

**“HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN COPING STRES
PADA SISWA MADRASAH ALIYAH MAMBAUL ULUM
BANTUR”**

SKRIPSI

OLEH

NUR ROBI'ATUL ADAWIYAH

NIM: 1773201051



**UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT**

**UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVER

SITAS ISLAM RADEN RAHMAT MALANG

OKTOBER 2021

HALAMAN JUDUL

**“HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN COPING STRES PADA
SISWA MADRASAH ALIYAH MAMBAUL ULUM BANTUR”**

SKRIPSI

Diajukan kepada

**Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Islam Raden Rahmat
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan
program Sarjana Psikologi**

OLEH

NUR ROBI'ATUL ADAWIYAH

NIM: 1773201051



UNIVERSITAS ISLAM

RADEN RAHMAT

PROGAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM RADEN RAHMAT MALANG

OKTOBER 2021

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Stres Akademik Dengan Coping Stres Pada Siswa
Madrasah Aliyah Mambaul Ulum Bantur

Disusun oleh : Nur Robi'atul Adawiyah

Nim : 1773201051

Prodi : Psikologi

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan

di depan tim penguji

Malang, 11 Oktober 2021

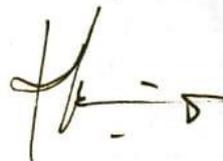
Mengetahui dan Menyetujui,

Kaprodi,



Abdul Latif A.A., M. Psi., M. Si
NIDN. 713128704

Pembimbing



Titin Kholisna., S.PSI., M.Pd
NIDN. 715068406

HALAMAN PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Hubungan Stres Akademik Dengan Coping Stres Pada Siswa Madrasah Aliyah Aliyah Mambaul Ulum Bantur

Dipersiapkan dan disusun oleh

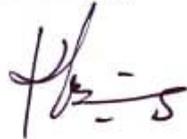
Nur Robi'atul Adawiyah
1773201051

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan di depan tim penguji

Malang, 04 November 2021

Tim Penguji,

Pembimbing



Titin Kholisna., S.Psi., M.Pd
NIDN. 715068406

Ketua Penguji



Abdul Latif A.A., M. Psi., M. Si
NIDN. 713128704

Anggota Penguji



Nurul Lail Rosvidatul M., M.Psi.
Psikolog
NIDN. 720048305

Malang, 04 November 2021

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik




Nur Robi'atul Adawiyah., M. Psi., Psikolog
NIDN. 716107605

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Robi'atul Adawiyah

NIM : 1773201051

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan srkripsi ini hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 11 Oktober 2021
Yang membuat pernyataan,


Nur Robi'atul Adawiyah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, peneliti mengucapkan terimakasih dan penghargaan kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Islam Raden Rahmat Malang.
2. Ibu RR. Hesti Setyodyah, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik beserta staf.
3. Bapak Abdul Latif A. A, S.Psi, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi beserta staf.
4. Ibu Titin Kholisna, S.Psi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang telah memberikan ilmu kepada peneliti sejak berada di bangku kuliah.
6. Bapak Arifin, S.Pd dan Bapak Komarudin, S.Pd selaku pengurus FK PQ Kabupaten Malang yang telah memberikan jalan untuk kami agar bisa melanjutkan pendidikan S1.
7. Suamiku Umar Fauzi, orangtuaku ayahanda Nur Fauzi tak lupa ibunda tersayang Bibit Widartin, dan adek Midah. Yang selalu memberikan semangat, motivasi, cinta, kasih sayang, dan doanya.
8. Keluarga besarku Bani Sukiran dan Bani Ponijan serta keluarga besarku dari pihak suami, yang tak dapat kami sebutkan satu-persatu.
9. Sahabat perjuanganku (Mbak Rohma, Mbak Miza, Mbak Mukta, Mbg Anuril) yang telah banyak membantu mengarahkan, menghibur, memberi dukungan serta doanya.

10. Kepada teman-teman Rombongan Kidul (Mbak Ninik, Mbak Ifa, dan Mbak Ila), serta teman-teman kelas FKPP dan Regular yang selalu memberikan semangat dan dukungannya.

Atas segala jerih payah dan kebaikan mereka selama ini, semoga Allah membalas dengan balasan yang berlipat ganda, Amin. Pada akhirnya, peneliti berharap skripsi ini bermanfaat khususnya bagi peneliti, dan umumnya bagi semua pembaca. Peneliti sadar betul dalam pembuatan skripsi ini terdapat banyak kekurangan, untuk itu peneliti berharap adanya saran dan kritik yang membangun dari pembaca untuk perbaikan dan kemajuan penelitian kedepan.

Malang, 11 Oktober 2021



Penulis

UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

ABSTRAK

Adawiyah, Robiatul, Nur. (2021). *Hubungan Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Siswa Madrasah Aliyah Mambaul Ulum Bantul*. Skripsi, Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Islam Raden Rahmat Malang. Pembimbing Ibu Titin Kholisna, S.Psi, M.Pd.

Kata kunci : Coping Stress, Stress Akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan stress akademik dengan coping stress di Madrasah Aliyah Mambaul Ulum Bantul. Bentuk penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket/kuisioner, wawancara, dan observasi. Berdasarkan analisis korelasi *produk moment* di peroleh nilai r hitung variabel coping stress dan stress akademik adalah 0,464 sedangkan nilai r tabel dengan $N = 30$ adalah 0,010, karena r hitung $>$ r tabel maka dikatakan ada kolerasi. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara variabel coping stress dan stress akademik. Hal ini ditunjukkan oleh hasil peneliti deskripsi analisis coping stress bahwa siswa siswi Madrasah Aliyah Mambaul Ulum sebanyak 5.05% menggunakan *problem focused coping*, dan sebanyak 7.57% menggunakan *emotional focus coping*. Yang dapat dilihat dari hasil deskripsi analisis bahwa siswa siswi siswi MA Mambaul Ulum Bantul mengalami gejala stress sebanyak 6.90%, yang disebabkan oleh factor internal sebanyak 3.30% dan yang disebabkan oleh factor eksternal sebanyak 6.70%. Jadi factor eksternal menjadi penyumbang terbesar penyebab siswa siswi mengalami stress akademik.



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

ABSTRACT

Adawiyah, Robiatul, Nur. (2021). Coping Stress in Facing Academic Tasks at Madrasah Aliyah Mambaul Ulum Bantur Students. Thesis, Psychology Study Program, Faculty of Social and Political Sciences, Raden Rahmat Islamic University, Malang. Supervisor Mrs. Titin Kholisna. S. Psi, M.Pd.

Keywords: Coping Stess, Academic Stress.

This study aims to examine the relationship between coping with stress and academic stress at Madrasah Aliyah Mambaul Ulum Bantur. The form of this research is a type of quantitative research. Data was collected using a questionnaire, interviews, and observations. Based on the correlation analysis of the moment product, the calculated r value for coping stress and academic stress variables is 0.464 while the valaue of r table with $N=30$ is 0.010, because r count $>$ r table, it is said that there is a correlation. This shows that there is a positive and significant relationship between the variables of coping stress and academic stress.



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

KATA PENGANTAR

BISMILLAHIRROHMAANIRROHIIMI

Alhamdulillah puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan Rahmat, Anugrah dan Karunia-NYA sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Sholawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Junjungan Sang Motivator Baginda Nabi Muhamma SAW, yang telah membawa petunjuk kebenaran seluruh umat manusia yaitu AD-DDIN AL ISLAM yang kita harapkan syafa'atnya di dunia dan akhirat.

Seiring dengan itu penelitian skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana. Setelah melalui prosedur yang ditentukan oleh prodi dalam penulisan skripsi maka terwujudlah skripsi penelitian yang berjudul "COPING STRES DALAM MENGHADAPI TUGAS AKADEMIK PADA SISWA MADRASAH ALIYAH MAMBAUL ULUM BANTUR"

Peneliti sadar akan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Semoga dengan penulisan skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk para pembaca secara umum dan manfaat bagi peneliti secara khusus.

Malang, 09 Oktober 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 LATAR BELAKANG	1
1.2 RUMUSAN MASALAH.....	10
1.3 TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
2.1. Tinjauan Teori.....	12
2.1.1 Strategi Coping	12
2.1.2 Stres Akademik.....	15
2.2 Kerangka Teori	24
2.3 Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Rancangan Penelitian.....	26
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	26
3.3 Variabel Penelitian dan Pengukurannya	27
3.3.1 Identifikasi Variabel.....	27
3.3.2 Definisi Operasional Variabel.....	28
3.4. Populasi dan Sampel.....	29
3.4.1 Populasi.....	29

3.4.2 Sampel.....	29
3.5 Sumber Data.....	30
3.6 Motode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	31
3.6.1 Metode Pengumpulan Data.....	31
3.6.2 Instrumen Penelitian	33
3.7 Teknik Analisis Data.....	36
3.7.1 Uji Validitas	36
3.7.2 Uji Reliabilitas	37
3.7.3 Alat Analisis.....	38
3.8 Uji Asumsi Klasik.....	38
3.8.2 Uji Linearitas	38
3.9 Pengujian Hipotesis	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Hasil Uji Coba Instrument Penelitian	40
4.1.1 Uji Validitas	40
4.1.2 Uji Realibilitas	43
4.2 Hasil Uji Asumsi Klasik	44
4.3 Uji Hipotesis	46
4.4 Hasil Analisis Deskriptif Coping Stres.....	47
4.5 Hasil Analisis Deskriptif Stres Akademik	47
4.6 Pembahasan.....	48
BAB V PENUTUP	50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Bobot Nilai Skor Skala Likert.....	33
Tabel 3. 2 Blueprint Coping Stress	34
Tabel 3. 3 Blue Prin Stres Akademik.....	35
Tabel 3. 4 Tingkat Reliabilitas Berdasarkan Nilai Alpha	37
Tabel 3. 5 Pedoman Menginterpretasi Koefisien Korelasi.....	39
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Coping Stress	41
Tabel 3. 7 Hasil Uji Hasil Uji Validitas Stress Akademik.....	42
Tabel 3. 8 Hasil Uji Coba Reabilitas.....	44
Tabel 3. 9 Uji Normalitas.....	45
Tabel 3. 10 Uji Linearitas.....	46
Tabel 3. 11 Uji Hipotesis	46
Tabel 3. 12 Hasil Deskripsi Analisis Coping Stres	47
Tabel 3. 13 Hasil Deskripsi Analisis Stres Akademik.....	47



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teori 24



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Coping Stres	54
Lampiran 2 Blue Print Stress Akademik.....	58
Lampiran 3 Tabulasi Data Uji Coba Coping Stres	66
Lampiran 4 Tabulasi Data Uji Coba Stres Akademik.....	69
Lampiran 5 Hasil Uji Coba Validitas Angket Coping Stres	75
Lampiran 6 Hasil Uji Coba Validitas Stres Akademik	77
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas	80
Lampiran 8 Tabulasi Data Penelitian Coping Stres	90
Lampiran 9 Tabulasi Data Penelitian Stres Akademik	93
Lampiran 10 Uji Asumsi Klasik	98
Lampiran 11 Uji Hipotesis	99
Lampiran 12 Kartu Bimbingan Skripsi	100
Lampiran 13 Riwayat Hidup Peneliti.....	101



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Sebagai seorang pelajar, siswa maupun siswi tidak bisa lepas dari perannya dalam menyelesaikan tugas sekolah. Tugas sekolah merupakan suatu hal yang harus di selesaikan dalam pemenuhan nilai kademik bagi seorang siswa maupun siswi. Dalam penyelesaian tugas akademik ini siswa dan siswi mengerjakannya secara perorangan maupun berkelompok. Setiap tugas yang di peroleh di terima dari setiap mata pelajaran yang berbeda, ada tugas yang harus di kerjakan secara perorangan dan adapula tugas yang dibagi secara kelompok.

Namun dalam hal ini para siswa dan siswi kerap kali menemukan permasalahan dalam menghadapi tugas-tugas atau tuntutan yang harus dipenuhi untuk kebutuhan nilai akademiknya. Tak jarang para siswa dan siswi merasa akan banyaknya tekanan yang harus di hadapi dalam pemenuhan nilai akademiknya, dalam hal ini siswa kerap mengalami stress dan mereka kesulitan dalam memecahkan masalahnya. Menurut Robert S. Feldman (Lusi Yenjeli, 2010) stress adalah suatu kondisi sebagai akibat dari adanya suatu yang mengancam, menantang ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Seseorang yang mengalami stress akan merasa terancam dan meresponnya dengan berbagai sikap yang berbeda. Ada yang merespon ancaman dengan menghadapi penyebab stress tersebut. (Wijayanti 2013)

Para siswa diuntut agar dapat menyelesaikan setiap tugas dengan baik dan benar, selain itu para peserta didik diuntut agar bisa tepat waktu dalam menyelesaikan setiap tugas akademiknya. Penyelesaian tugas akademik ini akan berpengaruh pada nilai rapot yang menjadi bahan pertimbangan bagi peserta didik berprestasi. Seperti yang disebutkan oleh Olejnik dan Holschuh (2007) bahwa stress akademik merupakan respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa. (Azahra 2017). Menurut Desmita (2014) yang termasuk stressor akademik adalah faktor lingkungan, termasuk jarak lokasi sekolah, kondisi kelas, fasilitas dan metode guru mengajar, kurikulum yang diaplikasikan oleh sekolah (Anggraini 2018).

Dikutip dari surat edaran pemerintah no 4 2020 tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat penyebaran covid 19 mengenai proses belajar dari rumah yaitu (surat edaran) (Catharina selaku Staf Ahli Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Bidang Regulasi) menyebutkan bahwa alasan proses belajar dari rumah adalah untuk memutus mata rantai covid. "Pilihannya saat ini yang utama adalah memutus mata rantai Covid-19 dengan kondisi yang ada semaksimal mungkin, dengan tetap berupaya memenuhi layanan pendidikan. Prinsipnya keselamatan dan kesehatan lahir batin peserta didik, pendidik, kepala sekolah, dan seluruh warga satuan pendidikan adalah menjadi pertimbangan yang utama dalam pelaksanaan belajar dari rumah," ungkap Chatarina. (Kemendikbud 2020).

Adanya kebijakan belajar dari rumah berimplikasi terhadap metode pembelajaran, semula dari tatap muka menjadi daring. Baik tenaga pengajar

maupun pelajar beralih memanfaatkan aplikasi WhastApp, Google Classroom, Zoom, dan fasilitas daring lainnya. Siswa yang terbiasa mendapat materi melalui guru secara langsung kini harus belajar mandiri.

Adapun sistem pembelajaran yang saya peroleh dari hasil wawancara pada salah satu dewan guru mengatakan, bahwa sistem yang diterapkan pada Madrasah Aliyah Mambaul Ulum selama masa pandemi yaitu melaksanakan daring dan tatap muka secara bergiliran, seperti satu minggu pertama dilaksanakan pembelajaran daring di minggu kedua akan dilaksanakan tatap muka, dengan syarat penerapan protokol kesehatan yang ketat. Selain itu untuk menyikapi pandemi kebijakan madrasah juga menerapkan siswa tidak diperkenankan mengenakan seragam sekolah tetapi pakai baju bebas, dan tidak melaporkan pembelajaran tatap muka kepada pihak berwajib.

Para dewan guru juga memaparkan jika tidak dilaksankannya pembelajaran tatap muka, akan banyak sekali materi yang tertinggal dan tidak dipahami oleh para siswa, hal ini akan berpengaruh pada nilai para siswa yang nantinya menjadi penentu para siswa siswi yang berprestasi. Selain itu juga dapat mempengaruhi kualitas peserta didik jika dalam proses pembelajaran akademik banyak yang tidak tersampaikan.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti yaitu selama berlangsungnya pandemi baik selama daring maupun tatap muka, para dewan guru di MA Mambaul Ulum menyampaikan materi dan di lanjut dengan tanya jawab, sesudah di sampainya materi para dewan guru memberikan tugas yang sesuai dengan materi yang telah di sampaikan. Tak jarang para pendidik

sering kali berhalangan tidak bisa hadir untuk menyampaikan materi pada para siswa, mereka menitipkan tugas pada staf yang hadir di sekolah, untuk menyampaikan tugas yang di berikan, dan di hari itu juga para siswa diminta untuk menyetorkan tugasnya. Ketika ada siswa yang tidak mengerjakan atau mengumpulkan tugas maka nilainya akan di kurangi, dan mendapat sanksi hukuman mulai dari push up dan bersih-bersih lingkungan sekolah.

Selanjutnya peneliti juga melakukan observasi yang pada beberapa siswa di Madrasah Aliyah Mambaul Ulum Bantur, ditemukan bahwa para siswa mengeluhkan tugas yang di berikan mulai dari ketidak fahaman terkait materi, hingga tugas dari setiap mata pelajaran yang berbeda. Yang mana dalam hal ini para peserta didik di haruskan untuk segera menyelesaikan tugasnya di hari yang bersamaan.

Selain itu para siswa melakukan penanganan dalam menghadapi stres dengan cara yang berbeda-beda dalam menghadapi tugas akademik. Terlihat dari perilaku yang di tunjukkan dari para peserta didik perempuan untuk memecahkan suatu masalah, dimana para siswi ini memilih untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah, dengan berusaha mencari informasi mulai dari tanya kepada guru terkait, baik kepada sesama teman hingga menggunakan akses internet. Meski merasa malas mengerjakan, para siswi masih mau berusaha sebisa mungkin untuk memberikan yang terbaik.

Sedikit berbeda dengan hasil observasi yang saya temukan pada para siswa laki-laki yaitu terlihat dari perilaku siswa yang cenderung menghindari tugas dalam artian tidak mengerjakan, tetapi lebih memilih aktifitas yang ingin

dilakukan seperti tidur di dalam kelas. Akhirnya tugas yang telah di berikan tidak dikerjakan, menumpuk dan tidak selesai, yang mana dalam hal ini para siswa menyalahkan dirinya sendiri atas ketidakmampuannya dalam menyelesaikan tugas, terlihat dari perkataan para siswa, yang mengakui bahwasanya dirinya ini bodoh dan tidak bisa mengerjakan tugas dengan baik. Tak jarang para siswa menyontek hasil kerja temannya yang sudah selesai agar terhindar dari konsekuensi yang harus dihadapi.

Berdasarkan wawancara singkat dengan salah satu dewan guru mengatakan, bahwa tidak sedikit di antara peserta didik mengeluhkan stress terhadap setiap tugas yang diberikan, selain kurangnya minat terhadap mata pelajaran juga faktor kecerdasan akademik yang berbeda dilihat dari hasil peringkat setiap siswa. Mereka juga sering menunda-nunda dalam mengerjakan setiap tugas yang di berikan, sehingga tugas menumpuk dan tidak dikerjakan. Konsekuensi yang diterima oleh peserta didik yaitu mendapat hukuman dan teguran keras dari guru.

Berdasarkan wawancara singkat dengan para siswa diperoleh bahwa kejadian tersebut membuat mereka stress dan beberapa siswa memilih untuk menghindari mengerjakan tugas dan memilih mengerjakan kegiatan lain untuk mengurangi stress yang dirasakan, ada juga peserta didik yang merasa stress tetapi tetap memilih untuk mengerjakan tugas.

Hasil wawancara selanjutnya diperoleh, bahwa siswa mengeluhkan ada beberapa guru dari setiap mata pelajaran yang kurang menguasai dalam menyampaikan materi sehingga para siswa merasa kurang faham dengan apa

yang di sampaikan, dan ada beberapa guru yang hanya memberikan tugas tanpa menyampaikan materi.

Robert S. Feldman mengatakan bahwa stress merupakan suatu proses menilai peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang, atau membahayakan dan respon yang dimiliki individu berupa fisiologi, emosional, kognitif, dan perilaku (Fausiah, 2005). Setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda terhadap sumber-sumber, bias jadi individu merespon secara fisiologis, emosional, kognitif, atau perilaku.

Stres akademik merupakan stres yang dialami oleh individu dan terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan. Gadzella (2005) menggambarkan stress akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap stressor tersebut yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Stress akademik bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyaknya tugas mendapatkan nilai ulangan, serta kecemasan menghadapi ujian dan menegemen waktu.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zaini Fadlan (2019) tentang *hubungan problem focused coping dengan academic stress pada siswa kelas x SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah* tentang stress akademik adalah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pemikiran, dan emosi negative yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *Problem focused coping* dengan *Academic stres* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah dengan korelasi negatif. Hasil analisis berdasarkan uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa nilai $r = -0.322$ merupakan korelasi negatif, $p = 0,005$ ($p < 0,05$). Artinya dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *problem focused coping* maka semakin rendah *academic stress* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah.

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Indra Rukmana (2019) dengan judul *pengaruh strategi coping dan dukungan social terhadap pengelolaan stress akademik mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh strategi coping dan dukungan social terhadap pengelolaan stress akademik mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Populasi penelitian ini berjumlah 3728 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dengan sampel berjumlah 221 mahasiswa yang tersebar di 11 fakultas. Pengambilan data dengan probability sampling dan teknik simple random sampling. Hasil penelitian menggunakan analisis regresi berganda menunjukkan bahwa variable strategi coping dan dukungan social yang digunakan berpengaruh sebesar 16,6% dalam mengelola stress akademik, sedangkan sisanya 83,4% dipengaruhi oleh variabel penelitian lain di luar penelitian.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Mufadhal Barseli, Ifdil & Nikmarijal (2017) dengan judul *konsep stress akademik siswa mengenai siswa yang mengalami stress akademik memiliki persepsi yang maladaptive*

terhadap tuntutan akademik. Stress akademik merupakan persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negative yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Amy Noerul Azmy, Achmad Juntika Nurihsan & Eka Sakti Yudha (2016) dengan judul *deskripsi gejala stress akademik dan kecenderungan pilihan strategi coping siswa berbakat* mengenai kecenderungan strategi coping pada siswa berbakat. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konsepsi umum stress akademik siswa berbakat, kecenderungan strategi coping yang digunakan, dan merencanakan program bimbingan dan konseling yang tepat untuk mengelola stress akademik siswa berbakat.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Jehan Shahnaz Azzahra (2017) dengan judul *hubungan antara stress akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi* dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara stress akademik dengan setiap aspek *coping stress* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan yaitu *Purposive sampling*. Metode pengolahan data yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah analisis korelasi. Hubungan yang dihasilkan bersifat positif, artinya semakin tinggi stress akademik semakin tinggi pula *coping stress* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Untuk mengatasi stress yang dirasakan dan bangkit dari tekanan eksternal, mereka harus mengembangkan coping stress untuk menghadapi situasi terkini. Mungkin saja masalah tidak dapat langsung terselesaikan, namun setiap individu di tuntut untuk selalu menghadapinya. Coping stress merupakan strategi yang digunakan oleh individu sebagai proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stress yang sedang dihadapi individu yang meliputi atrategi kognitif dan pelaku yang digunakan untuk mengelola situasi penuh stress dan emosi negative yang tidak menguntungkan (Andriyani, 2019).

Ada dua macam coping stress yang dimiliki setiap individu, yang pertama *problem focused coping* yaitu individu secara langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah. Yang kedua yaitu *emotion-focused coping* dimana individu lebih menekankan pada usaha menurunkan emosi negative yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan (Fausiah,2015)

Dari hasil pemaparan fenomena diatas, siswa siswi memiliki kemampuan coping stres yang berbeda-beda yang dibutuhkan untuk mengatasi tekanan dan pengaruh psikologis dari adanya tuntutan tugas akademik ini. Maka dari itu peneliti ingin melihat ada atau tidaknya hubungan coping stress dengan stress akademik di Madrasah Aliyah Mambaul Ulum Bantur.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan di atas maka rumusan masalah yang di dapat adalah “Adakah hubungan stress akademik dengan coping stress pada siswa Madrasah Aliyah Mambaul Ulum Bantur?”

1.3 TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress akademik dengan coping stress pada siswa Madrasah Aliyah Mambaul Ulum Bantur.

2. Berdasarkan paparan latar belakang di atas manfaat yang dapat diambil yaitu:

a. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan tentang mengelola stress dalam menghadapi stress akademik dan juga strategi coping yang digunakan. Sehingga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya.

b. Secara praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat berupa pengetahuan bagi khalayak umum sehingga dapat menjadi pertimbangan apabila terjadi stress dengan penyebab yang sama maupun berbeda dan juga dapat mengelola coping stress yang akan digunakan.

a) Peneliti

Sebagai persyaratan peneliti untuk menyelesaikan studi Strata satu dan sebagai penunaian kewajiban menjalankan Tri Dharma perguruan tinggi.

b) Sekolah

Memberikan masukan untuk sekolah dan dijadikan sebagai bahan informasi tentang coping stress dalam menghadapi stress akademik yang dialami oleh siswa.

c) Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai coping stress dalam menghadapi stress akademik dan dapat memotivasi siswa agar menggunakan coping stress yang tepat.