataupun persepsi individu terhadap dirinya sendiri. Dengan memiliki mimpi maka individu dapat memusatkan diri untuk tetap bertahan menghadapi permasalahan di hidupnya dan merasa bahwa yang dilakukan adalah berharga.

e) Keyakinan

Keyakinan adalah yang di yakini seorang individu lebih berkuasa daripada dirinya sendiri bisa berupa agama ataupun tradisi. Dengan memiliki sebuah keyakinan maka individu akan selalu memiliki harapan dan tempat bergantung yang membuatnya selalu bertahan dan berjuang.

b. Faktor Eksternal

a) Kemampuan ekonomi dan lingkungan

Kemampuan ekonomi dan lingkungan termasuk kedalam biaya, sarana dan fasilitas yang dimiliki, serta informasi-informasi yang dibutuhkan. Ketersediaan dan kemudahan dalam memperoleh hal tersebut membantu mempermudah individu dalam menyelesaikan masalahnya.

b) Kerja

Bekerja dapat membantu seorang individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, bergaul dengan orang lain (memiliki

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

hubungan pertemanan), dan membuat dirinya merasa mampu melakukan sesuatu yang berharga bagi dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah pendidikan, dukungan sosial, penerimaan diri, adanya pemahaman tentang diri sendiri, adanya hal yang realistik, adanya dukungan dari lingkungan, sikap-sikap, tidak adanya gangguan emosional yang berat, pengaruh keberhasilan yang dialami, identifikasi, adanya perspektif diri yang luas. pola asuh dan konsep diri yang stabil.

2.2.3 Aspek – aspek Penyesuaian diri.

(Schneiders, 2014) menyatakan bahwa penyesuaian diri memiliki empat aspek, yaitu:

a. *Adaptation*, artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, berarti memiliki hubungan yang memuaskan dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik.
b. *Comformity*, artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.
c. *Mastery*, artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

d. *Individual variation*, artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah.

Selanjutnya (Desmita, 2011) penyesuaian diri yang sehat berkaitan erat dengan kepribadian yang sehat. Maka secara garis besarnya penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek kepribadian, yaitu :

a. Kematangan emosional merupakan proses dimana pribadi individu secara teus menerus berusaha mencapai suatu tingkatan emosi yang sehat, baik secara intrafisik maupun interpersonal. Kematangan emosional mencakup aspek-aspek: Kemantapan suasana kehidupan emosional, Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain, Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan, Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan menyatakan diri sendiri.
b. Kematangan intelektual adalah kemampuan seseorang untuk berpikir secara rasional dan bertingkah secara efektif dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Kematangan intelektual mencakup aspek-aspek : Kemantapan suasana kehidupan emosional, Kemampuan memahami orang lain dan keagamaannya, Kemampuan mengambil keputusan, Keterbukaan dalam mengenal lingkungan.
c. Kematangan sosial adalah kemampuan untuk berfungsi secara tanggung jawab yang tepat dan pemahaman tentang aturan-aturan sosial dan norma-norma di dalam budaya tertentu dan kemampuan untuk menggunakan pengetahuan secara tepat. Kematangan social mencakup aspek-aspek:

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Keterlibatan dalam partisipasi sosial, Kesediaan kerja sama, Kemampuan kepemimpinan, Sikap toleransi, Keakraban dalam pergaulan.

d. Tanggung jawab adalah keadaan di mana wajib menanggung segala sesuatu sehingga kewajiban menanggung, memikul jawab, menanggung segala sesuatu yang menjadi akibat. Tanggungjawab mencakup aspek-aspek: Sikap produktif dalam mengembangkan diri, Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel, Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal, Kesadaran akan etika dan hidup jujur, Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai, Kemampuan bertindak independen.

Menurut (Alberti, 2022) aspek-aspek dalam penyesuaian diri, yaitu:

a. Penampilan nyata

Overt performance yang diperlihatkan individu sesuai dengan norma yang berlaku di dalam kelompoknya, berarti individu dapat memenuhi harapan kelompok dan dapat diterima menjadi anggota kelompok tersebut.

b. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok

Individu mampu menyesuaikan diri secara baik dengan setiap kelompok yang dimasukinya, baik teman sebaya maupun orang dewasa.

c. Sikap sosial

Individu mampu menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, ikut pula berpartisipasi dan dapat menjalankan perannya dengan baik dalam kegiatan sosial.

d. Kepuasan pribadi

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
Document Accepted 9/10/23
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Ditandai dengan adanya rasa puas dan perasaan bahagia karena dapat ikut ambil bagian dalam aktivitas kelompok dan mampu menerima diri sendiri apa adanya dalam situasi sosial.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek penyesuaian diri meliputi aspek *adaptation, conformity, mastery, individual variation*, kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial,dan tanggung jawab.

2.2.4 Karakteristik Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan karakteristik berikut ini (Fink, 2016):

a. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yaitu apabila ketika individu mampu menghadapi suatu masalah yang dihadapi mampu menghadapi dengan tenang dan tidak menunjukkan ketegangan misalnya tenang, ramah, senang, dan tidak mudah tersinggung.
b. Tidak menunjukkan adanya prestasi pribadi yaitu individu tidak menunjukkan perasaan cemas dan tegang pada situasi tertentu dan situasi yang baru, misalnya percaya diri dan tidak mudah putus asa.
c. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri yaitu individu mampu menunjukkan atau memiliki pilihan yang tepat dan logis. Individu mampu menempatkan dan memposisikan diri sesuai dengan norma yang berlaku. Misalnya pertimbangkan dahulu apa yang akan dilakukan dan hati hati dalam mutuskan suatu.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

d. Mampu dalam belajar yaitu individu dapat mengikuti pelajaran yang ada di sekolah dan dapat memahami apa yang diperoleh dari hasil belajar, misalnya senang terhadap pelajaran dan berusaha menyelesaikan tugas dan diberikan oleh guru.

e. Menghargai pengalaman yaitu individu mampu belajar dari pengalaman sebelumnya, dan individu dapat selektip dalam bersikap apabila menerima pengalaman yang baik atau yang buruk, misalnya belajar dari pengalaman dan tidak melakukan kesalahan yang sama.

f. Bersikap Realistik dan objektif yaitu individu dapat bersikap sesuai dengan kenyataan yang ada di lingkungan sekitarnya, tidak beda beda kan antara satu dengan yang lainnya, dan bertindak sesuai aturan yang berlaku.

Karakteristik penyesuayan diri yang normal (Schneiders, 2014).

a. Absence of excessive emotionality

Terhindar dari ekspresi emosi yang berlebihan merugikan diri sendiri dan orang lain, serta tidak mampu mengontrol diri. Sedangkan Fatimah (2012) menguraikan karakteristik penyesuaian diri ada dua yaitu penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah.

b. Absence of Psychological mechanisme

Terhindar dari mekanisme mekanisme pisikolog is seperti rasionalisasi, agresi, kompensasi, dan sebagainya.

c. Absence of the sense of personal frustration

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Terhindar dari perasaan prestasi dan perasaan kecewa karena tidak terpenuhi kebutuhannya.

d. Rational deliberation and self direction

Pertimbangan rasional yaitu mampu memecahkan masalah berdasarkan pertimbangan yang matang dan mengarahkan diri sesuai dengan kebutuhan yang diambil.

e. Ability to learn

Kemampuan untuk belajar, mampu mengeksplor potensi, mengembangkan kemampuan, khususnya yang berkaitan dengan upaya memenuhi kebutuhan atau mengatasi masalah.

f. Utilization of past experience

Kemampuan untuk memanfaatkan pengalaman masa lalu, mencerminkan mak ke masa lalu baik yang berkaitan dengan keberhasilan maupun kegagalan untuk mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik.

g. Realistic, objective attitude

Mampu bersikap objectif dan realitik, mampu menerima kenyataan yang dihadapi secara wajar, mampu menghindari, merespon situasi yang masalah secara rasional, serta tidak dilandasi oleh Prasangka buruk.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Menurut (Alberti, 2022) mengemukakan beberapa kriteria penyesuaian diri yang tergolong baik (well adjustment) ditandai dengan:

a. Pengetahuan dan tilikan terhadap diri sendiri
b. Objektivitas dan penerimaan diri
c. Pengendalian dan perkembangan diri
d. Keutuhan pribadi
e. Tujuan dan arah yang jelas
f. Perspektif, skala nilai dan filsafat hidup memadai
g. Rasa humor
h. Rasa tanggung jawab
i. Kematangan respon
j. Perkembangan kebiasaan yang baik
k. Adaptabilitas
l. Bebas dari respon-respon yang simptomatis (gejala gangguan mental)
m. Kecakapan bekerja sama dan menaruh minat kepada orang lain
n. Memiliki minat yang besar dalam bekerja dan bermain
o. Kepuasan dalam bekerja dan bermain
p. Orientasi yang menandai terhadap realitas

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik penyesuaian diri meliputi: penyesuian diri terhadap peran dan identitas, penyesuaian diri terhadap pendidikan, penyesuaian diri terhadap seks, penyesuaian diri terhadap norma sosial, penyesuaian diri terhadap penggunaan waktu luang, penyesuaian

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

diri terhadap kecemasan, konflik, dan frustasi, penyesuaian diri yang positif, dan penyesuaian diri yang salah.

2.2.5 Ciri – Ciri Penyesuaian Diri

(Schneiders, 2014) membagi penyesuaian diri ke dalam beberapa kategori. Pembagian itu berdasarkan konteks situasional dari respon yang dimunculkan individu, terdiri dari

a. Penyesuaian personal(pribadi),

Penyesuaian diri personal adalah penyesuaian diri yang diarahkan kepada diri sendiri. Penyesuaian dan dari diri meliputi:

1) Penyesuaian diri fisik dan emosi

Penyesuaian diri ini melibatkan respon respon fisik dan emosional sehingga dapat dalam penyesuaian diri fisik ini kesehatan fisik merupakan pokok untuk pencapaian. Penyesuaian diri yang sehat. Berkaitan dengan hal ini ada hal penting berupa tidak menguasai emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi.

2) Penyesuaian diri seksual

Penyesuaian diri seksual merupakan kapasitas bereaksi terhadap Realitas seksual (implusif-implus, nafsu, pikiran, konflik konflik, prestasi, perasaan bersalah, dan perbedaan seks).

3) Penyesuaian diri moral dan religius

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Dikatakan moralitas adalah kapasitas untuk memenuhi moral kehidupan secara efektif dan bermanfaat yang dapat memberikan kontribusi ke dalam kehidupan yang baik dan dari individuals

b. Penyesuaian sosial,

Rumah, sekolah, dan masyarakat merupakan aspek khusus dari kelompok sosial dan melibatkan pola pola hubungan diantara kelompok tersebut dan saling berhubungan secara integral diantara ketiganya penyesuaian diri ini meliputi:

1) Penyesuaian diri terhadap sekolah

Penyesuaian diri ini berupa perhatian dan penerimaan murid atau anak beserta partisipan nya terhadap fungsi dan aktivitas sekolah, manfaat hubungan dengan teman sekolah, guru, konselor, penerimaan keterbatasan tanggung jawab dan membantu sekolah untuk merealisasikan tujuan intrinsik dan ekstrinsik. Hal tersebut merupakan cara penyesuaian diri terhadap kehidupan di sekolah.

2) Penyesuaian diri terhadap masyarakat

Penyesuaian diri ini menandakan kapasitas untuk menga reaksi secara efektif dan sehat terhadap realitas.

c. Penyesuaian perkawinan, dan

Penyesuaian diri ini pada dasarnya adalah seni kehidupan yang efektif dan bermanfaat dalam kerangka tanggung jawab omongan dan harapan yang terdapat dalam kerangka perkawinan.

d. Penyesuaian vokasional (pekerjaan).

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Penyesuaian diri jabatan dan vokasional. Penyesuaian diri ini berhubungan dengan penyesuaian penyesuaian diri akademis.

(Hurlock, 2017) juga mengemukakan beberapa ciri penyesuaian diri yang baik, yaitu sebagai berikut:

a. Penampilan nyata, Artinya bila perilaku sosial individu seperti yang dinilai berdasarkan standar kelompoknya, seperti memenuhi harapan kelompok maka akan dapat menjadi anggota yang diterima pada suatu kelompok.
b. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok, Individu dapat menempatkan atau menyesuaikan dirinya dengan baik terhadap berbagai kelompok.
c. Memiliki sikap sosial, Individu harus menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, terhadap partisipan sosial, dan terhadap perannya didalam kelompok sosial, bila ingin dinilai sebagai orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik secara sosial.
d. Adanya kepuasan pribadi, Untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik secara sosial, individu harus merasa puas terhadap kontak sosialnya dan terhadap perannya dalam situasi sosial, baik sebagai pemimpin maupun sebagai anggota.

Ciri penyesuaian diri menurut (Haber, 2014):

a. Memiliki persepsi yang akurat terhadap realita
b. Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres dan kecemasan

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

c. Mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya
d. Kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya, relasi interpersonal baik

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri penyesuaian diri adalah : memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres dan kecemasan, Mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya, Kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya, relasi interpersonal baik, kesehatan fisik yang baik, kenyamanan psikologis, efisiensi kerja, penerimaan sosial.

2.3 Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik

Menurut (Fatimah, 2014) Penyesuaian berarti adaptasi; dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa "survive" dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah 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, kesulitas, dan frustasi-frustasi secara efisien. Penyesuaian juga dapat diartikan sebagai penguasaan dan kematangan emosional secara positif yang memiliki respon emosional yang tepat pada setiap situasi.

Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik. Sekolah dipandang dapat menenuhi beberapa

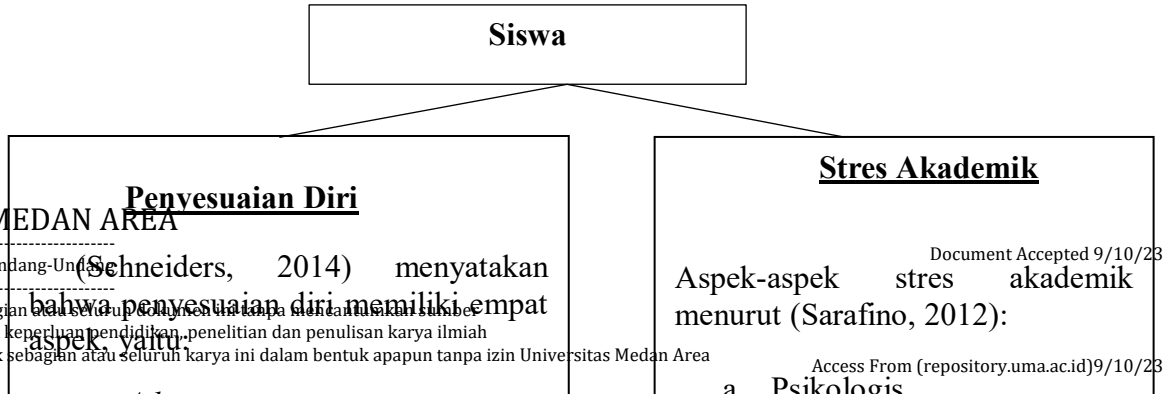
UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

kebutuhan peserta didik dan menetukan 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.

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 (Durand, 2016).

Adapun neleitian terdahulu memperoleh hasil analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu menggunakan Regresi Sederhana dimana untuk mencari apakah terdapat habungan atau tidak. Semua perhitungan analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (Statistic Produck for Service Solution) versi 20. (Setiawan, 2018).

2.4 Kerangka Konseptual



UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah dasar untuk melakukan sebuah penelitian yang di dalamnya terkandung alat apa yang digunakan serta bagaimana prosedur pelaksanaannya. Dalam metode penelitian terdapat sejumlah langkah-langkah yang harus ditempuh untuk memperoleh suatu kesimpulan yang merupakan jawaban bagi permasalahan yang diteliti. Oleh karena itu dalam bab ini akan dijelaskan beberapa hal yang berkaitan dengan metode penelitian yang meliputi tipe dan desain penelitian. Identifikasi variabel penelitian, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, serta metode analisis data.

3.1 Tipe Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Penelitian korelasional merupakan tipe penelitian yang melihat hubungan antara satu atau beberapa ubahan dengan satu atau beberapa ubahan lain. Penelitian korelasional kadang-kadang disebut juga "*associational research*". Dalam *associational research,* relasi hubungan diantara dua atau lebih ubahan yang dipelajari tanpa mencoba mempengaruhi ubahan-ubahan tersebut. Data kuantitatif yang dikumpulkan dalam penelitian korelasional, nantinya diolah dengan rumus-rumus statistik baik secara manual ataupun dengan menggunakan aplikasi SPSS.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Untuk menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu diidentifikasikan variabel-variabel yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini, yaitu:

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

1. Variabel bebas : Penyesuaian Diri
2. Variabel terikat : Stres Akademik

3.3 Defenisi Variabel Penelitian

Defenisi operasional bertujuan untuk menghindari terjadinya salah penafsiran. Berdasarkan kajian yang telah dibahas pada bagian sebelumnya, maka defenisi operasional variabel-variable penelitian ini adalah sebagai berikut :

3.3.1 Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah suatu proses kemampuan individu untuk menghadapi keadaan dirinya dengan situasi yang sedang dihadapi. Penyesuaian diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala penyesuaian diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan empat aspek penyesuaian diri menurut (Schneiders, 2014) yaitu: *Adaptation*, *Comformity*, *Mastery*, dan *Individual variation.*

3.3.2 Stres Akademik

Stres akademik adalah suatu kondisi menekan yang dapat membuat individu sulit menghadapi situasi akademiknya. Stres akademik dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek stres akademik: Psikologis, Fisiologis, dan Sikap.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

3.4 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi atau target populasi adalah kelompok dari mana peneliti mengumpulkan informasi dan kepada siapa kesimpulan akan digambarkan. Populasi dalam penilitian ini adalah 370 siswa SMP Almasdar. Adapun rincian table sebagai berikut:

Stres akademik		Jenis Kelamin		Total
Tinggi	73	Laki-laki	Perempuan	370
Rendah	297	112	258	

Kriteria: =8 Rendah

>8 Tinggi

3.4.2 Sampel

Sampel adalah suatu jumlah yang terbatas dari unsur yang terpilih dari suatu populasi, dan unsur tersebut hendaklah mewakili populasi.

3.4.3 Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Purposive sampling adalah pengambilan sampel yang berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 73 orang dengan ciri:

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

a. Siswa kelas 2 SMP Almasdar.

b. Siswa yang mengalami stres akademik tinngi

3.5 Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk mendapatkan data-data dari subjek penelitian agar ia dapat menjelaskan permasalahan penelitiannya. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian diri dan stres akademik.

1. Penyesuaian diri

   Penyesuaian diri dalam penelitian ini diukur dengan aspek-aspek menurut (Haber, 2014) : Persepsi, Adaptasi, Optimis, Ekspresi, Relasi interpersonal.

2. Stres Akademik

   Aspek-aspek stres akademik menurut (Sarafino, 2012)): Psikologis, Fisiologis, dan Sikap.

Skala diatas disusun berdasarkan skala Likert berhubungan dengan pernyataan tentang sikap seseorang terhadap sesuatu. Alternatif pertanyaannya adalah dari setuju sampai tidak setuju, senang sampai tidak senang, puas sampai tidak puas, atau baik sampai tidak baik. Skala ini merupakan skala tertutup dengan menggunakan empat kategori jawaban yaitu : Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak sesuai (TS), dan Sangat tidak sesuai (STS). Skala memiliki dua macam item yaitu favorable dan unfavorable.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

1. Penilaian jawaban untuk item favorable adalah 4 untuk pilihan jawaban sangat sesuai (SS), 3 untuk pilihan jawaban sesuai (S), 2 untuk pilihan jawaban tidak sesuai (TS), 1 untuk pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS).
2. Penilaian jawaban untuk unfavorable adalah 1 untuk pilihan jawaban sangat sesuai (SS), 2 untuk pilihan jawaban sesuai (S), 3 untu pilihan jawaban tidak sesuai (TS), 4 untuk pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS).

3.6 Validitas Dan Reliabilitas

3.6.1 Validitas

Validitas adalah sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukurnya. (Azwar, 2015) alat ukur dapat dikatakan validitas tinggi apabila alat ukur tersebut dapat memberikan hasil yang sesuai dengan besar kecilnya gejala ataupun bagian yang diukur. Untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dengan menggunakan *corrected item corellation* yang dikemukakan oleh Pearson dan dianalisis dengan menggunakan SPSS.

3.6.2 Reliabilitas

Konsep reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Suatu instrument dikatakan reliabel apabila instrument itu dicobakan kepada subjek yang sama secara berulang namun hasilnya tetap sama atau relatif sama.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Reliabilitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor atau instrument penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda. Reliabilitas secara umum dikatakan sebagai adanya konsistensi hasil pengukuran hal yang sama jika dilakukan dalam konteks waktu yang berbeda (Sugiyono, 2016). Analisis reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS Versi 24.0 *for Windows.*

3.7 Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis dalam rangka menentukan kesimpulan untuk mencapai tujuan penelitian. Metode analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan statistik korelasi product moment dari Karl Person, dimana apabila ingin melihat hubungan dua variabel dan data yang dikumpulkan bukan ordinal maupun nominal, maka teknik yang paling sesuai adalah *product moment correlation*.

Sebelum melakukan analisis data, semua data yang diperoleh dari subjek penelitian terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi :

1. Uji normalitas

   Uji normalitas adalah usaha untuk menentukan apakah data variabel yang kita miliki mendekati populasi distribusi normal atau tidak. Bahasa lainnya apakah data kita terdistribusi normal atau tidak. Data yang terdistribusi normal adalah data yang memiliki kurva normal (dalam belajar otodidak SPSS pasti bisa, Sufren Yonathan 2014).

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

2. Uji Linearitas

Uji Linearitas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linear dengan variabel terikat.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Product moment* dari Pearson. Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi Product moment dari Pearson, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negative antara penyesuaian diri dengan stres akademik.
2. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi r_{xy} = -0,414, dengan Signifikan p= 0,000 < 0,05.
3. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah r^2= 0,171. Ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri berdistribusi sebesar 17,1%terhadap stres akademik.

5.2 Saran

1. Saran Kepada Subjek Penelitian

Disarankan kepada para sampel agar meningkatkan penyesuaian diri dengan cara: melatih kepercayaan diri, karena percaya diri langkah awal agar bisa menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Selanjutnya melatih cara mengungkapkan segala perasaan yang sedang dirasakan, karena pada dasarnya kemampuan penyesuaian diri bisa dikembangkan ketika ada niat dari dalam diri sendiri untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian dirinya.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

2. Saran Kepada Pihak Sekolah

Melihat pentingnya sekolah dalam membantu menumbuhkan penyesuaian diri maka disarankan agar hendaknya memberi fasilitas belajar yang layak agar siswa dapat meningkatkan semangat dalam belajar, memberikan dukungan kepada siswa, mengevaluasi hal-hal yang dapat memudahkan siswa dalam menyesuaikan diri, dan mengatasi stres akademik.

3. Kepada Peneliti Berikutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan maka disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat memperdalam kajian mengenai stres akademik. Penulis berharap untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan observasi secara lebih mendalam kepada subyek pengertian yang akan diteliti. Diharapkan dengan adanya penelitian lanjutan ini dapat diperoleh hasil yang lebih lengkap.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

DAFTAR PUSTAKA

Bibliografi

Akande, J. O. (2014). A study of level and sources among secondary school students. *IOSR Journal od Research and Method in Education*, 4 (5), 32−36.

Greenberg, J. (2012). *Comprehensive stress management (7th ed.).* New York: McGraw-Hill Companies, Inc.

Durand, V. B. (2016). *Intisari Psikologi Abnormal. Edisi IV.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, pp. 295-297.

Busari, A. O. (2014). Academic stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 600-609.

Ifdil, I. (2013). *Konsep Dasar Self Disclosure dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling.* Pedagogi. 13 (1).

Gunawati, R. H. (2016). 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 Universitas Diponegoro*, 23-16.

Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi ke – 5).* Jakarta: Erlangga .

Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Donsu, J. D. (2017). *Psikologi Keperawatan.* Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Spielberger, C. D. (2015). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory STAI (form Y). *(" self-evaluation questionnaire")*, 12-15.

Anggraini, D. (2018). *Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa, Konseling Dan Pendidikan.*

Kholidah, E. &. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75.

Medika, P. (2014). *Konsep Manajemen Stres.* Yogyakarta: Nuha.

Santrock. (2013). *Adolescence (perkembangan remaja).* Jakarta: Erlangga.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Wilks, S. E. (2018). Resilience amid academic stress : The moderating impact of social support among social work students. *Journal Advances in Social work*, (2), 106-125.

Yumba, W. (2018). Academic stress: A case of the Undergraduate students. *Psykologi*, 1-21.

Fink, G. (2016). *Stress: Concept, Cognition, Emotion, and Behavior Handbook of Stress. Volume 1.* Victoria: Elsevier.

Husnar, A. Z. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. Psikohumaniora. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94-105.

Aihie, O. &. (2019). Perceived Academic Stress among Undergraduate Students in a Nigerian University Osenweugwor Ngozi Aihie Blessing Ijeoma Ohanaka. 56–66.

Sun, J. D. (2015). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 534-546.

Sarafino, E. d. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed.).* New York: John Wiley & Sons, Inc.

Hardjana. (2013). *Komunikasi Intrapersonal dan Komunikasi Interpersonal.* Yogyakarta: Kanisius.

Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres.* Yogyakarta: Nuha Medika.

Kartono, K. (2011). *Pemimpin dan Kepemimpinan.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Semiun, Y. (2021). *Teori-Teori Kepribadian Humanistis.* Yogyakarta: PT Kanisius.

Vembriarto, S. (2016). *Sosiologi Pendidikan.* Yogyakarta: Yayasan Pendidikan Paramita.

Sari, E. P. (2015). Penerimaan Diri pada Lanjut Usia Ditinjau dari Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi. Universitas Gajah Mada*, No. 2. 73- 88.

Fatimah, E. (2014). *Psikologi Perkembangan.* Bandung: CV. Pustaka Setia.

Alberti, R. &. (2022). *Your Perfect Right: Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri.* Jakarta: Elex Media Komputindo .

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
Document Accepted 9/10/23
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Schneiders. (2014). *Personal Adjustment and Mental Health.* New York: Holt, Rinehart, and Winston.

Haber, A. R. (2014). *Psychology of Adjustment.* Illnois: The Dorsey Press.

Setiawan. (2018). Hubungan Antara Penyesuaian iri Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 TANJUNG RAJA. 12-17.

Azwar, s. (2015). *Reliabilitas dan validasi.* Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.

Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora, (Online)*, Vol. 2, No.3 hal 273-282.

Kadapatti, M. &. (2012). Stressor of A Academic Stress-A Study On Pre-University Student. *Indian.J. Sci Research*, Vol. 3, No.1:171- 175.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta, Bandung.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

LAMPIRAN

DATA PENELITIAN

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

KATA PENGANTAR

Perkenalkan saya Mahasiswa asal dari Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Tujuan saya mengambil bahan penelitian skripsi ini untuk menyelesaikan program studi sarjana (S1) saya.

Bersama ini saya memohon kesediaan dan partisipasi Anda untuk mengisi kuesioner ini sesuai dengan keadaan sebenarnya dan sejujurnya tanpa paksaan dari pihak manapun. Kerahasiaan identitas Saudara akan dijaga sesuai dengan kode etik penelitian.

Bantuan dan kerja sama Saudara-saudara dalam menjawab pernyataan pada skala ini merupakan bantuan yang amat besar bagi keberhasilan penelitian ini. Atas bantuan dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Hormat saya

Peneliti

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Petunjuk Pengisian Identitas Responden:

Isilah sesuai dengan identitas diri Anda

1. Inisial :
2. Jenis Kelamin :
3. Kelas :
4. Usia :

Skala ini terdiri dari sekelompok pernyataan untuk dijawab sesuai dengan daftar pilihan yang dijelaskan dalam petunjuk pengisisan. Untuk itu saya berharap agar Saudara-saudara memperhatikan setiap petunjuk pengisian dengan baik.

Dalam memilih daftar pilihan, jawaban yang benar adalah jawaban yang jujur atau sesuai dengan keadaan diri Saudara. Untuk itu sangat diharapkan agar Saudara-saudara menjawab dengan jujur dan tidak mendiskusikannya dengan orang lain. Semua jawaban akan dijaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini saja.

Petunjuk Pengisian Angket

Setiap pernyataan memiliki 2 alternatif jawaban:

1. Ya
2. Tidak

Berikan respon sesuai dengan apa yang Saudara rasakan dan alami, dengan cara memberi tanda silang (X) di kolom yang tepat.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Screening Stres AKademik

No	Pernyataan	Pilihan	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengantuk ketika mengerjakan tugas		
2.	Saya menghindari pekerjaan rumah yang diberikan		
3.	Setiap ujian semester saya tidak bisa tidur		
4.	Saya sedih jika tidak bisa memperoleh nilai yang bagus		
5.	Saya menyelahkan diri saya saat nilai yang saya dapatkan tidak memuaskan		
6.	Asam lambung saya naik ketika jadwal pengumpulan tugas sudah dekat		
7.	Saya kecewa jika tidak mendapatkan juara kelas		
8.	Perut saya terasa sakit saat memasuki mata pelajaran yang tidak saya sukai		
9.	Mudah diare ketika sedang mengalami banyak tekanan dan tuntutan		
10.	Badan sering terasa nyeri ketika mengalami banyak tekanan dan tuntutan		
11.	Berkeringat berlebihan ketika mengalami bantak tekanan		
12.	Sering buang air kecil/berlebihan/tidak seperti biasa ketika sedang mengalami banyak tekanan		
13.	Saya tersinggung jika tugas saya dikoreksi teman		
14.	Saya takut saat ditunjuk untuk menjawab pertanyaan guru		
15.	Saya mudah cemas saat berada di depan kelas		

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Petunjuk Pengisian Identitas Responden:

Isilah sesuai dengan identitas diri Anda

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian Angket

Setiap pernyataan memiliki 4 alternatif jawaban:

SS :Sangat Setuju

S :Setuju

TS :Tidak Setuju

STS :Sangat Tidak Setuju

Berikan respon sesuai dengan apa yang Anda rasakan dan alami, dengan cara memberi tanda silang (X) di kolom yang tepat.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Penyesuaian Diri

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya suka mengikuti kegiatan yang diadakan sekolah	SS	S	TS	STS
2.	Saya tidak nyaman dengan kehadiran teman saya	SS	S	TS	STS
3.	Saya tetap nyaman berada diantara teman-teman	SS	S	TS	STS
4.	Saya rasa peraturan yang dibuat tidak sesuai dengan keinginan saya	SS	S	TS	STS
5.	Saya mudah mendapatkan teman baru	SS	S	TS	STS
6.	Saya tidak peduli perilaku saya yang mengganggu orang lain	SS	S	TS	STS
7.	Saya menerima dengan baik peraturan yang telah dibuat sekolah	SS	S	TS	STS
8.	Saya kesulitan berbaur dengan lingkungan baru	SS	S	TS	STS
9.	Saya memakai seragam sesuai hari yang ditentukan	SS	S	TS	STS
10.	Saya tertutup dengan siapa saja	SS	S	TS	STS
11.	Saya memperhatikan perilaku saya agar tidak mengganggu orang lain	SS	S	TS	STS
12.	Ketika ada teman yang terlihat sedih saya tidak akan memperdulikannya	SS	S	TS	STS
13.	Saya senang ketika tawaran pertolongan saya diterima orang lain	SS	S	TS	STS
14.	Saya tidak akan meminjamkan uang saya kepada siapapun	SS	S	TS	STS
15.	Saya rajin mengulangi pelajaran	SS	S	TS	STS
16.	Seriap membuat keputusan saya tidak pernah	SS	S	TS	STS

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

	memikirkan konsekuensi yang terjadi				
17.	Saya senang mengikuti kegiatan gotong royong	SS	S	TS	STS
18.	Saya sulit untuk mendapatkan teman baru	SS	S	TS	STS
19.	Saya mudah berbaur dengan lingkungan baru	SS	S	TS	STS
20.	Saya tidak terbiasa dengan kebiasaan mengantri	SS	S	TS	STS
21.	Saya membiasakan hidup mengantri di manapun saya berada	SS	S	TS	STS
22.	Saya terganggu dengan suasana ramai	SS	S	TS	STS
23.	Saya senang dengan teman yang mau bertukar pikiran dengan saya	SS	S	TS	STS
24.	Lebih baik saya berdiam diri dari pada terlibat dalam kegiatan apapun	SS	S	TS	STS
25.	Saya tidak merasa terganggu dengan suasana ramai	SS	S	TS	STS
26.	Saya memakai baju sekolah yang menurut saya bagus saya pakai	SS	S	TS	STS
27.	Ketika ada teman yang terlihat sedih saya akan menghiburnya	SS	S	TS	STS
28.	Saya akan mengadu dengan orang tua jika sedang ada masalah	SS	S	TS	STS
29.	Saya akan meminta maaf apabila saya melakukan kesalahan	SS	S	TS	STS
30.	Saya akan menolong orang ketika diminta	SS	S	TS	STS
31.	Ketika ada teman yang tidak memiliki uang saya akan membantu meminjamkan uang saya	SS	S	TS	STS
32.	Jika saya berbuat salah saya tidak pernah melihat kembali kesalahan yang saya perbuat	SS	S	TS	STS
33.	Saya rutin mengecek buku setiap malam	SS	S	TS	STS

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

34.	Saya tidak mengulang pelajaran dirumah	SS	S	TS	STS
35.	Saya belajar dari kesalahan yang saya perbuat	SS	S	TS	STS
36.	Setiap membuat keputusan saya tidak pernah memikirkan konsekuensi yang terjadi	SS	S	TS	STS
37.	Saya tidak malu meminta bantuan dengan teman	SS	S	TS	STS
38.	Ketika sedang emosi maka saya cenderung bersikap dingin kepada siapapun	SS	S	TS	STS
39.	Ketika ada teman yang kesusahan sebisa mungkin akan saya bantu	SS	S	TS	STS
40.	Saya rasa sakit merupakan hal yang wajar	SS	S	TS	STS
41.	Saya turut senang ketika ada teman yang memiliki prestasi diatas saya	SS	S	TS	STS
42.	Saya tidak peduli dengan keadaan orang lain	SS	S	TS	STS
43.	Saya akan tetap bersikap ramah kepada siapapun walaupun sedang emosi	SS	S	TS	STS
44.	Saya tidak peduli dengan masalah yang terjadi	SS	S	TS	STS
45.	Saya menunjukkan kesedihan ketika ada teman yang sakit	SS	S	TS	STS
46.	Saya tidak peduli saat ada teman yang sedang belajar	SS	S	TS	STS
47.	Ketika teman sedang belajar saya berusaha menjaga ketenangan	SS	S	TS	STS
48.	Saya malu meminta bantuan dengan teman ketika ada pelajaran yang tidak saya pahami	SS	S	TS	STS
49.	Ketika ada masalah disekolah saya akan membantu mencari solusinya	SS	S	TS	STS
50.	saya tidak suka di kritik oleh siapapun	SS	S	TS	STS
51.	Saya akan menerima teman yang mengkritik	SS	S	TS	STS

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

52.	Saya tidak suka dengan teman yang memiliki prestasi lebih tinggi dari saya	SS	S	TS	STS
53.	Saya mampu mencari solusi untuk masalah saya	SS	S	TS	STS
54.	Saya memilih untuk tidur dari pada mengikuti kegiatan gotong royong	SS	S	TS	STS
55.	Saya akan memikirkan konsekuensi yang terjadi sebelum membuat keputusan	SS	S	TS	STS
56.	Saya malas membereskan buku pelajaran	SS	S	TS	STS

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Screening Data

no	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	total
1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	11
2	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11
3	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	10
4	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	10
5	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	12
6	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	11
7	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	11
8	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	10
9	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11
10	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	11
11	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	10
12	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11
13	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
14	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	11
15	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10
16	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10
17	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	10
18	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11
19	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	12
20	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	11
21	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

22	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
23	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	11
24	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	13
25	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12
26	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14
27	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13
28	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	11
29	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14
31	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11
32	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	11
33	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	10
34	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	11
35	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	12
36	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	11
37	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	11
38	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	10
39	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	11
40	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	12
41	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	10
42	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
43	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13
44	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	11
45	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

46	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11
47	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	10
48	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12
49	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	12
50	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	11
51	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	10
52	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11
53	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11
54	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	10
55	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	10
56	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	10
57	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
58	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	11
59	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11
60	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
61	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
62	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12
63	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	11
64	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10
65	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	10
66	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
67	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11
68	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	12
69	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	12

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

70	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	10
71	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
72	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
73	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
74	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	8
75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	4
76	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	8
77	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	6
78	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	7
79	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	9
80	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	8
81	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	9
82	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	8
83	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	7
84	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6
85	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	8
86	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	9
87	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	7
88	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	8
89	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	8
90	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	7
91	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	10
92	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	7
93	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	8

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

94	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	8
95	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	7
96	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	9
97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	5
98	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	8
99	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	5
100	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	6

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

STRESS AKADEMIK

STRES AKADEMIK																
NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	TOTAL
1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	11
2	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11
3	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	10
4	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	10
5	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	12
6	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	11
7	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	11
8	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	10
9	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11
10	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	11
11	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	10
12	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11
13	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

14	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	11
15	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10
16	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10
17	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	10
18	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11
19	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	12
20	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	11
21	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10
22	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
23	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	11
24	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	13
25	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12
26	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14
27	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13
28	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	11
29	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

31	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11
32	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	11
33	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	13
34	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	11
35	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	12
36	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	11
37	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	11
38	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	10
39	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	11
40	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	12
41	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	10
42	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
43	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13
44	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	11
45	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10
46	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13
47	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	10

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

48	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12
49	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	12
50	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	11
51	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	10
52	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11
53	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11
54	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	10
55	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	10
56	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	10
57	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13
58	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	11
59	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11
60	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14
61	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
62	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12
63	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	11
64	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

65	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	14
66	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
67	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11
68	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	12
69	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	12
70	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	10
71	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
72	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
73	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

PENYESUAIAN DIRI

PENYESUAIAN DIRI																																																							
NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	TOTAL
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	76
2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	84
3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	64
4	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	73
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	71
6	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	67
7	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	89
8	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	60
9	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	73
10	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	89
11	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	67
12	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	89
13	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	60
14	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	73
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	92
1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	68

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 9/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

6																																																		
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	92
18	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	57
19	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	68
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	92
21	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	68
22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	92
23	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	82
24	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	73
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	66
26	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	61
27	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	70
28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	86
29	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	84
30	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	87
31	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	83
32	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	82

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 9/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

33	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	65
34	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	70
35	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	74
36	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	80
37	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	92
38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	85
39	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	92
40	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	72
41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	87
42	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	78
43	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	76
44	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	80
45	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	87
46	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	60
47	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	85
48	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70
4	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	77

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 9/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

9																																																	
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	88
51	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	74
52	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	92
53	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	90
54	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	69
55	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	69
56	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	92
57	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	58
58	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	90
59	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	71
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	56
61	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	68
62	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62
63	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	92
64	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	90
65	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	65

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 9/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

66	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	54
67	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	75
68	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	68
69	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	90
70	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	71
71	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	48
72	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	76
73	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	65

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 9/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

LAMPIRAN

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Reliability

Notes

Output Created		25-MAY-2023 19:39:00
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	73
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=aitem_1 aitem_2 aitem_3 aitem_4 aitem_5 aitem_6 aitem_7 aitem_8 aitem_9 aitem_10 aitem_11 aitem_12 aitem_13 aitem_14 aitem_15 aitem_16 aitem_17 aitem_18 aitem_19 aitem_20 aitem_21 aitem_22 aitem_23 aitem_24 aitem_25 aitem_26 aitem_27 aitem_28 aitem_29 aitem_30 aitem_31 aitem_32 aitem_33 aitem_34 aitem_35 aitem_36 aitem_37 aitem_38 aitem_39 aitem_40 aitem_41 aitem_42 aitem_43 aitem_44 aitem_45 aitem_46 aitem_47 aitem_48 aitem_49 aitem_50 aitem_51 aitem_52 aitem_53 aitem_54 aitem_55 aitem_56 /SCALE('Penyesuaian Diri') ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE /SUMMARY=TOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:00,05
	Elapsed Time	00:00:00,08

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Scale: Penyesuaian Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	73	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	73	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,940	56

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	1,70	,462	73
aitem_2	1,70	,462	73
aitem_3	1,68	,468	73
aitem_4	1,60	,493	73
aitem_5	1,71	,456	73
aitem_6	1,82	,385	73
aitem_7	1,66	,478	73
aitem_8	1,71	,456	73
aitem_9	1,68	,468	73
aitem_10	1,70	,462	73
aitem_11	1,67	,473	73
aitem_12	1,59	,495	73
aitem_13	1,67	,473	73
aitem_14	1,60	,493	73
aitem_15	1,70	,462	73
aitem_16	1,68	,468	73
aitem_17	1,63	,486	73
aitem_18	1,71	,456	73
aitem_19	1,68	,468	73
aitem_20	1,68	,468	73
aitem_21	1,82	,420	73
aitem_22	1,62	,490	73
aitem_23	1,70	,462	73
aitem_24	1,67	,473	73
aitem_25	1,79	,407	73
aitem_26	1,70	,462	73
aitem_27	1,67	,473	73
aitem_28	1,63	,486	73

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

aitem_29	1,67	,473	73
aitem_30	1,70	,462	73
aitem_31	1,60	,493	73
aitem_32	1,73	,449	73
aitem_33	1,68	,468	73
aitem_34	1,68	,468	73
aitem_35	1,82	,420	73
aitem_36	1,68	,468	73
aitem_37	1,60	,493	73
aitem_38	1,70	,462	73
aitem_39	1,82	,385	73
aitem_40	1,66	,478	73
aitem_41	1,68	,468	73
aitem_42	1,66	,478	73
aitem_43	1,71	,456	73
aitem_44	1,70	,462	73
aitem_45	1,71	,456	73
aitem_46	1,64	,482	73
aitem_47	1,71	,456	73
aitem_48	1,78	,417	73
aitem_49	1,79	,407	73
aitem_50	1,70	,462	73
aitem_51	1,68	,468	73
aitem_52	1,63	,486	73
aitem_53	1,73	,449	73
aitem_54	1,68	,468	73
aitem_55	1,68	,468	73
aitem_56	1,82	,420	73

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	93,19	149,185	,542	,938
aitem_2	93,19	149,490	,514	,939
aitem_3	93,21	148,804	,569	,938
aitem_4	93,29	147,819	,622	,938
aitem_5	93,18	150,815	,401	,939
aitem_6	93,07	150,092	,559	,938
aitem_7	93,23	150,042	,448	,939
aitem_8	93,18	154,315	,088	,941
aitem_9	93,21	149,388	,517	,939
aitem_10	93,19	149,490	,514	,939
aitem_11	93,22	148,701	,571	,938
aitem_12	93,30	147,658	,632	,938
aitem_13	93,22	154,674	,053	,941
aitem_14	93,29	152,624	,218	,940
aitem_15	93,19	149,490	,514	,939
aitem_16	93,21	148,499	,596	,938

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

aitem_17	93,26	148,056	,611	,938
aitem_18	93,18	150,037	,472	,939
aitem_19	93,21	148,999	,552	,938
aitem_20	93,21	149,332	,522	,939
aitem_21	93,07	150,759	,444	,939
aitem_22	93,27	152,146	,259	,940
aitem_23	93,19	152,852	,214	,940
aitem_24	93,22	152,368	,250	,940
aitem_25	93,10	153,449	,189	,940
aitem_26	93,19	149,490	,514	,939
aitem_27	93,22	148,701	,571	,938
aitem_28	93,26	148,056	,611	,938
aitem_29	93,22	149,535	,498	,939
aitem_30	93,19	148,657	,590	,938
aitem_31	93,29	148,041	,603	,938
aitem_32	93,16	150,139	,470	,939
aitem_33	93,21	148,999	,552	,938
aitem_34	93,21	149,332	,522	,939
aitem_35	93,07	150,759	,444	,939
aitem_36	93,21	152,249	,264	,940
aitem_37	93,29	147,819	,622	,938
aitem_38	93,19	150,435	,429	,939
aitem_39	93,07	150,092	,559	,938
aitem_40	93,23	149,681	,480	,939
aitem_41	93,21	151,360	,342	,940
aitem_42	93,23	150,348	,422	,939
aitem_43	93,18	152,648	,236	,940
aitem_44	93,19	150,990	,380	,939
aitem_45	93,18	151,537	,336	,940
aitem_46	93,25	149,883	,457	,939
aitem_47	93,18	151,537	,336	,940
aitem_48	93,11	152,043	,321	,940
aitem_49	93,10	153,393	,194	,940
aitem_50	93,19	149,490	,514	,939
aitem_51	93,21	148,499	,596	,938
aitem_52	93,26	148,056	,611	,938
aitem_53	93,16	149,834	,498	,939
aitem_54	93,21	148,999	,552	,938
aitem_55	93,21	149,332	,522	,939
aitem_56	93,07	150,759	,444	,939

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
94,89	155,516	12,471	56

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

LAMPIRAN

UJI LINIERITAS

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

Means

Notes

Output Created		25-MAY-2023 19:52:02
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	73
Missing Value Handling	Definition of Missing	For each dependent variable in a table, user-defined missing values for the dependent and all grouping variables are treated as missing.
	Cases Used	Cases used for each table have no missing values in any independent variable, and not all dependent variables have missing values.
Syntax		MEANS TABLES=Y BY X /CELLS MEAN COUNT STDDEV /STATISTICS ANOVA LINEARITY.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,01

[DataSet1]

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Stres Akademik * Penyesuaian Diri	73	100,0%	0	0,0%	73	100,0%

Report

Stres Akademik

Penyesuaian Diri	Mean	N	Std. Deviation
48	12,00	1	.
54	12,00	1	.
56	14,00	1	.
57	11,00	1	.
58	13,00	1	.
60	12,00	3	1,732
61	14,00	1	.
62	12,00	1	.
64	10,00	1	.
65	13,00	3	1,000
66	12,00	1	.
67	10,50	2	,707
68	11,40	5	1,342
69	10,00	2	,000
70	12,00	3	1,000
71	11,00	3	1,000
72	12,00	1	.
73	11,25	4	1,258

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

74	11,00	2	1,414
75	11,00	1	.
76	11,67	3	1,155
77	12,00	1	.
78	12,00	1	.
80	11,00	2	,000
82	11,00	2	,000
83	11,00	1	.
84	10,50	2	,707
85	10,00	2	,000
86	11,00	1	.
87	11,33	3	2,309
88	11,00	1	.
89	11,00	3	,000
90	11,00	4	,816
92	10,67	9	,500
Total	11,32	73	1,141

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Penyesuaian Diri	Between Groups	(Combined)	49,470	33	1,499	1,320	,202
		Linearity	16,034	1	16,034	14,121	,001
		Deviation from Linearity	33,436	32	1,045	,920	,592
	Within Groups		44,283	39	1,135		
	Total		93,753	72			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Stres Akademik * Penyesuaian Diri	-,414	,171	,726	,528

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

LAMPIRAN

UJI NORMALITAS

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

```
NPAR TESTS
  /K-S(NORMAL)=X Y
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING ANALYSIS.
```

NPar Tests

Notes

Output Created		25-MAY-2023 19:49:52
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	73
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS /K-S(NORMAL)=X Y /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00
	Number of Cases Allowed[a]	157286

a. Based on availability of workspace memory.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

[DataSet1]

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Penyesuaian Diri	73	75,90	11,560	48	92
Stres Akademik	73	11,32	1,141	10	14

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Penyesuaian Diri	Stres Akademik
N		73	73
Normal Parameters[a,b]	Mean	75,90	11,32
	Std. Deviation	11,560	1,141
Most Extreme Differences	Absolute	,105	,253
	Positive	,082	,253
	Negative	-,105	-,131
Kolmogorov-Smirnov Z		,901	1,158
Asymp. Sig. (2-tailed)		,392	,081

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

LAMPIRAN

UJI HIPOTESIS

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=X Y
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Correlations

Notes

Output Created		25-MAY-2023 19:53:54
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	73
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		CORRELATIONS /VARIABLES=X Y /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,03

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

[DataSet1]

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Penyesuaian Diri	75,90	11,560	73
Stres Akademik	11,32	1,141	73

Correlations

		Penyesuaian Diri	Stres Akademik
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	1	-,414**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	73	73
Stres Akademik	Pearson Correlation	-,414**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	73	73

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

LAMPIRAN

SURAT PENELITIAN

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Document Accepted 9/10/23
Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

UNIVERSITAS MEDAN AREA
FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 🖷 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 🖷 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id *E-Mail:* univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1049/FPSI/01.10/V/2023 12 Mei 2023
Lampiran : -
Hal : **Penelitian**

Yth. **Bapak/Ibu Kepala Sekolah**
SMP SWASTA AL - MASDAR
di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama	:	**Putri Hidayah Dalimunthe**
NPM	:	**168600238**
Program Studi	:	Ilmu Psikologi
Fakultas	:	Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di **SMP SWASTA AL - MASDAR, Jl. Batang kuis - Lubuk Pakam, Desa Baru Dusun II Kec. Batang Kuis** guna penyusunan skripsi yang berjudul ***"Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Sres Akademik Pada Siswa SMP SWASTA AL - MASDAR".***

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Laili Mifta, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 9/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23

YAYASAN PENDIDIKAN AL-MASDAR
SMP SWASTA AL-MASDAR
Jln. Batang Kuis-Lubuk Pakam Desa Baru Kec. Batang Kuis Kab. Deli Serdang
Hp. 083197548243 - 085360500172

Nomor : 9991 / YPAM/SMA/23.05/2023
Lampiran : -
Hal : **Surat Balasan Penelitian**

Kepada Yang Terhormat :
A.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Medan Area
di -
Tempat

Assalamulaikum Wr.Wb.

Sehubungan dengan surat permohonan yang telah saya terima mengenai hal *Izin Mengadakan Penelitian,* maka saya yang bertanda tangan di bawah ini, atas nama Kepala SMP SWASTA AL-MASDAR Batang Kuis :

Nama	:	**M. IDRIS SIREGAR, S.H**
NIP	:	-
Sekolah	:	SMP SWASTA AL-MASDAR Batang Kuis
Jabatan	:	KEPALA SEKOLAH

Menyatakan adalah benar bahwa mahasiswa UMA yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama	:	**PUTRI HIDAYAH DALIMUNTHE**
NPM	:	168600238
Program Studi	:	Ilmu Psikologi
Judul Skripsi	:	*Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMP Swasta Al Masdar.*

Telah menyelesaikan penelitian di SMP SWASTA AL-MASDAR Batangkuis. Sehubungan dengan itu pula kami telah membimbing dan bekerja sama dengan mahasiswa tersebut dalam pelaksanaannya.

Demikian surat ini kami buat. Atas perhatian dari Bapak, kami ucapkan terima kasih.

Batangkuis, 23 Mei 2023
Kepala Sekolah

M. IDRIS SIREGAR, S.H

UNIVERSITAS MEDAN AREA
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 9/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)9/10/23