

## Academic Stress Coping of Padang City State Madrasah Aliyah Students

Ika Zulmai Fitra Yenti<sup>1</sup>, Afrizal Sano<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Universitas Negeri Padang

\*Corresponding author, e-mail: [ikazulmai@gmail.com](mailto:ikazulmai@gmail.com)

### Abstract

This research is based on the existence of students who have not been able to perform behaviors or behaviors to remove, eliminate, and overcome stress in handling learning. This study aims to: (1) describe the handling of student academic stress in terms of handling emotional stress, and (2) describe the handling of academic stress in terms of handling academic stress in MAN Padang City. This type of research is descriptive research. The study population was 1,966 students with a sample of 301 students with Proportional Random Sampling. The instrument used was a questionnaire. The data analysis technique is the percentage. The results showed that: (1) handling of students' academic stress in terms of handling academic stress was high, and (2) handling of students' academic stress in terms of handling focused problems was high.

**Keywords:** *coping with academic stress*

**How to Cite:** Ika Zulmai Fitra Yenti, Afrizal Sano. 2020. *Academic Stress Coping of Padang City State Madrasah Aliyah Students*. Jurnal Neo Konseling, Vol (3): pp. 68-72, DOI: 10.24036/00359kons2021



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

## Pendahuluan

Sekolah merupakan salah satu lembaga formal yang diharapkan menjadi sarana bagi pengembangan potensi peserta didik (Nariza et al., 2017). Di sekolah siswa memperoleh kesempatan untuk belajar dan mengembangkan potensinya secara optimal (Elinnawati & Khairani, 2019). Salah satu cara pengembangan individu secara optimal dilakukan melalui proses belajar dan pembelajaran (Ningsih et al., 2018). Dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswanya, sekolah diharapkan memiliki lingkungan yang bagus agar menunjang dan memudahkan siswa untuk belajar (Idola et al., 2016). (Hurlock, 2012) mengatakan bahwa sekolah dan pendidikan tinggi menekankan perkembangan keterampilan intelektual dan konsep yang penting bagi kecakapan sosial. Melalui belajar siswa memperoleh suatu pengalaman, baik itu berupa perubahan tingkah laku, keterampilan, nilai, dan sikapnya (Wati & Firman, 2018). Masa remaja merupakan masa yang penuh potensi dalam menentukan keberhasilan akademik (Ade & Zikra, 2019). Keberhasilan akademik menjadi salah satu acuan yang harus dicapai oleh siswa dalam proses belajar di sekolah. Pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajar tidak terlepas dari berbagai masalah belajar (Novia et al., 2020). Masalah yang muncul dan dirasakan siswa akan mengakibatkan terganggunya kegiatan belajar siswa (Kofifah et al., 2013). Perubahan tuntutan belajar dari masa sebelumnya juga menyebabkan munculnya gejala stres, kondisi ini disebabkan oleh tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswa (Taufik et al., 2013). Menurut (Ekawarna, 2018) siswa sekolah menengah adalah siswa yang memasuki masa remaja dan mengalami masa stres yang unik, dengan berbagai macam *stressor* yang mengisi kehidupannya.

Stres adalah perasaan tertekan dalam diri individu akibat dari tidak mampunya individu memenuhi tuntutan. Menurut Kendall dan Hammen (Triyanto Safaria & Saputra, 2009) stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Sejalan dengan itu, Barseli & Ifdil (2017) mengungkapkan bahwa stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhi yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu

---

dan tidak terkontrol. Stres yang dialami oleh siswa dalam menjalani kegiatan belajar di sekolah disebut dengan stres akademik.

Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh siswa akibat ketidakmampuannya dalam memenuhi tuntutan dalam proses belajar. Heiman, & Kariv (Nurmaliyah, 2014) juga menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Desmita, (2012) mendefinisikan stres akademik sebagai ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan sekolah, sehingga memunculkan reaksi fisik, psikologis dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik.

Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi akan memunculkan dampak negatif, secara kognitif berupa kesulitan konsentrasi, sulit mengingat pelajaran. Dampak secara emosional seperti sulit memotivasi diri, adanya perasaan cemas, sedih, marah. Dampak fisiologis seperti daya tahan tubuh yang menurun, sering pusing, badan lesu dan lemah. Dampak perilaku yang muncul seperti menunda-nunda tugas sekolah, malas dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan beresiko yang berlebihan (Triantoro Safaria, 2006). Ketika masalah-masalah muncul, perasaan *self efficacy* yang kuat mendorong individu untuk tetap tenang, dan mencari solusi daripada merenungkan ketidakmampuannya (Fitri & Firman, 2020). Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi situasi yang menekan atau situasi yang penuh tuntutan, seseorang yang mengalami keadaan yang tidak menyenangkan selalu melakukan sesuatu untuk melakukan keseimbangan dalam dirinya (Adyafnita & Khairani, 2019). Sejalan dengan itu Ekawarna (2018: 228) menyebutkan bahwa setiap orang mempunyai kemampuan untuk menanggapi situasi stres, walaupun tidak semua orang dapat berhasil mereduksi, menghindari, atau melawan stres tersebut. Cara, strategi maupun tindakan untuk menanggapi situasi stres tersebut dinamakan *coping*.

*Coping* merupakan respon tingkah laku atau pikiran terhadap situasi stres, dengan menggunakan sumber daya dari dalam diri maupun lingkungan yang dilakukan secara sadar untuk mengantisipasi stresor yang diterimanya (Agusman & Marjohan, 2019). Menurut Lazarus (Triantoro Safaria & Saputra, 2009) *coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis yang berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan. Lazarus & Folkman (Triantoro Safaria & Saputra, 2009) membedakan *coping* ke dalam dua jenis, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* ditujukan untuk memecahkan masalah atau melakukan sesuatu untuk mengubah sumber yang menekan. Sedangkan *emotional focused coping* ditujukan untuk mengurangi atau mengelola tekanan emosional yang berkaitan dengan situasi.

Dari hasil wawancara dengan 10 orang siswa MAN 1 Padang diketahui bahwa dalam mengurangi stres akademik siswa melakukan berbagai kegiatan seperti bermain game online, bermain sosial media, menonton youtube, dan bertanya kepada orang lain untuk mencari tau cara mengatasi stres akademik.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi penelitian sebanyak 1.966 orang siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang dan sample sebanyak 301 orang siswa dipilih dengan *Proportional Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket *coping stres akademik* siswa. Adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik persentase.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, data hasil penelitian disajikan dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian yang diajukan sebelumnya, yaitu mendeskripsikan *Coping stres akademik* siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang dilihat dari *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Deskripsi hasil penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskripsi Coping Stres Akademik Siswa MAN Kota Padang dilihat dari Emotional Focused Coping dan Problem Focused Coping**

Sub Variable	Indikator	klasifikasi										Rata-rata		
		ST		T		S		R		SR		Skor	%	Kategori
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%			
<b>Emotional Focused Coping</b>	<i>Seeking Social Emosional</i>	39	12,96	134	44,52	99	32,89	27	8,97	2	0,66	8,71	58,10	Sedang
	<i>Distancing</i>	72	23,92	157	52,16	68	22,59	4	1,33	0	0,00	18,54	74,15	Tinggi
	<i>Escape Avoidance</i>	43	14,29	87	28,90	102	33,89	55	18,27	14	4,65	12,00	60,02	Sedang
	<i>Self Control</i>	96	31,89	154	51,16	50	16,61	1	0,33	0	0,00	19,21	76,82	Tinggi
	<i>Accepting Responsibility</i>	261	86,71	33	10,96	6	1,99	1	0,33	0	0,00	12,43	82,83	Sangat Tinggi
	<i>Postive Reappraisal</i>	243	80,73	50	16,61	7	2,33	0	0,00	1	0,33	17,44	87,21	Sangat Tinggi
<b>Problem Focused Coping</b>	<i>Seeking Information Support</i>	18	5,98	102	33,89	140	46,51	36	11,96	5	1,66	12,05	60,23	Sedang
	<i>Confrontive Coping</i>	72	23,92	132	43,85	86	28,57	11	3,65	0	0,00	18,07	72,27	Tinggi
	<i>Planful Problem Solving</i>	166	55,15	118	39,20	16	5,32	1	0,33	0	0,00	15,69	78,47	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dideskripsikan hasil penelitian sebagai berikut:

1. **Coping Stres Akademik Siswa MAN Kota Padang Dilihat dari Emotional Focused Coping**

a. *Seeking social emotional*

Ditemukan 12,96% siswa memiliki *coping stres* akademik pada indikator *seeking social emotional* tergolong sangat tinggi, 44,52% tergolong tinggi, 32,89% tergolong sedang, 8,97% tergolong rendah dan 0,66% tergolong sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengatasi tekanan-tekanan kegiatan belajar dengan memperoleh dukungan sosial yang bersifat emosional tergolong sedang.

b. *Distancing*

Terdapat 23,92% siswa memiliki *coping stres* akademik pada indikator *distancing* tergolong sangat tinggi, 52,16% tergolong tinggi, 22,59% tergolong sedang, dan 1,33% tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengatasi tekanan-tekanan kegiatan belajar dengan cara melakukan upaya kognitif tergolong tinggi.

c. *Escape avoidance*

Ada 14,29% siswa memiliki *coping stres* akademik pada indikator *escape avoidance* tergolong sangat tinggi, 28,90% tergolong tinggi, 33,89% tergolong sedang, 18,27% tergolong rendah, dan 4,65% tergolong sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengatasi tekanan-tekanan kegiatan belajar dengan penghindaran masalah tergolong sedang.

d. *Self control*

Terdapat 31,89% siswa MAN Kota Padang memiliki *coping stres* akademik pada indikator *self control* tergolong sangat tinggi, 51,16% tergolong tinggi, 16,61% tergolong sedang, dan 0,33% tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengatasi tekanan-tekanan kegiatan belajar dengan pengendalian diri tergolong tinggi.

e. *Accepting responsibility*

Dijumpai 86,71% siswa memiliki *coping stres* akademik pada indikator *accepting responsibility* tergolong sangat tinggi, 10,96% tergolong tinggi, 1,99% tergolong sedang, dan 0,33% tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengatasi tekanan-tekanan kegiatan belajar dengan menerima tanggung jawab tergolong sangat tinggi.

f. *Positive reappraisal*

Dijumpai 80,73% siswa memiliki *coping stres* akademik pada indikator *positive reappraisal* tergolong tinggi, 16,61% tergolong tinggi, 2,33% tergolong sedang, dan 0,33% tergolong sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam

---

mengatasi tekanan-tekanan kegiatan belajar dengan menilai masalah secara positif tergolong sangat tinggi.

Menurut Safarino (Triyanto Safaria & Saputra, 2009) *emotional focused coping* merupakan pengaturan response emosional dari situasi yang penuh stres. Seseorang dapat mengatur response emosinya dengan berbagai cara, antara lain adalah dengan mencari dukungan emosional dari sahabat atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai untuk mengalihkan perhatian dari masalah, atau dengan berpikir dan memberikan penilaian mengenai situasi tertentu.

## 2. Coping Stres Akademik MAN Kota Padang Dilihat dari *Problem Focused Coping*

### a. *Seeking informational support*

Didapatkan 5,98% siswa memiliki *coping stres* akademik pada indikator *seeking informational support* tergolong sangat tinggi, 33,89% tergolong tinggi, 46,51% tergolong sedang, 11,96% tergolong rendah, dan 1,66% tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengatasi tekanan-tekanan kegiatan belajar dengan mencari dukungan informasi tergolong sedang.

### b. *Confrontive coping*

Ada 23,92% siswa memiliki *coping stres* akademik pada indikator *confrontive coping* tergolong sangat tinggi, 43,85% tergolong tinggi, 28,57% tergolong sedang, dan 3,65% tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengatasi tekanan-tekanan kegiatan belajar dengan menyelesaikan masalah secara konkrit tergolong tinggi.

### c. *Planful problem solving*

Ditemukan 55,15% siswa memiliki *coping stres* akademik pada indikator *planful problem solving* tergolong sangat tinggi, 39,20% tergolong tinggi, 5,32% tergolong sedang dan 0,33% tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengatasi tekanan-tekanan kegiatan belajar dengan perencanaan pemecahan masalah tergolong tinggi.

*Problem focused coping* merupakan usaha untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan atau pokok permasalahan (Triyanto Safaria & Saputra, 2009).

## Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa: *coping stres* akademik siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang secara keseluruhan berada pada kategori tinggi, *coping stres* akademik siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang dilihat dari *emotional focused coping* berada pada kategori tinggi, dan *coping stres* akademik siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang dilihat dari *emotional focused coping* berada pada kategori tinggi.

## Kepustakaan

- Ade, A. H., & Zikra. (2019). Students Academic Stress and Implication in Counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1–7.
- Adyafnita, R., & Khairani. (2019). Coping Students in Working on Their Thesis. *Jurnal Neo Konseling*, 1(4), 1–6.
- Agusman, R., & Marjohan. (2019). The Relation of Academic Strees to Intensity of Playing Online Games. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 2019.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.
- Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres*. Bumi Aksara.
- Elinnawati, & Khairani. (2019). Pemanfaatan Waktu Belajar oleh Pengurus Organisasi Siswa Intra

- 
- Sekolah. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2), 1–6.
- Fitri, N. F., & Firman. (2020). the Relationship of Self Efficacy With Student. *Jurnal Neo Konseling*, 6(1), 1–7.
- Hurlock, E. B. (2012). *Perkembangan Anak, Jilid 2*. Erlangga.
- Idola, S., Sano, A., & Khairani. (2016). Hubungan Antara Persepsi Siswa Tentang Keadaan Lingkungan Fisik Sekolah Dengan Motivasi Belajar. *Jurnal EDUCATIO Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 30–34.
- Koffiah, A., Sano, A., & Syukur, Y. (2013). Permasalahan yang Disampaikan Siswa Kepada Guru BK/Konselor. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(2), 26–33.
- Nariza, S., Sano, A., & Zulkifli. (2017). Hubungan Kemampuan Menyelesaikan Tugas Pelajaran dengan Hasil Belajar Peserta Didik. *Seminar Konseling, April*, 140–148.
- Ningsih, E., Firman, F., & Erlamsyah. (2018). Efektivitas Layanan Penguasaan Konten Melalui Bimbingan Kelompok Belajar dalam Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa saat Ujian. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1), 1–8.
- Novia, N., Yusri, Karneli, Y., & Yuca, V. (2020). The Importance of Parents Support in Student Learning Problems. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2), 1–5.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282.
- Safaria, T. (2006). Stres Ditinjau dari Active Coping, Avoidance Coping dan Negative Coping. *Humanitas*, 3(2), 87–93.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara.
- Taufik, Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1, 143–150.
- Wati, S., & Firman, F. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Disiplin Siswa Dalam Belajar. *Jurnal Neo Konseling*, 00, 1–6.