

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DAN KECENDERUNGAN
STRES AKADEMIK PADA REMAJA SANTRI PONDOK
PESANTREN
AL-FALAH JEPARA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun Oleh:

Nashihah

12710089

Pembimbing

Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A

19840703 201503 2 002

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2020



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-543/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2020

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Penyesuaian Diri Dan Kecenderungan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Al-Falah Jepara

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NASHIHAH
Nomor Induk Mahasiswa : 12710089
Telah diujikan pada : Senin, 24 Agustus 2020
Nilai ujian Tugas Akhir : B/C

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.
SIGNED

Valid ID: 5f45d06dc47d0



Penguji I

Zidni Izzamawati Mushman, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 5f45d1585d9b5



Penguji II

Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 5f460812407e9



Yogyakarta, 24 Agustus 2020
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 5f461e5f0a82c

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Nashihah

NIM : 12710089

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa dalam skripsi saya yang berjudul "*Hubungan Penyesuaian Diri Dan Kecenderungan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Al-Falah Jepara*" adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian surat ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 18 Agustus 2020

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yang Menyatakan,

Nashihah
12710089



NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Nashihah

NIM : 12710089

Program Studi : Psikologi

Judul : **Hubungan Penyesuaian Diri Dan Kecenderungan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Al Falah Jepara**

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Harapan saya semoga skripsi saudara segera dipertanggungjawabkan dalam sidang munaqosah. Demikian atas perhatiannya, terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 23 Agustus 2020

Pembimbing,

Ismatul Izzah, S.Th.I.,M.A

MOTTO

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui” (Qs. Al-Baqarah:216)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Untuk Keluargaku

Suami dan anak-anakku tercinta

Dan Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan

Kalijaga Yogyakarta



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat tak terhitung yang telah dianugerahkan kepada seluruh umatNYA termasuk kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa dihaturkan kepada Sayyidina wamaulana Muhammad SAW yang kami nanti syafa'atnya di akhir zaman nanti.

Proposal tesis ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Rekot, Dr.Phil.Sahiron, M.A
2. Bapak Muhammad Sodik,S.Sos, M.Si selaku Dekan Fishum
3. Ibu Lisnawati, M.Psi., Psi selaku Kaprodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga
4. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.i., M.A selaku dosen Pembimbing Skripsi
5. Bapak Zidni immwan M, S.Psi.,Msi dan Ibu Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi selaku penguji
6. Bapak dan Ibu dosen Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
7. Orang tua dan suami atas cinta dan kasihmu kepada kami
8. Pondok Pesantren Al-Falah Jepara

Serta kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, terimakasih banyak atas bantuan, dukungan, dan doanya, Semoga Allah SWT membalas dengan kebaikan yang jauh lebih baik.

Yogyakarta, 18 Agustus 2020
Peneliti

Nashihah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	0
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	1
MOTTO.....	2
HALAMAN PERSEMBAHAN	3
KATA PENGANTAR	4
DAFTAR ISI	5
ABSTRAK	7
BAB I PENGANTAR.....	8
A. Latar Belakang Masalah	8
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	12
E. Keaslian Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	19
A. Stres Akademik	19
1. Pengertian Kecenderungan Stres Akademik	19
2. Aspek-aspek Kecenderungan Stres Akademik	20
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi	23
B. Penyesuaian Diri.....	24
1. Pengertian Penyesuaian Diri.....	24
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri	25
C. Dinamika Psikologis	27

D. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Identifikasi Variabel Penelitian	30
B. Definisi Operasional Variabel	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Metode Pengumpulan Data	33
E. Validasi Seleksi aitem dan Reliabilitas.....	34
F. Metode Analisis Data.....	36
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A . Orientasi Kancan dan Persiapan.....	38
Orientasi Kancan	38
Persiapan.....	39
B . Persiapan Administrasi	39
Persiapan Alat Ukur	39
Pelaksanaan Penelitian	40
Hasil Analisa Data	41
Uji Normalitas.....	41
Uji Linieritas	42
Kategorisasi Individu Pada Masing-Masing Skala	43
Uji Hipotesis	46
Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
Kesimpulan	52

Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	58



**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DAN KECENDERUNGAN
STRES AKADEMIK PADA SANTRI PONDOK PESANTREN AL-
FALAH JEPARA**

Nashihah

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri dan kecenderungan stres akademik. Subjek penelitian berjumlah 88 santri pondok pesantren Al-Falah Jepara. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian yaitu *random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan skala Penyesuaian diri dengan jumlah item 18 ($r_x = 0,746$), skala kecenderungan stres akademik sejumlah 16 item ($r_x = 0,799$). Metode analisis data menggunakan teknik analisis *product moment*. Hasil analisis menunjukkan sebesar 42,04% penyesuaian diri santri berada pada kategori sedang, dan 45,45% kecenderungan stres akademik juga sedang. Nilai signifikansi $p=0.001<0.05$ dengan nilai pearson correlation - 0.357 Artinya kedua variabel tersebut saling berhubungan, dan hubungannya bersifat negatif.

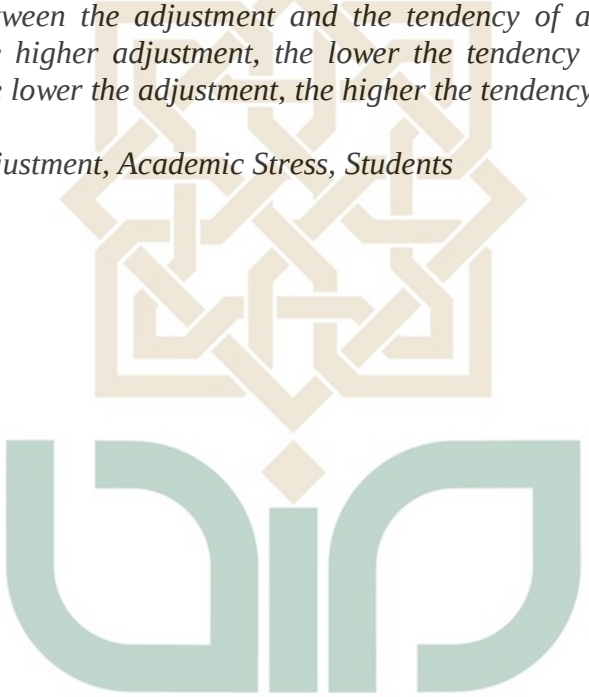
Kata kunci: Penyesuaian diri, Kecenderungan stres akademik

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Abstract

The aim of this research was to understand the relationship between adjustment with tendency of academic stress. This research was conducted in the Al-Falah Islamic Boarding School Jepara, in which 88 students respondents. The research use work the tendency of academic stress behaviour measurment consisted of 16 item ($r_x = 0,799$) and adjustment measurment consisted of 18 item ($r_x = 0,746$). The data which obtained through work tendency of academic stress scale, and the adjustment scale were analyzed statistic metodh with product moment analysis. Result of analyzed data obtained pearson correlation = -0.357 with $p = 0.001$ ($p < 0.05$). As it showed that there was significant negative correlation between the adjustment and the tendency of academic stress. This means that the higher adjustment, the lower the tendency for academic stress. Conversely, the lower the adjustment, the higher the tendency for academic stress.

Keywords : Adjustment, Academic Stress, Students



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Manusia merupakan makhluk dengan kemampuan luar biasa, namun oleh Tuhan keluarbiasaan manusia diwujudkan dalam bentuk potensi, maka manusia perlu mengaktualkan potensinya itu melalui proses yang disebut sebagai pendidikan. Proses tersebut mencakup pengubahan sifat, sikap, tingkah laku, dan keterampilan. Menurut Syah (2016) pendidikan adalah proses belajar yang menggunakan metode-metode tertentu sehingga seseorang memperoleh pengetahuan dan pemahaman untuk bertingkah laku sesuai dengan kebutuhan yang bertanggung jawab.

Berlangsungnya proses pendidikan dapat secara formal seperti sekolah maupun non-formal seperti pondok-pesantren. Pesantren memiliki tujuan untuk menanamkan akidah dan perilaku sesuai agama Islam. Pesantren dalam Haedari (2004) adalah lembaga pendidikan yang menggunakan sistem asrama, pengasuhnya disebut kiai dan murid yang menuntut ilmu disebut santri.

Secara umum, santri berada pada rentang usia remaja. Menurut Hurlock (1999) remaja merupakan fase peralihan antara ketergantungan menuju kemandirian atau otonom. Pada fase ini, remaja mengalami kebingungan karena mereka ragu dengan pilihan-pilihan untuk menentukan kehidupannya, misalkan bersikap acuh atau peduli, sendiri atau bersama-sama, pesimis atau optimis, dan

lainnya. Remaja akan menghadapi permasalahan yang terus berkembang sesuai perkembangan zaman. Masalah tersebut seperti tuntutan hidup yang tinggi serta kenyataan yang tidak sesuai harapan. Hal ini akan menimbulkan tekanan yang besar, perdebatan, konflik, saling menyerang dan membela diri.

Aktivitas pondok pesantren yang cenderung padat serta banyak tuntutan dan peraturan. Selain itu santri harus mandiri dan lingkungan yang tidak sama dengan tempat tinggal sebelumnya juga berdampak pada keadaan dan kondisi santri sebagai remaja. Sedangkan santri dituntut untuk menjalankan dan melakukan penyesuaian diri dengan aktifitas di pondok pesantren.

Seorang santri mudah mengalami stress. Hal ini disebabkan ketidakmampuan santri dalam mengelola tekanan dan tuntutan yang diterimanya. Kecenderungan Stres Akademik adalah kondisi tidak seimbangnya tuntutan akademik dengan potensial yang dimiliki individu yang membuat seseorang mudah mengalami stress. Sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Thilak, Paulson dan Sarada (2017) bahwa sumber stress (stressor) berawal dari banyaknya tugas sekolah, tingginya tekanan dari para guru, padatnya jadwal sekolah, kurangnya dukungan sosial, dan penyesuaian diri yang rendah.

Ang dan Huan (2006) mendefinisikan Kecenderungan Stres Akademik sebagai rasa tertekan yang dialami oleh pelajar ketika menghadapi realita di sekolah maupun di perguruan tinggi, stress akademik juga dapat diartikan sebagai kontributor utama terhadap munculnya gangguan kesehatan seperti depresi dan kecemasan bahkan tindakan bunuh diri. Indikator Kecenderungan Stres Akademik menurut Olejnik dan Holschuh (2007) ditunjukkan dengan sulitnya memusatkan

perhatian ketika belajar, *negative thinking* (pikiran negatif terhadap diri sendiri), kecemasan, merasa sedih dan mudah marah, kebugaran fisik menurun, sakit kepala, pola makan dan pola tidur berubah.

Peneliti melakukan wawancara kepada enam santri tingkat SMP dan SMA di pondok pesantren Al-Falah desa Bakalan, Kalinyamatan, Jepara. (Kamis s/d jumat, 2-3 januari 2020). Empat dari enam responden menyebutkan sulitnya menjadi santri ketika harus menyeimbangkan kegiatan belajar di kelas dan kegiatan di asrama. Responden merasa tertekan dan cemas, sulit berkonsentrasi, mudah sedih, dan pusing.

Kecenderungan Stres Akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut dukungan sosial, *self efficacy* rendah, tuntutan lingkungan, lama belajar, ujian, dan penyesuaian diri (Shelma & Ridwan, 2018). Faktor Kecenderungan Stres Akademik berupa dukungan sosial menjadi hal yang penting apalagi kondisi santri sebagai seorang remaja, selain itu *self efficacy* juga berpengaruh terhadap santri mengelola tekanan di samping adanya tuntutan lingkungan dan proses belajar.

Perbedaan kehidupan di pondok dan sebelumnya mengharuskan santri melakukan penyesuaian diri. Santri dituntut untuk lebih mandiri dan bertanggungjawab. Melakukan aktifitas secara bersama. Penyesuaian yang baik akan membuat santri dapat menjalankan tanggung jawab dengan baik, namun sebaliknya penyesuaian diri yang buruk akan membuat santri merasa tertekan dengan tanggungjawabnya.

Menurut Shelma dan Ridwan (2018) Kecenderungan Stres Akademik berdampak buruk pada pembelajaran dan memori, cara bagaimana siswa

menghadapi stres tergantung bagaimana mereka memahami dan bereaksi terhadap situasi. Jika siswa mengalami Kecenderungan Stres Akademik maka tujuan pendidikan yang dilaluinya tidak akan berjalan efektif. Respon yang akan dilakukan siswa berupa respon melawan atau menghindar.

Pesantren memiliki sistem pembelajaran yang sedikit berbeda dengan sekolah umum, kegiatan belajar mengajar dilaksanakan pada pagi, sore dan malam hari. Perbedaan tersebut seharusnya dapat disadari oleh para siswa dengan berusaha beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang ada. Ketika siswa mampu beradaptasi, maka tekanan pembelajaran akan dikelola dengan baik.

Dari pemaparan di atas, peneliti tertarik melihat apakah ada hubungan antara penyesuaian diri dengan Stres Akademik pada santri. Judul penelitian yang peneliti ajukan adalah *“Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Kecenderungan Stres Akademik Pada Remaja Santri Pondok Pesantren Al-Falah Jepara”*.

B. RUMUSAN MASALAH

Penelitian ini memiliki rumusan masalah yaitu apakah ada hubungan antara penyesuaian diri dan Kecenderungan Stres Akademik pada santri pondok pesantren Al-Falah Jepara?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara penyesuaian diri dan Kecenderungan Stres Akademik pada santri pondok pesantren Al-Falah Jepara.

D. MANFAAT PENELITIAN

Hasil yang akan didapatkan diharapkan akan memberi manfaat kepada banyak pihak. Penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai penyesuaian diri dan Kecenderungan Stres Akademik pada santri. Hasil nantinya diharapkan juga dapat menjadi landasan bagi pondok pesantren dalam memberikan perhatian lebih pada santri dalam penyesuaian diri. Serta penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri sehingga mampu mengatasi Kecenderungan Stres Akademik pada santri.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Penelitian tentang stress selanjutnya juga pernah diteliti oleh Kumaraswamy (2013) yang berjudul *Academic Stress, Anxiety and Depression among College Student*. Stres akademik, kecemasan, dan depresi di kalangan mahasiswa merupakan penyebab kekhawatiran. Setiap negara menginvestasikan banyak uang untuk pendidikan. Namun survei penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa 10 hingga 20% populasi siswa yang mengalami masalah psikologis (stress, kecemasan dan depresi). Penelitian ini berfokus pada permasalahan stres di kalangan mahasiswa, masalah emosional dan penyesuaian, dan juga masalah psikologis mahasiswa. Konseling akan membantu siswa dengan masalah

emosional dan juga menyarankan perguruan tinggi mengambil tindakan pencegahan seperti mendirikan pusat konseling siswa, menciptakan kesadaran di antara mahasiswa dalam mencari bantuan dengan pusat konseling. Disarankan juga untuk memiliki mentor wajib di semua perguruan tinggi. Komite kesehatan siswa seharusnya dibentuk di setiap perguruan tinggi dengan profesional kesehatan mental sebagai anggotanya. Seharusnya diadakan pula seminar dan lokakarya reguler untuk para dosen dan mahasiswa tentang berbagai masalah masalah psikologis dan mekanisme penanggulangannya.

Penelitian berikut ini meneliti tentang hubungan antara stress akademik dengan penyesuaian diri yang berjudul *Academic Stress and Adjustment Among High School Student* pernah dilakukan oleh Hussain, Kumar, dan Husain (2008). Penelitian ini menguji tingkat stres akademik dan penyesuaian diri antara siswa sekolah negeri dan sekolah umum untuk mengetahui hubungan kedua variabel tersebut. Untuk mencapai tujuan tersebut 100 siswa kelas IX dipilih secara acak dari dua sekolah yang berbeda di mana 50 diambil dari Sekolah Umum dan sisanya 50 diambil dari sekolah negeri. Hasil penelitian menunjukkan secara signifikan bahwa stress akademik lebih tinggi pada siswa sekolah umum, sedangkan pada siswa sekolah negeri lebih baik dalam penyesuaian diri. Hasil lainnya bahwa hubungan terbalik tetapi signifikan antara stress akademik dan penyesuaian diri ditemukan pada kedua kelompok siswa yakni semakin kecil tingkat penyesuaian diri maka semakin besar tingkat stress akademiknya. Sebaliknya, semakin tinggi penyesuaian diri, maka lebih kecil tingkat stress akademik.

Penelitian yang berkaitan dengan penyesuaian diri pernah dilakukan oleh Pritaningrum dan Wiwin (2013) yang berjudul *Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama*. Penelitian ini berfokus kepada bagaimana penyesuaian diri remaja yang baru menempuh pendidikan di pondok pesantren modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama dan sebelumnya menempuh pendidikan di sekolah umum biasa dimana terdapat perbedaan yang signifikan diantara karakteristik, kondisi dan lingkungan. Peneliti melakukan penelitian di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik untuk mengetahui penyesuaian diri remaja yang tinggal di pondok pesantren modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara. Alat pengumpul data yang digunakan adalah alat perekam digital. Analisis data wawancara digunakan dengan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek pada penelitian ini menunjukkan bentuk perilaku penyesuaian diri adaptasi, yaitu mengubah tingkah laku agar sesuai dengan lingkungan. Faktor-faktor yang membedakan proses yang mempengaruhi penyesuaian diri remaja yang tinggal di pondok pesantren modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama terhadap kedua subjek adalah pada subjek 1 tidak ditemukan adanya faktor edukasi dan pendidikan (belajar) sedangkan pada subjek 2 ditemukan adanya faktor edukasi dan pendidikan (belajar).

Penelitian lain tentang penyesuaian diri juga pernah dilakukan oleh Naili Zakiyah, Frieda Nuzulia Ratna Hidayati, dan Imam Setyawan (2010) yang berjudul *Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa*

Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari hubungan penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik kepada siswa SMP N 3 Jombang. Penelitian ini menggunakan teknik cluster random sampling. Subjek yang diteliti adalah 97 siswa. Instrumen pengukuran yang diteliti menggunakan skala penyesuaian diri dengan 26 item ($\alpha = 0,877$) dan skala prokrastinasi akademik dengan 27 item ($\alpha = 0,898$). Kedua skala disusun dengan skala mode Likert dan statistik analisisnya menggunakan program komputer SPSS versi 16.0. Analisis regresi sederhana menghasilkan $r_{xy} = -0,463$, dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi penyesuaian diri siswa, semakin rendah prokrastinasi akademik. Koefisien determinasi adalah 0,214, artinya penyesuaian diri memberikan sumbangan efektif sebesar 21,4% terhadap prokrastinasi akademik. Sisanya 78,6% ditentukan oleh faktor lain yang tidak terungkap dalam penelitian ini.

Penelitian mengenai akademik stres pernah dilakukan oleh Gagandeep Kaur dan Sandeep Singh yang berjudul "*Adjustment Patterns of Adolescent Students in Relation to Academic Stress*" pada tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan siswa remaja di sekolah swasta maupun negeri di kota Tarn Taran sebagai subjek yang dipilih secara acak. Subjek penelitian sebanyak 200 siswa. Terdiri dari 100 siswa laki-laki dan 100 siswa perempuan kelas IX dan X usia 14-16 tahun. Penelitian ini untuk memahami pola penyesuaian siswa remaja kaitannya dengan stres akademik. Hasil yang didapat adalah siswa laki-laki memiliki penyesuaian yang lebih rendah dibanding dengan siswa perempuan,

siswa sekolah swasta memiliki penyesuaian yang lebih rendah dibanding dengan siswa sekolah negeri, siswa laki-laki memiliki lebih banyak tekanan akademik dibanding siswa perempuan, siswa sekolah memiliki lebih banyak tekanan akademik dibanding siswa sekolah negeri, dan penyesuaian yang signifikan.

Penelitian lain tentang Stres Akademik pernah dilakukan oleh Khan, Mussarat Jabeen, Seema Altaf dan Hafsa Kausar (2013) dalam jurnalnya dengan judul "*Effects of Perceived Academic Stress on Students' Performance*". Penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian adalah mahasiswa dari beberapa universitas di Islamabad. Jumlah subjek sebanyak 150 orang yaitu 75 laki-laki dan 75 perempuan yang berusia antara 18-25 tahun. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh stress akademik terhadap performa mahasiswa, adakah perbedaan stress akademik yang dinjau dari jenis kelamin, usia dan tingkat pendidikan subjek terhadap performa belajar mahasiswa. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa stress akademik memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap performa mahasiswa ($F : 5,49, p < 0,001$). Selain itu perbedaan yang tidak signifikan antara mahasiswa pria dan wanita dalam menghadapi stress akademik, adanya perbedaan tingkat stress akademik yang signifikan antara mahasiswa yang lebih muda daripada mahasiswa yang lebih tua, dimana mahasiswa yang usianya lebih muda memiliki stress akademik yang lebih tinggi (Mean = 18,49, SD = 5,46) dari mahasiswa yang usianya lebih tua (Mean = 15,58, SD = 5,36). Hasil lain adalah terdapat perbedaan tingkat stress akademik antara mahasiswa junior dengan mahasiswa senior. Mahasiswa senior memiliki

stress akademik yang lebih rendah (Mean = 16,51, SD = 5,11) dari mahasiswa junior (Mean = 18,41, SD = 5,69).

Penelitian yang berkaitan dengan Stres Akademik pernah dilakukan oleh Reddy, Karishmarahanmenon, dan Anjanathattil (2018) dalam jurnalnya dengan judul “*Academic Stress and Its Sources Among University Students*”. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode kuantitatif. Jumlah subjek sebanyak 336 orang, yang terdiri dari 174 perempuan dan 162 laki-laki. Penelitian ini untuk mengetahui apakah mahasiswa tingkat akhir memiliki stres akademik, adakah perbedaan stress akademik yang dinjau dari jenis kelamin dan jurusan studi yang mahasiswa tekuni. Hasilnya adalah terdapat 48,80% siswa yang memiliki stress akademik dalam kategori tinggi. Hasil penelitian juga menunjukkan perbedaan tingkat stress akademik yang signifikan antara laki-laki dan perempuan (0,954, $p < 0,05$). Perempuan memiliki stress akademik yang lebih tinggi (Mean = 12,29, SD = 7,39) dari pada laki-laki (Mean = 10,53, SD = 6,70). Perbedaan tersebut pun sangat terlihat pada dimensi kegagalan ($F = 5,207$, $p < 0,05$).

Setelah dipahami, berikut persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu:

1. Berdasarkan Topik/ Tema

Menggunakan variabel bebas penyesuaian diri dan variabel tergantung Kecenderungan Stres Akademik. Dari hasil review penelitian terdahulu peneliti belum menemukan kedua variabel tersebut diteliti secara bersamaan.

2. Keaslian Teori.

Landasan teori mengenai Kecenderungan Stres Akademik sama dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menggunakan teori Sun, Dunne, Hou dan Xu, 2011 (2007). Sedangkan landasan teori penyesuaian dirinya menggunakan teori dari Fromm dan Gilmore (desmita 2009).

3. Keaslian Populasi dan Sampel

Penelitian dengan tema serupa belum ada yang menggunakan populasi dan sampel di pondok pesantren al falah Jepara.

4. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur Stres Akademik dibuat dengan memodifikasi penelitian sebelumnya yang mengacu pada aspek atau respon Kecenderungan Stres Akademik oleh Sun, Dunne, Hou dan Xu, 2011 (2007), sedangkan alat ukur stres dibuat mengacu respon stres yang dikembangkan oleh Fromm dan Gilmore (desmita 2009).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Hasil dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif yang signifikan antara mengatakan bahwa ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecenderungan stress akademik. Semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah kecenderungan stres akademik, sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri maka semakin tinggi kecenderungan stres akademiknya.
2. Sumbangan efektif variabel penyesuaian diri pada variabel kecenderungan stres akademik dapat dilihat dari nilai $R = (---)$, artinya penyesuaian diri memberikan pengaruh sebesar $(---\%)$ terhadap kecenderungan stres akademik.

B. Saran

1. Bagi Pondok Pesantren

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri memiliki hubungan yang signifikan secara empirik. Namun peneliti tetap memberikan saran kepada pihak pondok pesantren untuk membantu santri menyelesaikan permasalahan dan rasa tertekan selama belajar di pondok pesantren. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh pihak pondok pesantren untuk mengurangi tingkat stres pada santri yaitu dengan meningkatkan kualitas dukungan emosional kepada para santri.

2. Bagi Responden Penelitian (Santri)

Perlu untuk selalu meningkatkan dan berusaha untuk beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren dengan cara bersosialisasi lebih dekat dengan para santri lainnya, menjalin komunikasi yang hangat dengan teman sebaya untuk mengurangi stress yang dirasakan. Selain itu, perlu juga untuk meningkatkan kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan diri. Mengikuti kegiatan di pesantren dengan fokus juga bisa membantu para santri untuk lebih cepat menyesuaikan diri. Misalnya, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang membuat para santri mendapat banyak pengalaman. Pengalaman tersebut dapat menjadi pembelajaran oleh individu ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan tertentu. Perbanyak melatih diri yang diorientasikan kepada keterampilan atau kebiasaan. Penyesuaian diri merupakan proses yang kompleks sehingga membutuhkan Latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai penyesuaian diri yang baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis menyarankan agar penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan variabel-variabel lain yang terkait dengan kecenderungan stres akademik. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel yang bersifat eksternal dalam mempengaruhi kecenderungan stress akademik seperti dukungan sosial, kondisi lingkungan, dan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ang, R. P., & Huan. V. S. (2006). Academic expectations stress inventory. *Educational and psychological measurement*. 66 (3). 522-539
- Alvin, N. O. (2007). *Handing Study Stress: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Azwar, S. (2012). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Creswell, J.W (2013) *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Davison, G.C., Neale, J.M., Kring, A.M. (2010). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Fatia, Siti Lidya. 2014. Hubungan Antara Self-Efficacy Akademik Dengan Pnyesuaian Diri Siswa Kelas X Sekolah SMA Patra Nusa. *Skripsi*. Univirsitas Medan Area
- Ghosh, S. M. (2016). Academic stress among goverment and private high school students. *The international journal of indian psychology*. 3 (2). 2349-3429 (p)
- Haedari, A. (2004). *Masa Depan Pesantren Dalam tantangan modernitas dan kompleksitas global*. Jakarta : IRD Press.
- Hafiz, M.A. (2018). Hubungan Antara Dukungan Orang Tua, Ketenangan Hati, dan Stres Akademik Pada Santri. *Skripsi Psikologi Universitas Islam Indonesia*.
- Halgin, R.P.,Whitbourne,S.K. (2010). *Psikologi Abnormal Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologis*. Jakarta: Penerbit Salemba.
- Handono, O.,K & Bashori, K. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru. *Jurnal Fak.Psikologi Vol 1, No.2*.

- Harrington, R. (2013). *Stress, health, and well-being, Thriving in the 21st century*. Victoria: Wadsworth cengage learning
- Hidayat, R.S. (2018). Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru. *Skripsi Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim*.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Hussain, A., Kumar, A., Husain, A. (2008). Academic Stress and Adjustment Among High School Student. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology Vol.34 (70-73)*.
- Kaur,G., & Singh S. (2019). Adjusment Patterns of Adolescent Student in Relation To Academic Stress. *Journal of Ijrar ISSN 2349-5138*.
- Khan,. Jabeenm M., Altaf, M., & Kausar, H. (2013). Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance. *Journal of Social Sciences. Vol.7, No.2, 146-151*.
- Kumalasari, D. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuain Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur Vol. I No. 1*.
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic Stress, Anxiety and Depression among College Student-A Brief Review. *International Review of Social Science and Humanities Vol.5 No.1 (135-143)*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Maharani, O.P., Andayani, B. 2003. Hubungan Antara Dukungan Sosial Ayah Dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja Laki-Laki. *Jurnal Psikologi No.1*
- Olejnik, S. N., & Holschuh, J.P. (2007). *College rules! How To Study, Succed in Collage*. (2nd Edition). New York: Teen Speed Press. <http://books.google.co.id>.
- Oltmanns, T.F., Emery, R.E. (2013). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Patrianingrum, M. & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal Di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial Vol.02 No.03*.

- Pramadi, A. 1996. Hubungan Antara Kemampuan Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Tugas dan Hasil Kerja. *Anima*. Volume XI. Nomor 43. Halaman 237 – 245 (Jurnal Penelitian kajian ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Surabaya).
- Reddy, K.J., Karishmarajamanmenon, M., & Anjananthattil. (2018). Academic Stress and its Sources among University Students. *Journal Biomedical & Pharmacology Vol.11* 531-537.
- Risnawati, R., Ghufro, M.N. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Santrock, J.W. 2006. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Saripudin, M. (2018). Hubungan Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Di Bogor. Jakarta: Universitas Gunadarma
- Semiun, Y. 2006. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Shelma, Y & Ridwan, A. Intensi Belajar Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Pesantren. *Jurnal JIM Fkep Vol III No.3*.
- Suseno, M.N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Sun, J., Dunne, M., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity and reliability with chinese students. *Journal of psychoeducational assessment*. 29 (6). 534-546
- Syah, M. (2016). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Thilak, S. A, Paulson, S. & Sarada, A. K. (2017). Academic stress among high school students in thalassery educational block, Kerala: Cross sectional study. *National journal of research in community medicine*. 2777-3517.
- Wulandari, Lita. Hadiati. 2011. Gambaran Stres Di Bidang Akademik Pada Pelajar Sindrom Hurried Child Di Sekolah Chandra Kusuma. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara
- Yuniar, M., Abidin, Z. & Astuti, T.P. (2005). *Penyesuaian Diri Santri Putri Terhadap Kehidupan Pesantren: Studi Kualitatif pada Madrasah Takhasusiah Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta*. *Jurnal Psikologi Undip*, 2, 10-17.

Zakiah, N., Hidayati, F.N.R., Setyawan, I. (2010). Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi UNDIP Vol. 8 No. 2.*



LAMPIRAN

SKALA PENELITIAN



Assalamu'alaikum Wr wb.

Kami adalah Mahasiswa psikologi yang sedang melakukan penelitian mengenai kehidupan sehari-hari. Dalam rangka mengumpulkan informasi tersebut, kami meminta kesediaan Anda untuk mengisi skala ini. Sebelum mengisinya, **Anda diminta untuk mengisi data diri, serta membaca dengan seksama petunjuk pengisian.** Jawablah setiap pernyataan sesuai kondisi diri Anda yang sebenarnya. **Tidak ada jawaban yang benar maupun salah.** Penelitian ini tidak akan mencapai sasaran apabila jawaban Anda tidak sesuai dengan apa yang ada pada diri Anda. Semua data yang anda berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk penelitian ini. Atas bantuan dan kerja sama yang Anda berikan, kami ucapkan terima kasih.

Peneliti,

Nashihah

DATA DIRI

Nama (Inisial) :
 Usia :
 Jenis Kelamin : tahun
 Jenjang Sekolah : a. SMP b. SMA

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

PETUNJUK PENGISIAN

Pilihlah satu pilihan jawaban pada setiap pernyataan-pernyataan di bawah ini yang paling sesuai dengan keadaan Anda sesungguhnya. Jawablah dengan jujur dan seksama, berdasarkan apa yang Anda pahami pada setiap pernyataan. Silahkan berikan tanda cek ($\checkmark$) pada salah satu dari enam pilihan di kotak jawaban yang tersedia sebagai tanggapan dari setiap pernyataan. **Pastikan Anda telah menjawab semua pernyataan** sebelum mengumpulkan kuesioner ini.

Contoh

Keterangan : STS = Sangat Tidak Sesuai

S = Sesuai

TS = Tidak Sesuai

SS = Sangat Sesuai

N = Netral

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya menghormati keputusan yang dibuat orang lain					$\checkmark$

Artinya :

Berdasarkan jawaban tersebut, berarti Anda menganggap bahwa pernyataan "Saya menghormati keputusan yang dibuat orang lain" sangat sesuai dengan keadaan diri Anda.

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya dengan senang hati mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru/ kyai					
2	Saya bersyukur atas apa yang saya miliki saat ini					
3	Saya bisa memposisikan diri saya sesuai dengan bakat dan keterampilan yang saya miliki					
4	Saya dapat menerima pendapat/ masukan dari orang lain					
5	Saya sulit menerima masukan/ pendapat dari orang lain					
6	Saya biasanya mempertimbangkan akibat-akibat dari keputusan saya					
7	Saya puas ketika melanggar peraturan yang ada di pondok pesantren					
8	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di pondok yang merupakan pilihan saya					
9	Saya selalu ikut berpartisipasi dalam mengerjakan tugas kelompok					

10	Saya menghindar ketika dibentuk suatu kepanitiaan di lingkungan pondok					
11	Saya menghargai teman yang berbeda agama untuk beribadah					
12	Saya suka mengganggu teman yang sedang beribadah					
13	Saya memiliki teman yang sangat akrab di sekolah dan pondok pesantren					
14	Saya mengikuti pelajaran di kelas dengan penuh perhatian					
15	Saya bersedia membantu teman yang kesusahan					
16	Saya sulit bersikap ramah kepada teman-teman baru saya					
17	Saya bersikap ramah kepada teman baru di pondok pesantren					
18	Saya kurang mempertimbangkan apa yang pantas dan tidak pantas saya lakukan					

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya merasa tertekan ketika saya tidak dapat memenuhi standar yang saya buat					
2	Ketika saya gagal memenuhi harapan saya sendiri, saya merasa saya tidak cukup baik.					
3	Saya tidak dapat tidur karena khawatir ketika tidak dapat memenuhi tujuan yang saya tetapkan.					
4	Saya merasa banyaknya tekanan dalam belajar sehari-hari					
5	Terlalu banyak kompetisi sesama teman, sehingga membuat saya merasa tertekan.					
6	Pendidikan dan pekerjaan di masa depan membuat saya tertekan.					
7	Orang tua saya terlalu peduli dengan nilai pelajaran, sehingga membuat saya tertekan.					
8	Saya merasa jumlah pekerjaan rumah (PR) yang saya lakukan terlalu banyak					
9	Saya merasa jumlah tugas sekolah yang saya lakukan terlalu banyak					
10	Saya merasa terlalu banyak ujian/tes yang saya hadapi di sekolah.					

11	Saya merasa telah mengecewakan guru saya ketika saya mendapatkan nilai ujian yang tidak ideal.					
12	Saya merasa telah mengecewakan orang tua saya ketika mendapatkan nilai ujian yang jelek.					
13	Bagi saya, nilai adalah sesuatu yang sangat penting untuk masa depan saya.					
14	Saya kurang percaya diri dengan nilai saya.					
15	Saya tidak puas dengan nilai saya.					
16	Sulit bagi saya untuk berkonsentrasi ketika belajar					

Lampiran Tabulasi Data Penyesuaian Diri

3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	2	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	1
1	2	2	3	2	3	4	1	3	2	3	2	3	2	1	3
3	4	2	2	2	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2
3	2	3	3	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4
2	4	1	3	3	2	2	1	3	1	3	1	3	1	4	2
1	1	1	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	1	2
3	1	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	1	3	2	3
1	1	2	3	2	2	1	3	4	1	4	1	4	1	1	4
2	4	1	3	1	3	2	3	2	2	3	1	3	2	2	3
4	3	3	1	2	3	1	2	3	2	2	1	2	2	1	1
2	3	3	2	3	1	2	3	3	1	2	2	2	1	2	1
3	1	2	2	2	2	2	4	1	1	2	2	1	1	3	2
2	1	3	4	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	1	1
2	3	3	1	3	2	1	2	2	2	3	1	3	2	3	2
2	3	2	1	3	2	3	2	3	1	2	1	2	1	4	3
2	3	3	3	2	4	2	3	4	3	4	3	4	2	2	3
3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	2	4	2	3	4
4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2
2	2	4	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	1	2	3
2	4	2	3	2	3	4	1	2	3	2	3	2	4	2	2
4	3	1	1	2	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	4
1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1
3	2	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	2	4	3	2
1	3	2	1	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1
2	3	2	3	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4
3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	1	2

2	2	3	1	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3
3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4
1	3	1	2	4	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3
2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	3	2	3	2
2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	2
1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2
1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	3	2
3	3	2	2	1	3	1	2	2	3	2	3	2	2	1	1
2	3	3	2	3	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3
1	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1	1
3	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4
1	2	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	1
1	1	2	1	3	1	2	3	2	3	2	3	1	2	1	1
3	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2
2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	1	3
2	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	2
3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	2	4	2	3	3	4
4	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1
4	4	2	2	1	3	2	1	3	1	2	2	2	2	1	3
3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	2
4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	2
3	3	4	2	3	3	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1
1	2	1	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	2	1	1
3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1
2	1	3	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	4	3
2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4
3	2	3	1	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	1
1	2	2	2	3	2	1	3	3	2	4	3	3	2	1	2
1	2	1	1	2	2	1	1	3	2	3	2	3	2	3	2
1	3	2	4	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	3
3	1	3	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	4	3
1	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	4	2	1	1	1
3	4	2	3	4	3	2	4	3	4	2	2	3	2	4	4
3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	4	3	4	3	2	2
2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4
3	4	2	2	4	3	2	2	4	2	3	3	3	2	4	3
2	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	3
3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	1
3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	1	2
1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1
1	3	1	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	1	2	2
1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2
3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4
2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2

[illegible][illegible]

S23	2	1	3	2	3	1	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3
S24	1	3	3	3	2	3	4	2	4	3	4	3	1	3	2	4
S25	1	2	4	1	2	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3
S26	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2
S27	4	2	4	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	3	4
S28	3	3	2	4	2	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4
S29	3	3	2	3	1	2	1	1	3	1	3	1	1	3	1	3
S30	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3
S31	2	3	4	3	4	3	4	2	2	3	4	2	4	3	2	2
S32	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2
S33	4	3	3	3	4	3	2	4	2	2	4	3	4	3	3	2
S34	1	1	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4
S35	3	3	1	4	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	1	4
S36	0	4	4	3	3	3	1	3	4	3	4	4	3	4	4	3
S37	2	1	2	4	2	2	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3
S38	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2
S39	3	1	1	4	4	3	2	3	3	1	3	4	1	3	3	3
S40	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4
S41	4	4	3	4	3	1	1	4	3	2	1	3	2	2	4	4
S42	3	3	0	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	3	1	3
S43	3	2	3	3	3	4	1	2	4	3	1	4	2	4	1	1
S44	2	4	2	4	1	0	1	2	1	4	2	2	3	2	3	2
S45	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3
S46	3	1	3	1	2	1	2	1	3	2	3	0	2	2	3	1
S47	3	1	2	2	0	2	1	1	2	3	1	2	3	3	3	3
S48	4	4	1	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2
S49	1	1	4	2	3	3	3	4	2	3	1	2	0	1	1	1
S50	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	3	4	2	1	2	3
S51	2	2	2	2	3	3	1	2	0	2	3	1	1	2	3	3
S52	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4
S53	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	1
S54	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2
S55	4	3	1	2	0	0	2	1	2	2	3	1	2	4	1	2
S56	2	2	2	0	2	2	2	0	2	2	2	2	2	3	2	3
S57	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	4	3	3	4	4	3
S58	4	3	3	0	1	3	2	0	1	1	2	3	2	0	3	3
S59	1	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	1	1	3	1
S60	3	3	2	2	1	1	2	1	1	0	2	2	3	3	3	2
S61	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3
S62	2	1	2	3	0	3	3	3	3	3	1	2	1	2	1	2
S63	2	3	3	3	3	3	3	2	4	1	3	3	1	2	3	2
S64	3	1	1	2	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	1	1
S65	1	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4
S66	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	1	1	1	1	0

S67	4	0	4	2	4	2	3	2	2	3	4	2	4	3	3	4
S68	0	3	3	4	3	2	3	2	3	1	3	2	1	2	3	1
S69	3	3	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	2	2	2	1
S70	1	2	2	2	2	4	3	3	4	4	0	2	2	3	3	1
S71	4	4	3	4	3	4	2	4	2	2	4	1	3	1	0	1
S72	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3
S73	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2
S74	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4
S75	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2
S76	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	1	2	1	1
S77	2	3	2	4	4	1	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3
S78	2	1	2	2	3	1	2	3	1	2	2	2	2	3	1	1
S79	2	1	4	2	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	1	3
S80	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	3	1
S81	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	2	2	3	3	2	2
S82	1	2	2	1	3	1	2	2	1	2	1	3	2	2	2	3
S83	3	3	1	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
S84	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2
S85	3	4	3	2	4	1	4	1	4	4	4	2	4	2	3	2
S86	2	2	1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2
S87	3	3	2	2	4	4	1	1	4	4	3	3	1	1	3	3
S88	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3

Hasil Analisis Data

		Statistic	Std. Error
Stres Akademik	Mean	42.47	.830
	95% Confidence Interval for Lower Bound	40.82	
	Mean Upper Bound	44.12	
	5% Trimmed Mean	42.39	
	Median	42.50	
	Variance	60.620	
	Std. Deviation	7.786	
	Minimum	30	
	Maximum	60	
	Range	30	

	Interquartile Range	13	
	Skewness	-.081	.257
	Kurtosis	-.967	.508
Penyesuaian Diri	Mean	41.73	.923
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	39.89	
	Upper Bound	43.56	
	5% Trimmed Mean	41.61	
	Median	41.00	
	Variance	74.959	
	Std. Deviation	8.658	
	Minimum	26	
	Maximum	59	
	Range	33	
	Interquartile Range	14	
	Skewness	.296	.257
	Kurtosis	-.765	.508

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Stres Akademik	.104	88	.020	.956	88	.005
Penyesuaian Diri	.124	88	.002	.965	88	.017

a. Lilliefors Significance Correction

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Penyesuaian Diri	Between Groups	(Combined)	1795.523	25	71.821	1.280	.214
		Linearity	671.612	1	671.612	11.971	.001
		Deviation from Linearity	1123.911	24	46.830	.835	.681

Within Groups	3478.375	62	56.103		
Total	5273.898	87			

Correlations

		Stres Akademik	Penyesuaian Diri
Stres Akademik	Pearson Correlation	1	-.357**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	88	88
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	-.357**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	88	88

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

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Stres Akademik * Penyesuaian Diri	-.357	.127	.583	.340

T-Test

Group Statistics

JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KSA 1	35	44.34	7.855	1.328
2	53	41.23	7.559	1.038

Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means
---	------------------------------

	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
KS Equal variances assumed	.035	.852	1.864	86	.066	3.116	1.672	-.208	6.441
Equal variances not assumed			1.849	70.951	.069	3.116	1.686	-.244	6.477

T-Test

Group Statistics

JK		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PD	1	35	42.1429	8.53072	1.44195
	2	53	41.4528	8.81119	1.21031

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
PD	Equal variances assumed	.179	.673	.364	86	.717	.69003	1.89521	-3.07753	4.45758
	Equal variances not assumed			.367	74.579	.715	.69003	1.88257	-3.06060	4.44065

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
-------	---	----------	-------------------	----------------------------

1	.357 ^a	.127	.117	7.315
---	-------------------	------	------	-------

a. Predictors: (Constant), Penyesuaian Diri

