

Peran EFC: Stres Akademik dalam Menunggu Kenaikan Kelas?

Rizka Afifa Salsabiila

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,

Tatik Meiyuntariningsih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,

Akta Ririn Aristawati

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,

Email : tatikmeiyun@untag-sby.ac.id

Abstract

Academic stress is stress that arises from academic demands, requiring students to master and excel in all aspects related to their school subject in a short amount of time. This research aims to determine the relationship between emotion-focused coping and academic stress among students who are waiting for a grade increase. This study is quantitative research employing purposive sampling technique for sample selection. The study included by 151 subjects who were active students aged around 15-18 years. The measurement tools used in this study were the academic stress scale and the emotion-focused coping scale. The data analysis technique used was the Pearson Product Moment correlation, which revealed a negative correlation between emotion-focused coping and academic stress experienced by the students.

Keyword : Academic Stress, Emotion-focused Coping, Students

Abstrak

Stres akademik adalah stres yang timbul dengan stressor yang berasal dari tuntutan akademik, sehingga siswa dituntut untuk dapat dan harus menguasai semua hal yang berkaitan dengan pelajaran di sekolah dalam jangka waktu yang sedikit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *emotion focused coping* dengan stres akademik pada siswa yang menunggu kenaikan kelas. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Subjek dalam penelitian ini sejumlah 151 subjek dengan kriteria seorang siswa siswi aktif berusia 15 – 18 tahun. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala stres akademik dan skala *emotion focused coping*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik *Pearson Product Moment* dengan hasil yang didapat adalah terdapat hubungan negatif antara *emotion focused coping* dengan stres akademik yang dialami oleh siswa siswi.

Kata kunci : *Emotion Focused Coping; Siswa Siswi; Stres Akademik*

Pendahuluan

Kembali lagi ke sekolah tidak hanya disambut baik oleh institusi, lembaga dan tenaga pendidik, namun juga disambut baik oleh siswa siswi karena dapat kembali bertemu dan berkomunikasi dengan teman temannya. Belajar secara luring kembali membuat siswa siswi harus beradaptasi kembali dengan beban-beban pelajaran yang lebih berat dibanding dengan sekolah daring (Angraini, dkk. 2022). Sebagaimana yang diketahui, bobot belajar secara luring berbeda sedikit dengan pembelajaran daring. Pembelajaran secara luring menuntut siswa siswi untuk selalu hadir di dalam kelas, harus dapat mengimbangi ritme belajar yang cepat, harus menguasai semua mata pelajaran dan harus mendapatkan nilai yang bagus atau setidaknya pas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) supaya dapat naik kelas atau lulus dari sekolah. Ditambah permasalahan di luar akademik seperti permasalahan keluarga, masalah ekonomi, dan masalah di lingkungan sekitar siswa siswi.

Sekolah seolah tutup mata dengan permasalahan yang ada di luar akademik atau di luar sekolah. Hal ini yang membuat siswa siswi merasa terbebani yang akhirnya memunculkan faktor-faktor stres akademik seperti suka merenung, sering menyendiri, kurang fokus dan terlihat kurang memiliki semangat. Kurang dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh bapak/ibu guru di sekolah, tidak memperhatikan saat guru menjelaskan di depan, kemudian penurunan nilai, sulit atau merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan, yang berakhir menjadi beban dan tekanan tersendiri bagi siswa siswi tersebut (Fitriany, Ivonesti, dan Maghviroh, 2020; Purnomo & Suciati, 2020). Numaliyah (2014) mengemukakan, memiliki tugas yang cukup berat karena dihadapkan dengan serangkaian tugas-tugas dan tuntutan yang mana dibebankan, baik dari keluarga, sekolah maupun lingkungan sosial, juga keinginan dan harapan yang siswa siswi miliki, yang kemudian siswa tidak siap dengan permasalahan yang ada sehingga menjadi beban dan tekanan tersendiri bagi siswa (Refi, 2019).

Stres yang umumnya menyerang siswa adalah stres akademik, yang mana merupakan kondisi yang disebabkan oleh tekanan akademis yang meningkat, sistem pendidikan dan tugas-tugas yang berlebihan dengan mengganggu dan mempengaruhi proses berpikir, emosi, fisik, dan perilaku siswa (Damayanti & Masitoh, 2020). Berdasarkan pada wawancara yang telah dilakukan peneliti pada 3 subjek yang berbeda mendapat penjelasan tentang beberapa faktor yang menyebabkan stres akademik di lingkungan akademik seperti pusing dan mual, kekhawatiran akan nilai yang jelek, tugas yang menumpuk dengan *deadline* tugas yang diberikan secara tiba-tiba.

“kadang sering dari guru-guru itu suka gak masuk ke kelas mbak, dan hanya kasih tugas tugas-tugas, tapi gaada batas waktunya. Kayak hari ini gak masuk kelas kan ya, trus kasih tugas. Pas dihari ngajar lagi, juga gak masuk trus kasih tugas, sampe akhirnya 3 minggu kasih tugas terus. Trus waktu ketua kelas ngechat tanya besok masuk kelas apa nggak, gurunya jawab masuk dan semua tugas dikumpulkan. Lahh kan ya kita juga kalang kabut mbak” – Subjek D

“kalo lagi banyak tugas gitu kadang aku suka pusing, tiba-tiba mual. Sampe akhirnya ya tak kerjakan tugasku itu apalagi matematika ya, wes pusing tak terhingga, baru ngerjakan beberapa soal udah pusing, trus akhirnya tak tutup tak tinggal tidur” – Subjek U

“wah stres parah mbak, kayak sekarang kan kita lagi ujian USP, nah wes kudu belajar banget mbak, kalo nggak gitu yaa nilaiku anjlok bahaya mbak gak lulus enter” – Subjek S

Hal tersebut membuat siswa siswi sekolah mengalami stres akademik dengan beban akademik yang harus ditanggung. Ditambah lagi dengan kekhawatiran akan nilai yang jelek dan berakhir tidak dapat naik kelas atau menjadi tinggal kelas.

Keadaan tertekan dan menekan siswa siswi dapat dianggap sebagai stres khususnya stres akademik. Stres didefinisikan oleh Selye tahun 1950 (Fink, 2010) adalah respon tubuh akan *stressor* yang lebih spesifik dalam mempengaruhi individu. Gadzella dan Masten (2005) menambahkan, stres sebagai pengalaman kurang bahagia (Aristawati dkk, 2021). Terkhususkan pada stres akademik menurut Busari (2014) yaitu suatu kondisi yang mana terjadi pada individu saat individu tersebut dihadapkan dengan tuntutan akademik yang dipersepsikan berlebihan dan tidak dapat terselesaikan. Menurut Baumel (Wulandari, 2011), Heiman & Kariv (2005) dan Desmita (2010) Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *stressor* akademik yang mana hal tersebut bersumber dari proses belajar mengajar yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar seperti lama belajar, banyak tugas, birokrasi yang rumit, nilai yang jelek, harus berprestasi, menentukan tujuan jurusan dan karir nanti, serta kecemasan yang dihadapi saat sedang ujian, juga dalam hal manajemen waktu dan juga dituntut untuk harus naik kelas (Ade & Zikra, 2019; Fauzi & Husniah, 2023). Dilihat dari aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Busari (2014) yaitu a) Aspek Fisiologis yang mengacu pada respon fisik individu terhadap stres, b) Aspek Perilaku yang mengacu pada respon perilaku yang muncul ketika individu mengalami stres, c) Aspek Kognitif yang mengacu pada respon kognitif yang muncul, d) Aspek Afektif yang mengacu pada respon emosi atau afeksi. Berdasarkan dengan segala hal yang berkaitan dengan stres akademik ini, siswa siswi dirasa perlu untuk diberikan modal pengalihan atau coping yang dapat membantu untuk

mengalihkan dan menghilangkan emosi negatif yang dimiliki. Salah satu *coping* yang paling penting yaitu *Emotion Focused Coping*.

Emotion Focused Coping dirasa sangat dibutuhkan untuk anak usia sekolah atau siswa siswi sekolah guna dapat mengalihkan stres yang timbul dan juga dapat berguna untuk pengembangan diri dan kemampuan yang dimiliki. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah salah satu strategi *coping* yang digunakan untuk mengatasi masalah emosional yang timbul akibat sumber permasalahan secara langsung. Teknik EFC ini adalah memberikan sebuah dukungan pada individu untuk menilai kondisi permasalahan dari sudut pandang yang positif dalam setiap pengaruh yang ditimbulkan (Fauzi & Husniah, 2023), juga merupakan pengendalian reaksi emosi pada diri individu dari sebuah kondisi dan situasi yang menimbulkan *negative*. Dapat disimpulkan, Teknik *Emotion Focused Coping* ini adalah strategi mengatasi permasalahan *negative* yang timbul karena situasi dan kondisi yang memiliki pengaruh buruk, dengan memberikan dukungan dan mengendalikan setiap respon emosi dalam diri individu sehingga pengaruh yang diterima tidak terlalu besar (Monalisa & Santosa, 2022). Teknik *Emotion Focused Coping* digunakan ketika individu sedang berada dalam keadaan dimana tidak dapat melakukan apapun atau tidak mampu untuk mengendalikan situasi yang dialami yang mana individu tersebut tidak dapat berlaku banyak terhadap sumber stressornya. Dengan teknik *emotion focused coping* individu mencoba untuk memberikan dukungan pada diri sendiri untuk menilai sesuatu kondisi permasalahan dari sudut pandang yang lebih bersifat positif dalam setiap pengaruh yang dimunculkan. (Haque, Matulesy, & Rofik, 2020; Monalisa & Santosa, 2022).

Merujuk pula pada aspek yang dimiliki oleh *Emotion Focused Coping* yang dicetus oleh Lazarus dan Folkman tahun 1984 yaitu a) *Self Control* yang mengacu pada cara mengatur emosi dan tindakan ketika dihadapkan oleh suatu situasi dan kondisi yang menekan, b) *Distancing* yang mengacu pada upaya kognitif untuk melepaskan diri dari permasalahan dan membuat harapan positif, c) *Positive Reappraisal* yang mengacu pada penciptaan arti positif yang juga biasanya melibatkan respon religius, d) *Accepting responsibility* yang mengacu pada bentuk tanggung jawab diri terhadap situasi dan kondisi dan mencoba untuk menerima keadaan, dan e) *Escape/Avoidance* yang mengacu pada percobaan menghindar atau tidak memikirkan permasalahan dan mencari pengalihan yang membuat bahagia.

Berdasarkan paparan di atas, penulis memandang perlu untuk mengkaji lebih lanjut terkait dengan *emotion focused coping* dengan stres akademik.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang membutuhkan angka dan statistik (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah 172 siswa siswi SMAN 17 Surabaya yang sedang melakukan kegiatan di TSOT, Prigen sambil menunggu pengumuman kenaikan kelas. Sampel pada penelitian ini menggunakan non-probability sampling dengan teknik purposive sampling, dan ditemukan 151 siswa siswi yang menjadi mewakili populasi yang ada. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan dua model pernyataan favorable dan unfavorable. Skala yang digunakan adalah skala Stres Akademik dan Skala *Emotion Focused Coping* yang merujuk pada aspek aspek menurut Busari (2014) dan Lazarus & Folkman (1984). Sebelum memasuki uji korelasi, skala di uji Normalitas dan Linieritas. Setelahnya akan diuji korelasi dengan menggunakan *Pearson Product Moment* dibantu *SPSS vers. 20 for Windows*. Apabila nilai $p > 0,05$ maka uji dalam penelitian ini dinyatakan tidak signifikan. Jika nilai $p < 0,01$ maka hasil penelitian ini sangat signifikan.

Hasil

Dalam penelitian ini, dilakukan uji coba aitem skala penelitian pada 50 orang diluar subjek penelitian kemudian dilakukan uji normalitas sehingga didapat hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	p	Keterangan
Stres Akademik	0,727	Normal
<i>Emotion Focused Coping</i>	0,638	Normal

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov* diperoleh hasil signifikansi *asymptotic* variabel X sebesar $0,727 > 0,05$. Dan signifikansi *asymptotic* variabel Y sebesar $0,638 > 0,05$. Dari hasil perhitungan uji normalitas variabel X dan Y maka dapat disimpulkan populasi data terdistribusi normal.

Dilanjut dengan uji linieritas sehingga mendapatkan hasil sebagai berikut

Tabel 2. Uji Linieritas

Variabel	p	Keterangan
<i>Emotion Focused Coping</i> – Stres Akademik	0,726	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas dengan melihat nilai *Deviation from Linearity*, hubungan antara dua variabel dapat disimpulkan linier. Dengan nilai *Deviation from Linearity* sebesar $0,726 > 0,05$.

Bersambung dari hasil uji asumsi ke hasil deskriptif yang juga bisa disebut kategorisasi, yaitu pada variabel X dan variabel Y sebagai berikut

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Stres Akademik (X)

Kategorisasi	Rumus	F	Persentase
Sangat Rendah	$X < 40$	8	5%
Rendah	$40 < X \leq 49$	32	21%
Sedang	$49 < X \leq 59$	64	42%
Tinggi	$59 < X \leq 69$	34	23%
Sangat Tinggi	$69 < X$	13	9%
Total		151	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi skala stres akademik, didapat kesimpulan bahwa kategori sangat rendah berada pada rentang 40 ke bawah didapat sebanyak 8 responden dengan persentase 5%, untuk kategori rendah berada pada rentang 49 didapat sejumlah 32 responden dengan persentase 21%, kemudian untuk kategori sedang berada pada rentang 59 didapat sejumlah 64 responden dengan persentase 42%, kategori tinggi berada pada rentang 69 didapat sejumlah 34 responden dengan persentase 23% dan terakhir kategori sangat tinggi berada pada rentang 69 keatas didapat 13 responden dengan persentase 9%.

Tabel 4. Kategorisasi Variabel *Emotion Focused Coping* (Y)

Kategorisasi	Rumus	F	Persentase
Sangat Rendah	$X < 53$	7	5%
Rendah	$53 < X \leq 61$	34	23%
Sedang	$61 < X \leq 69$	64	42%
Tinggi	$69 < X \leq 77$	37	25%
Sangat Tinggi	$77 < X$	9	6%
Total		151	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi skala stres akademik, didapat kesimpulan bahwa kategori sangat rendah berada pada rentang 53 kebawah didapat sebanyak 7 responden dengan persentase 5%, untuk kategori rendah berada pada rentang 61 didapat sejumlah 34 responden dengan persentase 23%, kemudian untuk kategori sedang berada pada rentang 69 didapat sejumlah 64 responden dengan persentase 42%, kategori tinggi berada pada rentang 77 didapat sejumlah 37 responden dengan persentase 25% dan terakhir kategori sangat tinggi berada pada rentang 77 keatas didapat 9 responden dengan persentase 6%.

Masuk dalam hasil uji korelasional dengan menggunakan *Pearson Product Moment* dibantu oleh SPSS vers.20 for Windows, didapat hasil sebagai berikut

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

Variabel	R	Sig.	Keterangan	N
<i>Emotion Focused Coping</i> – Stres Akademik	-0,609	0,000	Signifikan	151

Sumber : SPSS version 20 for Windows

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil bahwa variabel dapat dikatakan signifikan apabila $p < 0,01$. Maka sebaliknya, variabel dikatakan tidak signifikan apabila $p > 0,01$. Dari hasil uji korelasi menunjukkan koefisien *product moment* yaitu sebesar -0,609, dengan $p = 0,00$ ($< 0,01$) yang berarti terdapat korelasi negatif antara *emotion focused coping* dengan stres akademik yang dimiliki oleh siswa

Pembahasan

Penelitian ini ditujukan untuk menemukan korelasi antara *Emotion Focused Coping* dengan Stres Akademik pada Siswa yang menunggu kenaikan kelas. Berdasarkan pada uji asumsi didapat hasil bahwa populasi berdistribusi normal dan linier antara variabel *Emotion Focused Coping* dengan Stres Akademik. Hal ini berarti variabel X dan Y telah memenuhi syarat untuk uji korelasi dengan menggunakan *Pearson Product Moment*.

Berdasarkan hasil kategorisasi skala stres akademik, siswa siswi terbanyak yang mengalami stres akademik berada dalam kategori sedang dengan taraf 64 responden dan persentase 42%. Hal ini berarti siswa siswi mengalami stres akademik tingkat 'Sedang' saat menunggu kenaikan kelas. Dan didapat 34 responden yang mengalami stres akademik di tingkat tinggi dan dengan persentase 23%. Siswa siswi memiliki pemikiran negatif dan kekhawatiran akan tidak naik kelas karena belum ada pengumuman kenaikan kelas meskipun sedang melakukan kegiatan pengalihan.

Berdasarkan hasil kategorisasi pada skala *emotion focused coping*, siswa siswi terbanyak dengan kemampuan *emotion focused coping* berada dalam kategori 'Sedang' dengan 64 responden persentase 42%. Dan didapat siswa siswi di kategori 'Tinggi' yaitu sejumlah 37 responden persentase 25%, sedikit lebih banyak 3 responden daripada kategori 'Tinggi' pada stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa siswi akan *emotion focused coping* ini masih sedikit lebih tinggi daripada siswa siswi yang mengalami stres akademik.

Melihat pada hasil kategorisasi, meskipun sedang melakukan kegiatan yang bermaksud untuk refreshing setelah ujian sekolah, tidak menutup kemungkinan siswa siswi tetap stres karena masih belum mendapatkan kepastian akan kenaikan kelasnya. Demikian pula, jika dilihat dari hasil kategorisasi *emotion focused coping*, siswa siswi juga memiliki tingkat kemampuan *emotion focused coping* yang sedikit lebih tinggi dibanding dengan stres akademik, yang berarti bahwa Kemampuan *emotion focused coping* dengan stres akademik yang dimiliki oleh siswa siswi SMAN 17 Surabaya berfungsi baik meskipun tidak menghilangkan sumber stres secara permanen dan tidak menunjukkan perilaku menyimpang yang signifikan.

Hasil yang didapat dari penelitian ini adalah adanya hubungan negatif yang terjadi antara *Emotion Focused Coping* dengan Stres Akademik, yang mana berarti *Emotion Focused Coping* ini berperan dalam menurunkan Stres Akademik. Stres akademik yang

timbul akibat pelajaran yang diampu di sekolah dan belum lagi harus juga menunggu kenaikan kelas setelah mengerjakan ujian akhir sekolah, yang membuat siswa siswi merasa dilema akan hasil yang didapat dari kerja keras dan usaha yang diperbuatnya. Stres akademik yang timbul karena stressor yang berasal dari tuntutan akademik seperti harus menguasai seluruh mata pelajaran yang diajarkan, harus mengerti semua mata pelajaran yang diajarkan, harus menyelesaikan tugas yang diberikan dengan tepat waktu, harus mendapatkan nilai yang bagus, jadwal pelajaran yang padat, ujian yang begitu banyak, juga harus berprestasi dibidang akademik, dan harus mendapat nilai yang bagus yang setidaknya membuat siswa siswi naik ke kelas berikutnya, yang juga dapat mempengaruhi sistem biologis, kognitif, fisik dan perilaku individu (Busari, 2014). Ketika siswa siswi sudah mengalami stres akademik, maka kemungkinan lain juga akan muncul seperti halnya secara fisiologis dapat mengganggu pola pola normal dari fungsi tubuh, kemudian secara perilaku menjadi *impulsive*, menjadi agresif serta tidak sabaran, kemudian secara kognitif yang mana selalu berpikir negatif, sulit fokus dan selalu merasa bingung, kemudian secara afektif atau emosional menjadi mudah dan sering menangis, merasa tidak nyaman dan aman, juga memiliki emosi yang tidak stabil (Monalisa dan Santosa, 2022).

Pengelolaan stres akademik ini dirasa perlu kemampuan dalam pengalihan dan mencegah sehingga siswa siswi tidak melakukan dan memunculkan perilaku perilaku yang buruk, dan kemampuan yang diperlukan adalah kemampuan *emotion focused coping* yang dapat membantu siswa untuk menurunkan atau menghilangkan stres akademik yang timbul, yang juga sebagai modal atau bekal untuk pengalihan emosi negatif yang dimiliki oleh individu. *Emotion Focused Coping* adalah strategi *coping* yang dilakukan untuk menghilangkan, mengatasi, mencegah, dan meredakan sumber permasalahan tanpa mengubah permasalahan yang timbul saat itu juga atau secara langsung, namun lebih untuk memandang dari sisi pandangan positif supaya individu lebih proaktif dalam menghadapi emosi negatif yang dimunculkan oleh permasalahan tersebut atau sumber stresornya (Lazarus & Folkman, 1984). Adanya salah satu bentuk dari *emotion focused coping* dapat membantu siswa untuk menurunkan kadar stres akademik yang dimiliki dan dapat membantu siswa untuk lebih baik dalam mengatur emosi serta juga dapat membantu cara siswa melihat sebuah permasalahan dengan pandangan yang lebih positif. Teknik *Emotion Focused Coping* adalah strategi mengatasi permasalahan *negative* yang timbul karena situasi dan kondisi yang memiliki pengaruh buruk, dengan memberikan dukungan dan mengendalikan setiap respon emosi dalam diri individu sehingga pengaruh yang diterima tidak terlalu besar (Monalisa & Santosa, 2022). Cara kerja teknik EFC ini adalah dengan memberikan sebuah dukungan pada individu untuk melihat kondisi permasalahan dari sudut pandang yang positif dalam pengaruh yang ditimbulkan (Fauziah & Husniah, 2023).

Sesuai dengan aspek yang dimiliki oleh *Emotion Focused Coping*, aspek seperti kontrol diri yaitu seperti mengatur diri untuk tetap tenang saat menghadapi sesuatu yang sulit; membuat jarak yaitu seperti tidak suka ikut campur dalam permasalahan orang lain dan lebih memilih untuk tetap tegar menghadapi cobaan; penciptaan arti positif yaitu seperti selalu bersyukur dalam setiap keadaan yang dialami dan percaya hasil yang didapat adalah dari apa yang diperbuat; menerima tanggung jawab yaitu seperti menerima semua konsekuensi dari yang dilakukan dengan penuh tanggung jawab; dan mencari pengalihan atau memilih untuk menghindari, dapat membuat siswa untuk sejenak melupakan permasalahan dan stres akademik yang dialami dan memiliki pengalihan stres untuk sementara dapat mengurangi risiko bahaya dari stres.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *emotion focused coping* sangat berpengaruh pada stres akademik yang dimiliki oleh siswa yang menunggu kenaikan kelas. Siswa dengan kemampuan *emotion focused coping* yang baik maka akan semakin turun stres akademik yang dimilikinya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang negatif antara *emotion focused coping* dengan stres akademik. Hal ini sesuai dengan penguraian hipotesis yang telah dituliskan peneliti sebelumnya, yaitu terdapat hubungan

negatif antara *emotion focused coping* dengan stres akademik pada siswa yang menunggu kenaikan kelas. Berarti semakin tinggi kemampuan *emotion focused coping* maka akan semakin menurun stres akademik siswa.

Saran untuk siswa, tingkatkan kemampuan *emotion focused coping* yang dimiliki supaya tidak berlarut larut dalam stres dan dapat melihat sebuah permasalahan dari sisi positif terlebih dahulu. Untuk guru, disarankan untuk mencari solusi agar siswa siswi tidak mengalami stres akademik, dengan pemberian kegiatan-kegiatan positif yang membangun supaya siswa siswi tidak berlarut larut dalam emosi negatif. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas ruang lingkup dan membuat penelitian yang lebih mendetail, juga dapat menjadikan salah satu dari dua variabel ini sebagai penelitian lain.

Referensi

- Ade, A. H., & Zikra. (2019). Students Academic Stress and Implications in Counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3). DOI: 10.24036/00130kons2019. ISSN : 2657-0564
- Anggraini, D.A., Hafiza, N., Manisah, A., Maulida, D., Ramadhan, I., & Sana., (2022). Proses Perubahan Pembelajaran Siswa dari Daring ke Luring pada Saat Pandemi Covid-19 di Madrasah Tsanawiyah. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 1783- 1792. DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i2.2200>. e-ISSN 2656-8071.
- Aristawati, A. R., Cahya, F. D., Meiyuntariningsih, T., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence dan Stres pada Mahasiswa yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 1035-1046
- Busari, A. o. (2014). *Academic Stress Among Undergraduate Students: Measuring the Effect of Stress Inoculation Techniques*. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599-609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599> diakses pada 08/03/2023
- Damayanti D.T., & Masitoh A., (2020). Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 185-198. ISSN: 2579-9711.
- Fauzi, M.I., & Husniah, W.O., (2023). Teknik *Emotion Focused Coping* untuk Mengatasi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 438-442. E-ISSN: 2685-936X
- Fink, G., (2016). *Stress: Concepts, Definition, and History*. Australia : University of Melbourne. <https://www.researchgate.net/publication/317026245> diakses pada 27/03/2023
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, Inc. ISBN 0-8261-4191-9
- Monalisa U., & Santosa B., (2022). Pengaruh Strategi *Emotion Focused Coping* Terhadap Pengelolaan Stress Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi IAIN Bukittinggi. *IRJE : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(3), 947-956. e-ISSN: 2775 – 8672.
- Purnomo & Suciati., (2020). Pengaruh *Self Help Group* Terhadap Mekanisme Koping *Focused Problem Coping* pada Siswa SMK di Kediri. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 2(2), 42-48. e- ISSN 2686-4959.
- Refi., (2019). Hubungan Antara *Emotion Focused Coping* dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Siswa SMA "X" Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 263-272. ISSN: 2715-7121
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta