

PENGARUH PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRESS PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN DI YOGYAKARTA

THE EFFECT OF SELF-ADJUSTMENT ON STRESS IN YOGYAKARTA VOCATION HIGH STUDENT

Oleh: Nisrina Khairunnisa Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta
e-mail: nisrinakhairunnisa1@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyesuaian diri terhadap stres pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif. Populasi pada penelitian ini sebanyak 132 siswa dengan sampel berjumlah 100 siswa. Instrumen yang digunakan adalah koesioner untuk mengukur variabel penyesuaian diri dan variabel stres. analisis koesioner dalam penelitian ini menggunakan analisis faktor yang menghasilkan validitas instrumen dengan probabilitas (P) $\leq 0,050$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri berpengaruh signifikan pada stres. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis regresi linear sederhana yaitu, $Y = 20,256 + 0,840 X$ dengan R^2 sebesar 0,696, yaitu berarti penyesuaian diri memiliki pengaruh sebesar 69,9% terhadap stres dan sebesar 30,4% menunjukkan tidak adanya hubungan antara penyesuaian diri dengan stres. Dengan kata lain terdapat faktor-faktor lain di luar penyesuaian diri diluar lingkungan sekolah baik faktor internal maupun eksternal yang berhubungan dengan stres siswa meskipun penyesuaian diri di lingkungan sekolah merupakan bagian yang penting dalam perkembangan seorang remaja.

Kata Kunci: *Penyesuaian diri, stres*

ABSTRACT

This study aims to see the influence of self on stress in vocational high school students in Yogyakarta. The method used in this research is quantitative research. The population in this study were 132 students with a sample of 100 students. The instrument used was a questionnaire to measure self-variables and stress variables. Questionnaire analysis in this study used factor analysis which resulted in the validity of the instrument with probability (P) ≤ 0.050 . The results showed that self had a significant effect on stress. This can be seen from the results of simple regression analysis, namely, $Y = 20.256 + 0.840 X$ with an R^2 of 0.696, which means that self has an influence of 69.9% on stress and 30.4% indicates no relationship between oneself and stress. In other words, there are other factors that are important outside the school environment, both internal and external factors that are related to student stress even though the self in the school environment is an important part of a teenager.

Keyword: *Self-adjustment, Stress*

PENDAHULUAN

Pada setiap usia masing-masing remaja memiliki perkembangan fisik yang sama. Perkembangan fisik yang dimiliki remaja seperti panggul yang semakin melebar, tumbuh bulu-bulu halus dan dada yang semakin bidang. Menurut Renita Mulyaningtyas & Yusuf Purnomo (2006:86)

tahap perkembangan masa remaja terdapat 2 tahap yaitu tahap remaja awal berada pada usia 14-17 tahun dan tahap remaja akhir berada pada usia 17-21 tahun. Siswa yang berada pada tahap perkembangan masa remaja akan melalui masa transisi dan adaptasi disekolah sesuai dengan kebutuhan psikologi dan tugas

perkembangannya. Menurut Siti Fatia & Nefi Darmayanti (2015:44) transisi disekolah adalah siswa dari sekolah yang lama berpindah ke sekolah baru menuju sekolah yang lebih tinggi tingkatannya. Perpindahan siswa dari sekolah menengah pertama kesekolah menengah atas sering kali mengalami permasalahan di sekolah. Perubahan pada teman kelas serta guru, lingkungan yang baru, pubertas yang berhubungan dengan citra tubuh dan penyesuaian diri yang rendah

Menurut Sunarto (2002: 238) siswa yang mempunyai permasalahan penyesuaian diri biasanya berada pada jenjang sekolah yang baru, seperti Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas yang berada pada semester pertama. Sedangkan menurut Mu'tadin (Siti Fatia dan Nefi Darmayanti, 2015:44) penyesuaian diri adalah sikap yang baik dalam menangani frustasi dan konflik, ketenangan pikiran, pembentukan perilaku dalam bergaul dengan orang lain serta mampu menghadapi tuntutan-tuntutan tugas sekolah. Kesimpulan dari dua pengertian tersebut adalah penyesuaian diri merupakan kondisi siswa yang berada pada lingkungan baru dituntut untuk dapat bergaul dengan siswa baru, mampu menyelesaikan tugas dan permasalahan di sekolah. Siswa yang mengalami permasalahan akan membuat tertekan pada diri, penurunan motivasi sehingga tidak mampu berkembang secara optimal.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Melly, (2008) di Universitas Indonesia bahwa mahasiswa Universitas Indonesia mengalami perubahan di semester pertama ke semester kedua seperti perubahan pola pikir

dalam menjelaskan proses perkuliahananya. Semester pertama terhadap mata kuliah umum dan pada semester kedua dituntut untuk mempelajari pelajaran menganalisis seperti berpikir divergen. Menurut Haryanto (2005:6) berpikir secara divergen adalah kemampuan kerja otak kanan dalam ketidak rasional, cenderung berpikir intuisi yang menggabungkan satu ide dengan ide lainnya, sehingga menjadi sebuah ide yang baru. Mahasiswa Universitas Indonesia mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas disemester kedua karena tidak ada pedoman dalam mengerjakan tugas. Kesimpulannya adalah mahasiswa yang mengalami perubahan proses belajar mengajar dari semester pertama ke semester kedua dibutuhkan penyesuaian diri yang tinggi sehingga pada saat mahasiswa mengalami tekanan akan dapat menyelesaikan suatu permasalahan di lingkungan kampusnya.

Penelitian mengenai penyesuaian diri juga dilakukan oleh Oki Tri Handoko dan Khoiruddin Bashori, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan pada tahun 2013 yang menghasilkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan. Subjek berjumlah 34 orang memiliki penyesuaian diri sebanyak 73,91% dengan kategori sedang. 40 orang memiliki dukungan sosial sebanyak 86,96% dengan kategori cukup dan 37 orang memiliki stres lingkungan sebanyak 80,43% dengan kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin rendah stres lingkungan sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri dan

dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan.

Stres lingkungan sekolah terjadi karena adanya keadaan yang tidak dapat diterima oleh diri siswa yang tidak diharapkan itu terjadi. Stres memiliki hubungan antara siswa dengan lingkungan sekolah dimana pemikiran setiap siswa sendiri merasa terbebani dan tidak mampu untuk melakukan tuntutan dari lingkungan sekolah. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) bahwa stres merupakan hubungan lingkungan sekitar dengan pemikiran individu yang dituntut dan mampu dalam menghadapi permasalahan agar terhindar dari penyakit sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Indri Kemala Nasution (2007:20) menyatakan bahwa remaja yang mengalami stres penyebabnya dikarenakan oleh berbagai faktor misalnya, orang tua, akademik dan teman sebaya. Penelitian yang dilakukan Walker (dalam Indri Kemala Nasution, 2007:2) pada 60 remaja mengalami ketegangan dan permasalahan yang berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan dari diri sendiri yang tidak terwujud serta tekanan disekolah. Menurut Naila Atmaningtyas (2010:29-32) apabila individu yang mengalami stres maka akan mengakibatkan gangguan tidur, gangguan *mood* (suasana hati), sakit kepala, bahkan gangguan hubungan dengan keluarga dan teman sekolah. Jika stres tidak diberikan pengamanan dan terus-menerus terjadi akan berakibat fatal seperti maag, penyakit jantung dan pusing pada kepala. Stres yang terus-menerus terjadi akan menggerogoti dan menghancurkan tubuh, pikiran dan seluruh kehidupan penderitanya secara perlahan-lahan. Penderita

stres yang sudah sampai pikiran dan menganggu kehidupan akan melakukan hal yang tidak seharunya dilakukan seperti bunuh diri atau meninggal karena serangan jantung, stroke, kanker dan tekanan darah tinggi. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres berdampak negatif bagi siswa dan dapat mempengaruhi kehidupan siswa yang berada di sekolah yang baru.

Pada penelitian ini peneliti akan mengambil siswa Sekolah Menengah Kejuruan salah satu sekolah di Yogyakarta dari kelas X dan XI yang ditinjau dari siswa yang sedang menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah ini berada di tengah Kota Yogyakarta dengan bangunan tiga lantai. Bangunan sekolah tersebut terdiri dari 1 ruang guru, 1 ruang tata usaha, 2 kamar mandi dan beberapa ruang kelas lainnya dimana proses belajar mengajar diselenggarakan. Proses belajar mengajar terasa tidak nyaman dikarenakan lantai kramik yang terlihat rusak diluar dan didalam kelas, atap ruang kelas yang bolong, kamar mandi yang tidak sedap untuk dihirup dan banyak ruangan belakang sekolah yang jarang sekali digunakan apalagi di bersihkan. Ruangan yang jarang dibersihkan akan terasa mengap dan udara terasa panas jika menetap di ruangan tersebut. Tidak adanya fasilitas sekolah seperti kipas angin atau jendela yang terbuka akan membuat udara terasa panas. Hal ini menunjukan bahwa adanya siswa yang tidak nyaman dan tidak betah jika terus berada di sekolah ini.

Fenomena yang terjadi pada sekolah seperti bolos pelajaran akan berdampak pada nilai

akademik siswa yang semakin menurun. Nilai akademik yang menurun akan membuat siswa tidak dapat melanjutkan ke jenjang kelas berikutnya. Siswa yang tidak dapat melanjutkan ke jenjang kelas berikutnya akan merasa malu hingga pada akhirnya merasa stres dan ingin pindah sekolah yang mau menerima siswa yang tidak naik kelas. Paparan di atas berhubungan dengan siswa yang mempunyai penyesuaian diri yang rendah. Selain berdampak pada nilai akademik yang menurun terdapat fenomena lain yang berhubungan dengan stres yang dialami siswa sehingga berperilaku agresif terhadap guru yang memberikan perintah untuk masuk kelas pada saat belajar mengajar berlangsung tetapi siswa tersebut membentak dan memaki-maki guru tersebut dan memilih untuk pergi kekantin agar tidak mengikuti pelajaran. Stres yang dialami siswa tersebut merupakan stres emosional. Menurut Hardjana (dalam Oki Tri Handono 2002:82) stres emosional adalah berupa perilaku gelisah, depresi, sedih, gugup dan mudah marah.

Inti dari latar belakang masalah ini adalah penyesuaian diri yang rendah akan mempengaruhi stres akademik pada siswa. Stres akademik yang meningkat membuat nilai mata pelajaran menurun sehingga siswa tidak dapat mengikuti proses belajar mengajar dan memilih untuk berpindah jurusan yang awalnya dari Administrasi Perkantoran menjadi Akuntansi. Siswa yang terlihat stres memilih untuk tidak bergabung dengan teman sekelasnya dan lebih memilih untuk menyendiri. Terkadang siswa tersebut juga tidak berangkat sekolah beberapa hari. Hal ini mengakibatkan penyesuaian diri menjadi rendah.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional atau uji hubungan. Menurut Sugiyono (2010:14) pendekatan kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data menggunakan statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian kuantitatif ini secara spesifik akan meneliti pengaruh dari satu variabel terhadap variabel lain serta mengetahui besarnya pengaruh tersebut, maka penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Sugiyono (2010:215) mengatakan analisis regresi merupakan analisis yang digunakan untuk memprediksi bagaimana perubahan nilai variabel independen dinaikkan atau diturunkan nilainya (dimanipulasi). Dua variabel yang dihubungkan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (*independent variable*) yaitu penyesuaian diri dan variabel terikat (*dependent variable*) yaitu stress

Bertempat di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan di Yogyakarta. Tempat ini dipilih berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan salah satu mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang melakukan Praktek Kerja Lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah sejumlah 132 siswa. Jumlah siswa tersebut terbagi ke dalam tiga tingkatan dan tiga jalur peminatan yakni AK (Akuntansi), AP (Administrasi Perkantoran), dan MM (Multimedia).

Dalam menyusun suatu karya ilmiah membutuhkan suatu metode ilmiah. Pemilihan metode pengumpulan data yang tepat merupakan bagian terpenting dalam penelitian, karena data yang diperoleh dalam penelitian haruslah besar. Data yang salah akan menghasilkan informasi yang salah. Menurut Arikunto (2010:192) metode pengumpulan data adalah cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Terdapat beberapa cara untuk mengumpulkan data diantaranya menggunakan teknik wawancara, observasi dan koesioner. Sugiyono (2014:137) menyatakan bila dilihat dari cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan wawancara, angket, observasi dan gabungan ketiganya.

Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan metode skala. Arikunto (2002:129) mengemukakan bahwa skala adalah suatu instrument pengumpulan data yang berisi pernyataan dan diikuti dengan kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan misalnya mulai dari sangat setuju sampai ke sangat tidak setuju. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala jenis *likert* untuk menyusun skala penyesuaian diri dan stress. Skala *likert* adalah jenis skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

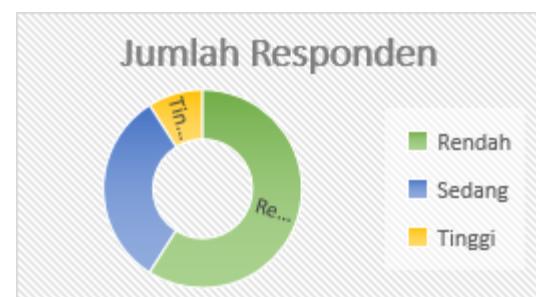
Dalam penelitian ini dapat menghasilkan sebuah teori yaitu terdapat pengaruh antara variabel

penyesuaian diri dengan variabel stres pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Yogyakarta. Semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stres lingkungan sekolah sebaliknya semakin rensah penyesuaian diri maka semakin tinggi stres lingkungan sekolah. Berdasarkan deskripsi data maka siswa yang dikategorikan ke dalam kategori rendah, sedang dan tinggi. Kategori siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki penyesuaian diri yang rendah sebanyak 59 responden. Selain itu 32 siswa berada dikategori sedang dan 9 siswa berada pada kategori tinggi. Sedangkan stres sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dengan jumlah 50 siswa. Selain itu 18 siswa berada pada kategori rendah dan 32 siswa berada pada kategori tinggi.

Berikut disajikan deskripsi penilaian dan grafik pengelompokan skor dari dua variabel yaitu variabel penyesuaian diri dan stres:

Tabel 1, Pengelompokan Data Variabel Penyesuaian Diri di Sekolah

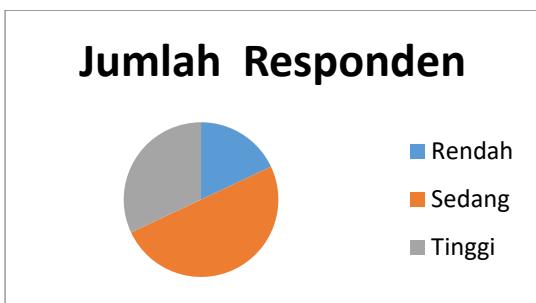
No	Kategori	Jumlah Responden
1	Rendah	59
2	Sedang	32
3	Tinggi	9



Gambar 1. Penyesuaian Diri di Sekolah

Tabel 2. Pengelompokan Data Variabel Stres

No	Kategori	Jumlah Responden
1	Rendah	18
2	Sedang	50
3	Tinggi	32



Gambar 2. Grafik Pengelompokan Variabel Stres

Tabel 3. Analisis Statistik Hasil Penelitian

Variabel	Jmh Item	Statistik	Skor
Penyesuaian Diri	25	Max	88
		Min	40
		Mean	67,92
		Stad. Dev	10,995
Stress	25	Max	96
		Min	52
		Mean	77,32
		Stad.Dev	11,048

Pembahasan

Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap stres pada siswa Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya penyesuaian diri merupakan peningkatan stres siswa. Meningkatnya stres pada siswa akibatnya rendahnya penyesuaian diri menuntut pada kesimpulan bahwa penyesuaian diri yang dialami

siswa adalah penyesuaian diri ke arah yang negatif.

Hasil skala penyesuaian diri terlihat bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat penyesuaian diri dengan kategori rendah. Pada penelitian ini ditemukan bahwa siswa mempunyai kecenderungan penyesuaian diri rendah berjumlah 59 siswa, kecenderungan penyesuaian diri sedang berjumlah 32 siswa, sedangkan kecenderungan penyesuaian diri tinggi berjumlah 9 siswa. Sehingga berdasarkan hasil penelitian dapat dikatakan sebagian siswa memiliki kondisi pribadi yang memang tertutup terhadap lingkungan sekolah, siswa mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dan terhambat dalam proses belajar mengajar yang dikarenakan kondisi lingkungan sekolah yang tidak nyaman bagi siswa

Hal tersebut sejalan dengan pendapat menurut Desmita (2009) bahwa penyesuaian diri adalah wujud sifat psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luas maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Desmita (2014) juga menjelaskan bahwa penyesuaian diri yang baik ditandai dengan pertama, kematangan emosional yang baik akan mempengaruhi siswa dalam penyesuaian diri, sebaliknya jika siswa mempunyai kematangan emosional yang kurang baik akan mengalami kesulitan penyesuaian diri di lingkungan sekolah. Contohnya, apabila siswa tidak senang dengan lingkungan sekolah akan menunjukkan rasa tidak suka terhadap semua teman, maka proses penyesuaian dirinya akan tehambar. Kedua, kematangan intelektual juga akan mempengaruhi keberhasilan siswa dalam penyesuaian diri.

Kematangan intelektual yang kurang baik contohnya, siswa yang mengalami kekurangan dalam mata pelajaran matematika otomatis siswa tersebut tidak akan mengikuti ekstrakurikuler yang berhubungan dengan matematika karena tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Ketiga, kematangan sosial juga mempengaruhi siswa dalam penyesuaian diri. Kemampuan siswa untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar, guru-guru, serta siswa lain. Contoh kurangnya kematangan sosial adalah siswa cenderung menyendiri dan tidak memiliki teman dekat, maka akan kesulitan baginya untuk menyesuaian diri dengan baik. Terakhir, tanggung jawa terhadap tugasnya siswa sebagai siswa. Contohnya, siswa yang di didik dalam lingkungan yang tanggung jawab terhadap kewajiban dan aturan yang ada, akan dengan mudah melaukan penyesuaian diri dengan peraturan tata tertib yang ada di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian, butir pernyataan yang mendapat pilihan paling banyak adalah siswa yang tidak peduli dengan siswa lainnya, siswa yang tidak suka dengan peraturan di sekolah dan kegiatan di sekolah seperti ekstrakurikuler, siswa yang lebih memilih menyendiri daripada bergabung dengan kelompok teman yang lainnya dan perilaku menganggu tinggi sehingga siswa yang lain merasa takut berada di lingkungan sekolah. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Oki Tri Handoko & Khoiruddin Bashori (2013) bahwa semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin rendah stres lingkungan sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi stres lingkungan.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Nifsu Lailatul Fitri bahwa penyesuaian diri dan penyesuaian sosial berpengaruh pada prestasi akademik. Siswa yang memiliki penyesuaian diri dan penyesuaian sosial yang rendah memiliki prestasi akademik yang kurang. Misalnya, siswa yang lebih suka menyendiri dari teman dan tidak menyukai guru matematika yang galak akan mempunyai nilai matematika yang menurun

Hasil analisis yang kedua adalah stres. berdasarkan seluruh sampel penelitian, hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan bahwa stres siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang. Hal ini berdasarkan hasil penelitian pada siswa yang berjumlah 18 berada pada kategori rendah, 50 siswa pada kategori sedang, sedangkan 32 siswa berada pada kategori tinggi. Sehingga dapat dikatakan sebagian siswa yang memiliki stres yang sedang, terlihat pada siswa yang memiliki tuntutan orang tua terhadap prestasi akademik, cita-cita yang berlawanan dengan keinginan orang tua, jurusan yang diinginkan orang tua berbeda dengan jurusan yang diinginkan dan menerima ancaman dari lingkungan luar sehingga terjadilah stres. hal tersebut sejalan dengan pendapat menurut Santrock (2003) bahwa stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres sehingga mengancam dan menganggu kemampuan seseorang kemampuan seseorang untuk menaganinya.

Hasil dari penelitian di atas juga sejalan dengan penelitian Oki Tri Handoko & Khoiruddin Bashori (2013) menyebutkan bahwa ada tiga tahap stres, yaitu tahap reaksi tanda bahaya,

resistensi dan tahap kelelahan. Tahap reaksi tanda bahaya yang disampaikan indera. Tahap siap menerima ancaman atau menghindar terlihat pada otot yang menegang, keringat keluar, reaksi andrenalin meningkat, jantung berdebar karena darah dipompa lebih kuat sehingga tekanan darah meningkat. Stres di lingkungan sekolah terjadi karena adanya keadaan yang tidak dapat diterima oleh diri siswa yang tidak diharapkan terjadi. Stres memiliki hubungan antara siswa dengan lingkungan sekolah, dimana pemikiran setiap siswa sendiri merasa terbebani dan tidak mampu untuk melakukan tuntutan dari lingkungan sekolah. Menurut Naila Atmaningtyas (2010) apabila individu yang mengalami stres maka akan mengakibatkan gangguan tidur, gangguan suasana hati, sakit kepala, bahkan gangguan hubungan dengan keluarga dan teman sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa penyesuaian diri berpengaruh terhadap stres akademik siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Yogyakarta. Mayoritas siswa memiliki penyesuaian diri dengan kategori rendah sedangkan siswa yang mayoritas mengalami stres berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian juga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah stres sebaliknya jika semakin rendah penyesuaian diri maka semakin tinggi stres.

PENUTUP

Penelitian ini membuktikan bahwa adanya pengaruh penyesuaian diri terhadap stres. faktanya di Sekolah Menengah Kejuruan di Yogyakarta terdapat adanya pengaruh antara

penyesuaian diri yang rendah sehingga mempengaruhi stres akademik pada siswa. Hal ini berpengaruh pada siswa yang merasa pelajaran yang diberikan guru lama-kelamaan terasa sulit sehingga membuat nilai menjadi turun, siswa yang ingin pindah jurusan, siswa yang suka membolos, siswa yang ingin pindah jurusan atau siswa yang tidak betah berada di sekolah lebih lama. Permasalahan yang dialami siswa tersebut menyebabkan meningkatnya stres pada lingkungan sekolah

Terdapat adanya faktor lain yang menyebabkan siswa menjadi cepat stres yaitu permasalahan dengan keluarga. Permasalahan yang ada pada keluarga antara lain orang tua yang telah pisah, siswa yang tinggal bersama dengan nenek atau budanya dan siswa yang memiliki keluarga tidak harmonis sehingga stres dan tertekan. Stres yang dialami siswa berpengaruh terhadap proses interaksi dengan siswa lainnya dan proses belajar mengajar menjadi terganggu. Siswa seakan menjadi pendiam dan tidak peduli dengan keadaan sekitar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Stres pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Yogyakarta” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat.

1. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
3. Bapak Sigit Sanyata, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang menjadi pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Kepala Sekolah Menengah Kejuruan PIRI 3 Yogyakarta bapak Drs. Arifin Budiharjo yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian
5. Suamiku, Dhaneswara Gitya Prayoga
6. Anakku Shakeel Ibad Gitya tersayang
7. Ibuku dan adik-adikku tercinta

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Atmaningtyas, N (2010). *Kiat Hidup Bahagia Tanpa Stres dan Depresi*. Yogyakarta: Getar Hati

Desmita, (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosdakarya

Fatia, S & Darmayanti, N (2015). *Self-efficacy Akademik dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMA Patra Nusa*. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Indonesia Vol 1, No 1 Juli 2015

Handono, O.T (2013). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru*. Jurnal Fakultas psikologi Vol 1, No 2, Desember 2013. ISSN : 2303-114X

Haryanto. (2005). *Kekuasaan Elit: Suatu Bahasan Pengantar*. Yogyakarta: Politik Lokal dan Otonomi Daerah

Melly (2008). *Hubungan Antara Kreativitas dan Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Arsitektur Universitas Indonesia*. Diakses dari <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/126746-153.35%20MEL%20h%20-%20Hubungan%20Antara%20-%20HA.pdf> pada 13 Februari 2019 jam 12.00 WIB

Mulyaningtyas, B.R & Hadiyanto, Y.P (2006) *Bimbingan dan Konseling SMA*. Jakarta: erlangga

Nasution, K.I (2017). *Stres Pada Remaja*. Diakses dari <https://d1wqxts1xzle7.cloudfront.net/47515607/13231681511.pdf> pada 10 Februari 2019 jam 09.00 WIB

Santrock, John W. (2003). *Adolescence*. (Alih bahasa: B. Adelar, Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga

Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sunarto, (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Rineka Cipta