



Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik dalam Menjalani Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Di Era *New Normal* Siswa Pada Sekolah Menengah Atas

Syaninda Putri Asyifa Siregar^{1*}, Rahmulyani²

^{1,2} Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

Coessponding Author. E-mail: putrisyanindal@gmail.com

Received: 28 May 2022 ; Revised: 3 June 2022; Accepted: 30 June 2022

Abstract: *The purpose of this study was to determine the relationship between adjustment and academic stress in limited face-to-face learning for class XI IPS students at SMA N 1 Lubuk Pakam. The method in this study is a quantitative method. The research population is the students of class XI IPS. Sampling in this study using purposive sampling by taking a sample of 88 students who are stressed. Data collection was carried out using a questionnaire. The validity and reliability of the instrument was obtained by product moment correlation. Hypothesis testing using Pearson's product moment formula with the help of SPSS for Windows. The results of the analysis showed $r = 0.661$ and $Rsquare = 0.437$ and a significant value of 0.000 ($p < 0.05$). Based on these results, the research hypothesis was put forward: "There is a relationship between adjustment and academic stress". Given this negative relationship of -0.661 it can be stated that self-adjustment related to academic stress in limited face-to-face learning for students of SMA N 1 Lubuk Pakam was accepted. It is recommended that limited face-to-face learning be carried out simultaneously with increasing students' self-adjustment so that students' academic stress can be controlled.*

Keywords : Self Adjustment; Academic Stress

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan penyesuaian diri dengan stres akademik pada pembelajaran tatap muka terbatas siswa kelas XI IPS di SMA N 1 Lubuk Pakam. Metode dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI IPS. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan mengambil sampel sebanyak 88 orang siswa yang stres. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket. Validitas serta reliabilitas instrumen diperoleh dengan *product moment correlation*. Uji hipotesis menggunakan rumus *product moment* dari pearson dengan bantuan SPSS *for windows*. Hasil analisis menunjukkan $r = 0.661$ dan $Rsquare = 0,437$ serta nilai signifikan $0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil ini dikemukakan hipotesis penelitian: "Terdapat hubungan penyesuaian diri dengan stres akademik". Mengingat hubungan ini negatif sebesar -0.661 maka dapat dikemukakan penyesuaian diri berhubungan dengan stres akademik pada pembelajaran tatap muka terbatas siswa SMA N 1 Lubuk Pakam diterima. Disarankan pada pembelajaran tatap muka terbatas dilaksanakan secara bersamaan dengan peningkatan penyesuaian diri siswa sehingga stres akademik siswa dapat dikendalikan.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri; Stres Akademik

PENDAHULUAN

Awal Maret 2020 dunia mengalami penyebaran virus yang semakin lama semakin berkembang pesat. Virus ini pertama kali terdeteksi di China pada akhir tahun 2019 khususnya di kota Wuhan. Kondisi ini tentunya tidak dapat dianggap remeh karena jumlah kasus yang positif semakin hari semakin bertambah. *World Health Organization* menyatakan peristiwa ini sebagai pandemi sehingga perlu dilakukan upaya penanggulangan agar tidak terjadi peningkatan kasus.

Dalam rangka upaya penanggulangan dilakukan penyelenggaraan kekarantinaan kesehatan sebagaimana telah diatur dalam Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018, Kekarantinaan Kesehatan dilakukan melalui kegiatan pengamatan penyakit dan faktor risiko kesehatan masyarakat. Salah satu tindakan kekarantinaan kesehatan berupa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Penyebaran COVID-19 di Indonesia saat ini sudah semakin meningkat dan meluas lintas wilayah dan lintas negara yang diiringi dengan jumlah kasus atau jumlah kematian.

Dampak dari meningkatnya COVID-19 tidak hanya mengganggu bidang kesehatan, ekonomi negara, dan keamanan tetapi bidang pendidikan juga. Maka dari itu pemerintah Indonesia melalui kementerian pendidikan dan kebudayaan menerbitkan Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat COVID-19. Peralihan cara pembelajaran ini memaksa berbagai pihak untuk mengikuti alur yang sekiranya bisa ditempuh agar pembelajaran dapat berlangsung, dan yang menjadi pilihan adalah dengan memanfaatkan teknologi sebagai salah satu alternatif pembelajaran daring.

Pada awalnya, menjadikan teknologi sebagai alternatif solusi pembelajaran daring tidak semudah yang dibayangkan. Ada banyak sekali faktor-faktor yang menghambat terlaksananya efektivitas pembelajaran daring, antara lain: pertama, penguasaan teknologi yang masih rendah harus diakui bahwa tidak semua guru paham ataupun mengerti menggunakan teknologi untuk mendorong keterlaksanaan pembelajaran daring. Terkhusus, guru generasi X yang lahir dari tahun 1980 ke bawah. Dengan tanpa mengurangi rasa hormat dan berterima kasih kepada guru-guru senior kita yang telah mengabdikan dan berbakti untuk negeri kita bersama, sebenarnya bukan tidak bisa bapak/ibu guru tersebut menggunakan teknologi untuk membantu proses pembelajaran daring.

Tetapi karena bapak ibu guru memegang prinsip manusia pembelajar harus selalu siap menghadapi perubahan zaman sekaligus mengikuti perkembangannya, maka dari itu proses pembelajaran daring bisa tetap terlaksana dengan bantuan bapak dan ibu guru. Di samping itu pada saat awal pandemi, pemerintah membuat peraturan dalam rangka upaya mengurangi angka penyebaran COVID-19 dengan melaksanakan PSSB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat), PPKM Mikro, PPKM Darurat, sampai kepada PPKM Level 4. Lalu, setelah semua proses pelaksanaan pembatasan sosial tersebut dilaksanakan, menteri keuangan Sri Mulyani Indrawati menjelaskan bahwa perkembangan kasus COVID-19 sudah mulai menunjukkan perbaikan setelah terjadi lonjakan hebat akibat adanya varian virus baru, yakni varian Delta.

Lalu pada bulan Juli 2021 keadaan mulai membaik. Kemendikbud Ristek Nadiem Makarim Berkeras membuka sekolah dengan skema tatap muka terbatas. Pembelajaran tatap muka terbatas akhirnya dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan. Sekolah yang hendak melakukan PTM harus memenuhi sejumlah syarat, seperti mendapatkan izin dan pemerintah daerah setempat dan memenuhi daftar periksa Kemendikbud Ristek. Hal itu meliputi sejumlah fasilitas pencegahan penularan COVID-19, seperti tempat mencuci tangan, desinfektan, dan toilet yang bersih. Namun Kemendikbud Ristek mengarahkan agar sekolah menentukan durasi waktu PTM terbatas dengan mempertimbangkan upaya meminimalisasi kerumunan di dalam kelas.

Tetapi lagi-lagi tidak semudah yang dibayangkan, siswa merasa harus kembali beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan situasi baru. Dimana yang biasanya siswa melaksanakan pembelajaran jarak jauh dalam jaringan, sekarang harus melaksanakan pembelajaran tatap muka terbatas dan di kombinasi dengan pembelajaran jarak jauh dalam jaringan. Pada awalnya para siswa bisa dikatakan terkendala karena harus menyesuaikan dengan model pembelajaran daring tetapi lama kelamaan karena sudah terbiasa, semuanya menjadi lebih mudah. Dan siswa maupun para guru semakin terbiasa menggunakan teknologi untuk menunjang proses pembelajaran.

Jika dulu mereka hanya bisa mengakses ilmu dari buku fisik, kini mereka bisa dengan mudah mencari informasi dari berbagai belahan dunia hanya dengan sentuhan jari dari *smartphone* mereka hanya dalam hitungan detik. Dengan kembali dilaksanakannya pembelajaran tatap muka dengan cara terbatas dan di kombinasi dengan pembelajaran jarak jauh, sejatinya harus membuat peserta didik kembali beradaptasi dengan situasi ini. Dibutuhkan kemampuan adaptasi yang baik dan penyesuaian diri yang baik agar proses pembelajaran ini bisa terlaksana dengan baik.

Kenyataannya, tidak selamanya dan tidak semua siswa akan mampu dan dapat berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, hal tersebut disebabkan karena adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan peserta didik tidak mampu menyesuaikan diri secara optimal. Terkhusus masa

remaja, dimana masa ini dianggap sebagai masa labil yaitu individu berusaha mencari jati dirinya dan mudah sekali menerima informasi dari luar dirinya tanpa ada pemikiran lebih lanjut (Hurlock, 1980, h. 213).

Menurut Scheneiders (Susanto, 2018, h. 79) penyesuaian diri dilakukan sebagai suatu proses yang melibatkan respons-respons mental dan perubahan dalam upaya memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustrasi, dan konflik secara sukses, serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan di mana dia hidup. Jadi, penyesuaian yang dimaksud adalah proses perubahan dalam rangka memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustrasi, dan konflik secara sukses agar ia mampu mengikuti tuntutan lingkungan di mana dia tinggal. Seperti yang dikemukakan oleh Lazarus (Desmita, 2011, h. 195) 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.

Kemampuan penyesuaian diri adalah kemampuan yang dimiliki peserta didik untuk dapat menyesuaikan keadaan diri dengan lingkungan sehingga dapat diterima dengan baik oleh lingkungan. Agustiani, (2009, h. 146) mengatakan bahwa penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara tertentu yang dilakukan oleh siswa untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya. Hal tersebut memiliki makna bahwa dalam melakukan penyesuaian diri, peserta didik berusaha untuk menelaraskan kondisi diri terhadap tuntutan dari dalam diri serta lingkungan sehingga dalam menyesuaikan diri, siswa perlu memperhatikan kedua tuntutan tersebut.

Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Seperti yang kita ketahui bersama, banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan maupun masyarakat pada umumnya. Tidak sedikit orang-orang yang mengalami stres atau depresi akibat kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan yang ada dan kompleks. Seperti halnya dengan situasi saat ini, dimana siswa diharuskan siap untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan peraturan silih berganti yang berkaitan mengenai proses pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah pada saat ini. Khususnya, proses pembelajaran yang tadinya dilaksanakan secara daring tetapi sekarang dilaksanakan dengan mengkombinasikan pembelajaran daring dengan pembelajaran tatap muka terbatas.

Pembelajaran tatap muka terbatas tidak semudah yang dibayangkan, setelah kurang lebih 2 tahun siswa melaksanakan pembelajaran dari jarak jauh. Yang biasanya siswa menjadi lebih *flexible* dalam pembelajaran, karena proses pembelajaran bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja, kapasitas belajar pun lebih banyak dan juga dapat disesuaikan dengan kapasitas masing-masing siswa. Lalu pembelajaran jarak jauh membuat aktivitas siswa menjadi lebih terjaga, aktivitas siswa setiap hari seperti waktu bermain, tidur, makan, mandi, belajar, dan sebagainya menjadi lebih mudah karena semua proses dilaksanakan dari rumah. Belajar daring membantu aktivitas tersebut tetap berjalan seperti biasanya.

Dengan semua kenyamanan yang sudah diperoleh siswa, bukan tidak sulit bagi siswa untuk kembali melaksanakan pembelajaran tatap muka yang dilaksanakan secara terbatas. Dimana, didalam kelas siswa harus menjaga jarak antar teman dan guru, masing-masing meja hanya diisi satu siswa saja dan dalam satu ruang hanya boleh diisi kurang lebih 15 siswa saja. Selain itu, selama proses belajar mengajar berlangsung, siswa-siswi tetap diwajibkan memakai masker dan tidak boleh dilepas kecuali saat sedang minum.

Dari beberapa kebijakan yang selalu berubah banyak fenomena yang terjadi pada dunia Pendidikan salah satunya banyak murid yang mengalami stres khususnya dalam hal akademik. Pembelajaran daring, luring dan tatap muka terbatas menjadi stressor akademik bagi remaja di masa ini. Remaja mengeluhkan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, terbatasnya interaksi dengan

guru sehingga menyulitkan dalam proses tanya jawab dan mengerjakan tugas, serta deadline tugas yang datang secara bersamaan dalam waktu yang singkat (Oktawirawan, 2020, h. 398). Kondisi-kondisi tersebut meningkatkan tekanan akademik yang berdampak terhadap kemampuan akademik siswa dalam menjalani pembelajaran tatap muka terbatas.

Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka menangani stressor tersebut yang terbagi kedalam reaksi emosi, fisik, kognitif dan perilaku (Gadzella & Masten, 2005, h. 398). Banyaknya tuntutan akademik di masa COVID-19 sangat berpengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa, dibandingkan dengan sebelum pandemi (Liviana, 2020, h. 399). Stres akademik dapat berdampak negative karena dapat menurunkan prestasi akademik dan memicu perilaku maladaptif pada siswa (Mosanya, 2019, h. 399). KPAI melaporkan bahwa terdapat remaja yang memilih mengakhiri hidupnya akibat banyaknya tekanan dan tuntutan tugas yang belum diselesaikan sejak tahun ajaran baru di masa COVID-19 (Liviana, 2020, h. 399).

Dilaporkan berbagai fenomena yang terjadi pada siswa di Indonesia mengenai stres akademik, salah satunya sistem belajar di sekolah yaitu penggunaan kurikulum 2013 yang dirasa menimbulkan stres akademik. Survei menunjukkan 44% pelajar merasa stres menghadapi ujian dan tugas, sedangkan 12% diliputi kegalauan akibat rasa takut tidak naik kelas (Republika.co.id). Kemudian terdapat kasus di Sumedang, yaitu terdapat belasan pelajar SMK yang mabuk karena mencampur lem dengan obat batuk cair dan alkohol di sebuah rumah kos. Setelah dilakukan pemeriksaan oleh polisi, siswa tersebut mengaku stres menjelang menghadapi ujian (news.okezone.com). Sehingga dibutuhkan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi yang mengakibatkan stres dan meningkatkan fungsi psikologisnya.

Hall dalam Yusuf (2000, h. 185), masa remaja adalah masa *storm and stress*, yaitu masa yang berada dalam situasi antara kegoncangan, penderitaan, asmara, dan pemberontakan dengan otoritas orang dewasa. Maka terjadinya pertumbuhan fisik, masa transisi dan perubahan fisik tersebut menentukan pengalaman sosialnya untuk bekal di masa mendatang (masa dewasa).

Beberapa penelitian menjelaskan dampak dari pembelajaran tatap muka terbatas setelah dunia pendidikan cukup lama melaksanakan pembelajaran daring. Pertama, menurut Junita Ulfa Munah Wati, Qongidahtul Rikza, dan Arum Dwi Rahmawati (2021) didalam jurnalnya yang berjudul "Pengelolaan Kelas Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Pada Masa Pandemi di Kelas VII G MTS Negeri 4 Ngawi" beliau menjelaskan bahwa, proses adaptasi diri siswa harus kembali ditata karena adanya kebiasaan baru, dimana dengan adanya kebiasaan baru yang dibuat melalui kebijakan baru setelah sebelumnya melaksanakan kegiatan proses pembelajaran daring dikarenakan adanya wabah COVID-19 yang menyebar tentunya pembelajaran tatap muka terbatas yang di adakan sekarang mempunyai kesulitan tersendiri. Diperlukan adaptasi diri yang sangat baik bagi siswa maupun guru.

Selanjutnya menurut Fikri Annur dan Ach. Maulidi (2021) dengan judul penelitian "Pembelajaran Tatap Muka di Tengah Pandemi Covid-19: Studi Kasus pada Madrasah Aliyah Nurul Huda Pekandangan Barat" didalam penelitiannya juga mendapatkan hasil mengenai dampak pembelajaran tatap muka setelah proses pembelajaran dilaksanakan secara daring. Dalam pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas yang dilakukan di Madrasah Aliyah Nurul Huda Pekandangan terdapat dampak terhadap orang sekitar maupun pondok itu sendiri yang diakibatkan oleh pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas. Salah satu dampaknya adalah bertambahnya kegiatan pembelajaran di luar kelas yang dilaksanakan dalam bentuk non formal seperti belajar di siang hari, sore hari dan malam hari, dibawah bimbingan para guru. Hal inilah yang cukup memberatkan beberapa guru dan memberikan dampak negatif terhadap kualitas pembelajaran.

Selain itu, penelitian lain yang mendukung penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Bahrodin dan Widiyati (2021) dengan judul "Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas VI Pada Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas". Perubahan-perubahan sistem pembelajaran yang terus silih berganti dapat menimbulkan hambatan-hambatan tersendiri bagi siswa. Salah satunya tuntutan tahap perkembangan yang memiliki karakteristik khas, ternyata dapat menimbulkan stres pada diri

siswa. Gangguan secara psikologis dan penyakit fisik dapat menjadi akibat dari stres pada siswa salah satunya dalam bidang akademiknya. Dikarenakan pemerintah sudah menganjurkan untuk mengadakan pembelajaran tatap muka terbatas pada wilayah PPKM Level 1, level 2, dan level 3, konsep dari pembelajaran tatap muka terbatas adalah pada jumlah siswa yang masuk sekolah tidak sama jumlahnya ketika masuk sekolah secara normal.

Yang membedakan penelitian terdahulu diatas dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti, disini penelitian sebelumnya meneliti hanya sebatas mengenai pengelolaan kelas dalam sistem pembelajaran tatap muka terbatas. Tidak meneliti secara spesifik mengenai bagaimana hubungan penyesuaian dengan stres akademik pada siswa dalam menghadapi pembelajaran tatap muka terbatas yang sedang dijalani sekarang. Lalu, penelitian sebelumnya dilaksanakan di Madrasah dan sekolah menengah pertama (SMP), sedangkan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti dilaksanakan di sekolah menengah atas (SMA).

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK dan dan sekian banyak pertanyaan yang tidak lari dari aspek aspek penyesuaian diri dan stres akademik yang diberikan kepada Guru BK terdapat banyak fenomena ataupun kondisi-kondisi siswa yang menarik untuk diteliti. Peneliti mengumpulkan beberapa informasi dari guru BK melalui wawancara bahawasanya selama pembelajaran tatap muka ini dilaksanakan, terdapat siswa yang emosinya relatif berlebih, tidak terkendali, dan ketika ada masalah tidak bisa jujur dan berusaha menutup-nutupi masalah yang sedang di alami. Siswa seringkali menunjukkan perilaku cemas, cenderung lebih agresif dan tidak tenang, lalu diikuti dengan perasaan-perasaan rendah diri yang semakin meningkat. Siswa seringkali mengeluh karena merasa kelelahan tidak nafsu makan makan, dan terdapat beberapa siswa yang denyut jantungnya bertambah kencang, berkeringat berlebihan, perut mules hingga naik asam lambung karena pada saat jadwal pembelajaran tatap muka terbatas tiba, siswa takut untuk berbicara di depan teman-teman dan guru pada saat presentase rutin dilaksanakan karena sebelumnya terbiasa belajar daring dari rumah dan tidak terbiasa bertatap muka secara langsung.

Lalu guru BK juga menjelaskan selama pembelajaran tatap muka terbatas, pekerjaannya juga semakin menantang karena di setiap akhir bulan guru mata pelajaran selalu melaporkan begitu banyak siswa yang sulit sekali mengumpul tugas sehingga harus berkali-kali ditagih. Absen siswa yang terdapat tanda alfa (keterangan tidak hadir) juga tidak sedikit sehingga guru mata pelajaran harus melaporkan hal ini kepada guru BK. Guru BK menjelaskan setiap kali ditanya siswa beralasan bahwa tugas yang diberikan terlalu banyak dan sudah menumpuk. Pada saat belajar dari rumah mereka diberikan tugas yang cukup banyak dan begitupun jika belajar dari sekolah secara tatap muka terbatas. Belum lagi ulangan harian, bulanan dan semesteran yang harus mereka lalui dan membuat siswa menjadi tertekan hingga stres. Menurut beberapa siswa tugas yang diberikan tidak sebanding dengan proses pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah karena di PTM terbatas mereka hanya belajar selama kurang lebih 30 menit/ mata pelajaran. Hal ini yang juga menyebabkan siswa menjadi malas untuk pergi kesekolah karena siswa menganggap sudah terbiasa belajar dari rumah dan merasa malas untuk berpakaian dan berangkat dari rumah pagi-pagi ke sekolah. Guru BK menjelaskan bahwa rutinitas ini, membuat tertekan hingga membuat mereka menjadi stres.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, ini berlaku untuk fenomena yang dapat dinyatakan dalam kuantitas. Penelitian kuantitatif murni bergantung pada pengumpulan data kuantitatif (yaitu, data numerik). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam pada Siswa Kelas XI IPS yang berlokasi di Jalan Dr. Wahidin Nomor 1 Lubuk Pakam Kode POS 20512, Kec Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional, yaitu menghubungkan variabel bebas yang diduga berhubungan dengan variabel terikat (Sukmawati, 2013, h. 56). Penelitian korelasional adalah penelitian yang ditujukan untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara variabel bebas dengan

variabel terikat serta berarti atau tidaknya hubungan kedua variabel tersebut. Penelitian ini tidak melakukan perlakuan terhadap variabel-variabel penelitian melainkan mengkaji berdasarkan fakta-fakta yang terjadi. Hubungan antara satu variabel dengan beberapa variabel dinyatakan dengan besarnya koefisien korelasi dan keberartian (signifikan) secara statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini variabel stres akademik (Y) dapat diukur dengan menggunakan beberapa aspek yaitu: (1) Efek dari orangnya (*subject effect*), (2) Efek perilaku, (3) Efek kognitif, (4) Efek fisiologis, (5) Efek kesehatan, dan (6) Efek organisasi. Dari aspek-aspek ini muncul pernyataan-pernyataan yang disusun dalam sebuah angket yang disebarakan kepada responden.

Adapun gambaran tentang stres akademik siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam dapat dilihat dari distribusi jawaban angket stres akademik (Y) pada tabel 4.9 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jawaban Stres Akademik

No	Alternative Jawaban								Jumlah		Rata-rata	Kategori	Rata-rata perindikator
	A=4		A=3		A=2		A=1						
	F	SC	F	SC	F	SC	F	SC	F	SC			
1.	17	68	20	60	40	80	11	11	88	219	2.48	S	2.96
2.	31	124	11	33	35	105	11	11	88	273	3.1	S	
3.	29	116	22	66	36	108	1	1	88	291	3.3	S	
4.	23	92	51	153	14	42	0	0	88	287	3.26	T	3.09
5.	24	96	19	57	26	78	19	19	88	250	2.84	S	
6.	30	120	32	96	5	15	21	21	88	252	2.86	S	
7.	36	144	22	66	30	90	0	0	88	300	3.4	T	
8.	57	228	16	48	14	42	1	1	88	319	3.62	T	
9.	21	84	20	60	43	129	4	4	88	277	3.14	S	3.13
10.	24	96	41	123	12	36	11	11	88	266	3.02	S	
11.	37	148	19	57	32	96	0	0	88	301	3.42	T	
12.	27	108	51	153	10	30	0	0	88	291	3.3	T	
13.	22	88	13	39	26	78	27	27	88	232	2.63	S	
14.	26	104	27	81	6	18	29	29	88	232	2.63	S	
15.	33	132	24	72	27	81	4	4	88	289	3.28	T	
16.	52	208	12	36	14	42	10	10	88	296	3.36	T	3.19
17.	17	68	42	126	21	63	8	8	88	265	3.01	S	
18.	48	192	22	66	15	45	3	3	88	306	3.47	T	
19.	43	172	40	120	4	12	1	1	88	305	3.46	T	
20.	17	68	40	120	9	27	22	22	88	237	2.69	S	
21.	45	180	10	30	20	60	13	13	88	283	3.21	S	3.02
22.	19	76	32	96	13	39	24	24	88	235	2.67	S	
23.	22	88	61	183	5	15	0	0	88	286	3.25	S	
24.	32	128	21	63	35	105	0	0	88	296	3.36	T	

25.	36	144	21	63	15	45	16	16	88	268	3.04	S	3.12
26.	13	52	31	93	20	60	24	24	88	229	2.6	S	
27.	30	120	23	69	33	99	2	2	88	290	3.29	T	
28.	33	132	30	90	25	75	0	0	88	297	3.37	T	
29.	8	32	42	126	24	72	14	14	88	244	2.77	S	
30.	43	172	17	51	26	78	2	2	88	303	3.44	T	
31.	3	12	23	69	49	147	13	13	88	241	2.73	S	
JUMLAH										9.6	TINGGI		
RATA-RATA										3.09			

Berdasarkan tabel diatas frekuensi jawaban per indikator diperoleh interpretasi data masing-masing pernyataan sebagai berikut:

1. Efek dari orangnya (*Subject Effect*) memperoleh nilai rata-rata 2.96 dikategorikan “Sedang”
 2. Efek perilaku (*Behavioral Effect*) memperoleh nilai rata-rata 3.09 dikategorikan “Sedang”
 3. Efek Kognitif (*Cognitive Effect*) memperoleh nilai rata-rata 3.13 dikategorikan “Sedang”
 4. Efek fisiologis (*Physiological Effect*) memperoleh nilai rata-rata 3.19 dikategorikan “Sedang”
 5. Efek kesehatan (*Health Effect*) memperoleh nilai rata-rata 3.02 dikategorikan “Sedang”
- Efek Organisasi (*Organization Effect*) memperoleh nilai rata-rata 3.12 dikategorikan “Sedang”

Setelah menemukan tingkat kategorisasi pada tiap variabel yang terbagi menjadi 3 yaitu baik, cukup, dan kurang.

Tabel 2. Distribusi Kategorisasi Variabel Penyesuaian Diri

Variabel	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Penyesuaian Diri	Sedang	72	81.81%
	Rendah	16	18.18 %
Jumlah		88	100%

Berdasarkan dari data tabel 2 diatas terkait dari variabel penyesuaian diri siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam menunjukkan penyesuaian diri siswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 81.81% dengan jumlah siswa sebanyak 72 siswa dan penyesuaian diri siswa berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 18.18% dengan jumlah siswa sebanyak 16. Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata tingkat penyesuaian diri siswa di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 81.81% dengan jumlah siswa sebanyak 72 siswa. Penyesuaian diri merupakan hal yang penting untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan khususnya dalam proses belajar. Penyesuaian diri ini akan membekali diri siswa ketika dalam keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*). Sehingga siswa yang memiliki penyesuaian diri yang cukup mampu mengarahkan serta mengendalikan perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif.

Tabel 3. Distribusi Kategorisasi Variabel Stres Akademik

Variabel	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Stres Akademik	Tinggi	16	18.18%
	Sedang	72	81.81%
Jumlah		88	100%

Berdasarkan dari data tabel 3 diatas terkait dari variabel stres akademik siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 81.81% jumlah peserta didik sebanyak 72 dan stres akademik siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 18.18% dengan jumlah siswa sebanyak 16. Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata tingkat stres akademik pada peserta didik di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam ada pada ketegori sedang dengan yakni sebesar 81.81% dengan jumlah peserta didik sebanyak 72. Stres akademik merupakan keadaan dimana siswa diberikan tuntutan akademik yang sangat memberatkan siswa bahkan menjadi tertekan. Hal ini dapat dilihat dari persentase sebesar 81.81% dengan kategori sedang dimana siswa merasa lelah dan akibat adanya tuntutan akademik.

SIMPULAN

Berdasarkan dari data tabel 4.9 diatas terkait dari variabel penyesuaian diri siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam menunjukkan penyesuaian diri siswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 81.81% dengan jumlah siswa sebanyak 72 siswa dan penyesuaian diri siswa berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 18.18% dengan jumlah siswa sebanyak 16. Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata tingkat penyesuaian diri siswa di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 81.81% dengan jumlah siswa sebanyak 72 siswa. Penyesuaian diri merupakan hal yang penting untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan khususnya dalam proses belajar.

Berdasarkan dari data tabel 4.10 diatas terkait dari variabel stres akademik siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 81.81% jumlah peserta didik sebanyak 72 dan stres akademik siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 18.18% dengan jumlah siswa sebanyak 16. Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata tingkat stres akademik pada peserta didik di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam ada pada ketegori sedang dengan yakni sebesar 81.81% dengan jumlah peserta didik sebanyak 72. Stres akademik merupakan keadaan dimana siswa diberikan tuntutan akademik yang sangat memberatkan siswa bahkan menjadi tertekan. Hal ini dapat dilihat dari persentase sebesar 81.81% dengan kategori sedang dimana siswa merasa lelah dan akibat adanya tuntutan akademik.

Rata-rata siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam memiliki tingkat penyesuaian diri dengan kategori sedang sebesar 81.81%. Kemudian sebanyak 18.18% siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam kelas XI IPS memiliki tingkat penyesuaian diri rendah. Rata-rata siswa kelas XI IPS di SMA N 1 Lubuk Pakam memiliki tingkat stres akademik dengan kategori sedang sebesar 81.81%. Kemudian dengan kategori rendah sebesar 18.18% tingkat stres akademik yang dialami peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri 1 Lubuk Pakam.

Setelah menganalisis dan membahas hasil penelitian sebagaimana yang ada pada bab empat maka dapat disimpulkan, interpretasi hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel. Korelasi antara penyesuaian diri dengan stres akademik menghasilkan nilai -0.661 yang berarti memiliki nilai hubungan dengan level korelasi kuat karena berada antara nilai $0,60 - 0,799$. Nilai signifikansi berada dalam rentang angka $0,000$ yang berarti $< 0,05$ dimana terdapat hubungan korelasi negatif antara penyesuaian diri dengan stres akademik sebesar -0.661 dalam penelitian ini.

Dapat diartikan bahwa korelasi negatif yang dihasilkan akan ditunjukkan dengan semakin tingginya tingkat penyesuaian diri siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademiknya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat penyesuaian diri siswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademik siswa. Maka dapat peneliti simpulkan adanya hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam.

Berdasarkan deskripsi dari masing-masing angket penyesuaian diri dan stres akademik sudah dapat disimpulkan bahwa terdapat penyesuaian diri yang rendah dan stres akademik yang tinggi pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Lubuk Pakam.

REFERENSI

- Susanto. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Skowron, E. A., Wester, S. R., & Azen, R. (2004). Differentiation of Self Mediates College Stress and Adjustment. *Journal of Counseling and Development*, 82(1), 69–78. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00287.x>
- Kaur, G., & Singh, S. (2019). Adjustment patterns of adolescent students in relation academic stress. *International Journal Research and Analytical Reviews*, 6(1), 508–513. http://ijrar.com/upload_issue/ijrar_issue_20543010.pdf
- Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education*, 29(3), 276–288. <https://doi.org/10.1080/02615470902912243>
- Ang RP, & Huan VS. (2006). Relationship between academic stress and suicidal. *Child Psychiatry & Human Development*, 37(2), 133–143.
- , D. P. K. (2016). Relationship among Stress , Adjustment and Homesickness in University Students. *International Journal for Innovative Research in Multidisciplinary Field*, 2(6).
- Azmiyyah, H., & Lianawati, A. (2021). Profile of self-adjustment and level of academic stress during online learning in higher education. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(2), 81–87. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i2.42554>
- Annur, F., & Maulidi, A. (2021). Pembelajaran Tatap Muka di Tengah Pandemi Covid-19: Studi Kasus pada Madrasah Aliyah Nurul Huda Pekandangan Barat. *MAHAROT: Journal of Islamic Education*, 5(1), 17–36. <http://ejournal.idia.ac.id/index.php/maharot>
- Barseli, M., Ifdil, I. & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress Akademik Akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95-99. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Endang, W. N., Hendriana, H., Sekar, D., & Ningrum, A. (2021). *Gambaran penyesuaian diri siswa kelas x ipa 3 sma negeri 25 garut*. 4(1).
- Enung. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hairullah, S. (2019). Program Bimbingan Dan Konseling Pribadi-Sosial Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Smk Negeri 2 Banjarmasin. *Jurnal BimbinganDan Konseling Ar-Rahman*, 5(2), 95–104.
- Hutapea, B. (2014). Life Stress, Religiosity, and Personal Adjustment of Indonesian as International Students. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 18(1), 25. <https://doi.org/10.7454/mssh.v18i1.3459>
- Kumalasari, F., Pengajar, S., & Psikologi, F. (2012). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan Latifah Nur Ahyani*. 1(1).
- Learning In Short-term Cultural Immersion. *International Research and Review, Journal of Phi Beta Delta Honor Society for International Scholars*, 9(1), 18–30.
- Mustakim, I. (2019). Gambaran Penyesuaian Diri Pada Santri Baru Pondok Pesantren Uswatun Hasanah. *Skripsi*, 4–16. <http://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/23194/131301019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Nurfauziah, S., Hendriana, H., & Suherman, M. M. (2022). *Gambaran penyesuaian diri siswa kelas viii smp negeri 2 soreang*. 5(1), 44–49.

- Penyusun, T., Bidang, T., Direktorat, P., Dasar, S., Pendidikan, K., Teknologi, D., & Sekolah Dasar, D. (2021). *Pedoman Pembelajaran Tatap Muka Terbatas*. 1–10.
- Retnoningsih, E. (2019). *Pembelajaran Berbasis Multikultural Di Lembaga Sekolah*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/83zmt>
- Rofingah, S. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika Dengan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Melalui Metode Blended Learning Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik dan Kependidikan*, 1(2), 168-173.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59-76.
- Sunarto. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Asdi Mahasatya.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sun, P., & Feng, Z. (2006). Compact planar monopole antenna with ground branch for GSM/DCS/PCS/IMT2000 operation. In *Microwave and Optical Technology Letters* (Vol. 48, Issue 4). <https://doi.org/10.1002/mop.21454>
- Yeoh, E. K. K., Chang, L., & Zhang, Y. (2018). China–Malaysia Trade, Investment, and Cooperation in the Contexts of China–ASEAN Integration and the 21st Century Maritime Silk Road Construction. In *Chinese Economy* (Vol. 51, Issue 4). <https://doi.org/10.1080/10971475.2018.1457318>
- Jones, M. E., & Bond, M. Lou. (2019). Personal Adjustment, Language Acquisition and Culture Learning In Short-term Cultural Immersion. *International Research and Review, Journal of Phi Beta Delta Honor Society for International Scholars*, 9(1), 18–30.
- Supriatna, U. (2021). Flipped Classroom: Metode Pembelajaran Tatap Muka Terbatas pada Masa Pandemi Covid-19. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 7(3), 57. <https://doi.org/10.32884/ideas.v7i3.408>
- Hendrayati, H., & Pamungkas, B. (2016). Implementasi Model Hybrid Learning Pada Proses Pembelajaran Mata Kuliah Statistika Ii Di Prodi Manajemen Fpeb Upi. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 13(2). <https://doi.org/10.17509/jpp.v13i2.3430>
- Ramdhani, T., Suharta, I. G. P., & Sudiarta, I. G. P. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Hybrid Learning Berbantuan Schoology Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas Xi SMAN 2 Singaraja. *Jurnal Pendidikan Matematika Undiksha*, 11(2), 2613–9677.
- Siregar, A. M. L. (2020). Gambaran Stres Akademik Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tebing Tinggi. *Skripsi*, 74.
- Makhin, M. (2021). Hybrid Learning: Model Pembelajaran pada Masa Pandemi di SD Negeri Bungurasih Waru Sidoarjo. *Mudir: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 3(2), 95–103. <https://doi.org/10.55352/mudir.v3i2.312>
- Tasalim, Rian. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Banjarmasin: Spasimedia Member of Guepedia Group