

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA SISWA MA NURUL HAROMAIN**

PUJON MALANG

SKRIPSI



Oleh:

MILA LATIFA ZULFA

19410199

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2023

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA SISWA MA NURUL HAROMAIN**

PUJON MALANG

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi satu persyaratan dalam memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Mila Latifa Zulfa

NIM. 19410199

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN
HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA SISWA MA NURUL HAROMAIN
PUJON MALANG

SKRIPSI

Oleh

Mila Latifa Zulfa

NIM. 19410199

Telah disetujui Oleh

Dosen Pembimbing



Muhammad Jamaluddin, M.Si

NIP. 198011082008011007

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA STRATEGI *COPING* DENGAN STRES AKADEMIK
PADA SISWA MA NURUL HAROMAIN PUJON MALANG

Oleh :

Mila Latifa Zulfa

NIM. 19410199

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 11 Mei 2023

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Muhammad Jamaluddin, M.Si

NIP. 198011082008011007

Ketua Penguji



Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

NIP. 199004102020122004

Penguji Utama



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

NIP. 197007242005012003

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mila Latifa Zulfa

NIM : 19410199

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Stres Akademik Pada Siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang”**, adalah benar-benar hasil karya saya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 22 Mei 2023

Peneliti



Mila Latifa Zulfa

NIM. 19410199

MOTTO

"ALLAH SWT. TIDAK AKAN MEMBEBANI SEORANG HAMBA
MELAINKAN SESUAI DENGAN KEMAMPUANNYA"

(Q.S. AL-BAQARAH: 286)

PERSEMBAHAN

Puji Syukur Alhamdulillah Kehadirat Allah SWT. yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang atas segala nikmat dan karunia-Nya yang tak henti selama ini sehingga hamba dapat menyelesaikan tugas akhir jenjang S1. Puji syukur hamba haturkan kepada-Mu

Ya Allah Tuhan Semesta Alam.

Terima kasih atas segala ridho-Mu, kemudahan yang senantiasa Engkau berikan dan segala kebaikan yang telah Engkau berikan pada hamba sehingga hamba dapat menyelesaikan karya ini dengan baik sebagaimana mestinya.

Karya sederhana ini saya persembahkan kepada seluruh keluarga yang selalu memberikan segala do'a, kepercayaan, dukungan, serta cinta dan kasih sayang yang begitu besar.

Bapak ku Khamim dan Ibu ku Sukma Via Ulfa

Bapak dan ibu yang selalu Mila sayangi. Jazakumullah atas segala do'a yang tak pernah terhenti, pengorbanan, keikhlasan, perjuangan, semangat, dukungan, cinta dan kasih sayang, teladan, nasihat, serta segala peluh keringat yang engkau korbakan demi cita-cita dan kebahagiaan anakmu.

Semoga segala lelah yang engkau berdua lakukan selama ini mendapat balasan berupa

Surga-Nya sehingga kita dapat berkumpul bersama kelak.

Adik ku Akhdan Azizan Athaya

Adikku satu-satunya yang aku sayangi. Jazakumullah atas segala do'a dan segala bentuk dukungan yang telah kau berikan selama ini. Semoga kita selalu menjadi saudara yang saling menyayangi dan mengasihi tanpa batas. Semoga kita bisa menjadi anak yang berbakti kepada kedua orangtua dan kelak dapat berkumpul bersama di Surga-Nya.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirrobilalamin, puji syukur kepada Allah SWT. Yang senantiasa memberikan Karunia dan Rahmat-Nya kepada kita semua makhluk semesta alam. Terutama peneliti yang selalu bersyukur kepada Allah SWT. karena telah diberikan kesempatan dan kelancaran dalam menyusun skripsi ini dengan tepat waktu. Sholawat serta Salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi akhir zaman, Nabi Muhammad SAW. Yang telah mengantarkan kita dari zaman gelap menuju ke zaman yang terang benderang yakni Islam dan Iman. Serta membawa kita ke kehidupan yang dipenuhi dengan cahaya keilmuan.

Terimakasih peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang selalu mendukung dan membantu peneliti dalam proses menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Pihak-pihak tersebut diantaranya adalah :

1. Prof Dr. Zainuddin, MA. selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Hj Rifa Hidayah, Msi. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Muhammad Jamaluddin, M.Si selaku dosen pembimbing I (satu) atas dukungan, arahan, serta masukan yang membangun dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Aprilia Mega Rosdiana, M.Si selaku dosen pembimbing II (dua) atas arahan dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog selaku dosen wali yang selalu memberikan masukan dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan proses perkuliahan dengan baik.
6. Adik-Adik ku siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang yang telah membantu dalam memperoleh data dengan mengisi kuesioner yang dibagikan.

Skripsi ini berjudul “Hubungan Antara Strategi *Coping* Dengan Stres Akademik Pada Siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang”.

Peneliti menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih terdapat hambatan-hambatan yang dilalui. Sehingga skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran serta masukan guna menyempurnakan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat sebagai salahsatu syarat menyelesaikan program studi strata satu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Peneliti juga berharap penelitian ini nantinya akan memberikan manfaat dalam pengembangan keilmuan psikologi, bagi universitas serta bagi pembaca.

Malang, 27 Maret 2023

Peneliti



Mila Latifa Zulfa

NIM. 19410199

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah	13
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat penelitian.....	14
BAB II KAJIAN TEORI.....	15
A. Stres Akademik.....	15
1. Pengertian Stres Akademik.....	15
2. Aspek-Aspek Stres Akademik	17
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	21
4. Jenis Stres	23
5. Stres Dalam Perspektif Islam.....	24

B. Strategi <i>Coping</i>	25
1. Pengertian Strategi <i>Coping</i>	25
2. Dimensi Strategi <i>Coping</i>	27
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi <i>Coping</i>	30
4. Strategi <i>Coping</i> Dalam Perspektif Islam	32
C. Hubungan Strategi <i>Coping</i> Dengan Stres Akademik	38
D. Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Rancangan Penelitian.....	41
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	41
C. Definisi Operasional	42
D. Populasi dan Sampel	43
1. Populasi	43
2. Sampel.....	44
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
1. Wawancara	44
2. Dokumentasi	45
3. Instrumen Skala	45
F. Instrumen Penelitian	46
1. Skala Stres Akademik	46
2. Skala Strategi <i>Coping</i>	47
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	48
1. Validitas	48
2. Reliabilitas	51
H. Teknik Analisis Data	52
1. Tahap Persiapan	52
2. Tabulasi	52

3. Uji Asumsi	53
a. Kategorisasi	54
b. Uji Normalitas	56
c. Uji Linearitas	57
d. Uji Hipotesis	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	58
A. Deskripsi Lokasi dan Objek Penelitian.....	58
1. Gambaran Lokasi Penelitian	58
2. Waktu, Tempat, dan Subjek Penelitian.....	60
B. Hasil Penelitian	61
1. Validitas dan Reliabilitas	61
a. Validitas	61
b. Reliabilitas	64
2. Analisis Deskripsi Data Strategi <i>Coping</i> dan Stres Akademik	65
a. Strategi <i>Coping</i> dengan Skor Z.....	65
b. Analisis Deskriptif	66
1) Deskripsi Tingkat Strategi <i>Coping</i>	67
2) Deskripsi Tingkat Stres Akademik	68
c. Kategorisasi Data	68
1) Strategi <i>Coping</i>	69
2) Stres Akademik	70
d. Deskripsi Data Strategi <i>Coping</i>	71
1) Data Deskripsi <i>Problem Focused Coping</i>	71
2) Data Deskripsi <i>Emotion Focused Coping</i>	72
e. Deskripsi Data Stres Akademik	73
1) Data Deskripsi <i>Stressor Akademik</i>	73
2) Data Deskripsi Reaksi Terhadap <i>Stressor Akademik</i>	74

f. Uji Normalitas	74
g. Uji Linieritas	75
h. Uji Hipotesis	77
C. Pembahasan	79
1. Tingkat Stres Akademik Siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang	80
2. Strategi <i>Coping</i> Siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang	85
3. Hubungan Antara Strategi <i>Coping</i> Dengan Stres Akademik Siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang	92
D. Keterbatasan Penelitian	97
BAB V PENUTUP.....	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran	99
DAFTAR PUSTAKA.....	101
LAMPIRAN.....	108

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Skor Respon Jawaban	46
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Stres Akademik	47
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Strategi <i>Coping</i>	48
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Stres Akademik	50
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Strategi <i>Coping</i>	51
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas	52
Tabel 3.7 Kategorisasi	56
Tabel 4.1 Validitas Strategi <i>Coping</i>	61
Tabel 4.2 Validitas Stres Akademik	63
Tabel 4.3 Uji Statistika Reliabilitas Skala Strategi <i>Coping</i>	65
Tabel 4.4 Uji Statistika Reliabilitas Skala Stres Akademik	65
Tabel 4.5 Kategorisasi Strategi <i>Coping</i>	65
Tabel 4.6 Skor Hipotetik	68
Tabel 4.7 Tingkat Strategi <i>Coping</i>	69
Tabel 4.8 Tingkat Stres Akademik	70
Tabel 4.9 Deskripsi <i>Problem Focused Coping</i>	72
Tabel 4.10 Deskripsi <i>Emotion Focused Coping</i>	73
Tabel 4.11 Deskripsi <i>Stressor</i> Akademik	73
Tabel 4.12 Deskripsi Reaksi Terhadap <i>Stressor</i> Akademik	74
Tabel 4.13 Uji Normalitas Kedua Variabel	75
Tabel 4.14 Uji Linieritas Strategi <i>Coping</i> dan Stres Akademik	76
Tabel 4.15 Uji Linieritas <i>Problem Focused Coping</i> dan Stres Akademik	76
Tabel 4.16 Uji Linieritas <i>Emotion Focused Coping</i> dan Stres Akademik	77
Tabel 4.17 Uji Hipotesis Strategi <i>Coping</i> dan Stres Akademik	77
Tabel 4.18 Uji Hipotesis <i>Problem Focused Coping</i> dan Stres Akademik.....	78
Tabel 4.19 Uji Hipotesis <i>Emotion Focused Coping</i> dan Stres Akademik.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Persentase Gejala Emosional	5
Gambar 1.2 Persentase Gejala Fisik	6
Gambar 1.3 Persentase Gejala Perilaku	8
Gambar 4.1 Diagram Kategorisasi Nominal Strategi <i>Coping</i>	66
Gambar 4.2 Diagram Kategorisasi Tingkat Strategi <i>Coping</i>	69
Gambar 4.3 Diagram Kategorisasi Tingkat Stres Akademik	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Blueprint</i> Strategi <i>Coping</i>	108
Lampiran 2 <i>Blueprint</i> Stres Akademik	111
Lampiran 3 Skala Penelitian Strategi <i>Coping</i>	115
Lampiran 4 Skala Penelitian Stres Akademik	118
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Strategi <i>Coping</i>	122
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Stres Akademik	127
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas	132
Lampiran 8 Hasil Uji Linieritas	132
Lampiran 9 Hasil Uji Hipotesis	133
Lampiran 10 Kategorisasi Skala Strategi <i>Coping</i>	135
Lampiran 11 Kategorisasi Stres Akademik	135
Lampiran 12 Kecenderungan Menggunakan Strategi <i>Coping</i>	136
Lampiran 13 Kartu Bimbingan Skripsi	138

ABSTRAK

Mila Latifa Zulfa, 19410199, Hubungan Antara Strategi *Coping* Dengan Stres Akademik Pada Siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang, *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.

Dosen Pembimbing : Muhammad Jamaluddin, M.Si

Banyaknya tuntutan yang dirasakan oleh siswa tentunya dapat mengakibatkan suatu kondisi stres. Stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi terhadap *stressor* akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku atau kognitif terhadap *stressor* tersebut, Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu kemampuan strategi *coping*. Strategi *Coping* adalah strategi untuk manajemen individu untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stressful yaitu situasi yang penuh dengan tekanan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat strategi *coping* pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang. Untuk mengetahui tingkat stres akademik pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang. Serta untuk mengetahui Hubungan antara Strategi *Coping* dan Stres Akademik pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang.

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif korelasional. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* dan jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 31 siswa. Data disebar menggunakan metode kuesioner bermodel skala likert. Dua skala yakni skala strategi *coping* dan skala stres akademik. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi *pearson product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji analisis deskriptif yang dilakukan pada variabel strategi *coping* pada kategori sedang memperoleh persentase sebanyak 52%. Kategori tinggi memperoleh persentase 48%. Hasil uji kedua aspek strategi *coping* dijelaskan bahwa lebih dari sebagian siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang menggunakan *emotion focused coping* dengan memperoleh persentase sebanyak 52%. Sedangkan kurang dari sebagian siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang menggunakan *problem focused coping* dengan memperoleh persentase sebanyak 48%. Untuk uji analisis deskriptif yang dilakukan pada variabel stres akademik diketahui tingkat stres akademik kategori sedang memperoleh persentase sebanyak 61%. Kategori tinggi memperoleh persentase 39%. Hasil koefisien korelasi (r) strategi *coping* dengan stres akademik sebesar $-0,511$; $p = 0,003$. Kemudian hasil koefisien korelasi (r) *problem focused coping* dengan stres akademik sebesar $-0,778$; $p = 0,000$. Selain itu hasil koefisien korelasi (r) *emotion focused coping* dengan stres akademik sebesar $-0,622$; $p = 0,000$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara strategi *coping* dengan stres akademik. Artinya semakin tinggi strategi *coping* maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya semakin rendah strategi *coping* maka semakin tinggi stres akademik.

Kata Kunci : Strategi *Coping*, Stres Akademik, Siswa

ABSTRACT

Mila Latifa Zulfa, 19410199, Relations Between Strategy Coping with Academic Stress in MA Students Nurul Haromain Pujon Malang, *Thesis*, Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.

Supervisor : Muhammad Jamaluddin, M.Si

The many demands felt by students can certainly result in a stressful condition. Academic stress is a person's perception of stressor academics and how to react to stress academic consisting of physical, emotional, behavioral or cognitive reactions to stressors One of the factors that can affect academic stress is strategic ability coping. Strategy Coping is a strategy for managing individuals to manage the distance that exists between demands and the resources they use in dealing with stressful situations, namely situations full of pressure. The purpose of this study is to determine the level of strategy coping on students of MA Nurul Haromain Pujon Malang. To determine the level of academic stress on students of MA Nurul Haromain Pujon Malang. As well as to know the relationship between strategy Coping and Academic Stress on students of MA Nurul Haromain Pujon Malang.

This study uses a type of correlational quantitative approach. Sampling using technique random sampling and the number of respondents in this study were 31 students. The data is distributed using a questionnaire method with a Likert scale model. The two scales are the strategy scale coping and the academic stress scale. Research data were analyzed using a correlation test pearson product moment.

The results showed that the results of the descriptive analysis test were carried out on strategy variables coping in the medium category, with a percentage of 52%. The high category gets a percentage of 48%. The test results of the two aspects of the coping strategy explained that more than half of the students of MA Nurul Haromain Pujon Malang use emotion focused coping by obtaining a percentage of 52%. Meanwhile, less than half of MA Nurul Haromain Pujon Malang students use problem focused coping by obtaining a percentage of 48%. For the descriptive analysis test conducted on the academic stress variable, it is known that the level of academic stress in the moderate category obtains a percentage of 61%. The high category gets a percentage of 39%. The results of the correlation coefficient (r) strategically coping with academic stress of -0.511 ; $p = 0.003$. Then the results of the correlation coefficient (r)problem focused coping with academic stress of -0.778 ; $p = 0.000$. In addition, the results of the correlation coefficient (r)emotion focused coping with academic stress of -0.622 ; $p = 0.000$. So it can be concluded that there is a negative relationship between strategies coping with academic stress. This means the higher the strategy coping the lower the academic stress. Conversely the lower the strategy coping the higher the academic stress.

Keywords : Strategy Coping, Academic Stress, Student

ملخص البحث

ميلا لطيفة الزلفة، ١٩٤١٠١٩، العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الماجستير نورول هارومين بوجون مالانج، أطروحة، كلية علم النفس مولانا مالك ابراهيم مالانج، ٢٠٢٣.

المشرف: محمد جمال الدين، ماجستير

يمكن أن تؤدي المطالب العديدة التي يشعر بها الطلاب بالتأكيد إلى حالة مرهقة. الضغط الأكاديمي هو تصور الشخص للضغوط الأكاديمية وكيف يتفاعل مع الضغوط الأكاديمية التي تتكون من ردود الفعل الجسدية أو العاطفية أو السلوكية أو المعرفية لهذه الضغوط، ومن العوامل التي يمكن أن تؤثر على الإجهاد الأكاديمي مهارات استراتيجية التأقلم. استراتيجية المواجهة هي استراتيجية لإدارة الأفراد لإدارة المسافة الموجودة بين المطالب والموارد التي يستخدمونها في التعامل مع المواقف العصيبة، أي المواقف المليئة بالضغوط. كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد مستوى استراتيجيات المواجهة في طلاب مدرسة عليا في نورول هارومين بوجون مالانج. لتحديد مستوى الضغط الأكاديمي على طلاب المدرسة العليا نورول هارومين بوجون مالانج. وكذلك لتحديد العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط الأكاديمية في مدرسة عليا نور هارومين بوجون مالانج.

تستخدم هذه الدراسة نوعاً من النهج الكمي الترابطي. استخدم أخذ العينات أسلوب أخذ العينات العشوائية وكان عدد المستجيبين في هذه الدراسة ٣١ طالباً. يتم توزيع البيانات باستخدام طريقة الاستبيان مع نموذج مقياس ليكرت. المقياسان هما مقياس إستراتيجية المواجهة ومقياس الإجهاد الأكاديمي. تم تحليل بيانات البحث باستخدام اختبار بيرسون للارتباط اللحظي للمنتج.

وأظهرت النتائج أن نتائج اختبار التحليل الوصفي الذي تم إجراؤه على متغيرات استراتيجية التكيف في الفئة المتوسطة حصلت على نسبة ٥٢٪. الفئة المرتفعة تحصل على نسبة ٤٨٪. أوضحت نتائج اختبار جانبي استراتيجية المواجهة أن أكثر من نصف طلاب استخدموا التأقلم المركز على العاطفة للحصول على نسبة ٥٢٪. وفي الوقت نفسه، استخدم أقل من نصف الطلاب في المدرسة العليا نورول هارومين بوجون مالانج التأقلم المركز على المشكلة للحصول على نسبة ٤٨٪. بالنسبة لاختبار التحليل الوصفي الذي تم إجراؤه على متغير الإجهاد الأكاديمي، من المعروف أن مستوى الإجهاد الأكاديمي في الفئة المتوسطة يحصل على نسبة ٦١٪. الفئة المرتفعة تحصل على نسبة ٣٩٪. كانت نتائج معامل الارتباط لاستراتيجيات المواجهة مع الإجهاد الأكاديمي -٠,٥١١؛ ع = ٠,٠٠٣. ثم نتائج معامل الارتباط المركزة على التعامل مع الضغط الأكاديمي هي -٠,٧٧٨؛ ع = ٠,٠٠٠. بالإضافة إلى ذلك، فإن نتائج معامل الارتباط الذي يركز على العاطفة في التعامل مع الإجهاد الأكاديمي هو ٠,٦٢٢؛ ع = ٠,٠٠٠. لذلك يمكن استنتاج أن هناك علاقة سلبية بين استراتيجيات المواجهة والضغوط الأكاديمية. هذا يعني أنه كلما زادت استراتيجية التأقلم، انخفض الضغط الأكاديمي. على العكس من ذلك، كلما انخفضت استراتيجية التأقلم، زاد الضغط الأكاديمي.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات المواجهة، الضغوط الأكاديمية، الطلاب

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan upaya sadar dan terencana dengan tujuan untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya sehingga mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan oleh dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara dengan tujuan untuk mampu menciptakan seseorang yang berkualitas dan berkarakter sehingga memiliki pandangan yang luas kedepan untuk mencapai cita-cita yang diharapkan dan dapat menyesuaikan diri dengan cepat dan sesuai dalam berbagai kondisi dan situasi di lingkungan (Rahman, dkk, 2022: 2). Selain itu dengan adanya pendidikan juga dapat memotivasi diri agar lebih baik dalam segala aspek kehidupan.

Sekolah adalah lembaga pendidikan yang memiliki tujuan untuk mencetak individu yang memiliki ilmu pengetahuan. Sekolah merupakan tempat yang digunakan oleh sekumpulan individu untuk memperoleh pendidikan. Dengan adanya sekolah individu akan dapat berinteraksi dengan individu yang lain dan antar individu dengan kelompok individu. Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi dalam diri individu agar individu tersebut dapat

menjalankan tugasnya sebagai manusia dalam kehidupannya, baik secara individu maupun dalam anggota masyarakat (Norlena, 2015: 43)

Sekolah memiliki tujuan untuk mencetak individu yang berilmu, memiliki jiwa yang tangguh, disiplin, serta mampu membagi waktu dengan baik, namun tidak sedikit individu dalam mengikuti kegiatan justru merasa tertekan karena padatnya kegiatan ataupun berbenturan dengan kegiatan di tempat yang lain, misalnya kegiatan di sekolah yang berbenturan dengan kegiatan di pondok pesantren. Sehingga dengan hal tersebut dapat menimbulkan stres pada siswa. Stres dalam sekolah biasanya disebut dengan stres akademik (Barseli, dkk, 2017: 144). Diperkuat dengan pendapat Desmita (2010) mengemukakan “stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor*”. *Academic stressor* merupakan suatu keadaan menekan yang dialami siswa dan bersumber dari proses pembelajaran atau hal yang berhubungan dengan kegiatan pembelajaran, misalnya banyaknya tugas, lama pembelajaran berlangsung, dan lain sebagainya.

Setiap siswa merasakan harapan yang dituntut oleh sebuah lembaga sekolah. Segala usaha yang dilakukan oleh pihak sekolah seperti guru atau pendidik berusaha memberikan yang terbaik untuk sekolah. Lingkungan sekolah di luar dapat memberikan pengaruh yang cukup besar dalam menjalani kegiatan sehari-hari sebagaimana pelajar yang menjalani program atau kegiatan yang ada dalam lingkungan sekolah maupun pesantren. Tenaga pendidik juga mengharapkan hal yang lebih daripada

mereka yang berasal dari luar pesantren. Dengan adanya pembelajaran di dalam pondok pesantren dapat memberikan pengaruh atau dampak yang sangat besar cakupannya yang meliputi kegiatan sekolah. Namun disisi lain santri juga mendapatkan tuntutan untuk dapat mengikuti kegiatan pesantren maupun kegiatan di sekolah, dari keduanya diharapkan siswa dapat mengimbangi. Hal tersebut sebagaimana kutipan wawancara yang dilakukan kepada tenaga pengajar inisial FA, sebagai berikut ini:

“Iya mil, anak-anak ya sering ngeluh ke saya pas di sekolahan, kan sering tuh kegiatan pondok juga berbenturan dengan kegiatan sekolah. Jadi mereka sering ngeluh. Beberapa juga ngeluh terkait pelajaran soalnya kan banyak yang sebelumnya belum pernah mondok, jadi bener-bener harus menyesuaikan diri. Kadang anak-anak juga telat sekolah soalnya kan mereka sering jadi panitia kegiatan sampai malam, ya mungkin belum bisa membagi waktu dengan baik”. (Kamis, 17 November pukul 10.00 WIB)

“Iya mbak, tentunya pihak sekolah juga sangat berharap bahwa siswa dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, dan pasti bisa seimbang baik kegiatan di pondok pesantren maupun di sekolah”. (Rabu, 17 November 2022 pukul 10.00 WIB)

Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres adalah suatu perasaan tertekan yang diakibatkan oleh adanya tegangan individu dengan lingkungan yang mengakibatkan seorang individu tersebut merasakan bahaya dan mampu mengancam kesehatan. Apabila seorang siswa mengalami stres maka stres ini disebut dengan stres akademik. Penyebab adanya kondisi ini yaitu karena adanya tekanan akademis meningkat, sistem pendidikan, serta tugas yang berlebihan sehingga dapat mempengaruhi proses berpikir, fisik, emosi, dan perilaku (Damayanti & Masitoh, 2020:

187). Sehingga individu yang mengalami gejala stres akademik harus mempunyai kendali, hal tersebut harus dilakukan agar keadaan yang dialami oleh individu tersebut tidak semakin parah dalam proses pembelajaran di sekolah dan di pesantren.

Terdapat beberapa gejala stres akademik yang dialami oleh siswa. Gejala emosional meliputi, gelisah atau depresi karena banyaknya tuntutan akademik, merasa harga dirinya menurun dan tidak mampu melaksanakan tuntutan akademik dengan baik cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal kecil, mudah panik, impulsif. Gejala fisik meliputi, sakit kepala atau pusing, tidur yang tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, diare, lelah atau kehilangan energi ketika belajar, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan, badan lemas, sering buang air kecil, sulit menelan. Sedangkan gejala perilaku meliputi, dahi berkerut, tindakan agresif, cenderung menyendiri, mudah menangis, ceroboh, sering menyalahkan orang lain, sering melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan dengan mondar-mandir serta perilaku sosial yang berubah-ubah (Barseli, dkk, 2017: 145-146). Gejala stres akademik tersebut sesuai dengan yang dialami oleh siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang.

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan mulai tanggal 19 November 2022 kepada seluruh siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang kelas X, XI, XII. Menunjukkan bahwa 80% dari 31 responden yaitu 25 orang mudah cemas dalam mendapatkan nilai karena banyaknya materi yang harus dipelajari dan 96% dari 31 responden yaitu 30 orang sulit

menentukan prioritas dalam melakukan kegiatan, 61% dari 31 responden yaitu 19 orang mudah gelisah dengan tingginya standar nilai yang ditetapkan sekolah.



Gambar 1.1 Persentase Gejala Emosional

Data diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 19 November 2022, subjek SF, siswa kelas XI MA Nurul Haromain mengatakan bahwa ia mudah lupa dengan materi yang disampaikan karena banyak materi yang harus dipahami dan sulit untuk memprioritaskan mana yang harus didahulukan. Subjek diasumsikan mengalami gejala stres akademik. Hal itu sebagaimana kutipan wawancara berikut ini:

“Iya mbak aku tuh mudah gelisah sama nilai yang diperoleh dari sekolah, karena banyaknya materi yang harus dipahami jadi takut banget kalo gak maksimal. Aku juga mudah banget panik kalo lagi ada aktivitas yang berbarengan”. (Sabtu, 19 November 2022 pukul 12.00 WIB)

“Nah iya kegiatan yang padat banget itu yang bikin aku bingung untuk prioritasin mana yang harus di dahulukan, apalagi kalo pas kegiatan itu tabrakan rasanya capek banget”. (Sabtu, 19 November 2022 pukul 12.00 WIB)

Selanjutnya hasil survei pra-penelitian yang dilakukan mulai tanggal 19 November 2022 kepada seluruh siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang kelas X, XI, XII. Menunjukkan bahwa 87% dari 31 responden yaitu 27 orang mengalami gejala fisik stres berupa sakit kepala apabila memperoleh materi yang sulit dipahami, sulit berkonsentrasi ketika mendapat materi yang sulit dipahami. 74% dari 31 responden yaitu 23 orang mengalami gejala detak jantung berdebar apabila mendapat pertanyaan dari guru di sekolah. 70% dari 31 responden yaitu 22 orang mengalami pola tidur yang tidak teratur sehingga mengantuk saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Selanjutnya 84% dari 31 responden yaitu 26 orang mudah lelah dalam beraktivitas karena padatnya kegiatan di pondok pesantren dan sekolah.



Gambar 1.2 Persentase Gejala Fisik

Data diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 19 November 2022, subjek SADP, siswa kelas XII MA Nurul

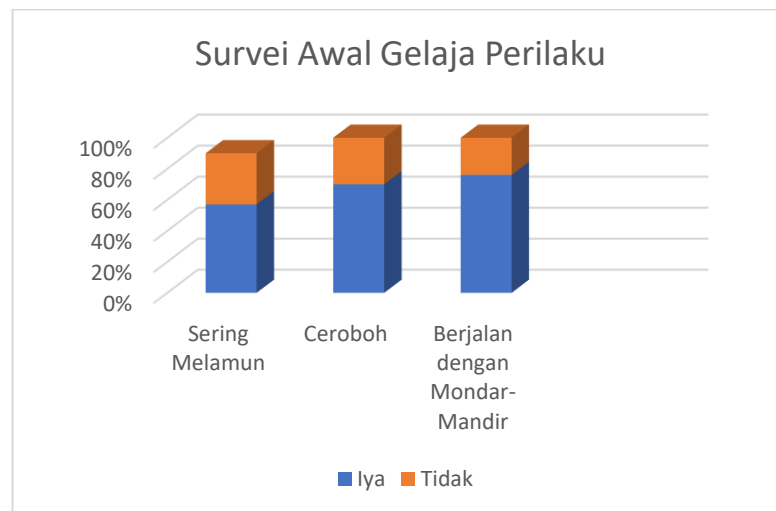
Haromain mengatakan bahwa terkadang ia merasakan kepala pusing ketika sulit memahami materi, detak jantung yang berdetak lebih cepat apabila tidak memahami materi yang di sampaikan guru, sulit berkonsentrasi ketika pelajaran berlangsung, sering mengantuk di kelas karena pola tidur yang tidak teratur. Subjek diasumsikan mengalami gejala stres akademik. Hal itu sebagaimana kutipan wawancara berikut ini:

“Aduh capek banget mbak, sering pusing juga kalo ada materi yang sulit dipahami, kalo ustadzah ngasih pertanyaan di kelas aku juga sering deg deg an mbak, sulit konsentrasi juga, itu juga di kelas sering ngantuk gara-gara kegiatan yang padat di sekolah sama di pondok”. (19 November 2022 pukul 11.00 WIB)

“Belum lagi kegiatan dadakan mbak kalo malem gitu dan kita kan jadi panitia ya, pastinya tidur juga sampek malem poll bisa sejam aja tidurnya, dan pagi udah harus lanjut kegiatan pondok, sekolah sampek sore”. (Sabtu, 19 November 2022 pukul 11.00 WIB)

“Capek banget mbak sama kegiatan, jadi dikit-dikit capek, dikit-dikit capek badan juga sering sakit semua, pegal-pegal mbak”. (Sabtu, 19 November 2022 pukul 11.00 WIB)

Selanjutnya, hasil pra penelitian yang dilakukan mulai tanggal 19 November 2022 kepada seluruh siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang kelas X, XI, XII. Menunjukkan bahwa 67% dari 31 responden yaitu 21 orang sering melamun ketika pembelajaran berlangsung, 61% dari 31 responden yaitu 19 orang mudah gelisah dengan tingginya standar nilai yang ditetapkan sekolah.



Gambar 1.3 Persentase Gejala Perilaku

Data diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 19 November 2022, subjek SM, siswa kelas X MA Nurul Haromain mengatakan bahwa ia sering kali melamun ketika jam pelajaran berlangsung, terutama jam pelajaran yang kurang ia senangi, ceroboh karena sering kurang fokus disebabkan kelelahan, dan sering berjalan mondar-mandir apabila merasa cemas. Subjek diasumsikan mengalami gejala stres akademik. Hal itu sebagaimana kutipan wawancara berikut ini:

“Aku itu sering melamun mbak dikelas soalnya susah paham itulo jadi yang gak nangkap di otakku, mungkin itu juga yang menyebabkan aku bosan juga sama materi yang disampaikan”. (Sabtu, 19 November 2022 pukul 12.30 WIB)

“Aku tuh kalo pas gak fokus mesti cerobah mbak mau melakukan segala aktivitas. Apalagi standar nilai yang diberikan sekolah itu juga yang membuat aku sering cemas mbak jadi aku sering kayak orang bingung mondar-mandir sendiri, takut nilai jelek, takut gak paham, jadi sering banget kepikiran dan gelisah sama hasil belajarku”. (Sabtu, 19 November 2022 pukul 12.30 WIB)

Sesuai dengan data yang telah dipaparkan pada beberapa grafik, maka dapat dilihat bahwa hampir 80% responden mengalami gejala stres akademik di sekolah. Terjadinya stres akademik ini dapat diakibatkan oleh banyaknya tuntutan yang mereka hadapi, seperti kegiatan yang padat dan beberapa kegiatan sekolah yang bertabrakan dengan kegiatan di pondok pesantren. Sejalan dengan pendapat Rahmawati (2012) menyampaikan bahwa stres akademik merupakan suatu situasi atau kondisi di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh siswa, hal itu menyebabkan siswa terbebani dengan tekanan dan tuntutan yang diberikan oleh suatu lembaga sekolah (Barseli, dkk, 2017: 144).

Terdapat beberapa cara untuk mengatasi stres akademik pada siswa salah satunya dengan melakukan *coping* yang baik dalam mengatur segala aktivitas di pesantren maupun di sekolah. Sarafino (2011) menjelaskan *coping* merupakan suatu upaya untuk mengatur sesuatu yang tidak sesuai dengan perasaan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam situasi yang menekan, selain itu usaha *coping* juga bervariasi tidak semuanya berujung pada penyelesaian masalah. Lazarus (1985) menjelaskan bahwa *coping* merupakan strategi untuk mengelola perilaku untuk memecahkan masalah yang paling sederhana dan realistis, hal ini memiliki fungsi untuk membebaskan diri dari segala masalah, baik nyata maupun tidak nyata (Azahra, 2017: 15). Apabila seorang individu memiliki strategi *coping* yang baik maka individu tersebut akan dapat

beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan segala situasi yang mereka hadapi. Sehingga individu yang memiliki strategi *coping* yang baik dapat menurunkan stres akademik dalam dirinya (Damayanti & Masitoh, 2020: 195).

Terkait dengan adanya strategi *coping* di atas, santri atau siswa pasti merasakan apa yang menjadi kegiatan mereka untuk mampu melakukan suatu cara agar dapat mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang mereka hadapi, yang mana adanya masalah tersebut dapat menjadi penghambat, tantangan yang bersifat menyiksa, serta ancaman yang dapat merugikan individu tersebut. Stres di tingkat remaja terutama dalam dunia pendidikan sangat tinggi. Sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa stressor yang dimiliki oleh remaja peserta didik diawali dengan adanya tugas ataupun tuntutan yang diberikan oleh guru sangat tinggi, sehingga santri atau siswa kesulitan dalam mengatur waktu di sekolah maupun di pesantren, hal tersebut terjadi karena kurangnya dukungan sosial dan strategi *coping* yang dimiliki oleh siswa atau santri tersebut.

Diperkuat dengan penelitian terdahulu terkait pengaruh strategi *coping* dan dukungan sosial terhadap pengelolaan stres akademik mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta hasil dari penelitian tersebut dijelaskan bahwa strategi *coping* dan dukungan sosial berpengaruh secara signifikan dalam mengelola stres akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Pengaruh yang diberikan sebesar

16,6% sedangkan 83,4% dipengaruhi dengan variabel yang lain dalam penelitian tersebut. (Rukmana, 2019: 66)

Selain itu terdapat penelitian yang dilakukan oleh Uswatun dan akper (2017) mengenai hubungan antara stres dengan strategi koping mahasiswa tahun pertama akademi keperawatan yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan strategi koping pada mahasiswa tahun pertama Akper Dharma Wacana Metro. Responden dalam penelitian tersebut yaitu mahasiswa yang usianya ada pada rentang 17-22 dan mayoritas berjenis kelamin perempuan, serta terdapat 49 orang yang merupakan anak sulung dan memiliki motivasi yang cukup kuat dalam keinginan menjadi perawat (Hasanah & Wacana, 2017: 140).

Namun hasil penelitian tersebut bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiana Fathonah terkait hubungan stres akademik dan koping stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, beliau menemukan bahwa dari hasil analisis data yang didapatkan melalui *Pearson Correlation test* antara stres akademik dengan *coping* stres menghasilkan $0,052 < 0,05$ (nilai α). Hasil tersebut menjelaskan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara stres akademik dengan *coping* stres pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir. (Fathonah, 2021: 96)

Fenomena yang terjadi di lapangan mengakibatkan peneliti penasaran dan tertarik untuk melakukan penelitian terkait strategi *coping* dengan stress akademik yang dialami oleh subjek di lapangan. Penelitian ini dilakukan kepada seluruh siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang yang

mengalami stres akademik karena banyaknya tuntutan yang harus mereka kerjakan, selain itu karena banyaknya kegiatan yang mereka harus ikuti di sekolah maupun di pesantren. Gejala emosi, gejala perilaku, serta gejala fisik terkait stres akademik dirasakan oleh siswa MA Nurul Haromain karena adanya *stressor academic* mengakibatkan siswa mengalami stres akademik.

Tidak semua siswa memiliki strategi *coping* yang baik, keterampilan *coping* ini berbeda-beda antar siswa, sehingga peneliti menggunakan variabel bebas ini karena tidak banyak siswa yang memiliki keterampilan tersebut. Dari hasil wawancara terdapat beberapa siswa dijelaskan bahwa banyak siswa yang kurang terampil dalam Menyusun strategi *coping*, seringkali mereka bingung dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi baik di sekolah maupun di pondok pesantren.

Dalam penelitian ini peneliti dapat membedakan permasalahan dengan penelitian terdahulu yang terjadi pada fenomena di atas. Banyak penelitian terdahulu yang menjelaskan terkait stres akademik yang disebabkan oleh pandemi, stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Sedangkan penelitian ini akan membahas terkait stres akademik bagi siswa MA yang berada dalam sebuah lembaga islam yaitu pondok pesantren yang mana kegiatan di pondok pesantren sangat padat, beberapa santri yang ada di pondok pesantren juga masih perlu beradaptasi dengan kegiatan di pondok pesantren dan sekolah karena siswa atau santri banyak sebelumnya belum pernah tinggal di pondok dan belajar mengenai beberapa pelajaran

agama, seperti tafsir, nahwu, shorof, dan ushul fiqh. Oleh karena itu penelitian ini akan meneliti terkait **Hubungan Antara Strategi *Coping* Dengan Stres Akademik Siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang.**

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat stres akademik pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang?
2. Bagaimana tingkat strategi *coping* pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang?
3. Apakah ada Hubungan antara Strategi *Coping* dan Stres Akademik pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka dapat dijelaskan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat strategi *coping* pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang.
2. Mengetahui tingkat stres akademik pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang.
3. Mengetahui Hubungan antara Strategi *Coping* dan Stres Akademik pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Dari penelitian tersebut diharapkan dapat menambah pemahaman atau pengetahuan mengenai hubungan antara strategi *coping* dengan stres akademik pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang.
- b. Penelitian ini juga dapat memberikan tambahan wawasan kepada pembaca di masa akan datang dan dapat digunakan sebagai sumber referensi penelitian terbaru.

2. Secara Praktis

a. Bagi Siswa

Dari hasil penelitian tersebut diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa agar semakin meningkat strategi *coping* dalam diri siswa atau santri.

b. Bagi Orangtua

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan kepada orangtua untuk lebih memberikan dukungan kepada anak sebagai upaya untuk mengurangi tingkat stres akademik siswa atau santri.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Yosep (2011: 89) berpendapat bahwa stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin yaitu "*singere*" yang memiliki arti "keras" (*stricus*). Seiring berjalannya waktu kata ini mengalami perubahan perkembangan penelaahan yang berubah dari waktu ke waktu, dimulai dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan *stress*.

Sarafino dan Smith (2011) mengemukakan terkait definisi stres yaitu suatu kondisi yang dialami individu akibat lingkungan yang erat yang mempengaruhi sistem psikologis, biologis, serta sosial individu. Apabila seorang individu tidak mampu untuk memenuhi tuntutan dengan baik maka individu tersebut akan merasakan ketegangan batin. Ketegangan berkepanjangan dan kurangnya dorongan akan meningkat menjadi stres (Laili, 2018: 2).

Long dalam Lyrakos (2012: 85) mengemukakan bahwa stres merupakan hubungan antara orang dan lingkungan yang dianggap oleh individu tersebut sebagai sesuatu yang melampaui kemampuan dan sumber dayanya serta dapat membahayakan kesejahteraan individu tersebut. Stres memiliki arti sebagai reaksi fisik dan psikologis individu terhadap tuntutan perubahan yang dirasakan atau sesungguhnya. Tuntutan itu sendiri disebut dengan *stressor* dan langkah-langkah yang

diambil individu guna menyelesaikan atau menghindari stressor disebut dengan *coping*.

Gadzella dan Masten (1991) menjelaskan bahwa stres merupakan pengalaman keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu karena disebabkan oleh berbagai macam faktor penyebab berupa *stressor*, seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, serta bebanan pada diri sendiri yang dapat mengakibatkan berbagai reaksi, berupa reaksi fisiologis, reaksi emosi, reaksi perilaku, serta reaksi penilaian kognitif terhadap stres yang dialami individu tersebut. Sedangkan stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi terhadap *stressor* akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku atau kognitif terhadap *stressor* tersebut (Azizah & Satwika, 2021: 214).

Lin dan Chen (2009) berpandangan bahwa stres akademik muncul dari hasil interaksi dari guru dan siswa, perasaan cemas karena hasil belajar yang diperoleh, ujian maupun tes yang dihadapi, proses pembelajaran pada kelompok, pengaruh teman sebaya terhadap belajar, kemampuan dalam manajemen waktu, serta pandangan siswa mengenai kemampuan belajar yang kemudian dapat mempengaruhi kinerja akademik seorang individu (Kuswantiningsih, 2021: 3).

Desmita (2010) menjelaskan terkait stres akademik yaitu respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang dapat menekan kemudian menimbulkan perasaan tidak nyaman dalam diri individu, serta

ketegangan dan perubahan perilakunya. Respon stres akademik ini muncul karena terjadi suatu ketegangan yang disebabkan oleh suatu tuntutan akademik yang harus dikerjakan oleh peserta didik tersebut (Nugraheni, dkk, 2018: 60).

Busari (2012) mengemukakan bahwa stres akademik yaitu suatu tekanan yang timbul disebabkan karena siswa memiliki keinginan untuk tampil dan memberikan hasil yang terbaik dalam kegiatan ujian maupun tugas lainnya, namun karena adanya batasan waktu yang ada pada lingkungan individu sehingga mengakibatkan lingkungan akademik peserta didik dapat menegang.

Berdasarkan beberapa definisi yang telah disampaikan oleh beberapa ahli maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu respon, meliputi afektif, behavioral, fisiologikal, dan kognitif. Hal ini muncul disebabkan oleh tekanan yang bersumber dari akademik, seperti adanya interaksi guru dan siswa, keinginan untuk terlihat menjadi baik, manajemen waktu dalam proses belajar, adanya pengaruh teman sebaya, banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai serta ketakutan apabila mengalami kegagalan dalam bidang akademik.

2. Aspek-Aspek Stres Akademik

Gadzella dan Masten (2005) mengukur stres akademik menjadi dua aspek, yakni *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik, sebagai berikut:

a. Stressor akademik

Stressor akademik memiliki arti peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut seseorang untuk menyesuaikan diri di luar hal-hal yang biasanya terjadi dalam kehidupan individu tersebut. Stressor akademik sendiri terdiri dari 5 kategori, yaitu:

- 1) *Frustrations* (frustasi), hal tersebut dapat terjadi jika kebutuhan pribadi terhambat yang menimbulkan siswa gagal dalam mencapai tujuan tertentu. Frustrasi dapat muncul karena akibat dari keterlambatan, kegagalan, kesulitan sehari-hari, sumber daya manusia yang kurang, merasa terasing dalam lingkungan masyarakatnya, serta melewatkan suatu kesempatan.
- 2) *Conflicts* (konflik) kondisi ini akan muncul apabila siswa berada di bawah tekanan untuk memilih dua atau lebih suatu keadaan yang berlawanan, seperti adanya konflik antara dua pilihan, baik keadaan yang menyenangkan maupun suatu yang tidak menyenangkan dilihat dari sisi positif dan sisi negatifnya.
- 3) *Pressure* (tekanan) artinya stressor akademik yang dapat bersumber dari dalam diri individu maupun dari luar individu. *Pressure* dapat diartikan menjadi stimulus yang membuat siswa dapat mempercepat kinerjanya. Seperti kompetisi, aktivitas yang berlebih, adanya *deadline* dari sekolah, serta adanya hubungan interpersonal.

- 4) *Chances* (perubahan) adalah suatu tingkah laku yang dimunculkan oleh siswa akibat dari beberapa hal, misalnya adanya pengalaman yang kurang menyenangkan, perubahan dalam waktu bersamaan, ataupun perubahan hidup yang dapat mengganggu kehidupan individu.
- 5) *Self-imposed* (keinginan diri) adalah mengenai bagaimana siswa membebani dirinya sendiri. Contohnya, keinginan dalam berkompetisi, ingin dicintai semua orang, khawatir secara berlebihan, solusi dalam sebuah masalah, kecemasan dalam menghadapi ujian dan prokrastinasi.

b. Reaksi terhadap *stressor* akademik

Aspek kedua yaitu *stressor* akademik. Gadzella dan Masten (2005) mengemukakan bahwa terdapat empat kategori, sebagai berikut:

- 1) *Physiological* (reaksi fisiologis) reaksi ini menekankan pada hubungan antara pikiran dan fisik siswa. Umumnya hal ini ditandai dengan keluarnya keringat secara berlebih, gemetar, gagap, bergerak dengan cepat, mengalami rasa lelah, gangguan pencernaan, gangguan pernapasan, punggung merasakan sakit, adanya reaksi pada kulit, kepala sakit, sendi meradang, demam, menurun maupun meningkatnya berat badan secara drastis.

- 2) *Emotional* (reaksi emosional) dalam reaksi ini diamati melalui stres adalah emosi, misalnya rasa takut, rasa bersalah, rasa berduka, perasaan kesal atau marah.
- 3) *Behavioral* (reaksi perilaku) hal ini memiliki kaitan dengan reaksi emosional siswa yang dapat memberikan reaksi bermacam-macam, berupa tangisan, merusak diri, berlebihan dalam merokok, mudah marah terhadap orang lain, menyakiti orang lain, melakukan pertahanan diri dengan menyendiri.
- 4) *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif) yaitu suatu hal yang mengarah kepada pengalaman siswa terhadap stres dan penilaian kognitif siswa terhadap peristiwa stres yang selanjutnya dapat menimbulkan strategi yang digunakan untuk mengatasi stres. Misalnya, berpikir dan melakukan Analisa strategi yang efektif dan menganalisa masalah yang dialami.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek dari stres akademik ada dua yaitu *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor*. *Stressor* akademik memiliki 5 kategori diantaranya, yaitu *frustration* (frustasi), *conflicts* (konflik), *pressure* (tekanan), *change* (perubahan), dan *self-imposed* (keinginan diri). Sedangkan reaksi terhadap *stressor* akademik memiliki 4 kategori diantaranya yaitu, *physiological* (reaksi fisik),

emotional (reaksi emosi), *behavioral* (reaksi perilaku), dan *cognitive appraisal* (penilaian kognitif).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik seperti yang dijelaskan oleh Taylor (2003) dalam (Oktavia, dkk, 2019: 146), sebagai berikut:

a. Faktor eksternal

- 1) Waktu dan uang merupakan sumber daya yang dimiliki individu yang dapat mempengaruhi cara seseorang dalam menghadapi *stressor*.
- 2) Pendidikan, setiap orang tentunya memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda-beda, latar belakang ini dapat mempengaruhi cara individu dalam menghadapi stres tersebut.
- 3) Standar hidup, setiap individu memiliki standar hidup yang berbeda-beda, hal ini tentunya dapat mempengaruhi stres dalam diri individu.
- 4) Dukungan sosial, yaitu kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain dengan adanya orang-orang disekitar maka akan membantu orang-orang dalam menentukan strategi *coping* yang ingin dilakukan dalam menghadapi *stressor*.

- 5) *Stressor* dalam kehidupan termasuk peristiwa besar dalam kehidupan dan masalah sehari-hari, keadaan tersebut dapat mempengaruhi cara individu dalam menghadapi kondisi stres.

b. Faktor internal

Faktor terkait kepribadian, yang meliputi:

1. Afek, afek negatif ini dapat mempengaruhi stres dan rasa sakit dalam diri individu.
2. Kepribadian *hardiness* (kepribadian tahan banting), kepribadian tahan banting ini meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya mampu mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupannya serta mampu untuk mengubah dan mengkonfirmasi dengan aktivitas baru.
3. Optimisme, kepribadian ini dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi yang stressfull serta mampu menurunkan resiko dan kesakitan.
4. Kontrol psikologis, perasaan seseorang mampu mengontrol kondisi *stressful* serta membantu dalam menghadapi stres secara lebih efektif.
5. Harga diri, hal ini dapat menjadi moderator antara stres dan kesakitan.
6. Strategi *coping* atau strategi yang mengatasi stres berarti mengelola situasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup dan mencari cara untuk

menyelesaikan atau mengurangi tingkat stres dalam diri individu. Jenis *coping* sendiri ada dua, yaitu *coping* yang berorientasi pada masalah dan *coping* yang berorientasi pada emosional.

4. Jenis Stres

Selye (1976 dalam Ekawarna 2018: 139) menjelaskan bahwa terdapat dua jenis stres, sebagai berikut:

a. *Eustress*

Eustress (stres positif) merupakan suatu stres yang sifatnya menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memberikan rasa puas. Stres ini mengakibatkan munculnya ketegangan namun memberikan dampak yang baik dalam diri individu. Stres ini yang menjadikan seorang individu untuk dapat beradaptasi serta meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Apabila tubuh dapat menggunakan stres yang ia alami dan mampu menyelesaikannya, maka stres tersebut dapat menjadi stres yang bersifat positif. Contoh stres yang berhubungan dengan akademik yaitu siswa dituntut untuk mampu berhasil dalam akademiknya, sehingga apabila seorang individu mendapatkan tekanan karena adanya ujian, maka individu akan berusaha dan menjadikan ujian tersebut menjadi sebuah tantangan, serta semangat dalam belajar.

b. *Distress*

Distress (stres negatif) merupakan stres yang dapat memberikan dampak negatif dan dapat merusak kesehatan tubuh, serta tidak menyenangkan. Stres ini merupakan suatu keadaan dimana seorang individu akan mengalami kekhawatiran, cemas, serta gelisah. Hal tersebut memunculkan sikap individu untuk menghindari keadaan tersebut. Dampak stres tersebut dapat memberikan rasa sedih, takut, dan lain sebagainya. Contoh stres yang berhubungan dengan akademik yaitu tertekan ketika menghadapi ujian di sekolah yang dapat menjadi beban dalam keberhasilan akademik, yang apabila individu tidak mampu mengerjakan dengan baik maka akan menghasilkan nilai yang buruk.

5. Stres Dalam Perspektif Islam

Islam berpandangan bahwa stres merupakan suatu cobaan. Seperti firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 155, yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ

Yang artinya: Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (Q.S Al-Baqarah ayat 155 dalam terjemahan kemenag hlm. 24)

Dengan adanya cobaan ini yang dirasakan oleh individu maka dapat menimbulkan suatu keadaan stres (tekanan) dalam diri, yang disebut

juga dengan beban. Terdapat banyak bentuk cobaan yang dialami oleh manusia, yaitu seperti sakit, kehilangan sesuatu, bahkan suatu kematian. Tak hanya hal tersebut saja namun islam juga menjelaskan bahwa jabatan, harta, anak, dan lain-lain juga disebut dengan cobaan.

Dalam surah Al-baqarah ayat 10 menjelaskan terkait suatu keadaan stres dan gangguan psikologis yang dapat dialami oleh manusia yang mengakibatkan suatu penyakit hati, ayat tersebut berbunyi:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۗ لَّيْمًا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Yang artinya: Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya itu; dan mereka mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta. (Q.S Al-Baqarah ayat 10 dalam terjemahan kemenag hlm. 3)

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa penyakit merupakan suatu perasaan dengki, iri, serta dendam terhadap orang lain. Situasi tersebut yang menyebabkan seorang individu merasa terancam dan akan menghindari kondisi tersebut. Situasi tersebut merupakan sumber munculnya stres. Segala lingkungan manusia dapat menjadi sumber dari stres, seperti lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, dan lain sebagainya.

B. Strategi Coping

1. Pengertian Strategi Coping

Sarafino (2011) menjelaskan *coping* menjadi sebuah usaha untuk mengatur ketidaksesuaian perasaan antara tuntutan dan kemampuan

yang dimiliki oleh orang tersebut dalam situasi yang menekan, selain itu *coping* juga diartikan bahwa upaya *coping* beraneka macam tidak semuanya berakhir dengan penyelesaian suatu masalah.

Lazarus dan Folkman (1986: 993) mendefinisikan *coping* adalah strategi untuk manajemen individu untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stressful yaitu situasi yang penuh dengan tekanan.

Aldwin dan Revenson berpendapat bahwa strategi *coping* adalah suatu cara atau metode yang dilakukan setiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan keadaan atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai suatu hambatan, tantangan, yang bersifat menyakit, serta mengancam yang berakibat merugikan (Kertamuda & Herdiansyah, 2009: 14).

Rasmun (2004: 29) mengemukakan bahwa *coping* merupakan situasi dimana seseorang mengalami stres atau ketegangan psikologis dalam menghadapi suatu permasalahan dalam kehidupan sehari-hari yang membutuhkan kemampuan pribadi ataupun dukungan dari lingkungan, hal itu dilakukan agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dalam hal ini *coping* merupakan proses yang dijalani oleh seseorang untuk menyelesaikan situasi *stressful*.

Yunus (2004: 115) Weiten dan Lloyd berpendapat bahwa *coping* adalah upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, dan mentoleransi beban perasaan yang tercipta karena stres.

Sehingga dapat disimpulkan dari beberapa definisi diatas yaitu strategi *coping* merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi situasi yang penuh tekanan atau yang mengancam dirinya dengan menggunakan sumber daya yang ada dengan tujuan untuk mengurangi stres atau tekanan yang dialami individu tersebut.

2. Dimensi Strategi *Coping*

Lazarus dan Folkman (1986) mengemukakan bahwa terdapat 2 strategi dalam melakukan *coping*, sebagai berikut:

- a. *Emotion focused coping*. Bentuk strategi *coping* ini digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres yang dialami individu. Pengaturan ini melalui perilaku individu, misalnya penggunaan alkohol, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan dengan melalui strategi kognitif, apabila individu tidak dapat mengubah kondisi yang penuh dengan tekanan stres, maka individu tersebut akan cenderung untuk mengatur emosinya.
- b. *Problem focused coping*. Bentuk strategi *coping* ini digunakan untuk mengurangi *stressor* atau mengatasi stres dengan cara mempelajari cara atau keterampilan yang baru. Individu cenderung menggunakan strategi tersebut apabila individu tersebut dapat merubah situasi

yang memunculkan stres. Biasanya metode ini dilakukan oleh orang dewasa.

Mengatasi stres dengan diarahkan pada masalah yang mendatangkan stres (*problem focused coping*) memiliki tujuan untuk mengurangi tuntutan hal, peristiwa, orang situasi yang dapat mendatangkan stres atau memperbesar sumber daya untuk menghadapinya. Metode Tindakan langsung merupakan metode yang digunakan. Sedangkan mengatasi stres diarahkan pada pengendalian emosi (*emotion focused coping*) memiliki tujuan guna menguasai, mengatur, dan memberi arahan dalam tanggapan emosional pada situasi stres. Terdapat hal negatif yang dapat dilakukan dalam mengendalikan emosi, yaitu meminum minuman keras atau obat penenang. Sedangkan hal positif yang dapat dilakukan yaitu melakukan olahraga, berpaling pada orang-orang lain untuk meminta bantuan. Selain itu cara lain yang dapat dilakukan untuk menangani stres yaitu melalui pengendalian emosi dengan cara mengubah pemahaman pada masalah stres yang individu hadapi (Hardjana, 1994: 103).

Dari beberapa bentuk perilaku yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres tersebut, kemudian Taylor mengembangkan teori terkait *coping* dari Folkman dan Lazarus (1986) dan membagi menjadi 8 macam indikator strategi *coping*, sebagai berikut:

a. *Problem focused coping*, terdiri dari 3 macam, yakni:

- 1) *Confrontative coping* (konfrontasi), yaitu individu berpegang teguh pada diri pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkan, mengubah situasi secara proaktif dan adanya keberanian mengambil resiko.
- 2) *Seeking social support* (mencari dukungan sosial), yaitu individu berupaya agar mendapat pertolongan dari orang lain.
- 3) *Plan full problem-solving* (merencanakan pemecahan masalah), yaitu individu berpikir, membuat, serta menyusun rencana pemecahan masalah dengan tujuan masalah tersebut dapat terselesaikan.

b. *Emotion focused coping*, terdiri dari 5 macam, yakni:

- 1) *Self-control* (kontrol diri), yaitu melakukan regulasi dengan baik dalam perasaan maupun tindakan.
- 2) *Distancing* (membuat jarak), yaitu individu menjauhkan diri dari permasalahan yang ia alami.
- 3) *Positive reappraisal* (penilaian kembali secara positif), yaitu individu menerima segala masalah yang dihadapi dengan berpikir positif dalam menyelesaikan permasalahannya, termasuk melibatkan hal-hal yang religius.
- 4) *Accepting responsibility* (menerima tanggung jawab), yaitu menciptakan kesadaran dalam diri mengenai peran diri dalam

permasalahan yang dihadapi dan berusaha segala sesuatu sebagaimana mestinya.

5) *Escape avoidance* (lari atau menghindar), menjauhkan atau melarikan diri dari masalah yang dihadapi individu tersebut.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi *Coping*

Mu'tadin (2002: 125) menjelaskan upaya seorang individu untuk mengatasi situasi yang memunculkan tekanan ditentukan oleh sumber daya individu tersebut, yakni:

- a. Kesehatan fisik, kesehatan ini merupakan hal yang terpenting karena dalam upaya situasi menangani stres, individu dituntut untuk dapat mengerahkan tenaga yang cukup besar.
- b. Keyakinan atau pandangan positif, keyakinan berperan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, misalnya keyakinan terhadap nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu terhadap penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang dapat menurunkan kemampuan dalam strategi *coping* tipe *problem solving focused coping*.
- c. Keterampilan dalam memecahkan masalah, yaitu keterampilan dalam hal ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan guna menghasilkan alternatif tindakan, setelah itu mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang diharapkan, dan

akhirnya melakukan rencana dengan melaksanakan suatu tindakan secara tepat.

- d. Keterampilan sosial, keterampilan sosial ini meliputi kemampuan individu untuk berkomunikasi dan berperilaku dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang ada di lingkungan individu tersebut.
- e. Dukungan sosial, dukungan sosial ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional dalam diri seorang individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, saudara, teman sebaya, serta lingkungan sekitar individu tersebut.
- f. Materi, maksudnya yaitu sumber daya yang dapat berupa uang, barang, maupun layanan yang biasanya dibeli.

Selain itu Pergament (1997: 58) juga menjelaskan beberapa hal yang menjadi sumber *coping*. Hal-hal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam memilih strategi *coping*, diantaranya:

- a. Materi, terkait makanan yang dikonsumsi dan sumber daya yang berbentuk uang.
- b. Fisik, terkait kesehatan tubuh serta kemampuan untuk hidup dan kemampuan dalam berkembang biak.
- c. Psikologis, terkait kemampuan seorang individu dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh individu tersebut.

- d. Sosial, terkait dukungan yang diterima oleh individu tersebut yaitu berbentuk dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan sekitar serta kemampuan interpersonal yang baik dengan adanya komunikasi yang baik antar individu.
- e. Spiritual, terkait hubungan dengan Sang Pencipta mengenai kedekatan dalam menjalankan ibadahnya.

Sehingga dapat disimpulkan dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi strategi *coping* dalam diri individu, yakni keadaan fisik (kesehatan), psikologis (kemampuan dalam memecahkan masalah), keadaan dan keterampilan sosial, keyakinan positif, spiritual, serta materi.

4. Strategi *Coping* Dalam Perspektif Islam

Pada dasarnya manusia tidak akan pernah lepas pada berbagai permasalahan dalam kehidupannya, ujiannya, serta cobaan dari Allah SWT. Allah menjelaskan bahwa kehidupan manusia akan selalu diuji dan mendapatkan cobaan. Sebagaimana firman Allah dalam surah al-baqarah ayat 155-156, yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ

وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ١٥٦

Artinya: "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah

buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". (Q.S Al-Baqarah ayat 155-156 dalam terjemahan kemenag hlm. 24)

Manusia merupakan makhluk yang mempunyai kesadaran dalam menyadari adanya permasalahan yang dapat mengganggu kejiwaannya. Sehingga manusia akan berupaya untuk mengatasi permasalahan atau melakukan *coping stress* melalui berbagai macam cara.

Agama islam memberikan pedoman untuk menyelesaikan permasalahan dengan memberikan solusi dengan benar melalui adanya al-qur'an dan hadist. Salah satu permasalahannya yaitu masalah yang berhubungan psikologi. Prof. Dr. Nurholis Madjid (dalam Adnan Syarif, 2002: 11) menyampaikan, "Menjadikan agama sebagai pijakan ilmu sebenar-benarnya merupakan suatu hal yang mungkin, karena agama adalah peraturan, termasuk mengenai beberapa hal terkait manusia".

Banyak cara yang dapat dilakukan oleh individu untuk membentuk strategi *coping*, misalnya dengan membaca ayat suci al-qur'an, hal itu dikarenakan al-qur'an mempunyai keuntungan yang sangat besar, al-qur'an dapat menjernihkan hati, menjadi penawar dalam segala rasa ragu, serta kegoncangan dalam jiwa dan dapat menjadi media untuk membersihkan jiwa individu tersebut.

Selain dengan membaca al-qur'an strategi *coping* juga bisa melalui kegiatan membaca do'a karena do'a mempunyai keuntungan yang cukup besar. Keuntungan yang dimaksud yaitu dapat menjernihkan hati serta dapat membersihkan jiwa. Terdapat firman Allah dalam al-qur'an yang dapat dijadikan sebagai do'a yaitu pada surah al-baqarah ayat 286, yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ
 أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا
 طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا إِنَّكَ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
 الْكَافِرِينَ

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir." (Q.S Al-Baqarah ayat 286 dalam terjemahan kemenag hlm. 49)

Kata beban dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa dapat berupa tuntutan yang diberikan kepada manusia tersebut yang dapat menimbulkan stres (*stressor*). Tuntutan tersebut dapat berupa apa saja yang biasanya diharapkan oleh manusia, namun Allah tidak memberikan kepada manusia tersebut, misalnya Allah memberikan hal tersebut kepada orang lain.

Berbagai tuntutan tersebut dapat dikelola dengan dua cara, yaitu dengan pengelolaan dalam diri individu sendiri (intrinsik) dan dari luar (ekstrinsik). Pengelolaan secara diri sendiri dapat berupa bermunajat di hadapan Allah tanpa mengenal waktu. Sedangkan pengelolaan dari luar individu dapat berupa bantuan dari orang lain ataupun mendapat hidayah dari Allah SWT.

Bermunajat sendiri juga merupakan salah satu *coping* stres, yaitu dapat melalui shalat tahajud. Seperti firman Allah, yang berbunyi:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

Artinya: “Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji”.

Sholat tahajud dapat dikatakan salah satu strategi *coping* stres karena dalam proses sholat tahajud tersebut menunjukkan keutamaan tersendiri yaitu kesempatan yang tepat untuk mengelola *stressor* yang ada. Tahajud yang dilakukan di malam hari dengan kondisi diri tenang

dapat menjadikan suatu keadaan manusia untuk menenangkan pikiran, sehingga dapat memahami permasalahan yang ada, merencanakan penyelesaiannya, serta beberapa hal yang dijadikan sebagai pendukung dalam *coping* stres individu tersebut.

Terdapat beberapa upaya psikoterapi islam yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengatasi stres yang mereka alami.

a. Sholat

Terdapat firman Allah SWT dalam surah Al-baqarah ayat 45, yang berbunyi:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk. (Q.S Al-Baqarah ayat 45 dalam terjemahan kemenag hlm. 7)

Dalam tafsir jalalain, dijelaskan bahwa mintalah pertolongan dalam menghadapi urusan atau kesulitan-kesulitanmu dengan bersabar dan menahan diri dari hal-hal yang tidak baik dengan sholat. Khususnya disebutkan di sini untuk menyatakan bagaimana pentingnya sholat.

b. Dzikir

Firman Allah SWT dalam surah Ar-Ra'du ayat 28, yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tentram. (Q.S Ar-Ra'du ayat 28 dalam terjemahan kemenag hlm. 252)

Penjelasan dalam tafsir al muyassar menyatakan bahwa Allah memberikan petunjuk kepada orang-orang yang memiliki hati tentram dengan tauhidullah dan mengingat-Nya, sehingga dengan hal tersebut seseorang dapat tenang. Ingatlah dengan ketaatan kepada Allah dan mengingat-Nya serta dengan pahala-Nya hati dapat menjadi damai, tenang, serta tentram.

c. Membaca Al-Qur'an

Terdapat firman Allah SWT dalam surah Al-Isra' ayat 82, yang berbunyi:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian. (Q.S Al-Isra' ayat 82 dalam terjemahan kemenag hlm. 290)

Salah satu rahmat Allah adalah Dia menurunkan ayat-ayat al-qur'an yang dapat menyembuhkan hati dari penyakit ragu, curiga, serta rasa gundah, selain itu juga ada yang dapat menyembuhkan tubuh melalui ruqyah, serta dapat menjadi rahmat

bagi orang yang percaya karena menjadi pedoman dan hikmah didalamnya. Apabila orang-orang mendengarkan ayat al-qur'an maka hanya akan menambah kekafiran dan kelalaian dalam diri mereka.

Ditinjau secara umum ayat tersebut memiliki makna, “Dan bagaimana kebenaran itu tidak akan menjadi kuat dan batil tidak akan lenyap, sedangkan kami telah menurunkan al-qur'an sebagai obat penawar keraguan dan penyakit-penyakit yang ada dalam dada dan al-qur'an merupakan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan meyakini al-qur'an tidaklah menambah terhadap orang-orang yang zalim selain kerugian disebabkan oleh kekufuran mereka”.

C. Hubungan Strategi *Coping* dengan Stres Akademik Siswa

Long dalam Lyrakos (2012) mengemukakan bahwa stres merupakan hubungan antara orang dan lingkungan yang dianggap oleh individu tersebut sebagai sesuatu yang melampaui kemampuan dan sumber dayanya serta dapat membahayakan kesejahteraan individu tersebut. Stres memiliki arti sebagai reaksi fisik dan psikologis individu terhadap tuntutan perubahan yang dirasakan atau sesungguhnya. Tuntutan itu sendiri disebut dengan stressor dan langkah-langkah yang diambil individu guna menyelesaikan atau menghindari stressor disebut dengan *coping*.

Gadzella dan Masten (2005) menjelaskan bahwa stres merupakan pengalaman keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu karena disebabkan oleh berbagai macam faktor penyebab berupa stressor,

seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, serta pembebanan pada diri sendiri yang dapat mengakibatkan berbagai reaksi, berupa reaksi fisiologis, reaksi emosi, reaksi perilaku, serta reaksi penilaian kognitif terhadap stres yang dialami individu tersebut. Sedangkan stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi terhadap *stressor* akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku atau kognitif terhadap *stressor* tersebut (Azizah & Satwika, 2021: 214).

Penelitian terdahulu yang relevan dengan hubungan strategi *coping* dengan stres akademik yaitu penelitian yang dilakukan oleh Refi (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara strategi *coping* dengan stres akademik yang dilakukan oleh mahasiswa psikologi. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Della & Alviyatun (2020) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara strategi *coping* dengan stres akademik pada siswa di era pandemic covid-19. Penelitian tersebut diperkuat dengan Prosiding Seminar Nasional yang dilakukan oleh Oktavia, dkk (2019) menyatakan bahwa strategi *coping* menjadi faktor internal seseorang yang mengalami stres. Strategi *coping* ini merupakan strategi yang dapat mengatasi stres pada individu dengan cara mengatasi maupun dapat mengurangi stres yang dialami individu tersebut.

Diperkuat dengan penelitian terdahulu terkait pengaruh strategi *coping* dan dukungan sosial terhadap pengelolaan stres akademik mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang dilakukan oleh Indra Rukmana (2019) dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa strategi *coping*

dan dukungan sosial berpengaruh secara signifikan dalam mengelola stres akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Pengaruh yang diberikan sebesar 16,6% sedangkan 83,4% dipengaruhi dengan variabel yang lain dalam penelitian tersebut.

Menurut penjelasan sebelumnya bahwa terdapat hubungan negatif strategi *coping* dengan stres akademik, maksudnya yaitu semakin tingginya strategi *coping* yang dilakukan oleh individu maka stres akademik yang dialami oleh individu juga akan semakin menurun. Strategi yang baik yaitu apabila individu mampu mengolah dirinya untuk mengatasi segala tuntutan akademik yang dialami sehingga dapat mengurangi adanya stres akademik.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mengambil hipotesis sementara dari penelitian tersebut dengan penjelasan sebagai berikut:

H_a: Terdapat hubungan negatif antara strategi *coping* dengan stres akademik siswa MA Nurul Haromain Pujon.

H₀: Tidak ada hubungan antara strategi *coping* dengan stres akademik siswa MA Nurul Haromain Pujon.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara strategi *coping* dengan stres akademik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah salah satu penelitian yang memiliki spesifikasi sistematis, terencana dan, terstruktur dengan jelas mulai awal hingga pada pembuatan desain penelitiannya. Selain itu terdapat definisi lain terkait metode penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai pada pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, hingga pada hasil akhir sebuah penelitian (Musfirah, dkk, 2022: 1).

Metode kuantitatif digunakan untuk melakukan uji sampel dan populasi tertentu, alat penelitian digunakan untuk mengumpulkan data, serta dalam proses uji hipotesis menggunakan analisis data statistik (Sugiyono, 2016: 16). Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan strategi *coping* dengan stres akademik pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2016: 68), variabel penelitian merupakan atribut atau ciri nilai dari suatu individu, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk melakukan penelitian, yang

kemudian ditarik kesimpulan penelitian tersebut. Adapun dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas atau variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi perubahan atau munculnya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat atau variabel dependen yang dipengaruhi oleh variabel independen.

1. Variabel terikat (Y): stres akademik
2. Variabel bebas (X): strategi *coping*

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penegasan arti dari konstruk atau variabel yang digunakan dengan cara tertentu untuk mengukurnya. Definisi operasional memberikan batasan pada suatu variabel arti suatu variabel dengan rinci.

1. Stres akademik

Stres merupakan pengalaman keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu karena disebabkan oleh berbagai macam faktor penyebab berupa *stressor*, seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, serta pembebanan pada diri sendiri yang dapat mengakibatkan berbagai reaksi, berupa reaksi fisiologis, reaksi emosi, reaksi perilaku, serta reaksi penilaian kognitif terhadap stres yang dialami individu tersebut. Sedangkan stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi terhadap

stressor akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku atau kognitif terhadap *stressor* tersebut

2. Strategi *Coping*

Strategi *coping* bertujuan untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik tuntutan dari individu maupun dari lingkungan) dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi suatu *stressful* yaitu situasi yang penuh dengan tekanan. Dimensi dari strategi *coping* yaitu *emotional focused coping* yang digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres yang dialami oleh individu, yang terdiri dari 3 aspek, yaitu konfrontasi, mencari dukungan sosial, dan merencanakan perencanaan masalah. Sedangkan *problem focused coping* yang digunakan untuk mengatasi stres dengan cara mempelajari cara atau keterampilan individu, yang terdiri dari 5 aspek, yaitu kontrol diri, membuat jarak, penilaian kembali secara positif, menerima tanggung jawab, dan lari atau menghindar.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah sekumpulan data yang mempunyai karakteristik yang sama dan menjadi objek inferensi, Statistika inferensi mendasarkan diri pada dua konsep dasar, populasi sebagai keseluruhan data, baik nyata maupun imajiner, dan sampel, sebagai bagian dari populasi yang digunakan untuk melakukan inferensi (pendekatan/penggambaran) terhadap populasi tempatnya berasal.

Populasi menurut Sugiyono (2015: 117) adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang sejumlah 31 siswa.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2010: 104) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik populasi yang diteliti. Sampel yang diambil harus benar-benar representatif. Karakteristik dalam penelitian ini yaitu siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang. Jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampel yang diambil yaitu secara keseluruhan. Sedangkan apabila populasinya lebih dari 100 orang, maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya.

Karena populasi dalam penelitian ini yaitu 31 orang responden, sehingga peneliti mengambil 100% jumlah populasi yang ada pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang, yaitu sebanyak 31 orang responden.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Penelitian ini diawali dengan melakukan wawancara, wawancara dilakukan oleh penelitian untuk mengumpulkan data pra penelitian dan menggambarkan secara lebih jelas fenomena yang terjadi di lapangan.

Menurut Sugiyono (2015: 195) bahwa wawancara digunakan untuk peneliti melakukan studi pendahuluan yang mana memiliki tujuan untuk sarana peneliti menggali lebih dalam permasalahan melalui responden. Melalui wawancara semi terstruktur yang dilakukan di awal penelitian fenomena strategi *coping* dengan stres akademik dapat digambarkan lebih jelas dan utuh.

2. Dokumentasi

Sugiyono (2015: 329) menjelaskan bahwa dokumentasi merupakan suatu cara yang dilakukan untuk mendapatkan data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat memberi dukungan dalam penelitian. Dokumentasi digunakan sebagai upaya mengumpulkan data kemudian ditelaah. Dokumentasi dalam penelitian ini yang digunakan yaitu silabus, RPP, dan profil sekolah.

3. Instrumen skala

Skala penelitian yang diberikan bertujuan untuk mencapai generalisasi dan memprediksi sikap, opini, perilaku, maupun karakteristik responden yang menggambarkan kecenderungan dalam populasi tersebut. Skala yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan skala likert stres akademik dan strategi *coping*. Tanggapan dari skala likert ini berbentuk “Tidak Pernah”, “Kadang-kadang”, “Sering”, dan “Selalu”. Aitem skala likert juga terbagi atas pernyataan favourable dan unfavourable. Azwar (2015: 32), di dalam

aitem favourable terdapat atribut yang akan diukur dan di dalam unfavourable terdapat atribut yang tidak mengarah pada atribut yang akan diukur.

Tabel 3.1 Daftar Skor Respon Jawaban

Kategori	Item <i>Favorable</i>	Item <i>Unfavorable</i>
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang-kadang	2	3
Tidak Pernah	1	4

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur suatu fenomena alam dan sosial yang sedang diamati (Sugiyono, 2019: 156). Berikut penjelasan terkait skala yang digunakan dalam penelitian, yaitu:

1. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik yang disusun berdasarkan aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten (2005), sebagai berikut:

Tabel 3.2 *Blueprint* stres akademik

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Stressor</i> Akademi	<i>frustration</i> (frustasi)	1, 2	3, 4	4
		<i>Conflicts</i> (konflik)	5, 6	7, 8	4
		<i>Pressure</i> (tekanan)	9, 10	11, 12	4
		<i>Chance</i> (perubahan)	13, 14	15, 16	4
		<i>Self-imposed</i> (keinginan diri)	17, 18	19, 20	4
2	Reaksi terhadap <i>stressor</i>	<i>Physiologic</i> <i>al</i> (reaksi fisik)	21, 22	23, 24	4
		<i>Emotional</i> (reaksi emosi)	25, 26	27, 28	4
		<i>Behavioral</i> (reaksi perilaku)	29, 30	31, 32	4
		<i>Cognitive appraisal</i> (penilaian kognitif).	33, 34	35, 36	4
Jumlah			18	18	36

2. Skala Strategi *Coping*

Skala strategi *coping* yang disusun berdasarkan aspek-aspek strategi *coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1986: 993), sebagai berikut:

Tabel 3.3 *Blueprint strategi coping*

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Problem Focused Coping</i>	Konfrontasi	1, 2	3, 4	4
		Mencari dukungan sosial	5, 6	7, 8	4
		Merencanakan pemecahan masalah	9, 10	11, 12	4
2	<i>Emotional Focused Coping</i>	Kontrol diri	13, 14	15, 16	4
		Membuat jarak	17, 18	19, 20	4
		Penilaian kembali secara positif	21, 22	23, 24	4
		Menerima tanggung jawab	25, 26	27, 28	4
		Lari atau menghindar	29, 30	31, 32	4
Jumlah			16	16	32

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

Analisis data adalah proses yang dilakukan pada tahapan olah data responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian. Data yang diperoleh akan diuji menggunakan bantuan *software* SPSS 25.0 *SPSS for Windows Statistical Program Series*, beberapa uji yang dilakukan dijelaskan sebagai berikut:

1. Validitas

Validitas merupakan ketepatan dan kecermatan hasil pengukuran. Pengukuran sendiri dilakukan untuk mengetahui seberapa banyak suatu aspek psikologis terdapat dalam diri seseorang, yang dinyatakan oleh

skornya pada instrumen pengukur yang bersangkutan (Azwar, 2015: 11). Uji validitas dilakukan untuk menguji ketepatan pada instrumen penelitian dalam menunjukkan informasi yang akurat (Azwar 2015: 11). Untuk mengetahui validitas pada aitem, maka pada penelitian ini peneliti melakukan uji validitas menggunakan *Product Moment Pearson*. Menurut Priyatno (2014: 55), untuk menentukan apakah item-item dari setiap instrumen valid atau tidak valid maka dapat dilakukan dengan dua cara yaitu:

- a. Dilihat pada nilai signifikansi. Jika signifikansi kurang dari 0,05 maka item valid, tetapi jika signifikan lebih dari 0,05 maka item tidak valid.
- b. Membandingkan r hitung (nilai pearson correlation) dengan r tabel (didapat dari tabel r). Jika nilai positif dan r hitung $>$ r tabel, maka item dapat dinyatakan valid. Jika terjadi sebaliknya, maka item dinyatakan tidak valid, r tabel pada tingkat signifikansi 0.05 dengan uji 2 sisi.

Batas validitas data pada penelitian ini adalah menggunakan nilai signifikansi sebesar 0,05. Maka apabila nilai signifikansi nya kurang dari 0,05 maka item valid, tetapi jika signifikan lebih dari 0,05 maka item tidak valid. Adapun hasil uji validitas tersebut dijelaskan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Stres Akademik

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			Valid	Gugur	
1	Stressor Akademik	<i>frustration</i> (frustasi)	1, 2, 3, 4	-	4
		<i>Conflicts</i> (konflik)	5, 6, 7, 8	-	4
		<i>Pressure</i> (tekanan)	9, 10, 11, 12	-	4
		<i>Chance</i> (perubahan)	13, 14, 15, 16	-	4
		<i>Self-imposed</i> (keinginan diri)	17, 18, 20	19	3
2	Reaksi terhadap stressor	<i>Physiological</i> (reaksi fisik)	21, 22, 23, 24	-	4
		<i>Emotional</i> (reaksi emosi)	25, 26, 27,28	-	4
		<i>Behavioral</i> (reaksi perilaku)	29, 30, 31	32	3
		<i>Cognitive appraisals</i> (penilaian kognitif).	33, 34, 35	36	3
		Jumlah			

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa skala stres akademik di awal penelitian memiliki 36 aitem, kemudian setelah dilakukan uji validitas menggunakan SPSS *for windows* menunjukkan terdapat 33 aitem yang valid.

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas strategi coping

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			Valid	Gugur	
1	<i>Problem Focused Coping</i>	Konfrontasi	1, 2, 3, 4	-	4
		Mencari dukungan sosial	5,6, 7, 9	-	4
		Merencanakan pemecahan masalah	9, 10, 11, 12	-	4
2	<i>Emotional Focused Coping</i>	Kontrol diri	13, 14, 15, 16	-	4
		Membuat jarak	17, 18, 19, 20	-	4
		Penilaian kembali secara positif	21, 23, 22	24	3
		Menerima tanggung jawab	25, 26, 27, 28	-	4
		Lari atau menghindar	29, 31, 30	32	3
Jumlah					30

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa skala strategi coping di awal penelitian memiliki 32 aitem, kemudian setelah dilakukan uji validitas menggunakan SPSS for windows menunjukkan terdapat 30 aitem yang valid.

2. Reliabilitas

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bisa dipakai beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, dan akan menghasilkan data yang sama. Dalam penelitian ini uji reliabilitas instrumen dilakukan

dengan, Pengujian reliabilitas instrumen dapat dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 25. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode *Cronbach Alpha*. Dalam penelitian ini item yang valid saja yang masuk pangujian.

Untuk menentukan apakah instrumen reliabel atau tidak peneliti menggunakan batasan yaitu reliabilitas kurang dari 0,6 adalah kurang baik, sedangkan 0,6 sampai 0,79 dapat diterima dan diatas 0.8 sampai 1 adalah baik (Priyanto, 2014: 64).

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha	Keterangan
Stres Akademik	0.855	Reliabel
Strategi <i>Coping</i>	0.864	Reliabel

H. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2017:232), analisis data adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Berikut ini adalah tahapan proses yang dilalui oleh peneliti sebelum menganalisis data yang diperoleh:

1. Tahap persiapan

Peneliti melakukan pengecekan respon yang diberikan responden untuk mengetahui kesesuaian data dalam penelitian. Pengecekan ini meliputi cek identitas responden, cek kelengkapan jawaban, dan cek kelengkapan data yang diberikan.

2. Tabulasi

Tabulasi dilakukan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan respon pada skala dengan membuat statistik deskriptif yakni dengan mengatur jawaban dengan proses skoring dan coding serta memetakan demografi responden. Data yang diperoleh dari instrumen skala diuji kembali dengan uji asumsi untuk memastikan persamaan regresi konsisten, tidak ada bias, dan tepat dalam estimasi.

3. Uji Asumsi

Adapun uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Analisis Deskripsi

Analisis deskripsi bertujuan untuk memaparkan data hasil penelitian. Analisis ini menunjukkan gambaran atau penyebaran hasil data penelitian. Data mentah yang sudah diperoleh kemudian dianalisis dalam beberapa tahap. Untuk menganalisis kategorisasi

variabel strategi *coping* jenjang nominal dengan menghitung rumus Skor Z.

$$Z = (X/M)/SD$$

Keterangan :

Z = Z score

X = Skor subjek

M = Mean kelompok subjek

SD =Standar deviasi kelompok

Peneliti menggunakan rumus skor Z untuk melihat kecenderungan subjek dalam menggunakan strategi *coping* dengan memasukkan nilai Z score kemudian melihat perbandingan skor yang paling tinggi di setiap kategori. Azwar (2014) menjelaskan menghitung nilai Z untuk skor pada masing-masing komponen dirancang untuk mengukur dimensi yang berbeda. Kategori ini disebut dengan kategorisasi bukan-jenjang atau nominal. Kategori yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Kategorisasi skor Z menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows*.

b. Kategorisasi

Analisis data dalam penelitian ini juga menggunakan kategorisasi tujuannya untuk mengetahui tingkat strategi *coping* dan stres akademik siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang.

Penentuannya menggunakan mean (rata-rata) hipotetik dan standar deviasi (*standard deviation*), rumusnya sebagai berikut:

1) Mencari rata-rata (*mean*)

Rata-rata (*mean*) dihitung berdasarkan jumlah seluruh data variabel X dibagi banyaknya jumlah sampel penelitian (N), dengan rumus:

$$\mu \text{ hipotetik} = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \Sigma n$$

Keterangan:

μ hipotetik : mean hipotetik

i_{\max} : nilai maksimal aitem

i_{\min} : nilai minimal aitem

Σn : Jumlah aitem

2) Standar deviasi (*Standard Deviation*)

Setelah menemukan *mean* maka selanjutnya adalah mencari standar deviasi atau simpangan baku dengan rumus, sebagai berikut:

$$\sigma \text{ hipotetik} = \frac{1}{2} (X_{\max} + X_{\min})$$

Keterangan:

σ hipotetik : *standard deviation* hipotetik

X_{\max} : nilai maksimal subjek

X_{\min} : nilai minimal subjek

Kategorisasi akan memaparkan tiga tingkatan perilaku subjek yaitu tingkat tinggi, sedang, dan rendah

untuk melihat posisi relatif individu dalam kelompok. Berikut rumus dalam penentuan kategorisasi, sebagai berikut:

Tabel 3.7 Kategorisasi

Kategorisasi	Skor
Tinggi	$(M + 1,0 \text{ SD}) \leq X$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Seluruh data dalam penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan aplikasi IBM *Statistic* SPSS versi 25 *for windows* yang akan disajikan dalam bentuk tabel dan grafik. Penyajian data nantinya mengerucut kepada hasil dan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini.

c. Uji Normalitas

Uji normalitas data bertujuan untuk menjawab pertanyaan ada atau tidaknya kondisi representasi yang berdistribusi normal, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi (Arikunto, 2010: 203). Jika data berdistribusi normal, maka analisis statistik yang digunakan untuk melihat kecocokan hubungan adalah analisis korelasi *Pearson*. Dengan dasar pengambilan keputusan, sebagai berikut:

- 1) Jika $p > 0,05$ maka signifikan
- 2) Jika $p < 0,05$ maka tidak signifikan

d. Uji Linieritas

Uji linieritas ini merupakan prosedur yang digunakan untuk mengetahui linieritas atau tidaknya suatu distribusi dalam penelitian. Uji ini digunakan untuk mengetahui antara variabel terikat dan variabel bebas memiliki hubungan yang signifikan atau tidak (Ghozali, 2016: 159). Perhitungan uji linieritas di dalam penelitian menggunakan aplikasi SPSS *for windows* melewati nilai signifikan dalam output SPSS. Apabila nilai sig. $> 0,05$ maka terindikasi adanya hubungan yang linier. Uji linieritas ini difungsikan untuk mengamati ada atau tidaknya data yang berkorelasi secara linier.

e. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji korelasi *product moment Pearson*. Uji korelasi merupakan suatu uji statistik yang dapat digunakan untuk mengetahui derajat hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain. dua variabel dikatakan berkorelasi jika perubahan pada satu variabel akan diikuti oleh perubahan pada variabel yang lain, baik dengan arah yang salah ataupun dengan arah yang berlawanan. Uji korelasi *product moment* dipilih karena data yang diperoleh dari kedua variabel merupakan data interval. Program yang digunakan dalam analisis adalah SPSS (*Statistical Program for Social Science*).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Objek Penelitian

1. Gambaran lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di MA Nurul Haromain Pujon Malang yang bertempat di Jalan Brigjend Abdul Manan Wijaya No. 141 Desa Ngroto Kecamatan Pujon Kabupaten Malang, 65391. Ma Nurul Haromain mulai dirintis pada tahun 2019 dan memiliki visi, misi, program unggulan, serta tujuan, diantaranya:

a. Visi

Terbentuknya generasi robbany, yang berkarakter qur'any, terampil, dan berwawasan global.

b. Misi

1. Membina siswa dalam memahami ajaran islam, menjalankan ibadah, dan berperilaku akhlakul karimah.
2. Menyelenggarakan pembelajaran Tahsin, tahfidz, tarjim, tafsir, dan munaqosah.
3. Membimbing siswa dalam pembelajaran kitab salaf (metode sorogan).
4. Membimbing siswa dalam pembelajaran bahasa (arab dan inggris).
5. Membimbing siswa dalam pembelajaran IT.

6. Menumbuhkan kreatifitas siswa untuk melakukan kegiatan keagamaan dan sosial.
7. Mencetak wanita yang terampil/unggul dalam organisasi dan kemasyarakatan.
8. Mengantarkan siswa untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi negeri atau swasta yang favorit.

c. Program unggulan

1. Tahsin dan tahfidz al-qur'an 5 juz (1, 2, 3, 4, dan 30)
2. Hafal surat-surat pilihan (Yasin, Al-Mulk, Al-Waqiah, Al-Kahf)
3. Hafal kitab tawajjuhah
4. Praktik fiqih islam (kaifatusholly dan tajhizul janazah)
5. Sorogan kitab salaf abu syuja'
6. Keterampilan ummahat (menjahit, tata boga, dan kerajinan tangan)
7. Hari bahasa dan extra bahasa arab, inggris, dan jawa (kromo inggil)
8. Studi lingkungan, wisata, dan dakwah
9. PKL (praktek kerja lapangan) wajib tinggal di ma'had

d. Tujuan

1. Menjadikan lingkungan budaya madrasah yang islami
2. Menjadikan peserta didik sebagai pengajar al-qur'an yang kompeten

3. Mengintegrasikan pembelajaran kitab salaf dalam kegiatan pembelajaran
4. Menjadikan peserta didik mampu berbahasa asing dengan baik
5. Menjadikan peserta didik dapat terjun ke masyarakat dengan tujuan dakwah
6. Mengimplementasikan sistem IT dengan *learning management system* (LMS)

2. Waktu, Tempat, dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada hari sabtu tanggal 4 februari dengan menggunakan angket skala penelitian. Penyebaran skala penelitian dilakukan secara *offline* pada seluruh siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang kelas X, XI, dan XII. Keseluruhan jumlah responden yang menjadi subjek penelitian ini adalah 31 siswa MA Nurul Haromain. Jumlah populasi seluruh siswa MA Nurul Haromain karena populasi kurang dari 100 orang. Pada kolom survei disertakan identitas peneliti, tujuan penelitian, kriteria responden yang dituju, penulisan data subjek, serta petunjuk pengerjaan.

31 subjek telah menyatakan setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini yang dibuktikan dengan ketersediaan responden untuk mengisi kuesioner dan melengkapi identitas secara jujur yang terdiri dari nama/inisial, jenis kelamin, dan kelas. Selanjutnya responden mengisi

seluruh pernyataan dalam skala penelitian yaitu strategi *coping* terdiri dari 32 aitem dan stres akademik terdiri dari 36 aitem.

B. Hasil Penelitian

1. Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Hasil analisis perhitungan validitas aitem menggunakan *product moment pearson* atau nilai korelasi pearson, aitem dinyatakan valid apabila r hitung $>$ r tabel (0.355). Dari uji validitas yang dilakukan pada skala strategi *coping* maka diperoleh hasil, sebagai berikut:

Tabel 4.1. Validitas Skala Strategi *Coping*

Aitem	r-hitung	r-tabel	Validitas
1	.531**	0.355	Valid
2	.371*	0.355	Valid
3	.399*	0.355	Valid
4	.507**	0.355	Valid
5	.443*	0.355	Valid
6	.405*	0.355	Valid
7	.362*	0.355	Valid
8	.389*	0.355	Valid
9	.477**	0.355	Valid
10	.728**	0.355	Valid
11	.364*	0.355	Valid
12	.394*	0.355	Valid
13	.643**	0.355	Valid

14	.627**	0.355	Valid
15	.469**	0.355	Valid
16	.468**	0.355	Valid
17	.747**	0.355	Valid
18	.575**	0.355	Valid
19	.524**	0.355	Valid
20	.584**	0.355	Valid
21	.516**	0.355	Valid
22	.372*	0.355	Valid
23	.438*	0.355	Valid
24	-.339	0.355	Invalid
25	.508**	0.355	Valid
26	.517**	0.355	Valid
27	.576**	0.355	Valid
28	.599**	0.355	Valid
29	.393*	0.355	Valid
30	.373*	0.355	Valid
31	.388*	0.355	Valid
32	-.053	0.355	Invalid

Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan SPSS 25.0 for Windows Statistical Program Series, terdapat 2 aitem gugur. Diantaranya aitem 24 dengan r-hitung -0,339, aitem 32 dengan r-tabel -0,53. Setelah dilakukan uji coba skala, sehingga tersisa 30 aitem yang valid dari skala strategi *coping*.

Tabel 4.2. Validitas Skala Stres Akademik

Aitem	r-hitung	r-tabel	Validitas
1	.375*	0.355	Valid
2	.471**	0.355	Valid
3	.449*	0.355	Valid
4	.703**	0.355	Valid
5	.453*	0.355	Valid
6	.503**	0.355	Valid
7	.421*	0.355	Valid
8	.422*	0.355	Valid
9	.484**	0.355	Valid
10	.580**	0.355	Valid
11	.370*	0.355	Valid
12	.377*	0.355	Valid
13	.359*	0.355	Valid
14	.656**	0.355	Valid
15	.441*	0.355	Valid
16	.616**	0.355	Valid
17	.405*	0.355	Valid
18	.510**	0.355	Valid
19	-.222	0.355	Invalid
20	.521**	0.355	Valid
21	.460**	0.355	Valid
22	.374*	0.355	Valid
23	.366*	0.355	Valid
24	.358*	0.355	Valid
25	.411*	0.355	Valid
26	.374*	0.355	Valid
27	.358*	0.355	Valid

28	.376*	0.355	Valid
29	.460**	0.355	Valid
30	.450*	0.355	Valid
31	.453*	0.355	Valid
32	.139	0.355	Invalid
33	.397*	0.355	Valid
34	.425*	0.355	Valid
35	.371*	0.355	Valid
36	-.032	0.355	Invalid

Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan SPSS 25.0 for Windows Statistical Program Series, terdapat 3 aitem gugur. Diantaranya aitem 19 dengan r-hitung -0,222, aitem 32 dengan r-hitung 0,139, aitem 36 dengan r-hitung -0,032. Setelah dilakukan uji coba skala, sehingga tersisa 33 aitem yang valid dari skala stres akademik.

b. Reliabilitas

Reliabilitas analisis skala dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif melalui pendekatan konsistensi internal menggunakan koefisien *Cronbach Alpha*. Tinggi rendahnya keandalan meter dinyatakan dengan angka yang disebut koefisien reliabilitas (Azwar, 2012). Analisis hasil uji reliabilitas butir-butir skala dalam penelitian ini memanfaatkan bantuan komputer yang disediakan oleh SPSS versi 25 for Windows.

Tabel 4.3. Uji Statistik Reliabilitas Skala Strategi Coping

Cronbach's Alpha	N of Items
.864	32

Hasil uji pada skala strategi *coping* adalah 0,864. Maka dapat dikatakan sangat *reliabel* karena mencapai nilai *Cronbach Alpha* > 0,6.

Tabel 4.4. Uji Statistik Reliabilitas Skala Stres Akademik

Cronbach's Alpha	N of Items
.855	36

Hasil uji pada skala stres akademik adalah 0,855. Maka dapat dikatakan sangat *reliabel* karena mencapai nilai *Cronbach Alpha* > 0,6.

2. Analisis Deskripsi Data Strategi Coping dan Stres Akademik

a. Strategi Coping dengan Skor Z

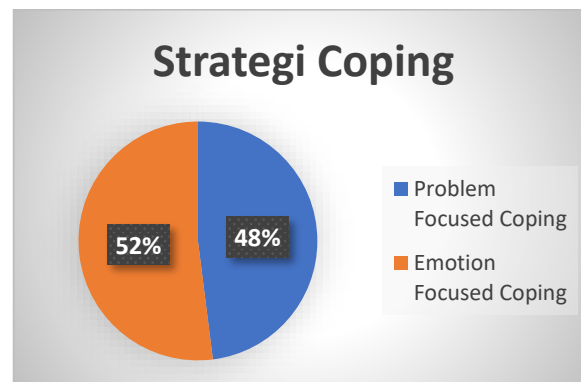
Strategi *coping* dikategorikan bukan-jenjang (nominal) berdasarkan nilai skor Z yang diperoleh pada masing-masing subjek. Kategori ini menghasilkan data sebagai berikut:

Tabel 4.5. Kategorisasi Strategi Coping

Kategori	Jumlah Subjek	Persentase
<i>Problem Focused Coping</i>	15	48%
<i>Emotion Focused Coping</i>	16	52%

Berdasarkan tabel 4.5. disimpulkan bahwa siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang memiliki kecenderungan menggunakan strategi *coping* dengan kategori *emotion focused coping* sebesar 52%. Artinya, 16 subjek dari 31 subjek cenderung menggunakan *emotion focused coping*. Sedangkan subjek yang menggunakan *problem focused coping* sebanyak 15 subjek dari 31 subjek atau 48% subjek memilih *problem focused coping*. Kategori *emotion focused coping* lebih banyak dibandingkan *problem focused coping*.

Gambar 4.1. Diagram Kategorisasi Nominal Strategi *Coping*



Berdasarkan gambar 4.1. dapat diketahui bahwa kategorisasi strategi *coping* yang paling banyak digunakan adalah *emotion focused coping*.

b. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan karakteristik responden berupa angka. Teknik ini digunakan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel, data

diperoleh dari skor jawaban responden. Analisis deskripsi dikaitkan dengan kategorisasi data dengan tujuan mengelompokkan individu pada jenjang tertentu berdasarkan suatu kontinum yang sesuai dengan atribut yang diukur. Skor hipotetik ini digunakan untuk mengetahui kategorisasi pada setiap variabel dari norma yang ada. Data mentah yang diperoleh penelitian akan diolah dalam beberapa tahapan:

a) Deskripsi Tingkat Strategi *Coping*

Tingkat siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori, diantaranya yaitu: tinggi, sedang, rendah.

Skor Hipotetik

$$X_{\min} = 30$$

$$X_{\max} = 120$$

$$\text{Mean} = \frac{X_{\max} + X_{\min}}{2} = \frac{120 + 30}{2} = 75$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min}$$

$$= 120 - 30 = 90$$

$$\text{Standar Deviasi} = \frac{\text{Range}}{6} = \frac{90}{6} = 15$$

Skala strategi *coping* memiliki skor terendah 1 dan skor tertinggi 4 dengan jumlah aitem 30, terdapat kemungkinan skor tertinggi 120 dan skor terendah 30 dengan mean hipotetik 75.

b) Deskripsi Tingkat Stres Akademik

Tingkat siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori, diantaranya yaitu: tinggi, sedang, rendah.

Skor Hipotetik

$$X_{\min} = 33$$

$$X_{\max} = 132$$

$$\text{Mean} = \frac{X_{\max} + X_{\min}}{2} = \frac{132 + 33}{2} = 82,5$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min}$$

$$= 132 - 33 = 99$$

$$\text{Standar Deviasi} = \frac{\text{Range}}{6} = \frac{99}{6} = 16,5$$

Skala stres akademik memiliki skor terendah 1 dan skor tertinggi 4 dengan jumlah aitem 33, terdapat kemungkinan skor tertinggi 132 dan skor terendah 23 dengan mean hipotetik 82,5.

Tabel 4.6. Skor Hipotetik

Variabel	Xmin	Xmax	Mean	SD
Strategi <i>Coping</i>	30	120	75	15
Stres Akademik	33	132	82,5	16,5

c. Kategorisasi Data

Setelah mendapatkan nilai mean dan standar deviasi, maka langkah selanjutnya yaitu dengan pengkategorisasian data.

Kategorisasi data merupakan pengelompokan data pada masing-masing subjek pada tingkat tertentu. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skor hipotetik untuk kategorisasi data yang bertujuan untuk melihat posisi relatif kelompok terhadap alat ukur.

Kategorisasi dilakukan peneliti bertujuan untuk mengetahui tingkat kategorisasi pada variabel strategi *coping* dan stres akademik.

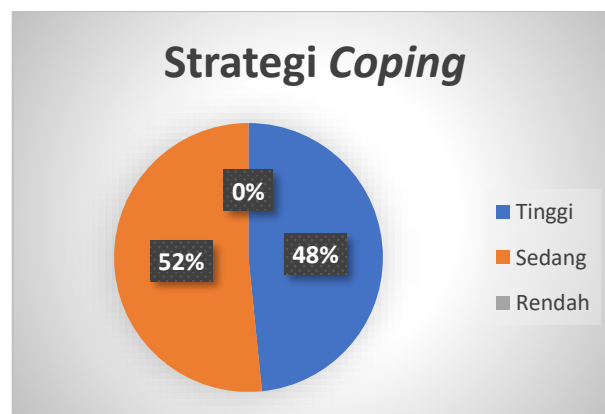
1) Strategi *Coping*

Berdasarkan semua kategorisasi, maka diperoleh hasil ketentuan sebagai berikut:

Tabel 4.7. Tingkat Strategi *Coping*

Kategorisasi	Kriteria
Tinggi	$(75 + 15) \leq X$ $90 \leq X$
Sedang	$(75 - 15) \leq X < (75 + 15)$ $60 \leq X < 90$
Rendah	$X < (75 - 15)$ $X < 60$

Diagram 4.2. Kategorisasi Tingkat Strategi *Coping*



Berdasarkan dari hasil diagram 4.2 diatas menunjukkan bahwa frekuensi dan persentase tingkat strategi *coping* siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang mayoritas memiliki tingkat strategi *coping* sedang. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yaitu sebesar 52% memiliki tingkat strategi *coping* dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 16 siswa, sebesar 48% memiliki tingkat strategi *coping* dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 15 siswa, dan sebesar 0% memiliki tingkat strategi *coping* dalam kategori rendah dengan jumlah frekuensi 0 siswa.

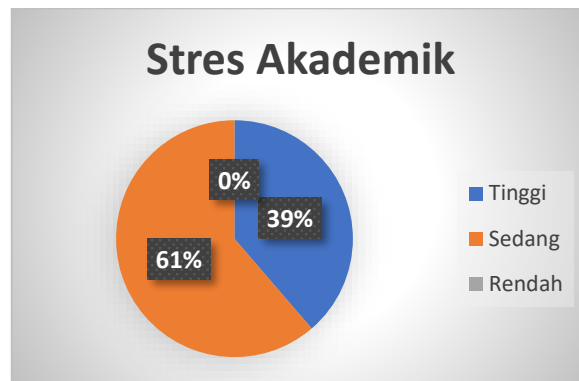
2) Stres Akademik

Berdasarkan semua kategorisasi, maka diperoleh hasil ketentuan sebagai berikut:

Tabel 4.8. Tingkat Stres Akademik

Kategorisasi	Kriteria
Tinggi	$(82,5 + 16,5) \leq X$ $99 \leq X$
Sedang	$(82,5 - 16,5) \leq X < (82,5 + 16,5)$ $66 \leq X < 99$
Rendah	$X < (82,5 - 16,5)$ $X < 66$

Diagram 4.5. Kategorisasi Tingkat Stres Akademik



Berdasarkan dari hasil diagram 4.5 diatas menunjukkan bahwa frekuensi dan persentase tingkat stres akademik siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang mayoritas memiliki tingkat stres akademik sedang. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yaitu sebesar 61% memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 19 siswa, sebesar 39% memiliki tingkat stres akademik dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 12 siswa, dan sebesar 0% memiliki tingkat stres akademik dalam kategori rendah dengan jumlah frekuensi 0 siswa.

d. Data Deskriptif Strategi Coping

1) Data Deskripsi *Problem Focused Coping*

Problem focused coping merupakan dimensi yang terdapat dalam variabel strategi *coping* yang menggunakan alat ukur yang dibuat oleh peneliti sesuai dengan teori yang digunakan

menurut aspek Lazarus dan Folkman. Total aitem pada dimensi ini sebanyak 12 aitem dan disebarkan kepada responden. Dari hasil pengambilan data diperoleh hasil spada setiap aspek sebagai berikut.

Tabel 4.9. Deskripsi *Problem Focused Coping*

Dimensi	Indikator	Max	Min	Mean	SD	Persentase
<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Confrontative Coping</i>	16	9	12,3	1,9	77,41%
	<i>Seeking Social Support</i>	16	8	11,1	2,0	69,95%
	<i>Plan full Problem-Solving</i>	16	9	12,4	2,2	78,02%

2) Data Deskripsi *Emotion Focused Coping*

Emotion focused coping merupakan dimensi yang terdapat dalam variabel strategi *coping* yang menggunakan alat ukur yang dibuat oleh peneliti sesuai dengan teori yang digunakan menurut aspek Lazarus dan Folkman. Total aitem pada dimensi ini sebanyak 20 aitem dan disebarkan kepada responden. Dari hasil pengambilan data diperoleh hasil pada setiap aspek sebagai berikut.

Tabel 4.10. Deskripsi *Emotion Focused Coping*

Dimensi	Indikator	Max	Min	Mean	SD	Persentase
<i>Emotion Focused Coping</i>	<i>Self-control</i>	16	8	12,5	2,1	78,62%
	<i>Distancing</i>	16	6	12	2,8	75,40%
	<i>Positive Reappraisal</i>	16	13	15	0,89	93,75%
	<i>Accepting Responsibility</i>	16	10	13,7	1,7	85,88%
	<i>Escape Avoidance</i>	15	4	10	2,8	62,5%

e. Data Deskriptif Stres Akademik

1) Data Deskripsi *Stressor Akademik*

Stressor akademik merupakan dimensi yang terdapat dalam variabel stres akademik yang menggunakan alat ukur yang dibuat oleh peneliti sesuai dengan teori yang digunakan menurut aspek Gadzella dan Masten. Total aitem pada dimensi ini sebanyak 20 aitem dan disebarkan kepada responden. Dari hasil pengambilan data diperoleh hasil pada setiap aspek sebagai berikut.

Tabel 4.11. Deskripsi *Stressor Akademik*

Dimensi	Indikator	Max	Min	Mean	SD	Pesentase
<i>Stressor Akademik</i>	<i>Frustrations</i>	15	5	10,6	2,4	66,73%
	<i>Conflicts</i>	15	4	11,4	2,6	71,57%
	<i>Pressure</i>	16	4	11,2	2,8	70,36%
	<i>Chances</i>	16	8	12,2	2	76,41%
	<i>Self-imposed</i>	16	10	13,4	1,4	83,87%

2) Data Deskripsi Reaksi Terhadap *Stressor* Akademik

Reaksi terhadap *stressor* akademik merupakan dimensi yang terdapat dalam variabel stres akademik yang menggunakan alat ukur yang dibuat oleh peneliti sesuai dengan teori yang digunakan menurut aspek Gadzella dan Masten. Total aitem pada dimensi ini sebanyak 16 aitem dan disebarkan kepada responden. Dari hasil pengambilan data diperoleh hasil pada setiap aspek sebagai berikut.

**Tabel 4.12. Deskripsi Reaksi Terhadap
Stressor Akademik**

Dimensi	Indikator	Max	Min	Mean	SD	Pesentase
Reaksi Terhadap <i>Stressor</i> Akademik	<i>Physiological</i>	16	6	11,5	2,1	72,17%
	<i>Emotional</i>	16	8	12	1,8	75%
	<i>Behavioral</i>	16	7	10,2	2,3	63,91%
	<i>Cognitive Appraisal</i>	16	6	11,4	2,4	71,77%

f. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui model regresi dari variabel strategi *coping* (X) dan stres akademik (Y) berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan bantuan SPSS dengan teknik *one sample kolmogorov smirnov test*. Hasil model regresi dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi > 0,05. Sedangkan apabila hasil model regresi dikatakan berdistribusi tidak normal apabila nilai signifikansi < 0,05.

Tabel 4.13. Uji Normalitas dari Kedua Variabel

Variabel	K-SZ	Sig (P)	Status
Strategi <i>Coping</i> dan Stres Akademik	0.200	0.000	Normal

Hasil uji normalitas pada *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200. Sehingga dapat diartikan hasil uji normalitas berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $> 0,05$ serta memenuhi kriteria normalitas.

g. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel stres akademik dan variabel strategi *coping* tergolong linier atau tidak. Penghitungan uji linieritas pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS *for Windows 25.0* untuk mengetahui hubungan antara variabel stres akademik dengan variabel strategi *coping* linier secara signifikan atau tidak, maka dasar penentuannya dapat dilakukan dengan cara membandingkan nilai signifikansi hasil perhitungan nilai p dengan taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$). Adapun hasil perhitungan uji linieritas antara variabel stres akademik dengan strategi *coping* dapat dilihat pada tabel 4.14. berikut:

Tabel 4.14. Uji Linieritas Strategi *Coping* dan Stres Akademik

Variabel	Linierity	Deviation from Linierity	Keterangan
Strategi <i>Coping</i> dan Stres Akademik	0.007	0.455	Linier

Hasil uji linieritas diperoleh pada nilai *deviation from linearity* sebesar 0,455. Dapat dikatakan apabila hasil model regresi linier dengan nilai signifikansi $> 0,05$. Sehingga ada hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Tabel 4.15. Uji Linieritas *Problem Focused Coping* dan Stres Akademik

Variabel	Linierity	Deviation from Linierity	Keterangan
<i>Problem Focused Coping</i> dan Stres Akademik	0.000	0.652	Linier

Hasil uji linieritas diperoleh pada nilai *deviation from linearity* sebesar 0,652. Dapat dikatakan apabila hasil model regresi linier dengan nilai signifikansi $> 0,05$. Sehingga ada hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Tabel 4.16. Uji Linieritas *Emotion Focused Coping* dan Stres Akademik

Variabel	Linierity	Deviation from Linierity	Keterangan
<i>Emotion Focused Coping</i> dan Stres Akademik	0.000	0.106	Linier

Hasil uji linieritas diperoleh pada nilai *deviation from linierity* sebesar 0,106. Dapat dikatakan apabila hasil model regresi linier dengan nilai signifikansi $> 0,05$. Sehingga ada hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat.

h. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi maka kemudian dapat melakukan uji hipotesis. Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa terdapat data berdistribusi normal. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode *product moment correlation*. Berikut hasil uji hipotesis dalam penelitian ini.

Tabel 4.17. Uji Hipotesis Strategi *Coping* dan Stres Akademik

Variabel	Pearson Correlation	Signifikan	Keterangan
Strategi <i>Coping</i> dan Stres Akademik	- 0,511	0.003	Hubungan Negatif Signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel diatas maka ditemukan bahwa koefisien korelasi (r) sebesar $-0,511$. Hal ini berarti arah hubungan antar variabel berlawanan arah. Semakin tinggi variabel dependen, maka semakin rendah variabel independen. Artinya semakin tinggi strategi *coping* siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang, maka stres akademik pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang akan semakin rendah. Sedangkan untuk nilai signifikansi diperoleh sejumlah $0,003$ yang berarti $< 0,05$. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antar variabel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan korelasi negatif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Maka dapat dijelaskan bahwa H_a dalam penelitian tersebut diterima.

Tabel 4.18. Uji Hipotesis *Problem Focused Coping* dan Stres Akademik

Variabel	Pearson Correlation	Sig	Keterangan
<i>Problem Focused Coping</i> dan Stres Akademik	$-0,778$	0.000	Hubungan Negatif Signifikan

Tabel 4.19. Uji Hipotesis *Emotion Focused Coping* dan Stres Akademik

Variabel	Pearson Correlation	Signifikan	Keterangan
<i>Problem Focused Coping</i> dan Stres Akademik	$-0,622$	0.000	Hubungan Negatif Signifikan

Berdasarkan dari hasil analisis uji hipotesis pada tabel 4.18 dan 4.19 dapat diketahui bahwa variabel strategi *coping* aspek *problem focused coping* memiliki nilai koefisien korelasi sebesar $-0,778$ dengan nilai $p = 0.000$. Selanjutnya variabel strategi *coping* aspek *emotion focused coping* memiliki nilai koefisien korelasi sebesar $-0,622$ dengan nilai $p = 0.000$. Nilai p kedua variabel tersebut lebih kecil daripada $\alpha = 0,05$ artinya terdapat korelasi negatif yang signifikansi antara variabel strategi *coping* dengan aspek *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Hal ini berarti arah hubungan antar variabel berlawanan arah. Semakin tinggi variabel dependen, maka semakin rendah variabel independen. Artinya semakin *problem focused coping* dan *emotion focused coping* siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang, maka stres akademik pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang akan semakin rendah.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis ada atau tidak hubungan antara strategi *coping* dan stres akademik pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang. Hasil penelitian yang sudah dijelaskan dari variabel terdapat hasil yang signifikan antara variabel stres akademik dan strategi *coping* dan berada pada kategori sedang di kedua variabel penelitian tersebut. Berikut penjelasan lebih lanjutnya dari hasil penelitian:

1. Tingkat Stres Akademik Siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang

Gadzella dan Masten (2005) menjelaskan bahwa stres merupakan pengalaman keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu karena disebabkan oleh berbagai macam faktor penyebab berupa *stressor*, seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, serta pembebanan pada diri sendiri yang dapat mengakibatkan berbagai reaksi, berupa reaksi fisiologis, reaksi emosi, reaksi perilaku, serta reaksi penilaian kognitif terhadap stres yang dialami individu tersebut. Sedangkan stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi terhadap *stressor* akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku atau kognitif terhadap *stressor* tersebut.

Keadaan yang begitu berbeda akan mengakibatkan siswa mengalami perubahan dan penyesuaian terhadap lingkungannya, dimana siswa di sekolah MA Nurul haromain tidak hanya bersekolah saja, namun mereka harus tinggal di pondok pesantren. Padatnya kegiatan serta perubahan aktivitas yang dilakukan dapat memberikan pengaruh yang kurang nyaman dalam diri siswa tersebut. Selain itu banyaknya tuntutan yang mereka hadapi dapat memunculkan dampak negatif, seperti stres.

Hasil dari deskripsi data pada variabel stres akademik yaitu aspek *stressor* akademik pada penelitian ini secara keseluruhan yang berada pada kategori tinggi adalah aspek *self-imposed* (83,87%) dan aspek *Chances* (76,41%). *Self-imposed* merupakan suatu kondisi mengenai

bagaimana siswa membebani dirinya sendiri yaitu perasaan ingin dicintai oleh lingkungan sekitarnya dan perasaan cemas ketika menghadapi ujian. Selain aspek *self-imposed* yang dapat mempengaruhi diri siswa aspek *chances* juga mempengaruhi stres akademik siswa. *Chances* merupakan suatu tingkah laku yang dimunculkan oleh siswa akibat adanya pengalaman yang kurang menyenangkan maupun mengalami perubahan emosi yang kurang yang mengganggu tujuan siswa tersebut. Pada kategori sedang juga terdapat beberapa aspek yaitu aspek *conflicts* (71,57%), aspek *pressure* (70,36%), dan aspek *frustrations* (66,73%). *Conflicts* merupakan kondisi yang muncul apabila siswa berada dibawah tekanan untuk memilih dua atau lebih suatu keadaan yang berlawanan. *Pressure* merupakan suatu stimulus yang membuat siswa dapat mempercepat kinerjanya. *Frustrations* merupakan kebutuhan pribadi yang terhambat sehingga siswa mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan tertentu.

Hasil dari deskripsi data pada variabel stres akademik yaitu aspek reaksi terhadap *stressor* akademik pada penelitian ini seluruhnya berada pada kategori sedang yaitu aspek *emotional* (75%), aspek *physiological* (72,17%), aspek *cognitive appraisal* (71,77%), dan aspek *behavioral* (63,91%). *Emotional* merupakan reaksi stres yang melalui reaksi emosional, seperti perasaan takut ataupun kesal. *Physiological* merupakan reaksi yang menekan pada hubungan antara pikiran dan fisik siswa badan terasa lelah ataupun punggung sakit. *Cognitive appraisal*

merupakan suatu hal yang mengarah kepada pengalaman siswa terhadap stres dan penilaian kognitif siswa terhadap stres yang kemudian menimbulkan strategi yang digunakan untuk mengatasi stres. *Behavioral* merupakan reaksi perilaku yang memiliki kaitan dengan reaksi emosional siswa, seperti menangis dan melakukan pertahanan diri dengan menyendiri.

Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat stres akademik sedang dengan memperoleh persentase sebanyak 61% dengan jumlah frekuensi 19 siswa. Artinya sebagian besar siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang cukup mampu mengelola stres akademik. Dari hasil tersebut ditunjukkan bahwa sebagian indikator stres akademik yang dialami siswa terpenuhi, dengan demikian siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang masih memerlukan perhatian khusus untuk mengelola stres akademik. Oleh karena itu diperlukan bantuan dari pihak lain, seperti pihak sekolah maupun lingkungan sosialnya. Seperti halnya teori yang dikemukakan oleh Taylor (2003) bahwa terdapat faktor internal dan faktor eksternal pada stres akademik, salah satu faktor eksternal dari stres akademik yaitu dukungan sosial, yaitu kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain dengan adanya orang-orang disekitar maka akan membantu orang-orang dalam menentukan strategi *coping* yang ingin dilakukan dalam menghadapi *stressor*. Menurut Weiten & Lloyd (2006) dukungan sosial merupakan salah satu salah satu dari beberapa

faktor yang dapat menurunkan tingkat stress akademik. Sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan apabila dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa tinggi, maka akan rendah stress akademik yang ia rasakan. Sedangkan jika dukungan sosial yang diterima rendah, maka stress akademik yang dialami mahasiswa akan tinggi. Diperkuat dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Erfin & Ira (2022: 23) bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan stres akademik, yaitu apabila dukungan sosial yang dirasakan oleh siswa tinggi maka stres akademik yang dirasakan oleh siswa akan menurun.

Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa minoritas siswa memiliki tingkat stres akademik tinggi dengan memperoleh persentase sebanyak 39% dengan jumlah frekuensi 12 siswa. Artinya masih ada sebagian kecil siswa yang memaknai tuntutan akademik sebagai suatu tekanan, sehingga stres akademik yang terjadi dipengaruhi oleh pikiran negatif siswa terhadap tuntutan dan situasi akademik. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Selye (1976 dalam Ekawarna 2018: 139) ia menjelaskan bahwa terdapat dua jenis stres *eustress* (stres positif) dan *distress* (stres negatif). *Eustress* (stres positif) merupakan stres yang mengakibatkan munculnya ketegangan namun memberikan dampak yang baik dalam diri individu. Stres ini yang menjadikan seorang individu untuk dapat beradaptasi serta meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Sedangkan *distress* merupakan suatu keadaan dimana seorang individu akan mengalami kekhawatiran, cemas, serta gelisah. Hal

tersebut memunculkan sikap individu untuk menghindari keadaan tersebut. Dampak stres tersebut dapat memberikan rasa sedih, takut, dan lain sebagainya. *Distress* ini yang dapat mengakibatkan siswa merasa tidak nyaman, khawatir, cemas, dan tertekan dengan suatu keadaan yang menekan, sehingga menimbulkan stres. Jadi, siswa pada kategori tinggi tidak bisa dikatakan baik, karena siswa belum mampu mengelola pikirannya dalam memandang suatu tuntutan akademik yang ada. Hal ini juga dipengaruhi beberapa faktor lain.

Islam berpandangan bahwa stres merupakan suatu cobaan. Seperti firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 155, yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (Q.S Al-Baqarah ayat 155 dalam terjemahan kemenag hlm. 24)

Dengan adanya cobaan ini yang dirasakan oleh individu maka dapat menimbulkan suatu keadaan stres (tekanan) dalam diri, yang disebut juga dengan beban. Terdapat banyak bentuk cobaan yang dialami oleh manusia, yaitu seperti sakit, kehilangan sesuatu, bahkan suatu kematian. Tak hanya hal tersebut saja namun islam juga menjelaskan bahwa jabatan, harta, anak, dan lain-lain juga disebut dengan cobaan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam agama islam dijelaskan bahwa stres merupakan suatu cobaan yang diberikan Allah, namun Allah juga akan memberikan kebahagiaan apabila seseorang itu mampu bersabar terhadap cobaan yang dihadapi. Allah juga tidak hanya memberikan cobaan atau permasalahan saja. Namun Allah akan memberikan solusi dalam setiap cobaan yang diberikan kepada hamba-Nya.

2. Strategi *Coping* Siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang

Lazarus dan Folkman (1986: 993) mendefinisikan *coping* adalah strategi untuk manajemen individu untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressful* yaitu situasi yang penuh dengan tekanan. *Coping* merupakan situasi dimana seseorang mengalami stres atau ketegangan psikologis dalam menghadapi suatu permasalahan dalam kehidupan sehari-hari yang membutuhkan kemampuan pribadi ataupun dukungan dari lingkungan, hal ini dilakukan agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dalam hal ini *coping* merupakan suatu proses yang dijalani seseorang untuk menyelesaikan situasi *stressful* (Rasmun, 2004: 29).

Dalam hal ini siswa memiliki kondisi serta keterampilan yang berbeda-beda dalam melakukan kemampuan strategi *coping* dalam diri individu tersebut. Kemampuan strategi *coping* ini merupakan

kemampuan internal dan tidak semua individu memiliki kemampuan strategi *coping* dengan baik. Sehingga beberapa siswa masih sulit dalam melakukan keterampilan dalam strategi *coping*. Pada hasil penelitian ini akan dibagi menjadi tiga kategori diantaranya tinggi, sedang, dan rendah.

Hasil dari deskripsi data pada variabel strategi *coping* yaitu aspek *problem focused coping* pada penelitian yang berada pada kategori tinggi yaitu aspek *plan full problem-solving* (78,02%) dan *confrontative coping* (77,41%). *Plan full problem-solving* merupakan kemampuan individu dalam memecahkan masalah serta Menyusun rencana pemecahan masalah. *Confrontative coping* merupakan merupakan siswa berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkan, berani mengambil keputusan, serta mampu mengatasi permasalahan. Selain itu kategori sedang pada aspek *seeking social support* (69,95%), *seeking social support* merupakan upaya siswa agar dapat mendapatkan bantuan dari orang lain atau lingkungan sekitar.

Hasil dari deskripsi data pada variabel strategi *coping* yaitu aspek *emotion focused coping* pada penelitian yang berada pada kategori tinggi yaitu aspek *positive reappraisal* (93,75%), aspek *accepting responsibility* (85,88%), dan aspek *self-control* (78,62%). *Positive reappraisal* merupakan penilaian kembali secara positif dengan menerima segala masalah yang dihadapi dengan berfikir positif, termasuk melibatkan hal-hal religius. *Accepting responsibility*

merupakan menerima tanggung jawab dengan menciptakan kesadaran diri mengenai peran diri dalam permasalahan yang dihadapi. *Self-control* merupakan control diri dengan melakukan regulasi dengan baik dalam perasaan maupun tindakan. Selain itu aspek yang berada pada kategori sedang yaitu aspek *distancing* (75,40%) dan *escape avoidance* (62,5%). *Distancing* yaitu membuat jarak dengan menjauhkan diri dari permasalahan yang dihadapi. *Escape avoidance* yaitu lari atau menghindar yaitu dengan menjauhkan atau melarikan diri dari masalah yang dihadapi oleh individu tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat strategi *coping* sedang dengan memperoleh persentase sebanyak 52% dengan jumlah frekuensi 16 siswa. Artinya sebagian besar siswa telah memiliki strategi *coping* yang cukup baik sehingga dapat mendorong antisipasi hasil positif stres akademik. Pada tingkat sedang ini aspek strategi *coping* siswa sudah terpenuhi namun hanya sebagian. Sehingga siswa perlu meningkatkan lagi strategi *coping* yang dimiliki dengan meningkatkan keterampilan dalam pemecahan masalah sehingga siswa dapat mengatasi stres akademik yang dialami. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Mu'tadin (2002: 125), bahwa terdapat faktor dari strategi *coping*, salah satunya yaitu keterampilan dalam memecahkan masalah, keterampilan dalam hal ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan guna menghasilkan alternatif

tindakan, setelah itu mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang diharapkan, dan akhirnya melakukan rencana dengan melaksanakan suatu tindakan secara tepat.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dijelaskan bahwa minoritas siswa memiliki tingkat strategi *coping* tinggi dengan memperoleh persentase sebanyak 48% dengan jumlah frekuensi 15 siswa. Artinya sebagian kecil siswa memiliki strategi *coping* yang tinggi dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas yang berhubungan dengan stres akademik sehingga dapat mendorong antisipasi atau penyelesaian hasil positif. Pada tingkat tinggi ini aspek strategi *coping* siswa sudah terpenuhi dengan baik, sehingga siswa memiliki kemampuan strategi *coping* yang baik dalam mengatasi suatu permasalahan yang dialami. Penjelasan tersebut sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Aldwin dan Revenson (1987: 156) menjelaskan bahwa kemampuan strategi *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai suatu hambatan, tantangan yang sifatnya menyakitkan, serta mengancam dan dapat merugikan.

Lazarus dan Folkman (1986) secara umum membagi strategi *coping* menjadi dua macam yakni *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Strategi *coping* yang berfokus pada masalah adalah *planful problem solving*, *confrontive coping* dan *seeking social support*, sedangkan strategi *coping* yang berfokus pada emosi yaitu *positive*

reappraisal, accepting responsibility, self-control, distancing dan *escape avoidance*. Oleh karena itu peneliti melakukan uji analisis data pada kedua aspek strategi *coping* tersebut pada siswa MA Nurul Haromain untuk mengetahui seberapa banyak siswa menggunakan aspek *problem focused coping* dan aspek *emotion focused coping*.

Berdasarkan hasil uji aspek strategi *coping* dijelaskan bahwa lebih dari sebagian siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang menggunakan *emotion focused coping* dengan memperoleh persentase sebanyak 52% dengan jumlah frekuensi 16 siswa. Artinya ketika menghadapi tekanan permasalahan, maka mereka cenderung untuk mengelola emosi ini disebabkan karena situasi yang dialami sulit untuk diubah. Hal ini ditandai dengan mengalihkan perhatian pada hal lain diluar permasalahan yang dihadapi ataupun menyangkal keadaan yang dialami dan membayangkan masalah akan terselesaikan, serta melibatkan hal-hal yang religius. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori Carver, dkk (1989: 281) bahwa individu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi yang tidak menyenangkan dan mengganggu beban pikiran dengan sifat yang religius atau menyelesaikan masalah secara keagamaan. Teori tersebut diperkuat dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Wijayanti (2013) bahwa ada beberapa cara dalam membuat strategi *coping* yang baik, agar *coping* dapat teratasi yang memicu penurunan tingkat stres yaitu dengan melakukan strategi *emotion focused coping* dengan mengendalikan diri, berpikiran positif, selalu

mengerjakan sesuatu yang baik serta memperhatikan diri sendiri. Selain itu terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Rositoh, Sarjuningsih, & Sa'adati (2017) yang menjelaskan bahwa dengan melakukan upaya mengontrol diri dengan tujuan agar individu tidak terpengaruh terhadap permasalahan yang dialami dengan melakukan penyesuaian diri dan bersahabat terhadap situasi yang dilalui.

Sebaliknya kurang dari sebagian siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang menggunakan *problem focused coping* dengan memperoleh persentase sebanyak 48% dengan jumlah frekuensi 15 siswa. Artinya ketika menghadapi tekanan permasalahan mereka cenderung untuk berusaha melakukan tindakan yang dapat mengubah situasi tersebut. Hal tersebut ditandai dengan berani mengambil tindakan yang beresiko, membuat rencana tindakan lebih dari satu untuk mengurangi kecilnya kemungkinan masalah tersebut gagal, serta memberikan efek perubahan. Penjelasan tersebut sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Lazarus dan Folkman (1986: 995) menjelaskan bahwa individu melakukan strategi ini untuk mengurangi *stressor* atau mengatasi stres dengan cara mempelajari cara atau keterampilan yang baru. Individu cenderung menggunakan strategi tersebut apabila individu tersebut dapat merubah situasi yang memunculkan stres. Diperkuat dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Baiq & Alfi (2022) bahwa dengan melalui *problem focused coping* maka mahasiswa berusaha mengatasi tiap permasalahan yang dihadapi oleh mereka dengan cara

mengatur ataupun menghadapi lingkungan yang menimbulkan tekanan kepada mereka. Hal tersebut sesuai dengan yang disampaikan Lazarus dan Folkman (1984: 192) bahwa *problem focused coping* merupakan suatu usaha untuk mengatasi situasi permasalahan dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapinya dan lingkungan yang menyebabkan terjadinya tekanan.

Al-qur'an menjelaskan dalam surah QS. Al-Baqarah, 2: 286, dijelaskan bahwa setiap individu yang mendapat cobaan dari Allah sesuai dengan kapasitas yang dimiliki individu tersebut. Ayat tersebut berbunyi:

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya: "Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". (Q.S Al-Baqarah ayat 156 dalam terjemahan kemenag hlm. 24)

Ayat diatas menerangkan bahwa Allah menimpakan beban sesuai kapasitas setiap manusia. Masalah yang ditimpakan kepada manusia dapat dilewati jika keyakinan terhadap Allah terus meningkat sebagai Tuhan yang Maha Pengasih, Maha Penyayang, dan Maha Pemberi melalui berdo'a untuk senantiasa mengharapakan kebaikan dilimpahkan kepada seseorang tersebut. Sehingga segala permasalahan yang dialami oleh seseorang dapat diselesaikan dengan berdo'a kepada Allah.

3. Hubungan Antara Strategi *Coping* dengan Stres Akademik Siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 31 siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang pada uji normalitas sebesar 0,200 yang menunjukkan hasil yang lebih besar dari 0,05 yang artinya variabel tersebut dikatakan berdistribusi normal.

Sedangkan untuk hasil uji linieritas pada strategi *coping* dan stres akademik yang diperoleh dari nilai *deviation from linearity* sebesar 0,455 yang menunjukkan hasil lebih besar dari 0,05. Maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang linier antara strategi *coping* dengan stres akademik. Selanjutnya dilakukan uji linieritas pada aspek *problem focused coping* dengan stres akademik yang diperoleh dari nilai *deviation from linearity* sebesar 0,652 Selain itu dilakukan uji linieritas pada aspek *emotion focused coping* dengan stres akademik yang diperoleh dari nilai *deviation from linearity* sebesar 0,106 yang menunjukkan hasil lebih dari 0,05. Dari hasil uji linieritas dari kedua aspek strategi *coping* yang menunjukkan keduanya lebih besar dari 0,05. Maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dengan stres akademik.

Hasil nilai korelasi pada uji hipotesis didapatkan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,511$ yang artinya terdapat hubungan antar variabel yang berlawanan arah. Maksudnya semakin tinggi variabel dependen, maka

semakin rendah variabel independen. Sehingga apabila strategi *coping* yang dilakukan siswa tinggi maka stres akademik yang dimiliki siswa akan rendah, dan sebaliknya apabila strategi *coping* siswa rendah maka stres akademik siswa akan meningkat. Kemudian hasil dari nilai signifikansi yang diperoleh yaitu 0,003 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut.

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis pada kedua aspek strategi *coping* yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan dua bentuk *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Hasil uji *problem focused coping* dengan stres akademik pada uji hipotesis didapatkan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,778$ yang artinya terdapat hubungan antar variabel yang berlawanan arah. Maksudnya semakin tinggi variabel dependen, maka semakin rendah variabel independen. Sehingga apabila strategi *coping* aspek *problem focused coping* yang dilakukan siswa tinggi maka stres akademik yang dimiliki siswa akan rendah, dan sebaliknya apabila strategi *coping* aspek *problem focused coping* siswa rendah maka stres akademik siswa akan meningkat. Kemudian hasil dari nilai signifikansi yang diperoleh yaitu 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05.

Kemudian hasil uji *emotion focused coping* dengan stres akademik pada uji hipotesis didapatkan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,622$ yang artinya terdapat hubungan antar variabel yang berlawanan arah.

Maksudnya semakin tinggi variabel dependen, maka semakin rendah variabel independen. Sehingga apabila strategi *coping* aspek *emotion focused coping* yang dilakukan siswa tinggi maka stres akademik yang dimiliki siswa akan rendah, dan sebaliknya apabila strategi *coping* aspek *emotion focused coping* siswa rendah maka stres akademik siswa akan meningkat. Kemudian hasil dari nilai signifikansi yang diperoleh yaitu 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* dengan stres akademik memiliki keterkaitan, serta pada 2 aspek strategi *coping*, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dengan stres akademik juga memiliki keterkaitan. Ketika strategi *coping* dilakukan dengan baik maka stres akademik akan cenderung menurun, selain itu apabila keterampilan strategi *coping* dilakukan dengan baik maka siswa akan mudah memaknai segala tekanan yang dialaminya sebagai suatu hal yang positif sehingga siswa akan tetap merasa nyaman dengan segala kondisi yang dialaminya.

Hasil penelitian hubungan antara strategi *coping* dengan stres akademik diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Uswatun dan Akper, 2017: 141) dijelaskan bahwa terdapat hubungan antara strategi *coping* dengan stres akademik mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa membutuhkan *coping* yang baik untuk mengatasi stres yang mereka alami saat mengikuti praktik klinik sehingga mereka dapat

menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar yang dihadapi dan dapat memberikan respon yang sesuai terhadap kondisi stres itu sendiri. Strategi *coping* yang tepat sangat dibutuhkan untuk mengurangi atau menghindari dampak dari kondisi stres yang tidak diinginkan.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yuwanto, 2015: 9) dijelaskan berdasarkan analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *pearson* maka diperoleh ada hubungan negatif antara strategi *coping* dengan stres. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi strategi *coping* maka stres akan semakin rendah. Begitu pula apabila strategi *coping* rendah maka stres akan semakin tinggi. Hal ini dilihat dari nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,188$ dengan signifikansi (p) = $0,029 > 0,01$.

Hasil penelitian tersebut mendukung teori dari Siegel dan Lane (dalam Maria, 2004) yaitu stres adalah segala sesuatu yang dapat menimbulkan ancaman. Kemudian Siegel dan Lane memecah individu menjadi 2 yaitu individu yang menganggap stres sebagai tantangan dan individu yang menganggap stres sebagai ancaman. Individu yang menganggap stres sebagai suatu tantangan merasa bahwa dirinya mampu untuk menanggulangi stres yang dirasakannya, sehingga stres yang dirasakannya cenderung rendah karena penanggulangan stres (strategi *coping*) yang baik. Sedangkan untuk individu yang menganggap stres sebagai ancaman merasa bahwa dirinya tidak mampu

untuk menanggulangi stres yang dirasakannya, sehingga stres yang dirasakannya cenderung tinggi karena penanggulangan stres (strategi *coping*) yang kurang baik. Sehingga dari penjelasan Siegel dan Lane ini maka dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* dan stres memiliki sebuah hubungan yang negatif, namun hal ini tergantung pula dari individu tersebut dalam mengatasi stres yang dialaminya.

Hasil dari hubungan antara *problem focused coping* dengan stres akademik diperkuat dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Baiq & Alfi, 2022: 21) yang menghasilkan uji regresi sederhana bahwa *problem focused coping* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik yang ditunjukkan dengan nilai koefisien Beta = $-0,241$, $t = -2,31$, dan $p = 0,023$ ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi *problem focused coping* yang digunakan maka semakin rendah pengaruhnya terhadap stres akademik yang dirasakan mahasiswa, sebaliknya semakin rendah *problem focused coping* yang digunakan maka akan semakin tinggi pengaruhnya terhadap stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

Diperkuat oleh penelitian terdahulu yang relevan dengan hubungan *emotion focused coping* dengan stres akademik yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Refi 2019: 265) yang menunjukkan nilai r_{xy} adalah $-0,271$ dengan taraf signifikan sebesar $\text{sig. (p)} = 0,008 < \alpha = 0,01$ yang berarti signifikan. Artinya terdapat hubungan negatif antara *emotion focused coping* dengan stres akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa

semakin tinggi *emotion focused coping* maka semakin rendah stres akademik, sebaliknya semakin rendah *emotion focused coping* maka semakin tinggi stres akademik.

Berdasarkan hasil data yang telah diuraikan dan dari hasil studi terdahulu dapat disimpulkan bahwa penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu, bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara strategi *coping* dan stres akademik serta pada kedua aspek yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dengan stres akademik. Semakin positif strategi *coping*, baik *problem focused coping* maupun *emotion focused coping* yang dimiliki oleh siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang maka akan semakin rendah tingkat stres akademik pada siswa tersebut. Begitu sebaliknya, semakin negatif strategi *coping* pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang maka tingkat stres akademik siswa akan semakin tinggi.

D. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor yang agar dapat untuk lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitiannya karena penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian kedepannya, sebagai berikut:

1. Jumlah responden yang hanya 31 orang, tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari pembahasan hasil penelitian kuantitatif, metode *korelasi* memberikan hubungan antara strategi *coping* dengan stres akademik pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang dengan hasil sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil uji analisis deskriptif yang dilakukan pada variabel stres akademik diketahui tingkat stres akademik tergolong sedang. Kategori sedang memperoleh persentase sebanyak 61% dengan jumlah frekuensi 19 siswa. Kategori tinggi memperoleh persentase 39% dengan jumlah frekuensi 12 siswa, dan kategori rendah 0% dengan jumlah frekuensi 0 siswa.
2. Hasil penelitian yang dilakukan, maka diperoleh hasil uji analisis deskriptif yang dilakukan pada variabel strategi *coping* diketahui tingkat strategi *coping* tergolong sedang. Kategori sedang memperoleh persentase sebanyak 52% dengan jumlah frekuensi 16 siswa. Kategori tinggi memperoleh persentase 48% dengan jumlah frekuensi 15 siswa, dan kategori rendah 0% dengan jumlah frekuensi 0 siswa.
3. Pada penelitian ini didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar $-0,511$ yang berarti bahwa terdapat hubungan korelasi negatif antara strategi *coping* dengan stres akademik. Hubungan tersebut diartikan bahwa

semakin tinggi strategi *coping* maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya semakin rendah strategi *coping* maka semakin rendah stres akademik. Hasil analisis hipotesis pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi yaitu 0,003 lebih kecil dari ($p < 0,05$). Apabila signifikansi $< 0,05$ maka kedua variabel tersebut berkorelasi. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis adanya hubungan antara strategi *coping* dengan stres akademik pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang dinyatakan dapat diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, ada beberapa hal yang dapat menjadi rekomendasi pembaca atau penulis dalam membuat penelitian, antara lain:

1. Bagi siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat strategi *coping* cenderung sedang pada siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang. Oleh karena itu siswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan strategi *coping*. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan strategi *coping* yaitu dengan cara merencanakan pemecahan masalah dengan baik, serta berani dalam mengambil resiko. Selain itu apabila siswa mengalami suatu masalah diharapkan juga dapat terbuka dengan lingkungan sekitarnya, karena mampu terbuka terhadap lingkungan seperti bercerita kepada teman untuk meminta saran dan solusi dari permasalahan yang dihadapi

Hal lain yang dapat dilakukan oleh siswa yaitu dengan mengambil hikmah setiap mengalami suatu permasalahan dan berpikir secara positif pada setiap masalah yang ada. Siswa juga dapat melakukan strategi *coping* dengan mendekati diri kepada Allah SWT. ketika mengalami suatu permasalahan. Selain itu siswa juga dapat menerima segala tanggung jawab yaitu dengan menciptakan kesadaran dalam diri mengenai peran diri dalam permasalahan yang dihadapi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi berbagai penelitian dalam bidang psikologi, khususnya terkait penelitian yang akan mengkaji stres akademik. Serta disarankan untuk memperbanyak jumlah responden dalam penelitiannya karena dalam penelitian ini peneliti sangat terbatas dalam jumlah responden yang ada. Sehingga dengan lebih banyaknya jumlah responden maka akan menghasilkan penelitian yang lebih akurat dan signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, F. F. (2022). *Hubungan resiliensi dengan stress akademik pada santri kelas X sepuluh IPS Al Izzah Leadership School Batu* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Abd Rahman, B. P., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani, Y. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al- Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1-8.
- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of personality and social psychology*, 53(2), 337.
- Apriliana, D. N. (2021). Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 89-96.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Sebagai Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208.

- Azahra, J. S. (2017). Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi. *Universitas Negeri Jakarta*.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212-223.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Busari. (2012). Academic Stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Journal of Social Sciences*, 5 (27), pp.599-699.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Damayanti, Della Tri & Alviyatun Masitoh. (2020). Strategi koping siswa dalam menghadapi stres akademik di era pandemi Covid-19. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 185-198.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ekawarna, E. (2018). Manajemen konflik dan stres.

- El Hakim, R., & Herdiana, I. (2021). Pengaruh Strategi Koping terhadap Stres Akademik Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 976-984.
- Fadhillah, N. A. (2017). *Hubungan antara penerimaan diri dengan strategi coping pada penyandang tunarungu* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Fathonah, S. (2021). The Relationship of Academic Stress Coping on Nursing Students Who Are Completing Final Projects In The Conditions of The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14(2), 88-97.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571.
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2).
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American journal of psychological research*, 1(1), 1-10.

- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological reports*, 74(2), 395-402.
- Gadzella, B. M. (1991). Student-Life Stress Inventory.
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS* 25. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.
- Hasanah, U. (2017). Hubungan antara stres dengan strategi koping mahasiswa tahun pertama akademi keperawatan. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 2(1), 16-20.
- Hidayat, E., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Volume 8 No, 9*, 166-178.
- Iyus, Yosep. (2011). *Keperawatan Jiwa, Edisi 4*. Jakarta: Refika Aditama.
- Kertamuda, F. & Herdiansyah, H. (2019). Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Universitas Paramadina*. 6 (1), 13.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *Jurnal World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157-161.

- Lyrakos, D. G. (2012). The impact of stress, social support, self-efficacy and coping on university students, a multicultural European study. *Scientific Research*, 3(2);143-149.
- Maharani, E. A. (2017). Analisis Komparatif Faktor Penyebab Dan Tingkat Stres Guru PAUD Selama Menjalani Tugas Belajar Strata-1 (S1). Universitas Ahmad Dahlan.
- Maria, E. (2004). Mengelola Emosi: *Tips Praktis Meraih Kebahagiaan. (cet 2)*. Jakarta: Grasindo Persada. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Mu'tadin, Z. (2002). Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan. Yogyakarta. Andi Offset.
- Musfirah, dkk. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sumatra Barat: Insan Cendekia Mandiri
- Nugraheni, D., Mabruri, M. I., & Stanislaus, S. (2018). Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi SMA Negeri 1 Kebumen. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(1), 59-71.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 142-149).
- Pergament, Kenneth I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping Theory Research, Practice*. Guilford Press: New York.

- Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV.Sagung Seto.
- Refi, R. (2019, November). Hubungan antara emotion focused coping dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMA “X” Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 263-272).
- Rositoh, F., & Sa’adati, T. I. (2017). Strategi Coping Stres Mahasiswi Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 1(2), 59-74.
- Rukmana, I. (2019). *Pengaruh strategi coping dan dukungan sosial terhadap pengelolaan stres akademik mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions, 7th edition*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Selye, Hans. (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw hill Company.
- Siegel, P. D., Saxena, R. K., Saxena, Q. B., Ma, J. K., Ma, J. Y., Yin, X. J., ... & Lewis, D. M. (2004). Effect of diesel exhaust particulate (DEP) on immune responses: contributions of particulate versus organic soluble components. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part A*, 67(3), 221-231.

Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.

Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wijayanti, N. (2013). Strategi coping menghadapi stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan. *Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*.

Wardah, R., Bustamam, N., & Nasution, J. A. (2020). Identifikasi Tingkat Stres Akademik Siswa SMP Negeri di Kota Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 5(3).

Yuwanto Leksonoputro, D., Purwandari, E., & Psi, S. (2015). *Hubungan Antara Strategi Coping dengan Stres Pada Siswa Akselerasi* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

LAMPIRAN

Lampiran 1 : *Blueprint Strategi Coping*

NO	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorable	Unfavorable
1	<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Confrontative Coping</i> (Penanganan konfrontatif) yaitu reaksi mengubah keadaan yang menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil	Saya berani mengambil keputusan	Saya takut mengambil keputusan
			Saya berusaha untuk mengatasi perasaan stres akibat banyaknya tugas	Saya putus asa dalam mengatasi perasaan stres akibat banyaknya tugas
2		<i>Seeking social support</i> (Mencari dukungan sosial) yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional	Saya mencari bantuan ketika mengalami suatu permasalahan	Saya tidak mencari bantuan ketika mengalami suatu permasalahan
			Ketika saya merasa stres saya bercerita kepada teman saya	Ketika saya merasa stres saya tidak bercerita kepada teman saya
3		<i>Planful problem solving</i> (Merencanakan pemecahan masalah) yaitu bereaksi dengan melakukan usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan	Saya merencanakan pemecahan masalah dengan baik	Saya tidak merencanakan pemecahan masalah dengan baik
			Saya mengubah cara belajar dan mengerjakan tugas agar tidak mengalami stres	Saya tidak mengubah cara belajar dan mengerjakan tugas agar tidak mengalami stres
4	<i>Emotional Focused Coping</i>	<i>Self-control</i> (Kontrol diri) yaitu bereaksi	Saya melakukan kontrol diri dengan	Saya tidak melakukan kontrol diri

		melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan	baik meskipun banyaknya tugas	dengan baik meskipun banyaknya tugas
			Saya tenang dalam menyelesaikan tugas dari sekolah	Saya tidak tenang dalam menyelesaikan tugas dari sekolah
5		<i>Distancing</i> (Membuat jarak) yaitu tidak melibatkan diri dalam permasalahan	Saya menghindari hal yang membuat saya mengalami stres	Saya tidak menghindari hal yang membuat saya mengalami stres
			Saya menghindari tugas yang membenani saya	Saya tidak menghindari tugas yang membenani saya
6		<i>Positive reappraisal</i> (Penilaian kembali secara positif) yaitu bereaksi dengan menciptakan makna positif dalam diri, yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan hal-hal yang religius	Saya mengambil hikmah dari segala permasalahan	Saya tidak mengambil hikmah dari segala permasalahan
			Saya berdo'a kepada Allah ketika mengalami masalah	Saya tidak berdo'a kepada Allah ketika mengalami masalah
7		<i>Accepting responsibility</i> (Menerima tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi dan berusaha menjadikan segala sesuatu sebagaimana mestinya	Saya menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini	Saya tidak menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini
			Saya mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang saya alami	Saya tidak mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang saya alami

8		<p>Escape avoidance (Penghindaran melarikan diri) yaitu menggambarkan angan-angan dan perilaku untuk melarikan diri (melakukan pelarian) atau menghindar</p>	<p>Saya mengabaikan tugas yang sulit</p>	<p>Saya tidak mengabaikan tugas yang sulit</p>
			<p>Saya menghindari tanggung jawab yang membebani saya</p>	<p>Saya tidak menghindari tanggung jawab yang membebani saya</p>

Lampiran 2 : Blueprint Stres Akademik

NO	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorable	Unfavorable
1	Stressor Akademik	<i>Frustration</i> (Frustrasi) yaitu menilai pengalaman, menghadapi keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, kekurangan sumber daya, kegagalan dalam mencapai tujuan, tidak diterima secara sosial, mendapat penolakan kesempatan	Saya mengalami frustrasi apabila tujuan saya tidak tercapai	Saya tetap optimis meskipun tujuan saya tidak tercapai
			Saya mengalami kesulitan yang dapat menghambat saya mencapai tujuan	Saya tidak mengalami kesulitan yang dapat menghambat saya mencapai tujuan
2		<i>Conflicts</i> (Konflik) yaitu tekanan untuk memilih dua atau lebih suatu keadaan yang berlawanan, baik keadaan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan dilihat dari sisi positif dan negative	Saya kesulitan dalam menentukan suatu hal yang harus saya prioritaskan dalam waktu yang bersamaan	Saya mudah dalam menentukan suatu hal yang harus saya prioritaskan dalam waktu yang bersamaan
			Saya bingung menentukan antara dua hal yang saya inginkan	Saya tidak bingung menentukan antara dua hal yang saya inginkan
3		<i>Pressure</i> (Tekanan) yaitu tekanan yang dapat mempercepat kinerja siswa. Seperti Adanya kompetisi,	Saya merasa tertekan dengan banyaknya kegiatan di sekolah dan di pondok pesantren	Saya tidak merasa tertekan dengan banyaknya kegiatan di sekolah dan di pondok pesantren

		aktivitas yang berlebih, deadline dari sekolah, adanya hubungan interpersonal	Saya terbebani dengan banyaknya tugas dari sekolah dan pondok pesantren	Saya tidak terbebani dengan banyaknya tugas dari sekolah dan pondok pesantren
4		<i>Chances</i> (Perubahan) yaitu menilai pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan waktu bersamaan, atau perubahan hidup yang dapat mengganggu kehidupan individu	Saya mengalami perubahan emosi yang mengganggu tujuan saya	Saya tidak mengalami perubahan emosi yang mengganggu tujuan saya
			Saya pernah mengalami situasi yang tidak menyenangkan	Saya tidak pernah mengalami situasi yang tidak menyenangkan
5		<i>Self-imposed</i> (keinginan diri) yaitu membebani diri sendiri, seperti keinginan untuk bersaing, dicintai oleh semua orang, khawatir terhadap segalanya, menunda dalam pekerjaan, mencari solusi untuk permasalahan, merasakan cemas ketika menghadapi ujian	Saya menginginkan hubungan baik dengan teman saya	Saya tidak ingin berhubungan baik dengan teman saya
			Saya cemas ketika menghadapi ujian	Saya senang ketika menghadapi ujian
6	Reaksi terhadap <i>stressor</i> akademik	<i>Physiological</i> (Reaksi Fisik) yaitu reaksi tubuh yang	Saya merasa lelah dengan banyaknya tugas yang	Saya tidak merasa lelah dengan banyaknya tugas

		dialami individu, seperti Berkeringat, gagap, gemetar, gerakan cepat, kelelahan, sakit perut, gangguan pernapasan, sakit punggung, reaksi kulit, sakit kepala, nyeri rematik, penurunan berat badan atau penambahan berat badan	diberikan oleh sekolah Punggung saya sakit apabila dihadapkan pada kegiatan yang padat	yang diberikan oleh sekolah Punggung saya tidak sakit apabila dihadapkan pada kegiatan yang padat
7		<i>Emotional</i> (Reaksi Emosi) yaitu reaksi emosi, seperti rasa takut, rasa bersalah, perasaan sedih, kesal dan marah	Saya takut apabila tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik	Saya tidak takut meskipun tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik
	Saya kesal ketika tidak mampu menyelesaikan tugas		Saya tidak kesal ketika tidak mampu menyelesaikan tugas	
8		<i>Behavioral</i> (Reaksi Perilaku) yaitu reaksi perilaku yang ditimbulkan dari adanya stres, seperti menangis, menyalahkan orang lain, menyalahkan diri sendiri, merokok berlebih, mudah tersinggung dengan orang lain, bunuh diri, melakukan pertahanan diri,	Saya menangis apabila tidak mampu menyelesaikan suatu tugas dengan baik	Saya tidak menangis apabila tidak mampu menyelesaikan suatu tugas dengan baik
	Ketika mendapat banyak tugas saya memilih untuk menyendiri		Ketika mendapat banyak tugas saya memilih berkumpul dengan teman	

		memisahkan diri dari orang lain		
9		<i>Cognitive Appraisal</i> (penilaian kognitif) yaitu menganalisis situasi dan melakukan strategi stres yang tepat untuk mengatasi situasi stres	Saya mampu melakukan strategi dengan baik dalam memecahkan masalah yang saya alami	Saya tidak mampu melakukan strategi dengan baik dalam memecahkan masalah yang saya alami
			Saya mampu menganalisa permasalahan saya dengan baik	Saya tidak mampu menganalisa permasalahan saya dengan baik

Lampiran 3 : Skala Penelitian Strategi *Coping*

Nama/Inisial :

Kelas :

Tanggal :

Dibawah ini, teman-teman akan melihat sejumlah pernyataan mengenai keadaan diri teman-teman. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan, kemudian nilailah dirimu sesuai dengan kenyataan pada aktivitasmu sehari-hari. Silahkan teman-teman memilih salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan penilaian atau keadaan teman-teman.

Berilah tanda centang (✓) pada setiap pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri teman-teman pada kolom pilihan jawaban

Namun, jika teman-teman ingin mengganti jawaban, cukup beri tanda strip (-) pada jawaban sebelumnya dan kembali memberi tanda centang (✓) pada jawaban baru.

NO	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1	Saya berani mengambil keputusan				
2	Saya berusaha untuk mengatasi perasaan stres akibat banyaknya tugas				
3	Saya takut mengambil keputusan				
4	Saya putus asa dalam mengatasi perasaan stres akibat banyaknya tugas				
5	Saya mencari bantuan ketika mengalami suatu permasalahan				
6	Ketika saya merasa stres saya bercerita kepada teman saya				
7	Saya tidak mencari bantuan ketika mengalami suatu permasalahan				
8	Ketika saya merasa stres saya tidak bercerita kepada teman saya				

9	Saya merencanakan pemecahan masalah dengan baik				
10	Saya mengubah cara belajar dan mengerjakan tugas agar tidak mengalami stres				
11	Saya tidak merencanakan pemecahan masalah dengan baik				
12	Saya tidak mengubah cara belajar dan mengerjakan tugas agar tidak mengalami stres				
13	Saya melakukan kontrol diri dengan baik meskipun banyaknya tugas				
14	Saya tenang dalam menyelesaikan tugas dari sekolah				
15	Saya tidak melakukan kontrol diri dengan baik meskipun banyaknya tugas				
16	Saya tidak tenang dalam menyelesaikan tugas dari sekolah				
17	Saya menghindari hal yang membuat saya mengalami stres				
18	Saya menghindari tugas yang membenani saya				
19	Saya tidak menghindari hal yang membuat saya mengalami stres				
20	Saya tidak menghindari tugas yang membenani saya				
21	Saya mengambil hikmah dari segala permasalahan				
22	Saya berdo'a kepada Allah ketika mengalami masalah				
23	Saya tidak mengambil hikmah dari segala permasalahan				
24	Saya tidak berdo'a kepada Allah ketika mengalami masalah				

25	Saya menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini				
26	Saya mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang saya alami				
27	Saya tidak menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini				
28	Saya tidak mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang saya alami				
29	Saya mengabaikan tugas yang sulit				
30	Saya menghindari tanggung jawab yang membebani saya				
31	Saya tidak mengabaikan tugas yang sulit				
32	Saya tidak menghindari tanggung jawab yang membebani saya				

Lampiran 4 : Skala Penelitian Stres Akademik

Nama/Inisial :

Kelas :

Tanggal :

Dibawah ini, teman-teman akan melihat sejumlah pernyataan mengenai keadaan diri teman-teman. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan, kemudian nilailah dirimu sesuai dengan kenyataan pada aktivitasmu sehari-hari. Silahkan teman-teman memilih salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan penilaian atau keadaan teman-teman.

Berilah tanda centang (✓) pada setiap pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri teman-teman pada kolom pilihan jawaban

Namun, jika teman-teman ingin mengganti jawaban, cukup beri tanda strip (-) pada jawaban sebelumnya dan kembali memberi tanda centang (✓) pada jawaban baru.

NO	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1	Saya mengalami frustrasi apabila tujuan saya tidak tercapai				
2	Saya mengalami kesulitan yang dapat menghambat saya mencapai tujuan				
3	Saya tetap optimis meskipun tujuan saya tidak tercapai				
4	Saya tidak mengalami kesulitan yang dapat menghambat saya mencapai tujuan				
5	Saya kesulitan dalam menentukan suatu hal yang harus saya prioritaskan dalam waktu yang bersamaan				
6	Saya bingung menentukan antara dua hal yang saya inginkan				

7	Saya mudah dalam menentukan suatu hal yang harus saya prioritaskan dalam waktu yang bersamaan				
8	Saya tidak bingung menentukan antara dua hal yang saya inginkan				
9	Saya merasa tertekan dengan banyaknya kegiatan di sekolah dan di pondok pesantren				
10	Saya terbebani dengan banyaknya tugas dari sekolah dan pondok pesantren				
11	Saya tidak merasa tertekan dengan banyaknya kegiatan di sekolah dan di pondok pesantren				
12	Saya tidak terbebani dengan banyaknya tugas dari sekolah dan pondok pesantren				
13	Saya mengalami perubahan emosi yang mengganggu tujuan saya				
14	Saya pernah mengalami situasi yang tidak menyenangkan				
15	Saya tidak mengalami perubahan emosi yang mengganggu tujuan saya				
16	Saya tidak pernah mengalami situasi yang tidak menyenangkan				
17	Saya menginginkan hubungan baik dengan teman saya				
18	Saya cemas ketika menghadapi ujian				
19	Saya tidak ingin berhubungan baik dengan teman saya				
20	Saya senang ketika menghadapi ujian				

21	Saya merasa lelah dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh sekolah				
22	Punggung saya sakit apabila dihadapkan pada kegiatan yang padat				
23	Saya tidak merasa lelah dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh sekolah				
24	Punggung saya tidak sakit apabila dihadapkan pada kegiatan yang padat				
25	Saya takut apabila tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik				
26	Saya kesal ketika tidak mampu menyelesaikan tugas				
27	Saya tidak takut meskipun tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik				
28	Saya tidak kesal ketika tidak mampu menyelesaikan tugas				
29	Saya menangis apabila tidak mampu menyelesaikan suatu tugas dengan baik				
30	Ketika mendapat banyak tugas saya memilih untuk menyendiri				
31	Saya tidak menangis apabila tidak mampu menyelesaikan suatu tugas dengan baik				
32	Ketika mendapat banyak tugas saya memilih berkumpul dengan teman				
33	Saya mampu melakukan strategi dengan baik dalam memecahkan masalah yang saya alami				
34	Saya mampu menganalisa permasalahan saya dengan baik				

35	Saya tidak mampu melakukan strategi dengan baik dalam memecahkan masalah yang saya alami				
36	Saya tidak mampu menganalisa permasalahan saya dengan baik				

Lampiran 5 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Strategi Coping

Correlations

		X28	X29	X30	X31	X32	Total
X01	Pearson Correlation	.350	.071	.109	.100	-.267	.531**
	Sig. (2-tailed)	.054	.703	.558	.594	.147	.002
	N	31	31	31	31	31	31
X02	Pearson Correlation	.227	.220	-.185	-.069	-.416*	.371*
	Sig. (2-tailed)	.220	.235	.319	.712	.020	.040
	N	31	31	31	31	31	31
X03	Pearson Correlation	.310	-.010	-.004	-.061	-.456**	.399*
	Sig. (2-tailed)	.090	.957	.983	.746	.010	.026
	N	31	31	31	31	31	31
X04	Pearson Correlation	.305	.384*	.282	.373*	-.053	.507**
	Sig. (2-tailed)	.095	.033	.125	.039	.778	.004
	N	31	31	31	31	31	31
X05	Pearson Correlation	.091	.256	.103	-.114	-.044	.443*
	Sig. (2-tailed)	.627	.165	.583	.543	.813	.013
	N	31	31	31	31	31	31
X06	Pearson Correlation	.099	.333	.116	.106	.089	.405*
	Sig. (2-tailed)	.597	.067	.535	.572	.635	.024
	N	31	31	31	31	31	31
X07	Pearson Correlation	.254	-.101	-.166	-.094	-.179	.362*
	Sig. (2-tailed)	.167	.589	.372	.614	.335	.045
	N	31	31	31	31	31	31
X08	Pearson Correlation	.286	.052	-.064	.220	.126	.389*

	Sig. (2-tailed)	.119	.782	.733	.235	.498	.031
	N	31	31	31	31	31	31
X09	Pearson Correlation	.381*	-.027	.219	.151	-.226	.477**
	Sig. (2-tailed)	.034	.885	.236	.416	.221	.007
	N	31	31	31	31	31	31
X10	Pearson Correlation	.448*	-.001	.063	.014	-.382*	.728**
	Sig. (2-tailed)	.012	.995	.736	.940	.034	.000
	N	31	31	31	31	31	31
X11	Pearson Correlation	.379*	.230	.184	-.032	-.198	.364*
	Sig. (2-tailed)	.036	.213	.322	.863	.286	.044
	N	31	31	31	31	31	31
X12	Pearson Correlation	.334	.187	-.232	-.043	-.238	.394*
	Sig. (2-tailed)	.067	.313	.210	.817	.197	.029
	N	31	31	31	31	31	31
X13	Pearson Correlation	.412*	.179	.072	.065	-.400*	.643**
	Sig. (2-tailed)	.021	.336	.701	.727	.026	.000
	N	31	31	31	31	31	31
X14	Pearson Correlation	.324	.065	-.049	.007	-.411*	.627**
	Sig. (2-tailed)	.075	.729	.793	.972	.022	.000
	N	31	31	31	31	31	31
X15	Pearson Correlation	.521**	-.006	-.156	.015	-.238	.469**
	Sig. (2-tailed)	.003	.974	.401	.935	.197	.008
	N	31	31	31	31	31	31
X16	Pearson Correlation	.310	-.028	-.121	.010	-.240	.468**
	Sig. (2-tailed)	.089	.880	.515	.959	.194	.008

	N	31	31	31	31	31	31
X17	Pearson Correlation	.401*	.183	.382*	.307	.025	.747**
	Sig. (2-tailed)	.025	.323	.034	.093	.895	.000
	N	31	31	31	31	31	31
X18	Pearson Correlation	.205	.249	.574**	.314	.326	.575**
	Sig. (2-tailed)	.269	.176	.001	.085	.073	.001
	N	31	31	31	31	31	31
X19	Pearson Correlation	.333	.018	.406*	.371*	.419*	.524**
	Sig. (2-tailed)	.067	.924	.023	.040	.019	.003
	N	31	31	31	31	31	31
X20	Pearson Correlation	.274	.157	.325	.431*	.220	.584**
	Sig. (2-tailed)	.136	.400	.074	.015	.233	.001
	N	31	31	31	31	31	31
X21	Pearson Correlation	.259	.091	-.019	-.017	-.242	.516**
	Sig. (2-tailed)	.159	.627	.921	.927	.190	.003
	N	31	31	31	31	31	31
X22	Pearson Correlation	-.088	.292	.299	.397*	.106	.372*
	Sig. (2-tailed)	.638	.111	.102	.027	.569	.039
	N	31	31	31	31	31	31
X23	Pearson Correlation	.222	.188	.044	.040	-.164	.438*
	Sig. (2-tailed)	.230	.310	.816	.832	.377	.014
	N	31	31	31	31	31	31
X24	Pearson Correlation	-.172	-.387*	-.215	-.439*	-.128	-.339
	Sig. (2-tailed)	.356	.031	.246	.014	.494	.063
	N	31	31	31	31	31	31

X25	Pearson Correlation	.375*	.341	-.159	-.071	-.558**	.508**
	Sig. (2-tailed)	.038	.060	.394	.704	.001	.004
	N	31	31	31	31	31	31
X26	Pearson Correlation	.440*	.031	.031	-.232	-.464**	.517**
	Sig. (2-tailed)	.013	.870	.867	.209	.009	.003
	N	31	31	31	31	31	31
X27	Pearson Correlation	.546**	.127	-.003	.218	.071	.576**
	Sig. (2-tailed)	.001	.495	.989	.238	.705	.001
	N	31	31	31	31	31	31
X28	Pearson Correlation	1	.054	-.002	.063	-.154	.599**
	Sig. (2-tailed)		.773	.990	.734	.407	.000
	N	31	31	31	31	31	31
X29	Pearson Correlation	.054	1	.443*	.481**	.124	.393*
	Sig. (2-tailed)	.773		.012	.006	.505	.029
	N	31	31	31	31	31	31
X30	Pearson Correlation	-.002	.443*	1	.545**	.481**	.373*
	Sig. (2-tailed)	.990	.012		.002	.006	.039
	N	31	31	31	31	31	31
X31	Pearson Correlation	.063	.481**	.545**	1	.508**	.388*
	Sig. (2-tailed)	.734	.006	.002		.004	.031
	N	31	31	31	31	31	31
X32	Pearson Correlation	-.154	.124	.481**	.508**	1	-.053
	Sig. (2-tailed)	.407	.505	.006	.004		.777
	N	31	31	31	31	31	31
Total	Pearson Correlation	.599**	.393*	.373*	.388*	-.053	1

Sig. (2-tailed)	.000	.029	.039	.031	.777	
N	31	31	31	31	31	31

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.864	32

Lampiran 6 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Stres Akademik

Correlations

		X32	X33	X34	X35	X36	Total
X01	Pearson Correlation	.042	.106	.184	-.064	-.057	.375*
	Sig. (2-tailed)	.822	.570	.321	.731	.760	.038
	N	31	31	31	31	31	31
X02	Pearson Correlation	-.287	.120	.381*	.081	-.229	.471**
	Sig. (2-tailed)	.117	.521	.034	.666	.216	.008
	N	31	31	31	31	31	31
X03	Pearson Correlation	.136	.006	.122	-.026	-.034	.449*
	Sig. (2-tailed)	.466	.972	.512	.888	.855	.011
	N	31	31	31	31	31	31
X04	Pearson Correlation	-.051	.488**	.457**	.325	-.163	.703**
	Sig. (2-tailed)	.784	.005	.010	.075	.380	.000
	N	31	31	31	31	31	31
X05	Pearson Correlation	-.272	.229	.361*	.132	-.110	.453*
	Sig. (2-tailed)	.139	.216	.046	.480	.556	.011
	N	31	31	31	31	31	31
X06	Pearson Correlation	-.188	.145	.207	.067	-.164	.503**
	Sig. (2-tailed)	.312	.436	.263	.721	.379	.004
	N	31	31	31	31	31	31
X07	Pearson Correlation	.039	-.340	-.277	-.201	-.383*	.421*
	Sig. (2-tailed)	.834	.062	.131	.278	.033	.018
	N	31	31	31	31	31	31
X08	Pearson Correlation	.014	.053	-.022	-.187	-.313	.422*

	Sig. (2-tailed)	.941	.775	.905	.314	.086	.018
	N	31	31	31	31	31	31
X09	Pearson Correlation	.490**	.245	.071	.074	.020	.484**
	Sig. (2-tailed)	.005	.184	.703	.693	.914	.006
	N	31	31	31	31	31	31
X10	Pearson Correlation	.357*	.189	.081	.083	-.005	.580**
	Sig. (2-tailed)	.049	.310	.666	.658	.979	.001
	N	31	31	31	31	31	31
X11	Pearson Correlation	.571**	-.183	-.186	.111	.011	.370*
	Sig. (2-tailed)	.001	.325	.315	.552	.952	.040
	N	31	31	31	31	31	31
X12	Pearson Correlation	.514**	-.215	-.271	.048	-.112	.377*
	Sig. (2-tailed)	.003	.245	.141	.799	.547	.036
	N	31	31	31	31	31	31
X13	Pearson Correlation	-.119	-.057	.069	-.032	-.257	.359*
	Sig. (2-tailed)	.524	.762	.711	.863	.163	.048
	N	31	31	31	31	31	31
X14	Pearson Correlation	-.242	.088	.217	.108	-.197	.656**
	Sig. (2-tailed)	.190	.640	.240	.564	.289	.000
	N	31	31	31	31	31	31
X15	Pearson Correlation	-.164	.156	.172	.589**	.222	.441*
	Sig. (2-tailed)	.379	.403	.356	.000	.230	.013
	N	31	31	31	31	31	31
X16	Pearson Correlation	-.047	.169	.187	.124	-.044	.616**
	Sig. (2-tailed)	.803	.362	.314	.506	.815	.000

	N	31	31	31	31	31	31
X17	Pearson Correlation	.209	.227	.143	.306	-.020	.405*
	Sig. (2-tailed)	.259	.219	.442	.094	.915	.024
	N	31	31	31	31	31	31
X18	Pearson Correlation	-.268	.139	-.009	.020	-.388*	.510**
	Sig. (2-tailed)	.146	.457	.960	.916	.031	.003
	N	31	31	31	31	31	31
X19	Pearson Correlation	-.270	-.479**	-.302	-.164	.042	-.222
	Sig. (2-tailed)	.142	.006	.099	.377	.823	.231
	N	31	31	31	31	31	31
X20	Pearson Correlation	.138	.085	-.006	-.090	-.303	.521**
	Sig. (2-tailed)	.458	.651	.976	.631	.098	.003
	N	31	31	31	31	31	31
X21	Pearson Correlation	.064	.421*	.386*	-.074	-.195	.460**
	Sig. (2-tailed)	.731	.018	.032	.692	.292	.009
	N	31	31	31	31	31	31
X22	Pearson Correlation	-.132	.200	.106	.015	-.346	.374*
	Sig. (2-tailed)	.478	.282	.569	.934	.057	.038
	N	31	31	31	31	31	31
X23	Pearson Correlation	.109	.086	-.105	.049	.005	.366*
	Sig. (2-tailed)	.559	.647	.575	.795	.979	.043
	N	31	31	31	31	31	31
X24	Pearson Correlation	-.051	.123	.193	.225	-.044	.358*
	Sig. (2-tailed)	.785	.509	.297	.223	.815	.048
	N	31	31	31	31	31	31

X25	Pearson Correlation	-.190	.038	.091	.005	-.166	.411*
	Sig. (2-tailed)	.305	.840	.628	.980	.373	.022
	N	31	31	31	31	31	31
X26	Pearson Correlation	-.222	.265	.229	.077	-.321	.374*
	Sig. (2-tailed)	.230	.150	.215	.679	.078	.038
	N	31	31	31	31	31	31
X27	Pearson Correlation	.009	.185	.257	.685**	.467**	.358*
	Sig. (2-tailed)	.961	.318	.163	.000	.008	.048
	N	31	31	31	31	31	31
X28	Pearson Correlation	.129	.300	.266	.311	.239	.376*
	Sig. (2-tailed)	.490	.101	.148	.089	.195	.037
	N	31	31	31	31	31	31
X29	Pearson Correlation	.016	.258	.322	.136	.069	.460**
	Sig. (2-tailed)	.931	.161	.077	.464	.713	.009
	N	31	31	31	31	31	31
X30	Pearson Correlation	.480**	.275	.163	.024	.061	.450*
	Sig. (2-tailed)	.006	.134	.382	.897	.743	.011
	N	31	31	31	31	31	31
X31	Pearson Correlation	-.012	.133	.161	.241	.070	.453*
	Sig. (2-tailed)	.950	.477	.386	.192	.706	.011
	N	31	31	31	31	31	31
X32	Pearson Correlation	1	.018	-.144	.112	.235	.139
	Sig. (2-tailed)		.925	.439	.550	.203	.457
	N	31	31	31	31	31	31
X33	Pearson Correlation	.018	1	.655**	.457**	.244	.397*

	Sig. (2-tailed)	.925		.000	.010	.187	.027
	N	31	31	31	31	31	31
X34	Pearson Correlation	-.144	.655**	1	.579**	.369*	.425*
	Sig. (2-tailed)	.439	.000		.001	.041	.017
	N	31	31	31	31	31	31
X35	Pearson Correlation	.112	.457**	.579**	1	.560**	.371*
	Sig. (2-tailed)	.550	.010	.001		.001	.040
	N	31	31	31	31	31	31
X36	Pearson Correlation	.235	.244	.369*	.560**	1	-.032
	Sig. (2-tailed)	.203	.187	.041	.001		.863
	N	31	31	31	31	31	31
Total	Pearson Correlation	.139	.397*	.425*	.371*	-.032	1
	Sig. (2-tailed)	.457	.027	.017	.040	.863	
	N	31	31	31	31	31	31

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.855	36

Lampiran 7 : Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		31
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.90284777
Most Extreme Differences	Absolute	.086
	Positive	.086
	Negative	-.077
Test Statistic		.086
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Lampiran 8 : Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Strategi Coping	Between Groups	(Combined)	2927.298	19	154.068	1.604	.212
		Linearity	1041.557	1	1041.557	10.847	.007
		Deviation from Linearity	1885.742	18	104.763	1.091	.455
	Within Groups	1056.250	11	96.023			
	Total	3983.548	30				

ANOVA Table

			Sum of	df	Mean	F	Sig.
			Squares		Square		
Stres Akademik * Problem Focused Coping	Between	(Combined)	3087.965	15	205.864	3.448	.011
	Groups	Linearity	2411.840	1	2411.840	40.396	.000
		Deviation from Linearity	676.125	14	48.295	.809	.652
	Within Groups		895.583	15	59.706		
	Total		3983.548	30			

ANOVA Table

			Sum of	df	Mean	F	Sig.
			Squares		Square		
Stres Akademik * Emotion Focused Coping	Between	(Combined)	3432.582	19	180.662	3.607	.017
	Groups	Linearity	1540.366	1	1540.366	30.753	.000
		Deviation from Linearity	1892.216	18	105.123	2.099	.106
	Within Groups		550.967	11	50.088		
	Total		3983.548	30			

Lampiran 9 : Hasil Uji Hipotesis**Correlations**

		Strategi Coping	Stres Akademik
Strategi Coping	Pearson Correlation	1	-.511**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	31	31
Stres Akademik	Pearson Correlation	-.511**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	31	31

Correlations

		Problem Focused Coping	Stres Akademik
Problem Focused Coping	Pearson Correlation	1	-.778**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	31	31
Stres Akademik	Pearson Correlation	-.778**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	31	31

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

Correlations

		Emotion Focused Coping	Stres Akademik
Emotion Focused Coping	Pearson Correlation	1	-.622**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	31	31
Stres Akademik	Pearson Correlation	-.622**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	31	31

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

Lampiran 10 : Kategorisasi Skala Strategi *Coping*

		Kategorisasi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	16	51.6	51.6	51.6
	Tinggi	15	48.4	48.4	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Lampiran 11 : Kategorisasi Skala Stres Akademik

		Kategorisasi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	19	61.3	61.3	61.3
	Tinggi	12	38.7	38.7	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Lampiran 12 : Kecenderungan Menggunakan Strategi Coping

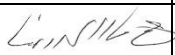
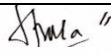

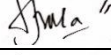
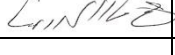
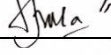




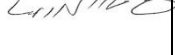
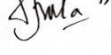

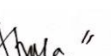
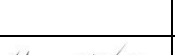
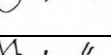
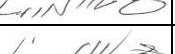
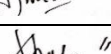
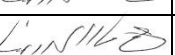
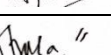
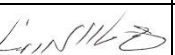
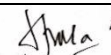


Nama	Skor Total PFC	Skor Total EFC	Skor Z PFC	Skor Z EFC	Kecenderungan strategi coping
Ciara	33	65	-0.64092	1.181193	Emotional Focused Coping
Lala	32	43	-0.85006	-2.06709	Problem Focused Coping
Syarir	34	52	-0.43178	-0.73825	Problem Focused Coping
Childah	29	56	-1.47748	-0.14765	Emotional Focused Coping
Maufuroh	39	67	0.61393	1.476492	Emotional Focused Coping
Salsa Maulita	32	54	-0.85006	-0.44295	Emotional Focused Coping
SM	36	50	-0.01349	-1.03354	Problem Focused Coping
Nabwa Tazkiya	32	57	-0.85006	0	Emotional Focused Coping
Nurma Laili Zakia Z. S	42	55	1.241354	-0.2953	Problem Focused Coping
Muthia Arwina Tasnim	34	57	-0.43178	0	Emotional Focused Coping
Putri Safia Lasuri	44	66	1.659636	1.328843	Problem Focused Coping
Azizah	35	49	-0.22263	-1.18119	Problem Focused Coping
Yaya	31	57	-1.0592	0	Emotional Focused Coping
Nirmala Rira	31	54	-1.0592	-0.44295	Emotional Focused Coping
Rizqi Wulandari	33	45	-0.64092	-1.77179	Problem Focused Coping
Annisa	42	64	1.241354	1.033544	Problem Focused Coping
Jihan Syarifah	43	62	1.450495	0.738246	Problem Focused Coping


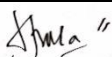
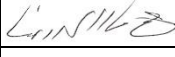



Anifa Nurmala Fatqi	37	48	0.195648	-1.32884	Problem Focused Coping
Zaraa	33	49	-0.64092	-1.18119	Problem Focused Coping
Salwa	34	60	-0.43178	0.442948	Emotional Focused Coping
Chantika Salsabila Zahwa	43	68	1.450495	1.624141	Emotional Focused Coping
Akhilla Atiqoh	43	67	1.450495	1.476492	Emotional Focused Coping
Hildyeh	38	57	0.404789	0	Problem Focused Coping
N	32	54	-0.85006	-0.44295	Emotional Focused Coping
Nkus	30	53	-1.26834	-0.5906	Emotional Focused Coping
I	31	57	-1.0592	0	Emotional Focused Coping
A	34	50	-0.43178	-1.03354	Problem Focused Coping
Al Maratussholihah	40	59	0.823071	0.295298	Problem Focused Coping
Shabrina Anandisti Dista	37	64	0.195648	1.033544	Emotional Focused Coping
Nabila Ummi Harizah	38	63	0.404789	0.885895	Emotional Focused Coping
Salwa Anima Ulinuha	46	65	2.077918	1.181193	Problem Focused Problem

Lampiran 13 : Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

1. Nama : Mila Latifa Zulfa
2. NIM : 19410199
3. Judul Skripsi : Hubungan Antara Strategi *Coping* Dengan Stres Akademik Pada Siswa MA Nurul Haromain Pujon Malang
4. Alamat : Dsn. Ngebrong Ds. Tawangsari Kec. Pujon Kab. Malang
5. No. Telpn : 08883342076
6. Pembimbing : Muhammad Jamaluddin, M.Si

NO	Hari/Tgl	Pokok Bahasan	TTD Dospem	TTD Mahasiswa
1.	20 Oktober 2022	Konsultasi judul		
2	8 November 2022	Konsultasi judul		
3	11 November 2022	Konsultasi proposal bab 1		
4	25 November 2022	Konsultasi proposal bab 1, 2		
5	2 Desember 2022	Konsultasi proposal bab 1, 2, dan 3		
6	21 Desember 2022	Pengumpulan revisi proposal skripsi		
7	16 Januari 2023	Seminar Proposal		
8	25 Januari 2023	Konsultasi blue print		
9	30 Januari 2023	Konsultasi blue print		
10	1 Februari 2023	Konsultasi blue print		
11	7 Maret 2023	Konsultasi pengambilan data dan analisis data		
12	20 Maret 2023	Konsultasi hasil dan pembahasan		

13	24 Maret 2023	Konsultasi pembahasan		
14	28 Maret 2023	Konsultasi akhir		
15	28 Maret 2023	Pengumpulan naskah skripsi		

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing



Muhammad Jamaluddin, M.Si
NIP. 198011082008011007