

***COPING STRES AKADEMIK SISWA MADRASAH
ALIYAH NEGERI KOTA PADANG***

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Ika Zulmai Fitra Yenti
NIM. 14006059

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

ABSTRACT

Ika Zulmai Fitra Yenti. 2020. Coping Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Coping is an effort made by individuals both cognitively and behaviorally to suppress, eliminate and overcome the pressures experienced by individuals in meeting existing demands. However, the reality found is that there are students who are not cognitively and behaviorally capable of suppressing, eliminating, and overcoming stress in meeting the demands of learning. This study aims to: (1) describe students' academic stress coping in terms of emotional focused coping, and (2) describe students' academic stress coping in terms of problem focused coping in MAN Padang City.

The type of research used is a type of descriptive research. The research population of Padang City MAN students was 1,966 students. Samples were taken using proportional random sampling technique, so that the total sample size was 301 students. The research was carried out by administering a questionnaire instrument. Data were analyzed by percentage analysis.

The results showed (1) Student Academic Stress Coping in terms of Emotional Focused Coping was in the high category, with indicators (a) seeking social emotional being in the medium category, (b) distancing in the high category, (c) Escape avoidance being in the high category. moderate, (d) self control is in the high category, (e) accepting responsibility is in the very high category, (f) positive reappraisal in the very high category (2) coping with academic stress in terms of problem focused coping is in the high category, with indicators (a) seeking informational support are in the medium category, (b) confrontive coping are in the high category, and (c) planful problem solving are in the high category. From these findings as a whole it can be concluded that the academic stress coping of MAN Padang City students is in the high category.

Keywords: *coping with academic stress*

ABSTRAK

Ika Zulmai Fitra Yenti. 2020. Coping Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Coping adalah usaha yang dilakukan oleh individu baik secara kognitif maupun perilaku untuk menekan, menghilangkan dan mengatasi tekanan yang dialami individu dalam memenuhi tuntutan-tuntutan yang ada. Namun kenyataan yang ditemukan yaitu adanya siswa yang belum mampu secara kognitif maupun perilaku untuk menekan, menghilangkan, dan mengatasi stres dalam memenuhi tuntutan belajar. Penelitian ini bertujuan: (1) mendeskripsikan *coping stres* akademik siswa ditinjau dari *emotional focused coping*, dan (2) mendeskripsikan *coping stres* akademik siswa ditinjau dari *problem focused coping* di MAN Kota Padang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian siswa MAN Kota Padang sebanyak 1.966 orang siswa. Sampel diambil menggunakan teknik *proportional random sampling*, sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 301 orang siswa. Penelitian dilaksanakan dengan mengadministrasikan instrumen angket. Data dianalisis dengan analisis persentase.

Hasil penelitian menunjukkan (1) *Coping Stres Akademik* siswa ditinjau dari *Emotional Focused Coping* berada pada kategori tinggi, dengan indikator (a) *seeking social emotional* berada pada kategori sedang, (b) *distancing* berada pada kategori tinggi, (c) *Escape avoidance* berada pada kategori sedang, (d) *self control* berada pada kategori tinggi, (e) *accepting responsibility* berada pada kategori sangat tinggi, (f) *positive reappraisal* dengan kategori sangat tinggi (2) *coping stres* akademik siswa ditinjau dari *problem focused coping* berada pada kategori tinggi, dengan indikator (a) *seeking informational support* berada pada kategori sedang, (b) *confrontive coping* berada pada kategori tinggi, dan (c) *planful problem solving* berada pada kategori tinggi. Dari hasil temuan tersebut secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa *coping stres* akademik siswa MAN Kota Padang berada pada kategori tinggi.

Kata Kunci : *Coping Stres Akademik*

PERSETUJUAN SKRIPSI

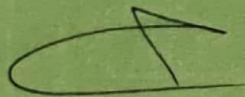
***COPING STRESS AKADEMIK SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI
KOTA PADANG***

Nama : Ika Zulmai Fitra Yenti
NIM/TM : 14006059/2014
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Padang, 13 November 2020

Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan/Prodi



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP.19610225 198602 1 001

Pembimbing Akademik



Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.
NIP.19600409 198503 1 005

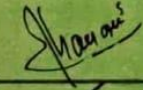
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : *Coping Stress Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri*
Kota Padang
Nama : Ika Zulmai Fitra Yenti
NIM/TM : 14006059/2014
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 13 November 2020

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.	1. 
2. Anggota	: Dra. Khairani, M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota	: Verlanda Yuca, S.Pd., M.Pd., Kons.	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Ika Zulmai Fitra Yenti
NIM/TM : 14006059/2014
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : *Coping Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang*

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 13 November 2020

Saya yang menyatakan,



Ika Zulmai
Ika Zulmai Fitra Yenti
NIM. 14006059

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta do'a dan bantuan kedua orangtua, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ***“Coping Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang”***.

Terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing peneliti, baik tenaga, ide-ide maupun pemikiran. Oleh karena itu dalam kesempatan kali ini peneliti mengucapkan terimakasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Firman, MS, Kons. selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling.
2. Bapak Dr. Afdal M.Pd., Kons. selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling.
3. Bapak Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing, memberikan arahan dan motivasi yang begitu berarti, sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Dra. Khairani, M.Pd., Kons. dan Bapak Verlanda Yuca, M.Pd., Kons. sebagai Dosen Penguji yang memberikan ilmu yang bermanfaat dan membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen serta staf Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan Wawasan, Pengetahuan, Keterampilan, Nilai dan Sikap tentang BK, motivasi dan bantuan kepada peneliti.

6. Kedua Orangtua tercinta Ibunda Fitranelly dan Ayahanda Zulman yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan secara moril, materil serta doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini.
7. Kakak dan adik beserta keluarga besar, terima kasih atas dorongan, semangat yang selalu diberikan kepada peneliti.
8. Rekan–rekan mahasiswa Jurusan BK FIP UNP dan semua pihak yang telah memberikan dukungan serta motivasi kepada peneliti.
9. Para sahabat yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapatkan berkah dari Allah SWT. Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan. Amin.

Padang, November 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Asumsi Penelitian	9
F. Tujuan Penelitian	9
G. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. <i>Coping</i>	12
1. Pengertian <i>Coping</i>	12
2. Karakteristik <i>Coping</i>	13
3. Proses Terjadinya <i>Coping</i>	13
4. Aspek-aspek <i>Coping</i>	16
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Coping</i>	17
B. Stres Akademik	18
1. Pengertian Stres.....	18
2. Pengertian Stres Akademik	19
3. Sumber Stres Akademik.....	20

C. Penelitian Relevan.....	22
D. Kerangka Konseptual.....	23

BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Populasi dan Sampel	24
C. Definisi Operasional.....	29
D. Jenis dan Sumber Data	30
E. Instrumen Penelitian.....	30
F. Teknik Pengumpulan Data	35
G. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	37
A. Deskripsi Hasil Penelitian	37
1. <i>Coping Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang Dilihat dari Emotional Focused Coping</i>	38
2. <i>Coping Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang Dilihat dari Problem Focused Coping</i>	42
B. Pembahasan.....	45
1. <i>Coping Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang Dilihat dari Emotional Focused Coping</i>	46
2. <i>Coping Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang Dilihat dari Problem Focused Coping</i>	50
BAB V PENUTUP	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR RUJUKAN	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	25
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	28
Tabel 3. Alternatif Pilihan Jawaban	32
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	33
Tabel 5. Kategori Skor <i>Coping Stres</i> Akademik Siswa MAN Kota Padang	36
Tabel 6. Deskripsi <i>Coping Stres</i> Akademik Siswa MAN Kota Padang Secara Keseluruhan.....	37
Tabel 7. Deskripsi <i>Coping Stres</i> Akademik Siswa MAN Kota Padang Dilihat dari indikator <i>Seeking Social Emotional</i>	38
Tabel 8. Deskripsi <i>Coping Stres</i> Akademik Siswa MAN Kota Padang Dilihat dari indikator <i>Distancing</i>	39
Tabel 9. Deskripsi <i>Coping Stres</i> Akademik Siswa MAN Kota Padang Dilihat dari indikator <i>Escape Avoidance</i>	39
Tabel 10. Deskripsi <i>Coping Stres</i> Akademik Siswa MAN Kota Padang Dilihat dari indikator <i>Self Control</i>	40
Tabel 11. Deskripsi <i>Coping Stres</i> Akademik Siswa MAN Kota Padang Dilihat dari indikator <i>Accepting Responsibility</i>	41
Tabel 12. Deskripsi <i>Coping Stres</i> Akademik Siswa MAN Kota Padang Dilihat dari indikator <i>Positive Reappraisal</i>	41
Tabel 13. Deskripsi <i>Coping Stres</i> Akademik Siswa MAN Kota Padang Dilihat dari indikator <i>Seeking Informational Support</i>	42
Tabel 14. Deskripsi <i>Coping Stres</i> Akademik Siswa MAN Kota Padang Dilihat dari indikator <i>Confrontive Coping</i>	43
Tabel 15. Deskripsi <i>Coping Stres</i> Akademik Siswa MAN Kota Padang Dilihat dari indikator <i>Planful Problem Solving</i>	44
Tabel 16. Rekapitulasi <i>Coping Stres</i> Akademik Siswa MAN Kota Padang Secara Keseluruhan	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Proses <i>Coping</i>	14
Gambar 2. Kerangka Konseptual	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Rekapitulasi <i>Judge</i> Angket	58
Lampiran 2. Instrumen Penelitian Setelah <i>Judge</i>	64
Lampiran 3. Tabulasi Data Uji Validitas	71
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas	73
Lampiran 5. Instrumen Penelitian Setelah Uji Valid	77
Lampiran 6. Tabulasi Hasil Penelitian <i>Coping Stres</i> Akademik Siswa MAN Kota Padang berdasarkan sub variabel	84
Lampiran 7. Tabulasi Hasil Penelitian <i>Coping Stres</i> Akademik Siswa MAN Kota Padang berdasarkan indikator	103
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	138

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kehidupan anak-anak kepada masa kehidupan orang dewasa. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan dalam dirinya. Mulai dari proses berpikir, gejolak emosional, perubahan sosial, dan minat terhadap suatu hal yang baru. Perubahan-perubahan tersebut perlu diperhatikan dengan baik, karena pada masa ini remaja sedang mengalami masa kritis. Masa dimana terjadinya perubahan tekanan baik secara sosial dan akademis yang mengharuskan remaja memiliki banyak peran dan tanggungjawab yang berbeda dari masa sebelumnya. Salah satu yang memberikan tekanan sosial dan tekanan akademis pada remaja adalah sekolah.

Sekolah mempunyai peran penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik (Desmita, 2012: 288). Sekolah merupakan salah satu lembaga formal yang diharapkan menjadi sarana bagi pengembangan potensi peserta didik (Nariza, Sano, & Zulkifli, 2017). Prioritas utama bagi remaja yang duduk di bangku sekolah adalah menyalurkan keinginan untuk dapat mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya, dengan

cara mengaktualisasikan diri, memperluas hubungan sosialnya, dan diakui keberadaannya oleh orang lain. Mereka akan melakukan berbagai cara agar keinginan utamanya itu dapat mereka wujudkan.

Misalnya dengan meningkatkan prestasi akademik, menata penampilan, aktif dalam berbagai kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah, dan sebagainya.

Sejalan dengan itu, Hurlock (2012: 209) mengatakan bahwa sekolah dan pendidikan tinggi menekankan perkembangan keterampilan intelektual dan konsep yang penting bagi kecakapan sosial. Namun, hanya sedikit remaja yang mampu menggunakan keterampilan dan konsep ini dalam situasi praktis. Siswa yang mampu mengembangkan potensinya secara positif akan menghasilkan prestasi dan penghargaan, sementara siswa yang tidak mampu mengembangkan potensi dirinya secara tepat akan bertentangan dengan keinginan diri (harapan) dengan tuntutan lingkungannya, memicu munculnya konflik baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain.

Rainham (Desmita, 2012: 289) memberikan gambaran bahwa masa sekolah disatu sisi merupakan suatu pengalaman yang sangat berharga, di sisi lain banyaknya tuntutan dan perubahan yang cepat yang membuat mereka mengalami stres. Sebagaimana dalam hasil penelitian Khofifah, Sano, dan Syukur (2013) menunjukkan bahwa masalah yang banyak disampaikan siswa kepada guru BK/Konselor yaitu masalah karir dan masalah belajar. Sejalan dengan itu Ekawarna (2018: 345) menerangkan bahwa siswa sekolah menengah adalah siswa yang memasuki masa remaja dan mengalami masa stres yang unik, dengan berbagai macam *stresor* yang mengisi kehidupannya.

Stres adalah perasaan tertekan dalam diri individu akibat dari tidak mampunya individu memenuhi tuntutan. Treven dan Treven (Ekawarna, 2018: 141) mendefenisikan stres sebagai situasi dimana seseorang atau kelompok dikenai persyaratan, untuk menyesuaikan diri dengan seperangkat keadaan baru. Kemudian Kendall dan Hammen (Safaria & Saputra, 2009: 28) mengungkapkan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Menurut Barseli dan Ifdil (2017: 144) Stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali. Seiring dengan itu Lazarus dan Folkman (Ekawarna, 2018: 141) memandang stres sebagai hubungan antara seseorang dan lingkungannya, yang dinilai sebagai beban dan membahayakan kesehatannya. Stres yang dialami oleh siswa seringkali berkaitan dengan akademik dan sering disebut dengan stres akademik.

Desmita (2012: 291) mendefinisikan stres akademik sebagai kondisi atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan sehingga menimbulkan tekanan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku serta dapat mempengaruhi prestasi belajar mereka. Barseli dan Ifdil (2017: 144)

berpendapat stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap kondisi akademik yang menimbulkan respon berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Heiman dan Kariv (Nurmaliyah, 2014: 274) 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.

Menurut Safaria (2006: 88) stres yang tidak dapat 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. Ekawarna (2018: 228) menyebutkan bahwa setiap orang mempunyai kemampuan untuk menanggapi situasi stres, walaupun tidak semua orang dapat berhasil mereduksi, menghindar, atau melawan stres tersebut. Cara, strategi,

maupun tindakan untuk menanggapi situasi stres tersebut dinamakan *coping*.

Cox (Ekawarna, 2018: 228) menjelaskan bahwa *coping* adalah suatu bentuk perilaku pemecahan masalah, dan jika pemecahan masalah gagal maka akan menghasilkan stres. *Coping* melibatkan strategi kognitif dan perilaku, serta direpresentasikan dengan penyesuaian kepada situasi atau penyesuaian dari situasi. *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 (Safaria & Saputra, 2012: 96), *coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, 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 (*distress demands*).

Lazarus dan Folkman (Safaria & Saputra, 2009: 104) 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. Santrock (2007: 299) menyatakan bahwa *coping* melibatkan

upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup dan berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stres.

Hasil penelitian Fitri (2018) tentang perbedaan *coping* stres akademik siswa SMAN 7 Padang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *coping* stres akademik siswa laki-laki dan perempuan, dimana *coping* stres akademik siswa perempuan lebih tinggi dibanding *coping* stres akademik siswa laki-laki. Artinya siswa perempuan lebih mampu menggunakan *coping*-nya dibanding siswa laki-laki. Selanjutnya penelitian Lukito & Nur'aeni (2018) tentang stres dan strategi coping pada peserta didik kelas X program studi IPS yang menggunakan kurikulum 2013 menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara stres dengan strategi coping pada peserta didik yang menggunakan kurikulum 2013 di SMA Negeri 1 Sigaluh. Penelitian yang dilakukan oleh Nurfitriana, Rachman dan Nyorong (2014) tentang strategi *coping* stres siswa terhadap tugas sekolah di SMK Farmasi Yamasi Makassar menunjukkan bahwa siswa di SMK Farmasi Yamasi Makassar mengalami kondisi emosional berupa stress terhadap tugas sekolah, strategi coping stress yang lebih dominan pada *problem coping stress*. Penelitian DJ, Giyono dan Utamaningsih (2016) menunjukkan siswa yang menggunakan PFC sebesar 48% laki-laki dan 6,7% siswa perempuan. Siswa yang menggunakan EFC sebesar 52% siswa laki-laki dan 93,3% siswa perempuan, yang artinya bahwa jenis

kelamin mempengaruhi penggunaan strategi *coping* dalam mengatasi masalah.

Fenomena yang peneliti temukan dari hasil wawancara dengan 10 orang siswa MAN 1 Padang pada tanggal 16 November 2019. Diketahui bahwa adanya siswa yang tidak bisa membagi waktu antara belajar dengan kegiatan ekstrakurikuler, adanya siswa yang belum mencapai nilai KKM dalam belajar, adanya siswa yang merasa cemas jika tugas yang dikerjakannya salah, adanya siswa yang merasa tidak puas dengan hasil ulangannya, adanya siswa yang merasa sulit berkonsentrasi dalam belajar, adanya siswa yang tidak bersemangat dalam belajar, adanya siswa yang sering absen dalam belajar, adanya siswa yang sulit memahami mata pelajaran tertentu, dan ada juga siswa yang mengaku cemas ketika akan menghadapi ujian.

Terkait bagaimana *coping* siswa dalam menghadapi stres akademik yang dialaminya. Ada siswa yang memilih menghilangkan stresnya dengan cara bermain game online, ada siswa mengatakan ia memilih tidur untuk menghilangkan stresnya. Ada juga siswa yang mengatakan ia akan mencari cara bagaimana dia bisa mengatasi stres yang dialaminya dengan cara bertanya kepada orang yang ia anggap dapat membantunya. Kemudian ada siswa yang memilih bermain sosial media untuk menghilangkan stres akademiknya dan ada juga siswa yang memilih menonton youtube untuk melupakan stres akademik yang dirasakannya.

Di samping itu, wawancara yang peneliti lakukan dengan salah satu Guru Bimbingan dan Konseling di MAN 1 Padang pada tanggal 16 November 2019 terkait *coping stres* akademik siswa, terungkap bahwa banyak tuntutan sekolah yang membuat siswa tidak mampu mengelola waktunya dengan baik, sehingga masih ada siswa yang mengerjakan tugas saat mata pelajaran berlangsung. Kemudian, ada juga siswa yang mengeluh dengan banyaknya tugas yang diterima oleh siswa.

Berdasarkan pemaparan di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti *coping stres* akademik siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, adapun identifikasi masalah adalah sebagai berikut:

1. Siswa bermain game online untuk menghilangkan stres akademiknya.
2. Siswa memilih tidur untuk menghilangkan stres akademiknya.
3. Siswa mencari tau cara mengatasi stres akademiknya dengan bertanya kepada oranglain yang dianggap dapat membantunya.
4. Siswa bermain sosial media untuk menghilangkan stres akademiknya.
5. Siswa menonton youtube untuk menghilangkan stres akademiknya.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. *Coping stres* akademik siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang ditinjau dari *emotional focused coping*, yang terdiri dari: (a) *seeking social emosional*, (b) *distancing*, (c) *escape avoidance*, (d) *self control*, (e) *accepting responsibility*, (f) *positive reappraisal*.
2. *Coping stres* siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang ditinjau dari *problem focused coping*, yang terdiri dari: (a) *seeking informational support*, (b) *confrontive coping*, (c) *planful problem solving*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana *coping stres* akademik siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang ditinjau dari *emotional focused coping* dan *problem focused coping*?”

E. Asumsi Penelitian

Penelitian ini dilandasi oleh asumsi sebagai berikut:

1. *Coping stres* akademik siswa berbeda-beda.
2. *Coping stres* akademik siswa dapat ditingkatkan.

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan *coping stres* akademik siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang ditinjau dari *emotional focused coping*, yang meliputi:
 - a. *Seeking social emosional*
 - b. *Distancing*
 - c. *Escape avoidance*
 - d. *Self control*
 - e. *Accepting responsibility*
 - f. *Positive reapraisal*
2. Mendeskripsikan *coping stres* akademik siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang ditinjau dari *problem focused coping*, yang meliputi:
 - a. *Seeking informational support*
 - b. *Confrontive coping*
 - c. *Planful problem solving*

G. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang bersifat teoritis dan praktis sebagai berikut.

1. Secara Teoretis

Penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan tambahan dan pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan referensi tambahan dan pertimbangan untuk mengadakan penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi dan masukan bagi beberapa pihak sebagai berikut.

- a. Konselor dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan Bimbingan dan Konseling kepada siswa terutama untuk mengembangkan *coping stres* akademik siswa.
- b. Bagi Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, dalam rangka mempersiapkan lulusan sarjana Bimbingan dan Konseling yang memiliki wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap khususnya dalam rangka menyelenggarakan layanan Bimbingan dan Konseling.
- c. Bagi peneliti sebagai usaha meningkatkan keterampilan, menambah pengetahuan dan wawasan dalam melakukan penelitian, serta mampu memberikan kontribusi positif bagi penelitian selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Coping*

1. Pengertian *Coping*

Pada dasarnya setiap manusia akan melakukan berbagai upaya untuk membuat dirinya nyaman dalam situasi yang menurutnya tidak sesuai dengan keinginannya. Apabila keinginan tidak dapat terpenuhi, maka akan menimbulkan permasalahan. Menurut Safaria dan Saputra (2009), usaha dalam pemenuhan keinginan yang dilakukan oleh individu untuk mencari jalan keluar dari penyelesaian masalahnya dapat dikatakan *coping*.

Lazarus (Safaria & Saputra, 2009) mengatakan bahwa *coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, 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 (*distress demands*).

Cox (Ekawarna, 2018: 228) menjelaskan bahwa *coping* adalah suatu bentuk perilaku pemecahan masalah, dan jika pemecahan masalah gagal maka akan menghasilkan stres. *Coping* melibatkan strategi kognitif dan perilaku, serta direpresentasikan dengan penyesuaian kepada situasi atau penyesuaian dari situasi. Santrock (2007: 299) menyatakan bahwa *coping* adalah upaya mengendalikan

keadaan yang penuh tekanan dengan berusaha untuk mencari jalan keluar atas masalah yang terjadi dan mencari penyebab utama untuk mengurangi stres yang timbul. Sedangkan Matheny (Safaria & Saputra, 2009) mendefinisikan *coping* sebagai sebuah usaha baik itu sehat atau tidak sehat, positif atau negatif, usaha secara tidak sadar ataupun sadar yang berguna untuk mencegah, melemahkan atau menghilangkan stres, atau memberikan ketahanan terhadap dampak stres.

Jadi, yang dimaksud dengan *coping* adalah usaha yang dilakukan oleh individu baik secara kognitif maupun perilaku untuk menekan, menghilangkan dan mengatasi tekanan akibat ketidakmampuan diri individu dalam memenuhi tuntutan-tuntutan yang ada.

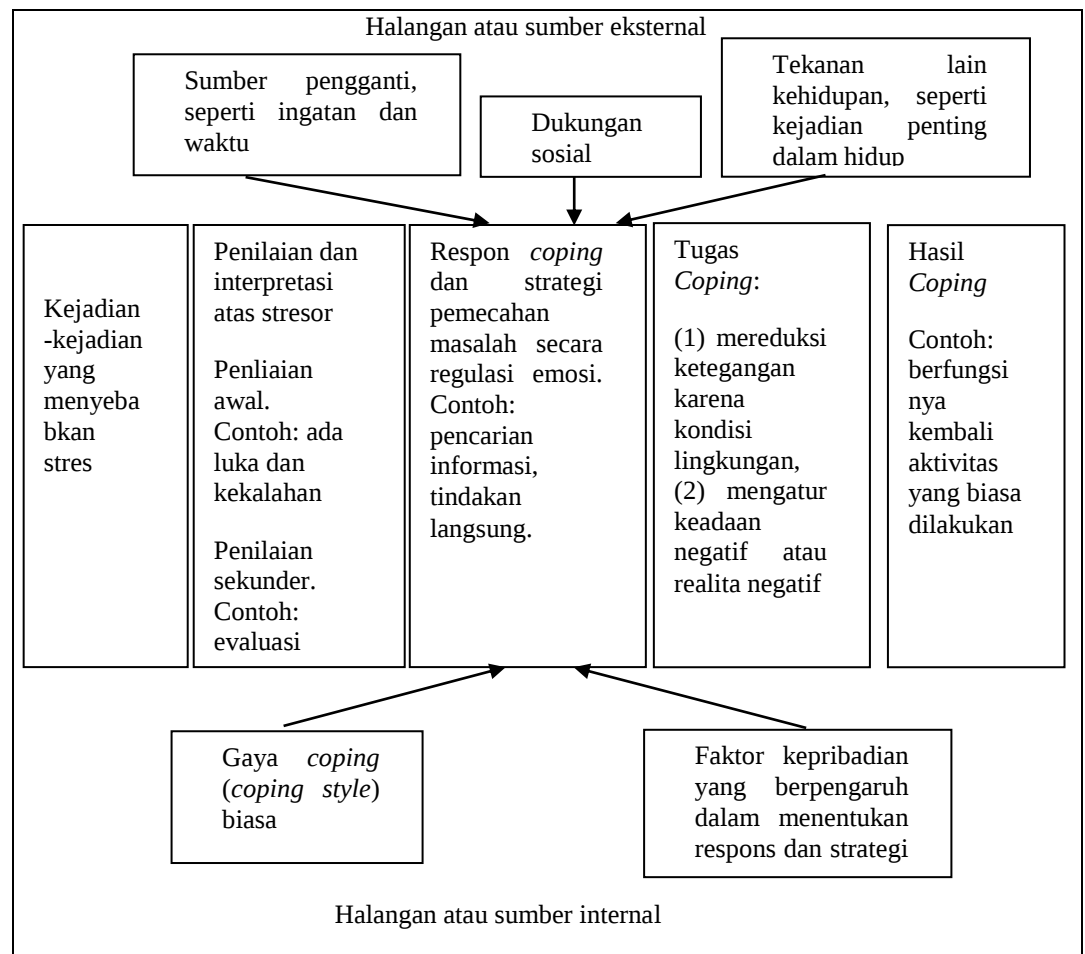
2. Karakteristik *Coping*

Ekawarna (2018: 230) mengemukakan karakteristik *coping* yaitu:

- a. *Coping* mengacu pada proses (bukan tujuan) atau manajemen yang diarahkan melalui tindakan.
- b. Proses tersebut meliputi tindakan perilaku atau tindakan kognitif.
- c. Tindakan *coping* difokuskan pada adanya tuntutan yang dialami oleh seseorang, ketika beban melebihi kapasitasnya
- d. Sasaran umum dari tindakan *coping* adalah menghilangkan ketidakseimbangan yang dialami antara tuntutan dan kapasitas.

3. Proses Terjadinya *Coping*

Menurut Lazarus (Safaria & Saputra, 2012: 102), proses terjadinya *coping* dapat dijabarkan melalui gambar berikut.



Gambar 1. Proses *coping* (Safaria & Saputra, 2012: 102)

Lazarus (Safaria & Saputra, 2012: 102) mengatakan bahwa ketika individu berhadapan dengan lingkungan yang baru atau perubahan lingkungan (situasi yang penuh tekanan), maka akan melakukan penilaian awal (*primary appraisal*) untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian tersebut dapat diartikan sebagai hal yang positif, netral, atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap hal-hal yang mempunyai potensi untuk terjadinya tekanan, maka penilaian sekunder (*secondary appraisal*) akan muncul. Penilaian

sekunder adalah pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada.

Penilaian sekunder mengandung makna pertanyaan, seperti apakah saya dapat menghadapi ancaman dan sanggup menghadapi tantangan terhadap kejadian. Setelah memberikan primer dan sekunder, individu akan melakukan penilaian ulang (*re-appraisal*) yang akhirnya mengarah pada pemilihan strategi *coping* untuk penyelesaian masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapinya.

Keputusan pemilihan strategi *coping* dan respons yang dipakai individu untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan tergantung dari dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal seperti ingatan pengalaman dari berbagai situasi dan dukungan sosial, serta seluruh tekanan dari berbagai situasi yang penting dalam kehidupan. Faktor internal, seperti gaya *coping* yang biasa dipakai seseorang dalam kehidupan sehari-hari dan kepribadian seseorang tersebut.

Setelah keputusan dibuat untuk menentukan *coping* yang dipakai, dengan mempertimbangkan dari faktor eksternal dan internal, individu akan melakukan pemilihan *coping* yang sesuai dengan situasi tekanan yang dihadapinya untuk penyelesaian masalah, dimana ada dua strategi *coping* yang dapat dipakai, apakah *coping* yang berfokus pada permasalahan atau pemilihan *coping* untuk mengatur emosi. Kedua *coping* tersebut dapat bertujuan untuk

mereduksi ketegangan yang disebabkan oleh situasi tekanan dari lingkungan maupun dapat mengatur hal-hal negatif, sehingga hasil dari proses *coping* tersebut dapat menciptakan berfungsinya kembali aktivitas yang biasa dilakukan individu.

4. Aspek-aspek *Coping*

Lazarus dan Folkman (Safaria & Saputra, 2009: 108-109) mengungkapkan ada sembilan aspek *coping* yang meliputi enam aspek *emotional focused coping* dan tiga aspek *problem focused coping* yaitu sebagai berikut:

a. *Emotional Focused Coping*

- 1) *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emotional maupun sosial dari orang lain.
- 2) *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- 3) *Escape avoidance*, yaitu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu memainkan fantasi dan berandai-andai untuk tidak memikirkan masalah atau tidur.
- 4) *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri dalam bertindak untuk menyelesaikan masalah.

- 5) *Accepting responsibility*, yaitu menerima masalah yang dihadapi sambil memikirkan jalan keluar permasalahan.
- 6) *Positive reappraisal*, yaitu membuat suatu arti positif dari situasi dalam perkembangan pribadi dengan sifat religius.

b. *Problem Focused Coping*

- 1) *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain seperti dokter, psikolog, atau guru.
- 2) *Confrontive coping*, yaitu melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
- 3) *Planful problem solving*, yaitu menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Coping*

Menurut Parker (Nisrina, 2016) ada tiga faktor yang mempengaruhi seseorang dalam menggunakan *coping*, yaitu sebagai berikut:

a. Karakteristik situasional

Seseorang akan melakukan strategi *coping* dengan melihat dan menilai situasi yang dihadapinya apakah dapat dikontrol atau diubah, menantang atau mengancam. Jika individu menilai bahwa masalah yang dialaminya menantang, maka ia akan bertindak rasional dan percaya diri dalam mengatasi masalahnya.

Sebaliknya, jika situasinya mengancam, maka ia akan kembali kepada kepercayaan atau agama yang dianut.

b. Faktor lingkungan

Faktor ini meliputi lingkungan fisik dan psikososial yang dapat mempengaruhi perilaku dan perasaan yang dimiliki oleh individu. Peran lingkungan seperti rumah, sekolah, tempat kerja dan lain sebagainya akan mempengaruhi *coping* yang dilakukan oleh individu.

c. Faktor Personal atau Perbedaan Individu

Jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi dan tingkat perkembangan kognitif individu merupakan karakteristik perbedaan individu yang mempengaruhi strategi *coping* individu.

B. Stres Akademik

1. Pengertian Stres

Stres merupakan respon individu terhadap situasi atau peristiwa yang mengancam dan mengganggu sehingga menuntut individu untuk menggunakan kemampuan *coping*-nya (Santrock, 2007: 295). Treven dan Treven (Ekawarna, 2018: 141) mendefenisikan stres sebagai situasi dimana seseorang atau kelompok dikenai persyaratan, untuk menyesuaikan diri dengan seperangkat keadaan baru. Kendall dan Hammen (Safaria & Saputra, 2009: 28) mengungkapkan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi

yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut.

Menurut Barseli dan Ifdil (2017: 144) Stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali. Lazarus & Folkman (Ekawarna, 2018: 141) memandang stres sebagai hubungan antara seseorang dan lingkungannya, yang dinilai sebagai beban dan membahayakan kesehatannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa stres adalah kondisi tidak seimbang antara tuntutan dengan kemampuan individu memenuhi tuntutan tersebut sehingga munculnya perasaan tertekan dalam diri individu.

2. Pengertian Stres Akademik

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan disebut dengan stres akademik. Desmita (2012: 291) mendefinisikan stres akademik (*academic school*) 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.

Menurut Barseli dan Ifdil (2017: 144) stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap kondisi akademik yang

menimbulkan respon berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi yang negative yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

Heiman & Kariv (Nurmaliyah, 2014: 274) 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.

Jadi stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh siswa akibat ketidakmampuannya dalam memenuhi tuntutan dalam proses belajar.

3. Sumber Stres Akademik

Sekolah merupakan sebuah sistem sosial dengan struktur organisasi yang kompleks (Desmita, 2012: 292). Menurut Desmita (2012: 293-298) terdapat empat tuntutan sekolah yang dapat menjadi sumber stres akademik, yaitu sebagai berikut.

a. Tuntutan Fisik (*physical demand*)

Tuntutan fisik merupakan stres siswa yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah seperti iklim ruangan kelas, temperature yang tinggi, pencahayaan dan penerangan, sarana dan prasarana

penunjang pendidikan, kebersihan dan kesehatan sekolah dan sebagainya.

b. Tuntutan Tugas (*task demand*)

Adanya berbagai tugas-tugas pelajaran yang menimbulkan perasaan tertekan atau stres. Tuntutan tugas ini meliputi tugas yang dikerjakan di sekolah dan di rumah, mengikuti pelajaran, memenuhi tuntutan kurikulum, mneghadapi ujian atau ulangan harian, mematuhi aturan sekolah, penilaian dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

c. Tuntutan peran (*roles demand*)

Tuntutan peran merupakan sekumpulan kewajiban yang diharapkan dan harus dipenuhi oleh siswa terkait dengan pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah. Indikator dari tuntutan peran ini seperti harapan memiliki nilai yang memuaskan, mempertahankan prestasi sekolah, memiliki sikap yang baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, memiliki keterampilan yang lebih.

d. Tuntutan Interpersonal (*interpersonal demand*)

Siswa harus mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain. Hal ini dilihat dari interaksi antara siswa dengan siswa lain, siswa dengan anggota sekolah lainnya, guru-guru serta pegawai sekolah lainnya.

C. Penelitian Relevan

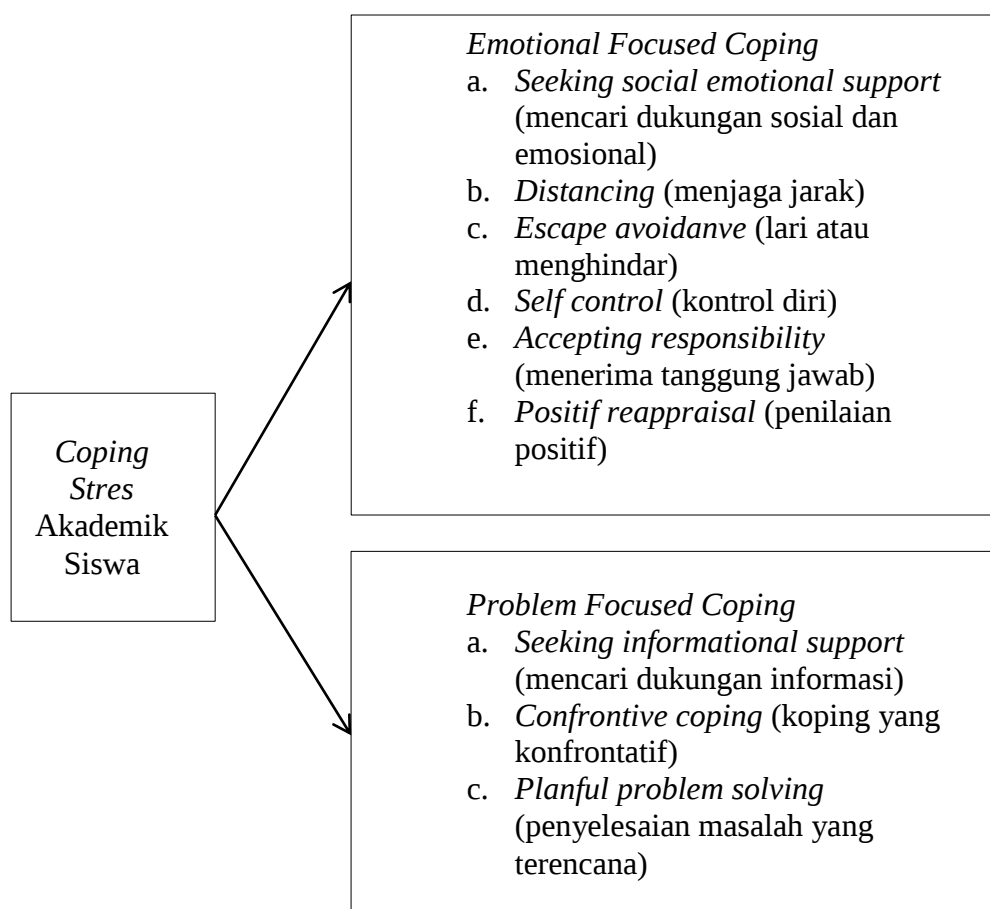
Berikut ini beberapa penelitian relevan yang berkaitan dengan penelitian ini.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2018) tentang perbedaan *coping* coping stres akademik siswa SMAN 7 Padang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara coping stres akademik siswa laki-laki dan perempuan. Coping stres akademik siswa perempuan lebih tinggi dibanding coping stres akademik siswa laki-laki.
2. Penelitian Lukito & Nur'aeni (2018) tentang stres dan strategi *coping* pada peserta didik kelas X program studi IPS yang menggunakan kurikulum 2013. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara stres dengan strategi *coping* pada peserta didik yang menggunakan kurikulum 2013 di SMA Negeri 1 Sigaluh.
3. Penelitian Nurfitriana, Rachman dan Nyorong (2014) tentang strategi *coping* stres siswa terhadap tugas sekolah di SMK Farmasi Yamasi Makassar menunjukkan bahwa siswa di SMK Farmasi Yamasi Makassar mengalami kondisi emosional berupa stres terhadap tugas sekolah, strategi coping stres yang lebih dominan pada *problem coping stres*.
4. Penelitian DJ, Giyanon dan Utamaningsih (2016) menunjukkan siswa yang menggunakan PFC sebesar 48% laki-laki dan 6,7% siswa perempuan. Siswa yang menggunakan EFC sebesar 52% siswa laki-

laki dan 93,3% siswa perempuan, yang artinya bahwa jenis kelamin mempengaruhi penggunaan strategi *coping* dalam mengatasi masalah.

D. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian ini dikembangkan sebagaimana terlihat dalam gambar berikut ini.



Gambar 2. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual atau kerangka berpikir dalam penelitian ini menjelaskan tentang *coping stres* akademik siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai *coping stres* akademik siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang secara keseluruhan berada pada kategori tinggi, secara rinci berdasarkan sub variable dapat dilihat sebagai berikut.

1. *Coping stres* akademik siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang dilihat dari *emotional focused coping* berada pada kategori tinggi.

Dengan indikator:

- a. *seeking social emotional* berada pada kategori sedang
- b. *distancing* berada pada kategori tinggi
- c. *Escape avoidance* berada pada kategori sedang
- d. *self control* berada pada kategori tinggi
- e. *accepting responsibility* berada pada kategori sangat tinggi
- f. *positive reapraisal* dengan kategori sangat tinggi

2. *Coping stres* akademik siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Padang dilihat dari *problem focused coping* berada pada kategori tinggi.

Dengan indikator:

- a. *seeking informational support* berada pada kategori sedang
- b. *confrontive coping* berada pada kategori tinggi
- c. *planful problem solving* berada pada kategori tinggi.

Coping stres akademik siswa MAN Kota Padang berada pada kategori tinggi tidak sesuai dengan fenomena awal yang ditemukan oleh peneliti yaitu adanya siswa yang belum mampu secara kognitif maupun perilaku untuk menekan, menghilangkan, dan mengatasi stres dalam memenuhi tuntutan belajar. Hal ini terjadi karena kemungkinan siswa yang teramati dalam observasi awal adalah kelompok siswa yang memiliki *coping stres* akademik sedang.

B. Saran

1. Guru BK

Guru BK diharapkan dapat membimbing siswa untuk mempertahankan *coping stres* akademik siswa yang sudah tinggi serta meningkatkan *coping stres* akademik siswa yang *coping*-nya masih sedang melalui pemberian layanan bimbingan dan konseling seperti informasi mengenai pentingnya penggunaan *coping*, layanan penguasaan konten mengenai materi yang berhubungan dengan strategi *coping* dalam mengatasi situasi tertentu yang menimbulkan tekanan, layanan bimbingan kelompok untuk membahas topik-topik yang dapat meningkatkan kemampuan *coping* siswa.

2. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang akan meneliti aspek yang senada dengan penelitian ini agar dapat meninjau dari aspek-aspek lainnya yang belum terungkap dalam penelitian ini, atau diharapkan agar

dapat mengaitkan variabel *coping* stres akademik dengan variabel lain.

DAFTAR RUJUKAN

- Agusman, R, & Marjohan. (2019). The Relation of Academic Strees to Intensity of Playing Online Games. *Jurnal Neo Konseling*. 1(3), 1-5.
- Arifin, Z. (2012). *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barseli, M. & Ifdil. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 5, No. 3, 2017, 143-148.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- DJ. S.D, Giyono & Utamaningsih, D. (2016). Perbedaan Penggunaan Strategi Coping pada Siswa Laki-laki dan Perempuan Kelas X di SMK Swadhipa 2 Natar Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal penelitian*. Vol. 4(3).
- Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fitri, A. (2018). perbedaan coping coping stres akademik siswa SMAN 7 Padang. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Padang: UNP.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan [Developmental Psychology: A Life-Span Approach]*(Istiwidayanti & Doedjarwo, Trans.). Jakarta: Erlangga.
- Khofifah, Sano,A., & Syukur, Y. (2013). Permasalahan Yang Disampaikan Siswa Kepada Guru Bk/Konselor. *Jurnal Ilmiah Konseling*. Vol. 2 (2), 26-33.
- Lukito, A & Nur'aeni. (2018). stres dan strategi coping pada peserta didik kelas X program studi IPS yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Psycho Idea*. 16(2), 99-109.
- Nariza, S., Sano, A., & Zulkifli. (2017). Hubungan Kemampuan Menyelesaikan Tugas Pelajaran dengan Hasil Belajar Peserta Didik. *Seminar Konseling & Talkshow Nasional*.
- Nisrina, G. E.. (2016). Perbedaan Strategi Coping Stres pada Mahasiswa Organisasi dan Non Organisasi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.

- Nurfitriana, Rachman. W.A dan Nyorong, M. (2014). Strategi Coping Stress Siswa Terhadap Tugas Sekolah di SMK Farmasi Yamasi Makasar. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Makasar: Universitas Hasanuddin.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik *self-instruction*. *Jurnal pendidikan Humaniora*. Vol. 2 (3), 273-282.
- Riduwan. (2007). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Safaria, T & Saputra. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Safaria, Triantoro. (2006). Stres Ditinjau dari *Active Coping*, *Avoidance Coping* dan *Negative Coping*. *Jurnal Humanitas*. Vol. 3 (2), 87-93.
- Santrock, John W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2009). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Surachmad. (1985). *Pengantar Penelitian Ilmiah: Dasar, Metode, dan Teknik*. Bandung: Tarsito.
- Winarsunu, T. (2002). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: Universitas Muhammadiyah.
- Yusuf, A. M. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Padang: FIP UNP.