

**HUBUNGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN  
*ACADEMIC STRESS* PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI  
UNGGUL BINAAN KABUPATEN BENER MERIAH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**ZAINI FADLAN  
NIM. 150901098**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2019 M/ 1440 H**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
· UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Oleh


**ZAINI FADLAN**


**NIM. 150901098**

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,

Pembimbing II,

  
**Dra. Hj. Tasnim Idris, M.Ag.**  
**195912181991032002**

  
**Barmawi, S.Ag., M.Si**  
**197001032014111002**

**HUBUNGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN  
*ACADEMIC STRESS* PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI  
UNGGUL BINAAN KABUPATEN BENER MERIAH**

**SKRIPSI**

**Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai  
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

**Diajukan Oleh:**

**ZAINI FADLAN  
NIM. 150901098**

**Pada Hari/Tanggal**

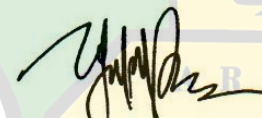
**29 Juli 2019  
Senin, 26 Dzulqa'idah 1440 H**

**di  
Darussalam-Banda Aceh  
Panitia Sidang Munaqasyah**


**Ketua,**

  
**Dra. Hj. Tasnim/Idris, M.Ag.  
NIP. 195912181991032002**


**Penguji I,**

  
**Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN. 2006078301**

**Sekretaris,**

  
**Barmawi, S.Ag., M.Si  
NIP. 197001032014111002**

**Penguji II,**

  
**Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si  
NIP. 197004201997031001**

**Mengetahui  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry,**



  
**Prof. Eka Srimulyani, S.Ag., MA., Ph.D  
NIP. 1977021919982001**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya :

Nama : Zaini Fadlan

NIM : 150901098

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi Uin Ar-Raniry.

Banda Aceh, 07 Juli 2019

Yang Menyatakan



**Zaini Fadlan**

**NIM. 150901098**

## **KATA PENGANTAR**

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Assalamu'alikum Warahmatullah Wabarakatuh*

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “hubungan *problem focused coping* dengan *academic stres* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah” dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam menempuh ujian akhir guna memperoleh gelar sarjana jenjang strata satu (S-1) di program studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Penulis sadar sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bantuan serta bimbingan berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung, baik moril maupun material. Terutama penulis ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta Ayahanda Dasari dan Ibunda Sumarni yang selalu mencurahkan cinta dan kasih, senantiasa mendoakan dan memberikan semangat, motivasi, serta berkorban dalam menyediakan segala kebutuhan sampai detik ini sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih yang tiada hentinya penulis sampaikan atas segala kesabaran dalam mendidik dan membesarkan penulis. Kakak dan Abang kandung tercinta Zumi Zahriati dan Samran Hadi serta kakak ipar Yuliana dan Eriana yang bersedia menjadi tempat berkeluh kesah, senantiasa memberikan semangat, memotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis dengan kesungguhan hati menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Eka Srimulyani, S.Ag., MA., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memfasilitasi penulis untuk dapat mengikuti perkuliahan di Fakultas Psikologi Uin Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Bapak Julianto, S.Ag., M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah melayani dan membantu penulis untuk dapat menyelesaikan studi di Fakultas Psikologi Uin Ar-Raniry Banda Aceh.
3. Ibu Dra. Hj. Tasnim Idris, M.Ag selaku pembimbing pertama dalam menyelesaikan skripsi, yang telah meluangkan waktu untuk membimbing hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Bapak Barmawi, S.Ag., M.Si selaku pembimbing kedua yang telah banyak memberi ide-ide untuk kesempurnaan skripsi ini, dan selalu meluangkan waktu dan tenaga hingga skripsi ini terselesaikan.
5. Ibu Rawdhah Binti Yasa, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji proposal, yang telah banyak membantu dan memberi dukungan kepada peneliti untuk menyempurnakan proposal hingga menjadi sebuah skripsi.
6. Seluruh dosen beserta staf Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah membantu, mendidik, dan mencurahkan

ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis yang diberikan dengan ikhlas dan tulus.

7. Keluarga besar SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah terutama untuk bapak kepala sekolah dan staf guru yang telah membantu dan memberi izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian disana, serta siswa-siswi yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Para pustakawan yang telah banyak menyediakan buku dan referensi yang dapat diambil untuk kesempurnaan pembuatan skripsi ini.
9. Sahabat tercinta (Fajri, Fachry Purnama, Ilham Adriyusa, Ripan Yunanda, Gunawan, Rahmat, Sulaiman aula, Ridwan, Sahri, Naviatun Nufus, Cut shintia khania, Ulfa muliana, Tulus masrita, Kiswani, Edwin, Riska diana, Rosnah fitri dan lainnya) yang telah senantiasa memberikan semangat, serta dukungan kepada penulis.
10. Keluarga besar BBRC (Beru Bujang Rempong Recok dan Cico) teruntuk ama dan ine disana yakni bg Junaidi, bg Guntur, bg Erfian, bg Yunand, kak Eliyana, kak Ayu niara, Rosnah fitri dan semua amggota keluarga lainnya yang sekiranya selalu ada dan menjadi tempat mengadu dan bersandar ketika dihadapkan pada masalah di perantauan.
11. Para senior yang terhormat yang selalu membimbing ke arah yang lebih baik yakni Mr. Arianda, Mr.Nurdin, Mr.Mu'at Syah, Ms.Amie.

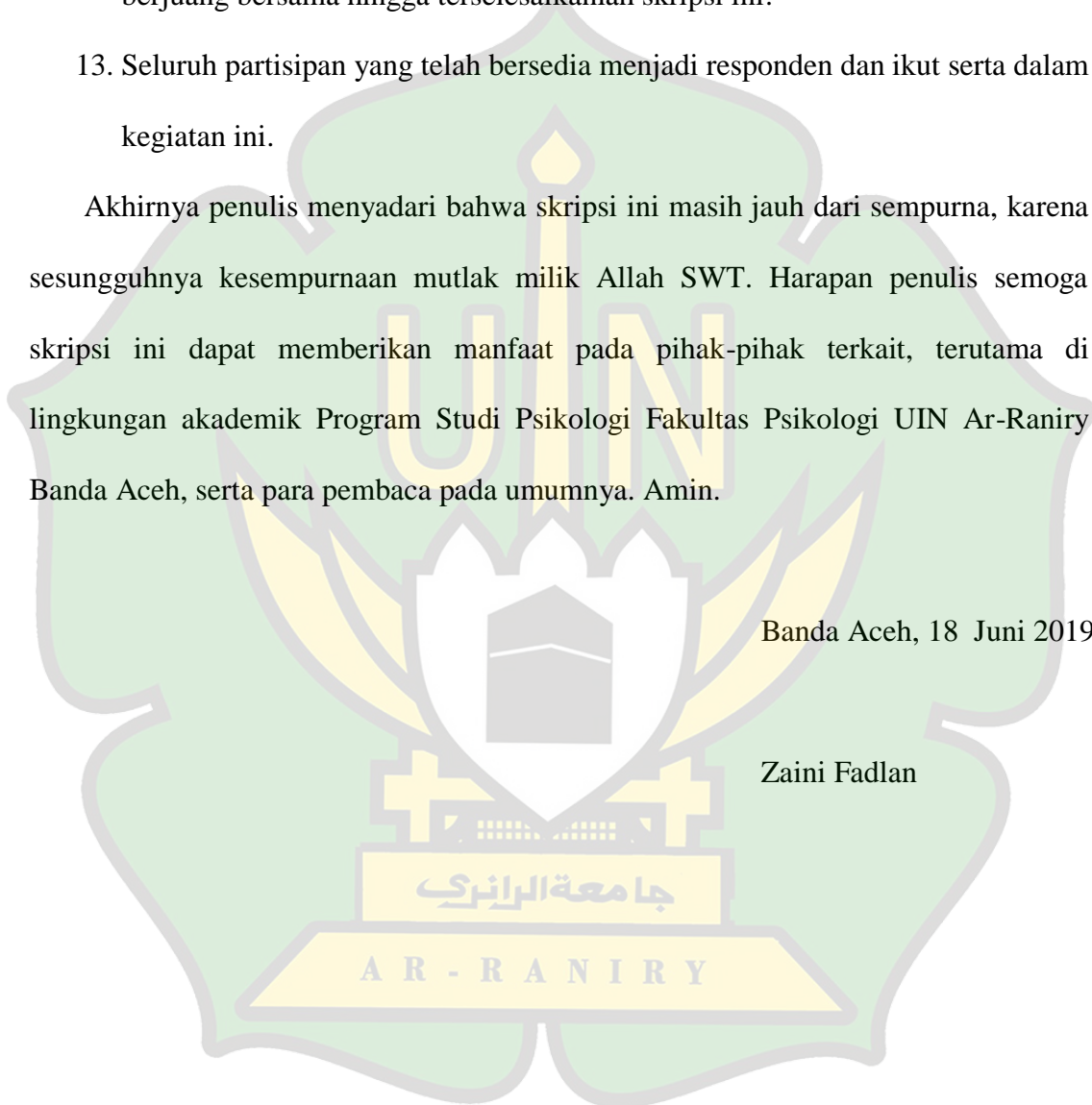
12. Keluarga besar KPM gp.Mangeu kec.Seulimeum, teruntuk untuk Jefri, Fachri, Reza, Fadhlul, Elsa, Desi, dan yang lainnya yang selalu memberi motivasi dan berjuang bersama hingga terselesaikanlah skripsi ini.

13. Seluruh partisipan yang telah bersedia menjadi responden dan ikut serta dalam kegiatan ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena sesungguhnya kesempurnaan mutlak milik Allah SWT. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat pada pihak-pihak terkait, terutama di lingkungan akademik Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, serta para pembaca pada umumnya. Amin.

Banda Aceh, 18 Juni 2019

Zaini Fadlan

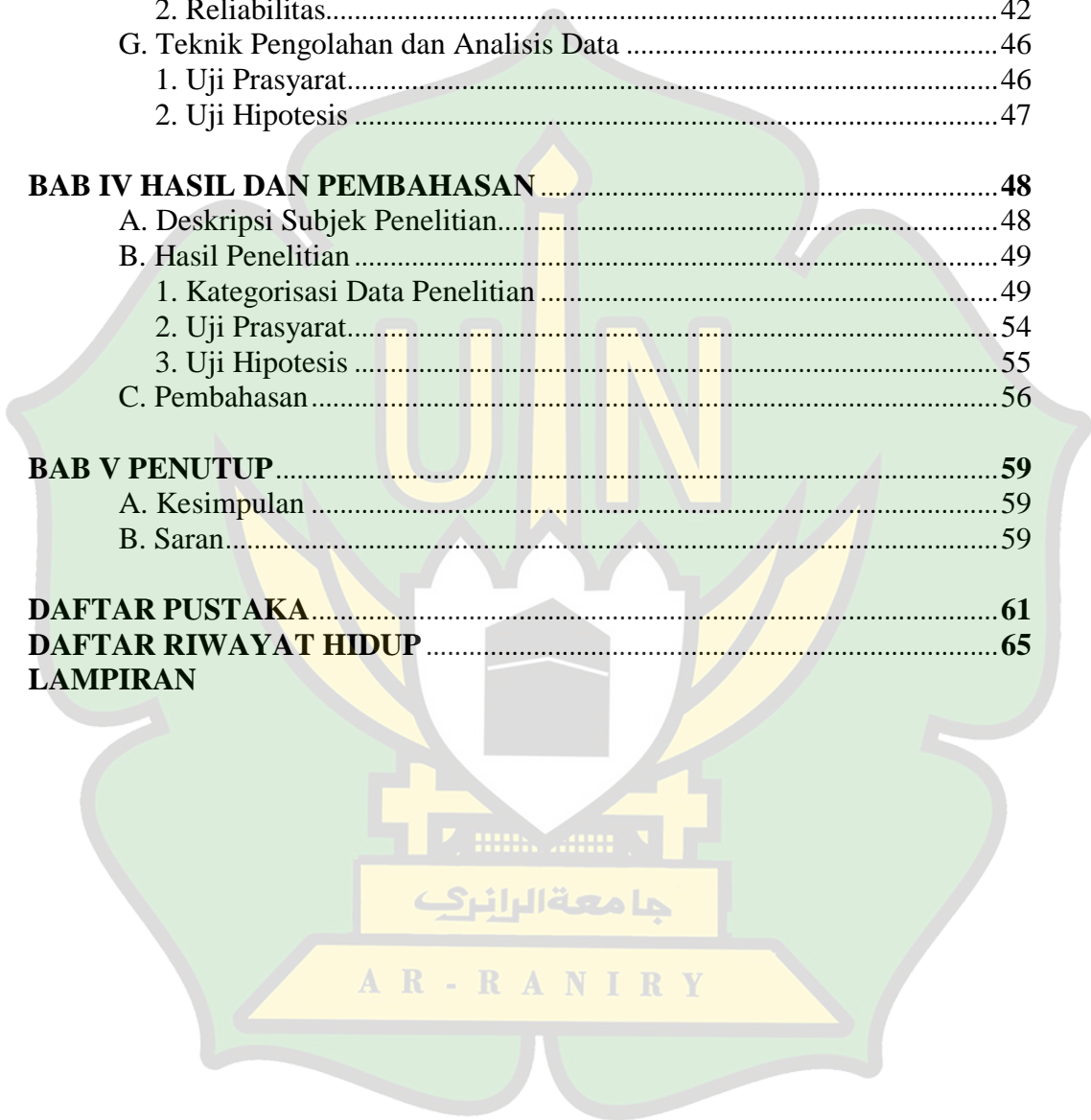




## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
1. Manfaat Teoritis .....	7
2. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
A. <i>Problem focused coping</i> .....	11
1. Pengertian <i>Problem focused coping</i> .....	11
2. Fungsi coping.....	12
3. Aspek-Aspek <i>Problem focused coping</i> .....	14
4. Bentuk <i>Coping</i> .....	15
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Coping</i> .....	17
B. Stres Akademik .....	21
1. Pengertian Stres Akademik .....	21
2. Aspek-Aspek Stres Akademik .....	23
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	24
4. Gejala-gejala Stres Akademik.....	26
5. Respon terhadap Stres Akademik.....	27
C. Hubungan Antara <i>Problem focused coping</i> dengan <i>Academic stress</i> ..	28
D. Hipotesis .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>31</b>
A. Rancangan Penelitian .....	31
B. Identifikasi Variabel .....	31
C. Definisi Operasional .....	31
D. Subjek Penelitian .....	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33

1. Instrument Penelitian.....	33
2. Prosedur Penelitian .....	38
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	39
1. Validitas.....	39
2. Reliabilitas.....	42
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	46
1. Uji Prasyarat.....	46
2. Uji Hipotesis .....	47
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>48</b>
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	48
B. Hasil Penelitian .....	49
1. Kategorisasi Data Penelitian .....	49
2. Uji Prasyarat.....	54
3. Uji Hipotesis .....	55
C. Pembahasan.....	56
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Konseptual ..... 30



# HUBUNGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN *ACADEMIC STRESS* PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI UNGGUL BINAAN KABUPATEN BENER MERIAH

## ABSTRAK

Stres akademik adalah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik. Hal ini menunjukkan perlu adanya *Coping* yang tepat dalam meningkatkan kualitas atau potensi siswa dalam mengantisipasi munculnya stres akademik siswa dan faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan *Problem focused coping* dengan *Academic stres* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kolerasional dan korelasi *product moment* dari Pearson dengan menggunakan bantuan PASWStatistics18. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala *Problem focused coping* dan *Academic stress*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 75 siswa yang diambil secara teknik *random sampling*. 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.

**Kata kunci:** *Problem focused coping, Academic stres, Siswa*

**RELATIONSHIP OF FOCUSED COPING PROBLEM WITH ACADEMIC  
STRESS IN CLASS X STUDENTS OF SENIOR HIGH SCHOOL OF  
UNGGUL BINAAN At BENER MERIAH**

**ABSTRACT**

Academic stress is a subjective perception of an academic condition or response experienced by students in the form of physical reactions, behaviors, thoughts, and negative emotions that arise due to school or academic demands. This shows the need for proper coping in increasing the quality or potential of students in anticipating the emergence of student academic stress and the factors that influence the emergence of academic stress. The purpose of study is to know whether there is a relationship between Problem focused coping with Academic stress in class X students of SMA Negeri Unggul Bener Meriah. This study uses a quantitative method with a collaborative approach and product moment correlation from Pearson using PASWStatistics18. Data retrieval is done using the scale of Problem focused coping and Academic stress. Subjects in this study are 75 students taken by random sampling technique. The results showed that there was a relationship between Problem focused coping with Academic stress in class X students of SMA Negeri Superior Baan Meriah District with a negative correlation. the analysis based on the Pearson correlation test shows that the value of  $r = -0.3232$  is a negative correlation,  $p = 0.005$  ( $p < 0.05$ ). This means that it can be said that the higher the problem focused coping, the lower the academic stress in class X students of SMA Negeri Unggul Bener Meriah.

***Keywords: Problem focused coping, Academic stress, Students***

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan masa perubahan. Perubahan tersebut terjadi baik dari proses berpikir, gejolak emosional, perubahan sosial, dan minat terhadap suatu hal yang baru. Perubahan-perubahan tersebut perlu diperhatikan dengan baik. Karena pada masa ini, remaja sedang mengalami masa kritis. Masa dimana terjadinya perubahan tekanan baik secara sosial, dan akademis mengharuskan remaja memiliki banyak peran dan tanggung jawab yang berbeda dari masa sebelumnya. Di masa remaja, prestasi dan minat sosial menjadi hal yang penting. Remaja mulai merasakan bahwa kehidupannya saat ini akan menentukan di masa depan. Contohnya kegagalan dan keberhasilan yang dicapai sekarang akan berpengaruh terhadap keberhasilan di masa yang akan datang dan tentunya membuat stres pada individunya.

Pendidikan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan siswa. Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Namun dalam proses pendidikan di sekolah siswa tidak jarang juga mengalami stres karena ketidak mampuannya beradaptasi dengan program di sekolah. Baumel, (dalam Wulandari 2011. hm. 87) menyatakan bahwa stres akademik yaitu stres yang disebabkan oleh stressor akademik, yaitu yang bersumber dari proses belajar mengajar yang meliputi lama belajar. Stres yang sering dialami oleh siswa adalah stres akademik Taufik (dalam Barseli, M. 2017. hlm. 143)

*Academic stressor* yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian. Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampaui berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori distress (Rahmawati, W. K. 2015. hlm. 16). Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh *Academic stressor* (Sayekti, E. 2017. hlm. 12).

Penelitian Liu (2005) kepada 368 siswa sekolah Cina mengemukakan bahwa 90% siswa mengalami stress akademik disebabkan karena ujian, kurangnya prestasi di sekolah, tugas sekolah, iklim sekolah yang kurang mendukung serta ketatnya peraturan sekolah. Stress dikalangan siswa sendiri juga didukung dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 Februari 2019 di SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah, Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di sekolah tersebut, ditemukan bahwa beberapa siswa yang peneliti wawancarai cenderung mengalami stres akademik dengan gejala yang terlihat seperti siswa mengatakan bahwa kesulitan dalam mengerjakan suatu tugas karena kurangnya pemahaman serta antusias siswa tersebut dalam mengerjakannya baik karena pelajarannya yang sulit maupun faktor dari metode

pengajaran gurunya yang sulit di mengerti dan kurangnya semangat beberapa siswa kerana banyaknya tugas dan pengumpulan PR yang berbenturan dihari yang sama.

Ketika individu memiliki permasalahan atau mengalami suatu hal keadaan tertekan. Individu akan menceritakan permasalahan orang yang dipercaya, menangani masalahnya sendiri, rekreasi, mencari perhatian orang lain dan macam lainnya. Secara alamiah seseorang ketika dihadapkan pada situasi yang menimbulkan tekanan akan mencoba untuk mengatasinya baik secara positif maupun negatif Cooper & Davidson (dalam Azmy, A. N. 2017. hlm. 200). Cara untuk mengatasinya dapat disebut dengan koping (*coping*) (Santrock, 2007. hlm. 299). Lazarus dan Folkman(1984), mendefinisikan Koping mengacu pada sesuatu yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan yang membebani karena diluar kemampuan diri individu. Waiten & Lloyd (dalam Yusuf, S. 2004. hlm. 115) mengemukakan koping merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi atau mentoleransi ancaman yang membebani perasaan karena stress.

Strategi koping dikategorikan menjadi dua strategi koping yaitu, (1) *Problem focused coping* yaitu usaha individu dalam mengatasi stress dengan cara mengatur dan mengubah masalah atau lingkungan yang menyebabkan terjadinya tekanan (Lazarus & Folkman, 1984. hlm. 148-150). Tujuan dari *Problem focused coping* untuk mengurangi tuntutan dari lingkungan menekan atau memperluas sumber daya untuk mengatasinya, (2) *Emotion focused coping*, yaitu usaha indivu dalam mengatasi stress dengan mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan.



Koping bukan sebuah proses yang berdiri sendiri melainkan perlu adanya pengaruh dari berbagai tuntutan dan sumber daya yang terdapat di lingkungan. (Lazarus & Folkman, 1984. hlm. 159), membedakan sumber *coping* berdasarkan kaitannya dengan individu maupun lingkungan. Sumber-sumber yang berasal dari diri individu meliputi kesehatan dan tenaga, keyakinan yang positif, kemampuan memecahkan masalah. Sumber yang berasal dari lingkungan meliputi dukungan sosial dan sumber daya material. Dalam setting pendidikan dukungan sosial diperoleh dengan adanya lingkungan sekolah yang kondusif dan efektif sehingga dapat membantu siswa untuk memenuhi keinginan yang sesuai kemampuan. Tentunya kemampuan-kemampuan yang perlu dimiliki individu perlu dikembangkan secara optimal. Salah satunya dengan adanya bimbingan. Bimbingan bagi anak berbakat dapat membantu mengembangkan toleransi, mendorong siswa menuju aktualisasi diri. Telah dikemukakan sebelumnya bahwa siswa rentan akan stres disebabkan ketidakmampuannya untuk mengatasi ketegangannya. Dengan adanya program bimbingan dan mengetahui strategi *coping* yang tepat bagi remaja berbakat dapat membimbing mereka untuk mengembangkan keterampilan antar pribadi serta pemecahan masalah dengan kemampuan intelektual yang dimiliki (Munandar, 2014 hlm 394).

Dalam penelitian ini, peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan melalui wawancara, yang dilakukan oleh peneliti dengan guru Bahasa Indonesia di SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah pada tanggal 19 November 2018 pada pukul 19.00 s/d selesai melalui telepon, beliau mengatakan bahwa :

“Siswa di SMA ini memang dituntut untuk lebih aktif dan lebih mandiri dalam saat proses pembelajaran baik didalam ruang lingkup sekolah itu sendiri maupun diluar ruang lingkungannya seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan lainnya yang tentunya kegiatan siswa di SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah ini benar-benar sangat padat”.(wawancara personal, Senin, 19 November 2018).

Dan peneliti juga telah melakukan wawancara dengan seorang siswa di SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah yang berinisial E kelas X pada tanggal 20 November 2018 pada pukul 17.00 s/d selesai melalui telepon, siswa tersebut mengatakan bahwa :

“Di sekolah kami memang banyak sekali tuntutan dan penuhnya jadwal pembelajarannya bang.. membuat saya merasa terbebani terlebih waktu untuk bermain seperti berkurang bahkan seperti tidak ada sama sekali, terlebih waktu ujian bang ada beberapa soal yang bahkan tidak kami mengerti membuat stres tersendiri bang mungkin karena kami yang belum bisa mengerti atas apa yang guru kami jelaskan ataupun karena penuhnya mata pelajaran yang pada saat yang sama harus dipelajari dan di ujikan pada waktu yang sama pula sampai ada beberapa siswa yang akhirnya pindah kesekolah lain bang mungkin karena tidak sanggup” (wawancara personal, Senin, 20 November 2018).

Hasil wawancara tersebut mengungkapkan bahwa para siswa tersebut mengalami Stres akademik karena diharuskan mengerjakan berbagai tugas dengan tenggang waktu yang menurut mereka terlalu singkat ditambah dengan terbenturnya dengan pengumpulan tugas dari mata pelajaran yang lainnya serta siswa tersebut mengatakan bahwa kurangnya waktu bermain dan istirahat juga menjadi beban bagi mereka. Hal ini didasarkan pada beberapa gejala yang dialami oleh para siswa tersebut seperti kurangnya nafsu makan, sakit kepala, kurangnya konsentrasi di kelas, suasana hati mudah berubah, serta kurangnya sosialisasi dengan orang lain yang

sesuai dengan gejala stres yang dikemukakan oleh Sarafino, (dalam Suryaningsih, F.2016.hlm. 303)

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang didukung dengan teori-teori yang ada serta dilengkapi dengan data dan fakta yang terjadi pada siswa SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah, peneliti terdorong untuk melakukan sebuah penelitian untuk melihat bagaimana hubungan antara *Problem focused coping* dengan *Academic stress* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah.

#### **B. Rumusalah Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Hubungan antara *Problem focused coping* dengan *Academic stress* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah.

#### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Problem focused coping* dengan *Academic stress* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

## 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini adalah memberikan informasi bagi pengembangan pengetahuan dibidang Bimbingan dan Konseling mengenai *Coping stres* dan mengatasi *Academic stress* pada siswa, sehingga dapat diberikan penyegaran atau layanan bimbingan yang sesuai dengan situasi siswa yang sedang di alami.

## 2. Secara Praktis

Bagi siswa, semoga penelitian ini dapat memberikan informasi kepada siswa SMA untuk mengetahui permasalahan yang menyebabkan stres dan cara mengatasinya dengan cara koping stres pada siswa tersebut sehingga dapat mengambil tindakan yang tepat sesuai keadaan yang sedang dihadapi

## **E. Keaslian Penelitian**

Keaslian penelitian ini didasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dimana penelitian terdahulu memiliki karakteristik yang relatif sama seperti tema, bentuk penelitian, dan kajian penelitian. Walaupun memiliki kemiripan karakteristik, tetapi terdapat pula perbedaan dalam hal pengambilan subjek, jumlah subjek, variabel penelitian, maupun metode analisis data yang digunakan.

Penelitian terdahulu yang menggunakan variabel *Academic stress* pernah dilakukan oleh Susi Purwati dalam skripsinya yang berjudul *Tingkatan Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*, skripsi ini disusun oleh mahasiswa fakultas ilmu Keperawatan Universitas Indonesia tahun 2012. Dalam penelitiannya Susi menggunakan metode kuantitatif yang membahas tentang tingkatan stres akademik terhadap subvariabel

(usia, jenis kelamin, indeks prestasi, dan jumlah kunjungan ke pusat pelayanan kesehatan) dengan menggunakan teknik simple random sampling dan metode cross sectional.

Shofiyanti Nur Zuama (2014) dalam penelitiannya yang berjudul “kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 program studi PG PAUD”. Dari penelitian ini dijelaskan bagaimana kemampuan para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam mengelola stres akademik yang dialaminya.

Dika Christyanti, Dkk (2010) dengan penelitiannya yang berjudul “hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas hang tuah surabaya” menyebutkan bahwa apabila mahasiswa memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik yang baik, maka kecenderungan stresnya rendah

Dalam penelitian Rahmadani, C. S. M. 2014. “Hubungan antara Sense of Humor dengan Stress Akademik pada Siswa Kelas Akselerasi SMA Negeri 1 Bireun (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

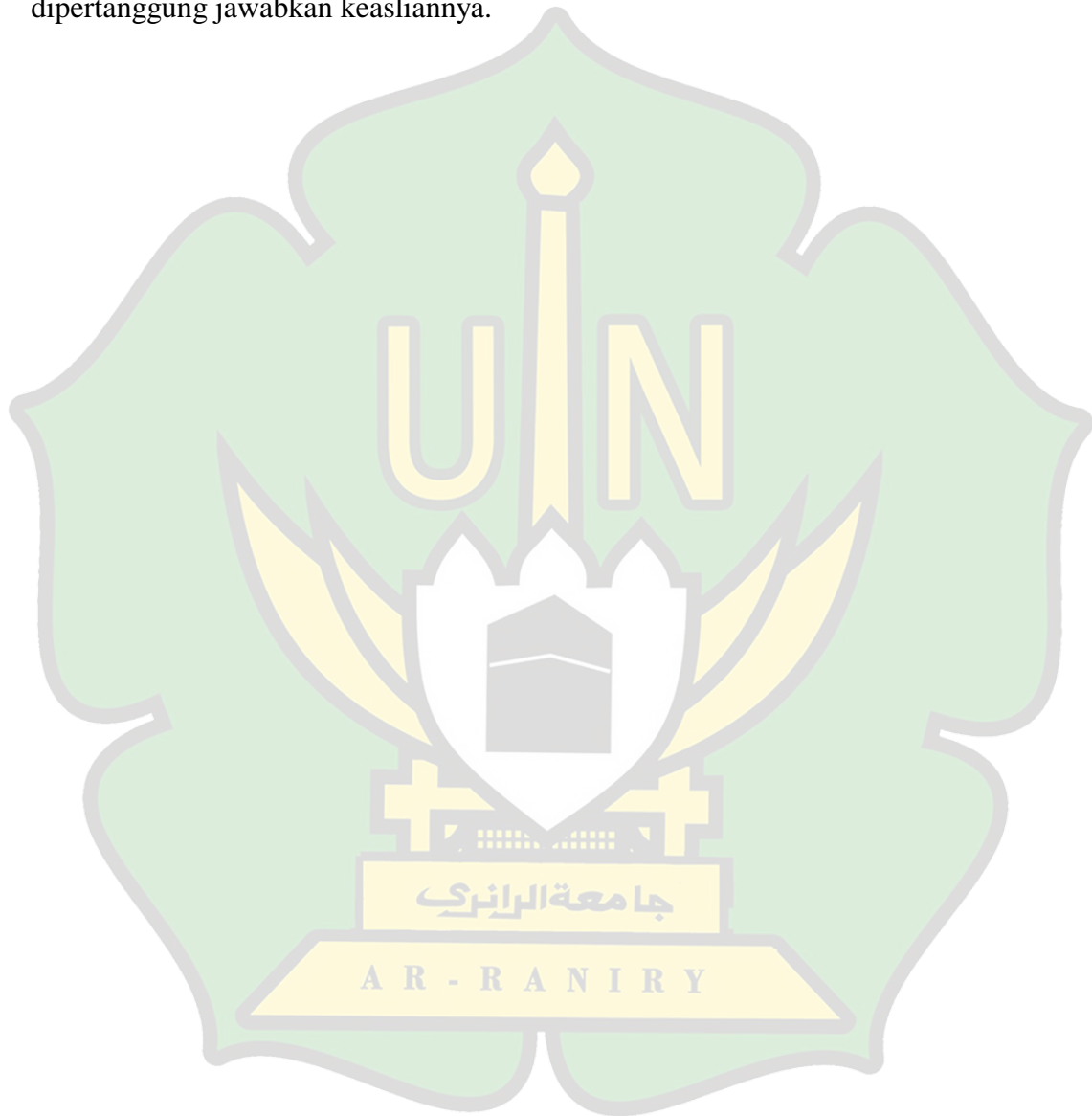
Dalam penelitian “*Effect of Perceived Academic Stress on Students’ Performance*” yang dilakukan oleh Mussarat Jabeen khan dan Seema Altaf serta Hafsa Kausar (2013) disebutkan bagaimana subjek penelitian secara umum merasakan perasaan efek negative ketika mengalami stres akademik. Efek negative yang biasa terlihat adalah adanya penundaan atau prokrastinasi, kebiasaan untuk belajar secara efisien, dan manajemen waktu.

Berdasarkan kajian dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, diketahui bahwa terdapat beberapa perbedaan baik dari segi konteks maupun isi kajian dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Ditinjau dari segi konteks, beberapa peneliti Rahmadani (2014) di Bireun dan Susi Purwati (2012) di Universitas Indonesia dan Dika Christyanti, Dkk (2010) di Universitas Hang Tuah Surabaya.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti bertempat di Bener Meriah, Provinsi Aceh. Ditinjau dari segi isi kajian, penelitian yang dilakukan oleh peneliti juga sangat berbeda dari kajian peneliti sebelumnya seperti Susi Purwati yang kajiannya pada Tingkatan Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia dan Shofiyanti Nur Zuama yang kajiannya adalah kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 program studi PG PAUD dan Mussarat Jabeen khan dan Seema Altaf serta Hafsa Kausar pada kajian penelitiannya terhadap *Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance* dan Rahmadani yang kajiannya adalah Hubungan antara Sense of Humor dengan Stress Akademik pada Siswa Kelas Akselerasi SMA Negeri 1 Bireun, sedangkan Isi kajian peneliti berfokus pada hubungan antara *Problem focused coping* dengan *Academic stress* pada siswa SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah.

Sepanjang penelusuran penulis, belum ditemukan penelitian yang sama dengan variabel yang peneliti ambil terutama seperti yang peneliti lakukan di SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah, yang membahas atau mengkaji hubungan kedua variable tersebut yang melibatkan siswa pada setting stres akademik secara

umum. sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan peneliti berbeda dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya, dengan demikian penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Problem focused coping*

##### 1. Pengertian *Problem focused coping*

Lazarus & Folkman (1984), mendefinisikan "*Problem focused coping* yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dari dalam diri dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan. *Problem focused coping* merupakan strategi yang bersifat eksternal. Dalam *Problem focused coping* orientasi utamanya adalah mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan-keterampilan baru dalam rangka mengurangi stressor yang dihadapi atau dirasakan. *Problem focused coping* mengarah pada penyelesaian masalah, seperti mencari informasi mengenai suatu masalah, mengumpulkan solusi-solusi yang dapat dijadikan alternatif, mempertimbangkan alternatif dari segi biaya dan manfaatnya, memilih alternatif, dan menjalani alternatif yang dipilih Lazarus & Folkman. Jadi dalam *Problem focused coping*, individu tidak hanya berencana sebanyak mungkin, tapi segera melakukan rencana terbaik dari semua pilihan yang ada" (hlm. 152)

Strategi *coping* yang tepat untuk menghadapi masalah yang dihadapi oleh siswa adalah *Problem focused coping*. Hal itu sesuai dengan pendapat dari Folkman & Lazarus yang mengatakan bahwa masalah yang berhubungan dengan pekerjaan sering diatasi dengan *Problem focused coping* (dalam Sarafino & Smith, 2011. hlm. 146).



Sari (dalam Syarkiki, 2016) mengatakan bahwa “*Problem focused coping* menghadapi tekanan-tekanan atau kesulitan dengan cara langsung menghadapi stressor. Oleh karena itu, individu memandang diri sendiri lebih positif, mampu beradaptasi dengan sumber stres dan lebih memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan dengan cara yang lain” (hlm. 4)

Dari beberapa definisi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa *Problem focused coping* adalah suatu usaha atau cara individu untuk mengatasi suatu masalah yang dirasa menekan dengan cara menghadapi langsung sumber tekanan atau masalah yang sedang dihadapi sehingga dapat mengurangi bahkan menghilangkan stres yang dialaminya.

## 2. Fungsi Coping

Dalam Al.Qur’an sendiri dijelaskan agar manusia selalu optimis. Salah satu firman Allah dalam Al.Qur’an agar senantiasa optimis dan berusaha karena sesungguhnya setiap kesulitan pasti ada jalan keluarnya seperti yang terdapat pada surat Al.Insyirah ayat 5 – 6 :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

Artinya :“karena sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan (5) sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan (6)”. (QS. Al-Insyirah : 5-6)

Ayat diatas mengatakan bahwa Allah ingin hambanya tetap optimis dan berharap pada pertolongannya karena sesungguhnya didalam kesulitan pasti ada kemudahan yang menyertainya (Amin, M. 2016. hlm. 32)

Folkman & Lazarus, 1984 (dalam Suwarsi, S. 2017. hlm. 36) menyatakan bahwa Fungsi utama *coping* ada dua yaitu penyelesaian dari dampak masalah yang terjadi dan harus diselesaikan dengan cepat sehingga tidak memunculkan masalah yang lain. menyatakan, *Coping* yang efektif akan membantu seseorang untuk mentolerir dan menerima situasi menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Folkman & Lazarus (1984) mengatakan bahwa strategi *coping* yang berpusat pada emosi (*Emotional focused coping*) berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah.

- a. Penghindaran atau pembuatan jarak
- b. Perhatian yang selektif
- c. Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif

Sedangkan strategi *coping* yang berpusat pada masalah (*Problem focused coping*) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

- a. Mengidentifikasi masalah
- b. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah
- c. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut
- d. Memilih alternatif terbaik
- e. Mengambil tindakan

Lazarus & Folkman (dalam Smet, 1994. hlm. 145) mengatakan bahwa *Problem focused coping* lebih sering digunakan oleh individu yang merasa yakin bahwa

dirinya dapat mengubah situasi dalam menghadapi tuntutan yang masih dapat dikontrol.

Kesimpulannya adalah coping berfungsi untuk meregulasi keseimbangan emosi, mengatur dan mengubah masalah penyebab stress, menyesuaikan diri dengan kejadian yang negatif serta tetap menjaga interaksi dengan orang lain.

### **3. Aspek-aspek Problem Focused Coping**

Aspek-aspek *Problem focused coping* Cohen & Lazarus (dalam Achroza,2013. hlm. 30) mengungkapkan aspek-aspek *Problem focused coping* terdiri dari:*Direct action, Seeking information, Turning to others.*

#### **a. Direct action**

*Direct action* yaitu melakukan tindakan langsung untuk mengatasi masalahnya, contohnya melakukan negosiasi atau konsultasi, membujuk atau menghukum seseorang.

#### **b. Seeking information**

*Seeking information* yaitu mencari informasi termasuk mendapatkan pengetahuan keterampilan baru mengenai stres yang dialami.

#### **c. Turning to others**

*Turning to others* yaitu individu mencari bantuan, keterangan dan hiburan dari keluarga, sahabat, maupun orang lain.

#### 4. Bentuk Coping

Teori strategi coping yang paling populer adalah teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Nevid, 2003. hlm. 144) dalam melakukan coping, ada dua strategi yang dibedakan menjadi : *Problem focused coping* dan *Emotional focused coping*

##### a. *Problem focused coping*

*Problem focused coping* dalam strategi coping yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan. *Problem focused coping* merupakan strategi yang bersifat eksternal.

##### b. *Emotional focused Coping*

*Emotional focused coping* yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan. *Emotional focused coping* merupakan strategi yang bersifat internal. Dalam *Emotional focused coping*, terdapat kecenderungan untuk lebih memfokuskan diri dan melepaskan emosi yang berfokus pada kekecewaan ataupun distress yang dialami dalam rangka melepaskan emosi atau perasaan tersebut.

Berawal dari pendapat yang dikemukakan Lazarus mengenai tipe strategi coping, suatu studi lanjutan dilakukan oleh Folkman (dalam Smet, 1994. hlm 145-147) mengenai variasi dari kedua strategi terdahulu, yaitu *Problem focused coping* dan *Emotional focused coping*.

Hasil studi tersebut menunjukkan adanya delapan strategi *Coping* yang muncul, yaitu :

- 1) *Problem-focused coping*
  - a) *Confrontative coping* yaitu usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan resiko.
  - b) *Seeking social support* yaitu usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain.
  - c) *Planful problem solving* yaitu usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis.
- 2) *Emotional focused coping*
  - a) *Self-control* yaitu usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan.
  - b) *Distancing*, yaitu usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindar dari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa atau menciptakan pandangan-pandangan yang positif, seperti menganggap masalah sebagai lelucon.
  - c) *Positive reappraisal*, yaitu usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius

- d) *Accepting responsibility*, yaitu usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapinya, dan mencoba menerimanya untuk membuat semuanya menjadi lebih baik.
- e) *Escape/avoidance* yaitu usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.

Kesimpulannya, strategi coping dibagi menjadi dua yaitu strategi *Problem focused coping* dan *Emotional focused coping*. Berdasarkan gabungan dari pendapat para tokoh yang telah dipaparkan di atas, *Emotional focused coping* terbagi menjadi sepuluh hal yaitu *Self-control, Distancing, Positive reappraisal, Accepting responsibility, Escape/avoidance, Escapism, Minimization, Self Blame, Seeking Meaning, Wishful thinking*.

##### **5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Coping**

Menurut Pramadi & Lasmono (dalam Rahman, F. 2013 hlm 22), mengatakan sumber-sumber individual seseorang seperti pengalaman, persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian, pendidikan dan situasi yang dihadapi sangat menentukan proses penerimaan suatu stimulus yang kemudian dapat dirasakan sebagai tekanan atau ancaman. Faktor-faktor yang mempengaruhi individu dalam memilih strategi *coping* untuk mengatasi masalah mereka, antara lain:

a. Faktor individual

Perkembangan usia, Tingkat pendidikan, Jenis kelamin, Kepribadian, Kematangan emosional, Status sosial ekonomi, Kesehatan mental, Keterampilan memecahkan masalah.

1) Perkembangan usia

Perkembangan usia yang menyebabkan perbedaan dalam pemilihan strategi coping, yaitu sejumlah struktur psikologis seseorang dan sumber-sumber untuk melakukan coping akan berubah menurut perkembangan usia dan akan membedakan seseorang dalam merespon tekanan (Pramadi dan Lasmono, 2003. hlm. 331).

2) Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan Menurut Pramadi & Lasmono, (2003) seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi memiliki pola pikir berani dalam mengambil sikap untuk mengatasi masalah dan tidak menunda-nunda, karena kemungkinan itu akan bertambah membebani pikiran. Dapat diartikan juga bahwa seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan cenderung untuk menggunakan *Problem focused coping* dalam menyelesaikan masalah (hlm. 331)

3) Jenis kelamin

Pria lebih berorientasi pada tugas dalam mengatasi masalah dan akan menggunakan *coping* stres berfokus pada masalah, sedangkan wanita lebih cenderung berorientasi pada emosi dan akan menggunakan *coping* stres berfokus pada emosi.

#### 4) Kepribadian

Seseorang dengan kepribadian yang puas dengan diri sendiri, mudah dituntun, namun memiliki fungsi ego yang lemah atau seseorang dengan kepribadian yang cemas akan diri sendiri, mudah dituntun, memiliki ego yang cukup kuat, namun cenderung menghindari dari tekanan, cenderung menggunakan *Emotional focused coping*.

#### 5) Kematangan emosional

Kematangan emosional Individu dengan tingkat emosi matang cenderung memilih strategi coping yang berorientasi pada pemecahan masalah (*Direct action*) dan sebaliknya, individu yang emosinya kurang matang cenderung memilih strategi coping yang berorientasi meredakan ketegangan (*Palliation*).

#### 6) Status sosial ekonomi

Seseorang dengan status sosial ekonomi yang rendah akan menampilkan bentuk coping yang kurang aktif, kurang realistis dan lebih fatal untuk menampilkan respons menolak, dibandingkan dengan seseorang dengan status ekonomi yang lebih tinggi.

#### 7) Kesehatan mental

Kesehatan mampu memfasilitasi upaya *coping* stres. Ketika seseorang merasa baik, ia akan lebih mudah dan lebih baik dalam melakukan usaha-usaha *coping* stres dibanding ketika ia dalam kondisi lemah, lelah, rapuh, atau sakit.



## 8) Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan memecahkan masalah pada individu meliputi kemampuan mencari informasi, menganalisis situasi yang bertujuan mengidentifikasi masalah untuk menghasilkan alternatif yang akan digunakan.

### b. Konteks Lingkungan

Kondisi penyebab stres (tingkat masalah), sistem budaya, dukungan sosial. Kondisi penyebab stres (tingkat masalah) Hasil penelitian Tanumidjojo dkk (2004), menunjukkan bahwa penggunaan *Emotional focused coping* akan lebih banyak digunakan atau sesuai untuk mengatasi stres yang diakibatkan kondisi-kondisi yang tidak dapat diubah atau yang sudah menemui jalan buntu atau kondisi di luar kekuatan individu yang mampu menimbulkan trauma.

#### 1) Sistem budaya

Sistem Budaya berdasarkan penelitian Pramadi dan Lasmono (2003) dapat diketahui bahwa identitas sosial yang meliputi nilai, minat, peraturan sosial, sistem agama dan sistem tingkah laku mempengaruhi bentuk coping yang ditampilkan, antara lain seperti pada budaya Bali. Masyarakat Bali yang terikat dengan sistem adat dan berkaitan dengan keagamaan Hindu yang sangat kuat, menjadikan orang Bali cenderung introvert tetapi terbuka akan informasi dari luar, dan lebih menampilkan *Problem focused coping* (hlm. 214-227)

#### 2) Dukungan Sosial

Dukungan sosial didefinisikan sebagai interaksi atau hubungan yang dilakukan individu satu terhadap individu yang lain dalam bentuk bantuan nyata bahwa dirinya

dicintai, dan disayangi, yang terjadi dalam suatu sistem sosial Norris & Ashriati (dalam Meiriana, 2016. hlm. 299)

## **B. Stres Akademik**

### **1. Pengertian Stres Akademik**

Menurut Alvin (dalam Barseli, M. 2017) mengatakan “Stres akademik merupakan kondisi yang muncul karena adanya tuntutan atau tekanan untuk mencapai prestasi akademik, kondisi persaingan akademik yang meningkat membuat individu semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan” (hlm. 143)

Desmita (2010), menyatakan “Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *Academic stresor*. *Academic stresor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti : tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres” (hlm 291)

Sejalan dengan pendapat di atas Rahmawati (2012), menyatakan bahwa stres akademik adalah suatukondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (hlm. 6).

Heiman, & Kariv (dalam Nurmaliyah, F. 2014) juga menjelaskan, bahwa “stres akademik merupakan Stres yang disebabkan oleh *academics tressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya:

tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu” (hlm. 274)

Selanjutnya Rahmawati, W. K. (2017) menyatakan “stres akademik merupakan respon siswaterhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi: (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapat nilai ulangan yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar” (hlm. 16)

Pernyataan tersebut sesuai dengan firman Allah dalam surat al-Anbiya ayat 35 :

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ (٣٥)

Artinya: Tiap-tiap yang berjiwa pasti akan merasakan mati, kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar-benarnya). Dan hanya kepada kamilah kamu dikembalikan (QS. Al Anbiya : 35)

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah memberikan ujian dalam bentuk kebaikan dan keburukan. Ujian kebaikan berupa rizki, kepandaian atau kecerdasan, kecantikan, ketampanan, pangkat dan ujian keburukan berupa kondisi kurang menguntungkan seperti sakit, kehilangan keluarga dan harta benda, kecelakaan, bencana, dan lain sebagainya Salim (dalam Muttaqin, H. hlm. 2).

Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik,

perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

## **2. Aspek-aspek Stres Akademik**

Aspek-aspek stres akademik diungkapkan oleh Alvin (dalam Fachrosi, E. 2012. hlm. 1) membagi aspek stres akademik menjadi 3 tingkat utama, yaitu: Stres reaktif, Stres kumulatif, Stres insiden kritis.

### **a. Stres reaktif**

Stres reaktif yaitu Pada tahapan ini stres yang timbul disebabkan oleh tekanan dan tuntutan terhadap seseorang yang melebihi kemampuannya. Contohnya reaksi terhadap tes mendadak, terlambat menghadiri kegiatan penting di sekolah, dimarahi di depan kelas.

### **b. Stres kumulatif**

Stres kumulatif yaitu respon terhadap stres masih berlangsung dan gejalanya meningkat dari waktu ke waktu. Masalah-masalah tersebut sering menjadi penyebab seseorang menjadi tidak produktif. Contohnya siswa tidak mampu mengerti bahasa instruksi di sekolah atau terus-menerus diomeli atau dimarahi.

### **c. Stres insiden kritis**

Stres insiden kritis yaitu Reaksi yang timbul pada tahapan ini adalah reaksi emosional yang kuat. Stres pada tahap ini biasanya timbul karena tuntutan yang mendadak, di luar dugaan, ancaman, dan insiden-insiden khusus. Contohnya siswa yang diganggu secara fisik oleh kakak kelas disekolah atau terlibat dalam kecemasan yang mengancam jiwa.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Alvin (dalam Angraini, D. 2018. hlm 13) mengemukakan stres akademik diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

#### a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik

##### 1) Pola pikir

Pola pikir yaitu Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa.

##### 2) Kepribadian

Kepribadian yaitu seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

##### 3) Keyakinan

Keyakinan yaitu atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

#### b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

##### 1) Pelajaran lebih padat

Pelajaran lebih padat yaitu Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi

perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Tekanan untuk berprestasi tinggi yaitu Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

3) Dorongan status sosial

Dorongan status sosial yaitu Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi disekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

4) Orangtua saling berlomba

Orangtua saling berlomba yaitu Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba.

#### **4. Gejala-gejala Stres Akademik**

Menurut Hardjanah (dalam Angraini, D. V. 2018. hlm. 17) Gejala stres dibagi menjadi empat bagian antara lain.

##### **a. Gejala emosional**

Gejala emosional Siswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan: gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

##### **b. Gejala fisik**

Gejala fisik Siswa yang mengalami stres akademik secara fisik ditandai dengan: sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar.

##### **c. Gejala emosi**

Gejala emosi antara lain: depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku impulsif

d. Gejala perilaku

Gejala perilaku seperti: dahai berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.

**5. Respon terhadap Stres Akademik**

Reaksi terhadap stresor akademik terdiri dari pikiran, perilaku, reaksi tubuh, dan perasaan Rahmadani (dalam Barseti, M. 2017), Yaitu : Pemikiran, Perilaku, Reaksi tubuh, Perasaan.

a. Pemikiran

Pemikiran yaitu Respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berpikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.

b. Perilaku

Perilaku yaitu Respon yang muncul dari perilaku, seperti: menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

c. Reaksi tubuh

Reaksi tubuh yaitu Respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.



d. Perasaan

Perasaan yaitu Respon yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut. Tuntutan yang bersumber dari proses belajar meliputi: tuntutan menyelesaikan banyak tugas, tuntutan mendapat nilai tinggi, kecemasan menghadapi ujian, dan manajemen waktu.

**C. Hubungan antara *Problem focused coping* dengan *Academic stress***

Berdasarkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, menurut Alvin (dalam Angraini, D. hlm 13) yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu Pola pikir, Kepribadian, Keyakinan dan faktor eksternal yaitu Pelajaran lebih padat, Tekanan untuk berprestasi tinggi, Dorongan status sosial dan Orang tua saling berlomba. Ini berarti bahwa semua faktor tersebut merupakan stres yang langsung dirasakan dan diterima oleh seseorang, maka perlu adanya penanganan terhadap stres tersebut dengan melihat atau menghadapi masalah tersebut secara langsung yakni dengan *Problem focused coping*.

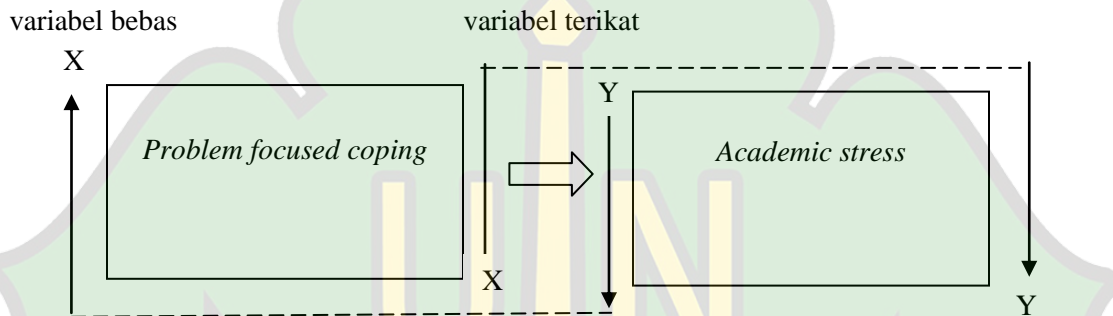
*Problem focused coping* yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi baik dari dalam diri dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan (Lazarus & Folkman, 1984. hlm. 152). Berbagai cara dapat dilakukan oleh siswa untuk mengatasi stress yang dialaminya. Diantaranya dengan manajemen stres untuk membantu dalam mengurangi dampak yang ditimbulkan akibat stres. Setiap individu mengalami stres dikarenakan terdapat stimulus (*stressor*). Strategi  *coping* yang tepat untuk menghadapi masalah yang

dihadapi oleh siswa adalah *Problem focused coping*. Hal itu sesuai dengan pendapat dari Folkman & Lazarus yang mengatakan bahwa masalah yang berhubungan dengan pekerjaan sering diatasi dengan *Problem focused coping* (dalam Sarafino & Smith, 2011. hlm. 146).

Secara spesifik peneliti akan menjabarkan aspek-aspek dari *Problem focused coping*, diantaranya *Direct action* yaitu melakukan tindakan langsung untuk mengatasi masalahnya, selanjutnya *Seeking information* yaitu mencari informasi termasuk mendapatkan pengetahuan keterampilan baru mengenai stres yang dialami, dan yang terakhir *Turning to others* yaitu individu mencari bantuan, keterangan dan hiburan dari keluarga, sahabat, maupun orang lain. Dari ketiga aspek tersebut terlihat bahwa bagaimana seseorang dapat mengatasi stres dengan menghadapi langsung permasalahan yang membuat stres itu sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa apabila semakin tinggi *Problem focused coping* pada seseorang maka semakin rendah *Academic stress* yang dirasakan seseorang. Begitu juga sebaliknya, apabila semakin rendah *Problem focused coping* pada seseorang akan diikuti dengan tingginya *Academic stress* yang dirasakan seseorang.

Agar lebih jelas, hubungan antara *Problem focused coping* dengan *Academic stress* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah, dapat dilihat pada gambar 1.1 berikut:



**Gambar 1.1** Kerangka Konseptual

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan uraian dalam konsep teoritis di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis dalam usulan penelitian ini yang pertama yaitu ada hubungan antara *Problem focused coping* dengan *Academic stress* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah, dan yang kedua yaitu tidak ada hubungan antara *Problem focused coping* dengan *Academic stress* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasi. Pendekatan korelasi digunakan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara *Problem focused coping* dengan *Academic stress* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah. Data penelitian ini berupa angka-angka dengan di analisis menggunakan statistik yang diolah dengan SPSS.

#### B. Identifikasi Variabel

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dibahas sebelumnya, maka variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Variabel bebas (X) : *Problem focused coping*
- b. Variabel Terikat (Y) : *Academic stress*

#### C. Definisi Operasional

##### a. *Problem Focused Coping*

*Problem focused coping* adalah usaha atau cara individu untuk mengatasi suatu masalah yang dirasa menekan dengan cara menghadapi langsung sumber tekanan atau masalah yang sedang dihadapi sehingga dapat mengurangi bahkan

menghilangkan stres yang dialaminya. Berikut merupakan indikator yang digunakan untuk mengukur *Problem focused coping* menurut Cohen & Lazarus (dalam Achroza, 2013. hlm. 30): *Direct action, Seeking information, Turning to others*.

*b. Academic stress*

Stres akademik adalah suatu kondisi ketegangan yang dialami seorang siswa dalam mempersepsikan tuntutan akademik yang berupa tes, peringkat, pekerjaan rumah, ekspektasi, hubungan dengan teman sebaya dan guru. Variabel ini diukur dengan menggunakan skala stres akademik yang disusun berdasarkan tiga penggolongan stres akademik menurut Alvin (dalam Fachrosi, E. 2012. hlm. 1) yakni: stres reaktif, stres kumulatif, stres insiden kritis.

**D. Subjek Penelitian**

*a. Populasi*

Menurut (Sugiyono, 2013. hlm. 115) menjelaskan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jumlah populasi siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah adalah sebanyak 94 siswa.

*b. Sampel*

Menurut Sugiyono (2013) yang dimaksud sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul mewakili. Pengambilan sampel ini harus dilakukan

sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel yang benar-benar dapat berfungsi atau dapat menggambarkan keadaan populasi sebenarnya (hlm. 116).

Sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan tingkat kesalahan 5% yang terdapat dalam tabel penentuan jumlah sampel dari keseluruhan populasi yang dikembangkan oleh Harry King (Sugiyono, 2017). Maka ukuran sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 75 orang.

c. Tehnik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode *Probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Metode *Probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik *simple random sampling* dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2017).

**E. Tehnik Pengumpulan Data**

**1. Instrument Penelitian**

Tahapan pertama dalam pelaksanaan penelitian yaitu menyiapkan alat ukur untuk pengumpulan data penelitian. Pada penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah ada dua skala psikologi yaitu, skala *Problem focused coping* dan skala *Academic stress* yang disusun dengan menggunakan skala *likert*. “Skala *Likert* merupakan alat yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi

seseorang tentang fenomena sosial. Dengan menggunakan skala *Likert* variabel yang akan diukur dijabarkan menjadidi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun aitem-aitem instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan” (Sugiyono, 2013, hlm. 132)

Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup yang mana item-item yang tersedia sudah memiliki jawaban (*option*) yang tinggal dipilih oleh responden. Responden tidak boleh memberikan jawaban lain kecuali yang telah disediakan sebagai alternatif jawaban. Subjek diminta untuk menjawab item-item pertanyaan yang disusun secara *favorable* dan *unfavorable*. Skala tersebut mempunyai empat alternatif jawaban, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Untuk penilaian skala dinilai dari empat sampai dengan satu untuk aitem *favorabel*, dan nilai dari satu sampai dengan empat untuk item *unfavorabel*.

a. Skala *Problem focused coping*

*Problem focused coping* diukur dengan menggunakan aspek *Problem focused coping* yang dikembangkan oleh Cohen & Lazarus(dalam Achroza,2013. hlm. 30) yaitu : *Direct action, Seeking information, Turning toothers.*

1) Aspek *Direct Action*

*Direct action*yaitu melakukan tindakan langsung untuk mengatasi masalahnya. Dimana indikator yang akan diukur adalah berusaha menyelesaikan masalah secara langsung.

1) *Aspek Seeking Information*

*Seeking information* yaitu mencari informasi termasuk mendapatkan pengetahuan keterampilan baru mengenai stres yang dialami. Dimana indikator yang akan diukur adalah berusaha mencari informasi atau pendapat mengenai masalah

2) *Aspek Turning to Others*

*Turning to others* yaitu individu mencari bantuan, keterangan dan hiburan dari keluarga, sahabat, maupun orang lain. Dimana indikator yang akan diukur adalah berusaha mencari bantuan kepada orang lain untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi

Bobot keseluruhan dari pengukuran skala *Problem focused coping* terdiri dari 23 aitem yang dibagi kedalam 10 item *favorable* dan 13 item *unfavorable*. Item *favorable* jika pernyataan mendukung adanya *Problem focused coping* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan, sedangkan *unfavorable* jika pernyataan tidak mendukung adanya *Problem focused coping* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan.

Table 3.3

*Blue Print Skala Problem focused coping*

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	<i>StresReaktif</i>	1,2,3,4,	5,6,7	7
2	<i>StresKumulatif</i>	8,9,10	11,12,13,14,15	8
3	<i>StresInsidenKritis</i>	16,17,18	19,20,21,22,23	8
	Total	10	13	23



Skala *Problem focused coping* mempunyai empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Penilaian pada skala *Problem focused coping* bergerak dari empat sampai dengan satu untuk item *favorable* dan dari satu sampai dengan empat untuk item *unfavorable*.

Tabel 3.4

Skor item Skala *Problem focused coping*

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat TidakSetuju)	1	4

b. Skala *Academic stress*

Skala *Academic stress* diukur dengan menggunakan aspek *Academic stress* yang dikembangkan Alvin (dalam Fachrosi, E. 2012. hlm. 1) yaitu: *stres reaktif*, *stres kumulatif*, *stres insiden kritis*.

1) Aspek *Stres Reaktif*

*Stres reaktif* yaitu stres yang timbul disebabkan oleh tekanan dan tuntutan terhadap seseorang yang melebihi kemampuannya. Dimana indikator yang akan diukur adalah Perasaan yang dirasakan ketika masalah lebih berat dari yang diinginkan.

2) *Aspek Stres Kumulatif*

*Stres kumulatif* yaitu respon terhadap stres masih berlangsung dan gejalanya meningkat dari waktu ke waktu. Dimana indikator yang akan diukur adalah Perasaan yang terus muncul ketika masalah tak dapat diatasi.

3) *Aspek Stres Insiden Kritis*

*Stres insiden kritis* yaitu Reaksi yang timbul pada tahapan ini adalah reaksi emosional yang kuat. Dimana indikator yang akan diukur adalah Perasaan yang dirasakan dari fisik.

Bobot keseluruhan dari pengukuran skala *Academic stress* terdiri dari 33 item yang dibagi kedalam 24 item *favorable* dan 9 item *unfavorable*. Item *favorable* jika pernyataan mendukung adanya *Academic stress* pada siswa SMA Negeri Unggul Binaan, sedangkan *unfavorable* jika pernyataan tidak mendukung adanya *Academic stress* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan.

Tabel 3.1

*Blue Print Skala Academic stress*

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	StresReaktif	1,4,7,9,12,15,18, 20,23,26,29,31,33	3,14,17,25,32	18
2	StresKumulatif	5,8,13,19,22,30	10	7
3	StresInsidenKritis	2,11,16,21,27	6,24,28	8
	Total	24	9	33

Skala *Academic stress* mempunyai empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Penilaian pada skala *Academic*

*stress* bergerak dari empat sampai dengan satu untuk item *favorable* dan dari satu sampai dengan empat untuk item *unfavorable*.

Tabel 3.2

*Skor item Skala Academic stress*

<b>Jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat TidakSetuju)	1	4

## **2. Prosedur Penelitian**

### **a. Pelaksanaan Uji Coba Terpakai**

Uji coba terpakai dilaksanakan pada tanggal 08 sampai 16 Juli 2019 kepada 75 orang subjek penelitian, yaitu subjek kelas X yang sedang menjalankan proses pembelajaran di SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah. Penelitian ini menggunakan uji coba terpakai. Berarti bahwa hasil uji coba langsung digunakan untuk menguji hipotesa penelitian. Penggunaan skala uji coba terpakai ini berdasarkan pada pertimbangan bahwa skala yang dipakai alat ukur dianggap dapat mewakili setiap indikator dalam penelitian dan dengan menggunakan uji coba terpakai ini peneliti tidak perlu membuang waktu, tenaga dan biaya untuk keperluan uji coba semata (Hadi, 2000. hlm. 87).

Uji coba terpakai mengandung kelemahan dan kelebihan. Kelemahannya adalah jika banyak item atau butir yang gugur dan terlalu sedikit item yang valid, peneliti tidak lagi mempunyai kesempatan untuk merevisi skala atau instrumennya. Kelebihannya adalah tidak perlu membuang-buang waktu, tenaga dan biaya untuk keperluan uji coba semata-mata. Sebaliknya uji coba terpisah memerlukan waktu, tenaga dan biaya tersendiri, tetapi jika banyak aitem yang gugur peneliti masih bisa merevisi aitem-aitem skalanya dan meningkatkan kualitas datanya. Alasan digunakan uji cobaterpakai antara lain mempertimbangkan efektivitas waktu pengumpulan data agar lebih singkat, serta mengingat singkatnya waktu dalam penyusunan skripsi, selain itu juga agar tidak terlalu mengganggu pembelajaran siswa disekolah.

## **F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur**

### **1. Validitas**

Menurut Azwar (2013), Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketetapan dan kecermatan suatu instrumen pengukuran dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud dikenakannya tes tersebut (hlm. 173-174).

Uji validitas dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*) yaitu isi tes harus tetap relevan dan tidak keluar dari batas tujuan pengukuran. Pengujian validitas isi tidak menggunakan analisis statisti, akan tetapi menggunakan rasio

(logika). Di mana pengujian terhadap skala memerlukan beberapa penilai yang kompeten untuk menyatakan bahwa suatu aitem adalah relevan dengan tujuan ukur skala. Skala yang disusun akan dinilai oleh beberapa orang *reviewer* yang telah lulus strata dua (S2) dan memiliki keahlian dibidang Psikolog. Dengan aitem yang relevan tersebut maka bila secara umum para penilai berpendapat sama, maka proses validitas terhadap aitem selesai (Azwar. 2015)

Selanjutnya dilakukan *expert review* melalui konsultasi dengan tiga *reviewer* dengan kualifikasi telah lulus Strata Dua (S2) dan memiliki keahlian dibidang Psikologi. Tujuannya adalah untuk melihat apakah skala yang disusun sudah sesuai dengan kontrak psikologis yang diukur. *Expert review* terhadap skala *Academic stress* dan skala *Problem focused coping* telah dilakukan pada tanggal 19 Juli 2019. Selanjutnya, peneliti mempersiapkan skala penelitian untuk dilakukan uji coba (*try out*).

Komputasi validitas yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah komputasi CVR (*Content Validity Ratio*). Data yang digunakan untuk menghitung CVR (*Content Validity Ratio*) diperoleh dari hasil penilaian sekelompok ahli yang disebut *Subject Matter Experts* (SME). *Subject Matter Experts* (SME) diminta untuk menyatakan apakah isi suatu aitem dikatakan esensial untuk mendukung tujuan apayang hendak diukur (Azwar, 2016). Suatu item dikatakan esensial apabila item tersebut dapat mempresentasikan dengan baik tujuan pengukuran (Azwar, 2012).

Adapun statistik CVR dirumuskan sebagai berikut:

$$CVR = \frac{2ne}{n} - 1$$

Keterangan:

ne = Banyaknya SME yang menilai suatu aitem “esensial”

n = Banyaknya SME yang melakukan penilaian

Hasil komputasi *CVR* dari skala *Academic stress* yang peneliti pakai dengan *expert judgement* sebanyak tiga orang, dapat dilihat pada tabel 3.5 di bawah ini

Tabel 3.5.

*Koefisien CVR Skala Problem focused coping*

No.	Koefisien <i>CVR</i>	No.	Koefisien <i>CVR</i>	No.	Koefisien <i>CVR</i>
1.	0,33	9.	0,33	17.	1
2.	0,33	10.	1	18.	1
3.	1	11.	0,33	19.	0,33
4.	0,33	12.	0,33	20.	0,33
5.	1	13.	0,33	21.	1
6.	0,33	14.	0,33	22.	0,33
7.	1	15.	0,33	23.	1
8.	0,33	16.	1		

Hasil komputasi *CVR* dari skala *Problem Focused coping* yang peneliti pakai dengan *expert judgement* sebanyak tiga orang, dapat dilihat pada tabel 3.6 di bawah ini

Tabel 3.6.

*Koefisien CVR Skala Academic Stress*

No.	Koefisien CVR	No.	Koefisien CVR	No.	Koefisien CVR
1.	1	12.	1	23.	1
2.	0,33	13.	0,33	24.	1
3.	0,33	14.	1	25.	1
4.	0,33	15.	1	26.	0,33
5.	0,33	16.	0,33	27.	0,33
6.	0,33	17.	1	28.	0,33
7.	1	18.	1	29.	0,33
8.	1	19.	0,33	30.	1
9.	0,33	20.	0,33	31.	0,33
10.	0,33	21.	0,33	32.	0,33
11.	0,33	22.	0,33	33.	0,33

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian *SME* pada dua skala di atas (dalam tabel 3.5 dan 3.6) memperlihatkan bahwa semua nilai koefisien *CVR* di atas nol (0), sehingga semua aitem dinyatakan valid.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang *reliabel*. Walaupun istilah reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti konsistensi, keterandalan, kestabilan, dan sebagainya, namun gagasan pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu proses pengukuran yang dapat dipercaya (Azwar, 2012, hlm. 172). Berikut rumus korelasi *product moment*:

$$r_{iX} = \frac{\sum iX - (\sum i)(\sum X)/n}{\sqrt{[\sum i^2 - (\sum i)^2/n][\sum X^2 - (\sum X)^2/n]}}$$

Keterangan:

$i$  = Skor item

$X$  = Skor skala

$n$  = Banyaknya responden

Kriteria dalam pemilihan item yang penulis gunakan berdasarkan korelasi item total yaitu menggunakan batasan  $r_{iX} \geq 0,30$ . Setiap item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan, sebaliknya item yang memiliki harga  $r_{iX}$  kurang dari 0,30 diinterpretasi memiliki daya beda yang rendah.

Hasil analisis daya bedaitem masing-masing skala (skala *Prolem focused coping* dan *Academic stress*) dapat dilihat pada tabel 3.7 dan 3.8 di bawah ini.

Tabel 3.7.

*Koefisien Daya Beda Item Skala Problem focused coping*

No.	$r_{iX}$	No.	$r_{iX}$	No.	$r_{iX}$
1.	.442	9.	.328	17.	.482
2.	.400	10.	.509	18.	.444
3.	.526	11.	.308	19.	.488
4.	.405	12.	.402	20.	.324
5.	.543	13.	.140	21.	.140
6.	.431	14.	.386	22.	.190
7.	.489	15.	.375	23.	.422
8.	.475	16.	.333		



Berdasarkan tabel 3.7 di atas, dari 23 item diperoleh 20 item yang terpilih dan 3 item yang tidak terpilih (13,21 dan 22). Selanjutnya 20 item tersebut dilakukan analisis reliabilitas.

Tabel 3.8.

*Koefisien Daya Beda Item Skala Academic stress*

No.	$r_{ix}$	No.	$r_{ix}$	No.	$r_{ix}$
1.	.531	12.	.384	23.	.477
2.	.516	13.	.479	24.	.510
3.	.456	14.	.457	25.	.543
4.	.459	15.	.426	26.	.103
5.	.437	16.	.374	27.	.506
6.	.351	17.	.492	28.	.485
7.	.492	18.	.548	29.	.214
8.	.341	19.	.428	30.	.465
9.	.437	20.	.469	31.	.214
10.	.469	21.	.103	32.	.214
11.	.445	22.	.560	33.	.418

Berdasarkan tabel 3.8 di atas, dari 33item diperoleh 28item yang terpilih dan 5item yang tidak terpilih (21,26,29,31, dan 32,). Selanjutnya 28 item tersebut dilakukan analisis reliabilitas.

Adapun untuk menghitung koefisien reliabilitas kedua skala ini, menggunakan teknik Alpha dengan rumus sebagai berikut:

$$\alpha = 2 \left[ 1 - \frac{S_{y1}^2 + S_{y2}^2}{S_x^2} \right]$$

Keterangan:

$S_{y1}^2$  dan  $S_{y2}^2$  = Varians skor Y1 dan Varians skor Y2

$S_x^2$  = Varians skor X

Hasil analisis reliabilitas pada *Problem focused coping* diperoleh  $r_{iX} = 0.838$ , selanjutnya penulis melakukan analisis reliabilitas tahap kedua dengan membuang 3 item yang tidak terpilih (daya beda yang rendah). Hasil analisis reliabilitas pada skala *Problem focused coping* tahap kedua diperoleh  $r_{iX} = 0.848$ . Sedangkan hasil analisis reliabilitas pada skala *Academic stress* diperoleh  $r_{iX} = 0.888$ , selanjutnya penulis melakukan analisis reliabilitas tahap kedua dengan membuang 5 item yang tidak terpilih (daya beda yang rendah). Hasil analisis reliabilitas pada skala *Academic stress* tahap kedua diperoleh  $r_{iX} = 0.903$ .

Berdasarkan hasil validitas dan reliabilitas di atas, penulis memaparkan *blue print* terakhir dari kedua skala tersebut sebagaimana yang dipaparkan pada tabel 3.9 dan 3.10 di bawah ini.

Tabel 3.9.

*Blue Print Akhir Skala Problem focused coping*

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	StresReaktif	1,2,3,4,	5,6,	6
2	StresKumulatif	8,9,10	11,12,13,14,15	8
3	StresInsidenKritis	17,18	19,20,22,23	6
	Total	9	11	20

Tabel 3.10

*Blue Print Akhir Skala Academic stress*

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	StresReaktif	1,4,7,9,12,15,18, 20,23,33	3,14,17,25	14
2	StresKumulatif	5,8,13,19,22,30	10	7
3	StresInsidenKritis	2,11,16,27	6,24,28	7
Total		20	8	28

### G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Teknik analisis data adalah cara untuk menjawab rumusan masalah atau menguji proposal. Tujuannya untuk memperoleh kesimpulan dari hasil penelitian.

Ada beberapa teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

#### 1. Uji Prasyarat

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan teknik yang digunakan untuk mengetahui apakah populasi data normal atau tidak. Data dinyatakan normal jika signifikansinya lebih besar dari 0,05 (Priyatno, 2011).

Adapun teknik yang akan digunakan untuk mengetahui uji normalitas pada penelitian ini dengan menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov melalui PASWStatistics18for Windows sedangkan untuk kaidah yang akan digunakan yakni apabila  $p > 0,05$  maka sebaran data normal, sebaliknya apabila  $p \leq 0,05$  maka sebaran data tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Dua variabel dikatakan linier apabila nilai signifikansi pada linieritas lebih dari 0,05 (Juliansyah, 2011). Pengujian linieritas dalam penelitian ini menggunakan *Test for linearity*.

**2. Uji Hipotesis**

a. Metode statistik *Korelasi Product Moment*

Tujuan digunakannya metode statistik *Korelasi Product Moment* adalah untuk melihat korelasi atau hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Rumusan *Korelasi Product Moment* (Sugiyono, 2015) adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Keterangan:

- a.  $r_{xy}$  = Koefisiensi korelasi antara variabel X dan variabel Y.
- b.  $\sum xy$  = Jumlah perkalian x dengan y.
- c.  $x^2$  = Kuadrat dari x (deviasi x).
- d.  $y^2$  = Kuadrat dari y (deviasi y).

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang berusia antara 16-18 tahun dan memiliki status sebagai siswa aktif, bukan yang sedang non aktif. Penelitian ini dilakukan kepada siswa kelas X (sepuluh) di sekolah SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah yang merupakan salah satu sekolah terbaik di Kabupaten Bener Meriah. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 75 yakni 5% dari total populasi seluruh siswa. Berikut adalah data sampel yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1

*Data Sampel*

No	Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin	Laki-laki	33	44
		Perempuan	42	56
2.	Usia	15 Tahun	7	9.33
		16 Tahun	65	86.66
		17 Tahun	3	4

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, dapat dilihat bahwa sampel dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 33 orang (44%) lebih sedikit dari pada jumlah sampel yang berjenis kelamin perempuan yaitu 42 orang (56%). Berdasarkan usia, sampel

penelitian lebih banyak dari usia 16 tahun yaitu berjumlah 65 orang (86.66%), dibandingkan usia 15 tahun berjumlah 7 orang (9.33%), 17 tahun berjumlah 3 orang (4%).

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Kategorisasi Data Penelitian**

Pembagian kategori sampel yang digunakan peneliti adalah kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Menurut Azwar (2015), kategorisasi jenjang (ordinal) merupakan kategorisasi yang menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur. Lebih lanjut Azwar (2015), menjelaskan bahwa cara pengkategorian ini akan diperoleh dengan membuat kategori skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi ( $\sigma$ ). Karena kategorisasi ini bersifat relatif, maka luasnya interval yang mencakup setiap kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan itu berada dalam batas kewajaran. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

#### **a. Skala *Problem focused coping***

Analisis secara deskriptif dilakukan untuk melihat deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan empiris (berdasarkan kenyataan di lapangan) dari variabel *Problem focused coping*. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut.

Tabel 4.2.

*Deskripsi Data Penelitian Problem focused coping*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Problem focused coping</i>	80	20	30	10	65	28	43,33	8,61

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

1. Skor minimal (Xmin) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
2. Skor maksimal (Xmaks) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
3. Mean (M) dengan rumus  $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min})/2$
4. Standar deviasi (SD) dengan rumus  $s = (\text{skor maks} - \text{skor min})/6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel 4.2 di atas, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 20, maksimal 80, nilai rerata 30, dan standar deviasi 10. Berdasarkan analisis deskriptif secara empirik menunjukkan jawaban minimal adalah 28, maksimal 65, nilai rerata 43,33, dan standar deviasi 8,61.

Berdasarkan pada hasil statistik di atas, peneliti melakukan kategorisasi skor tiap-tiap responden penelitian pada penelitian. Hasil kategorisasi tersebut adalah sebagai berikut:

Rendah =  $X < (\bar{x} - 1,0 \text{ SD})$

Sedang =  $(\bar{x} - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (\bar{x} + 1,0 \text{ SD})$

$$\text{Tinggi} = (\bar{x} + 1,0 \text{ SD}) \leq X$$

Keterangan:

$\bar{x}$  = Rata-rata empirik pada skala

SD = Standar deviasi

n = Jumlah subjek

X = Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala *Problem focused coping* adalah sebagaimana terdapat pada tabel 4.3 berikut.

Tabel 4.3.

*Kategorisasi Problem focused coping siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah*

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	$X < (43,33-8,61)$	18	24
Sedang	$(43,33-8,61) \leq X < (43,33+8,61)$	48	64
Tinggi	$(43,33+8,61) \leq X$	9	12
<b>Jumlah</b>		<b>75</b>	<b>100%</b>

Hasil kategorisasi *Problem focused coping* pada tabel 4.3 di atas, menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah memiliki tingkat pada kategori sedang yaitu sebanyak 48 (64%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 18 (24%), dan kategori tinggi yaitu sebanyak 9 (12%).



b. Skala *Academic stress*

Analisis secara deskriptif dilakukan untuk melihat deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan empiris (berdasarkan kenyataan di lapangan) dari variabel *Academic stress*. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4.

*Deskripsi Data Penelitian Skala Academic stress*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Academic stres	104	26	39	13	92	28	47,40	10,23

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

1. Skor minimal (Xmin) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
2. Skor maksimal (Xmaks) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
3. Mean (M) dengan rumus  $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min})/2$
4. Standar deviasi (SD) dengan rumus  $s = (\text{skor maks} - \text{skor min})/6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel 4.4, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 26, maksimal 104, nilai rerata 39, dan standar deviasi 13. Sementara data empirik menunjukkan jawaban minimal adalah 28, maksimal 92, nilai rerata 47,40 dan standar deviasi 10,23. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi

dengan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut rumus pengkategorian pada skala *Academic stress*.

Rendah =  $X < (\bar{x} - 1,0 \text{ SD})$

Sedang =  $(\bar{x} - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (\bar{x} + 1,0 \text{ SD})$

Tinggi =  $(\bar{x} + 1,0 \text{ SD}) \leq X$

Keterangan:

- $\bar{x}$  = Rata-rata empirik pada skala
- SD = Standar deviasi
- n = Jumlah subjek
- X = Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala *Academic stress* adalah sebagaimana pada tabel berikut.

Tabel 4.5.

*Kategorisasi Academic stress siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan*

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	$X < (47,40-10,23)$	13	17,33
Sedang	$(47,40-10,23) \leq X < (47,40+10,23)$	57	76
Tinggi	$(47,40+10,23) \leq X$	5	6,66
<b>Jumlah</b>		<b>75</b>	<b>100%</b>

Hasil kategorisasi *Academic stress* pada tabel 4.5 di atas, menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah memiliki tingkat pada kategori sedang sebanyak 57 (76 %) dan tinggi yaitu sebanyak

5 (6,66%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 13 (17,33%).

## 2. Uji Prasyarat

Langkah pertama yang harus dilakukan untuk menganalisis data penelitian yaitu dengan cara uji prasyarat (Priyatno, 2011). Uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut.

### a. Uji normalitas sebaran

Hasil uji normalitas sebaran data dari kedua variabel penelitian ini (*Problem focused coping* dan *Academic stress*) dapat dilihat pada tabel 4.6 di bawah ini.

Tabel 4.6.

*Uji Normalitas Sebaran Data Penelitian*

No.	Variabel Penelitian	Koefisien K-S Z	P
1.	<i>Problem focused coping</i>	0,785	0,570
2.	<i>Academic stres</i>	0,930	0,353

Berdasarkan data tabel 4.6 di atas, memperlihatkan bahwa variabel *Problem focused coping* diperoleh sebaran data yang juga berdistribusi normal K-S Z = 0,785, dengan  $p=0,570$  ( $p>0,05$ ). Sedangkan sebaran data pada variabel *Academic stress* berdistribusi normal K-S (Kolmogorov-Smirnov) Z = 0,930 dengan  $p=0,353$  ( $p>0,05$ ). Karena kedua variabel berdistribusi normal, maka hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi penelitian ini.

a. Uji linieritas hubungan

Hasil uji linieritas hubungan yang dilakukan terhadap dua variabel penelitian ini diperoleh data sebagaimana yang tertera pada tabel 4.7 di bawah ini.

Tabel 4.7.

*Uji Linieritas Hubungan Data Penelitian*

<b>Variabel Penelitian</b>	<b><i>F</i> Deviation from Linearity</b>	<b><i>P</i></b>
<i>Problem focused coping dengan Academic stress</i>	0,616	0.915

Berdasarkan tabel 4.7 di atas diperoleh varian (*F*) *deviation from linearity* kedua variabel di atas yaitu  $F=0,616$  dengan  $p= 0.915$  ( $p>0.05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *Problem focused coping* dengan *Academic stress* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah.

### 3. Uji Hipotesis

Setelah terpenuhi uji prasyarat, maka langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson karena kedua variabel penelitian ini berdistribusi normal dan linier. Metode ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara *Academic stress* dengan *Problem focused coping* siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah. Hasil analisis hipotesis dapat dilihat pada tabel 4.8 di bawah ini.

Tabel 4.8.

*Uji Hipotesis Data Penelitian*

<b>Variabel Penelitian</b>	<b>Pearson Correlation</b>	<b>P</b>
<i>Problem focused coping</i> dengan <i>Academic stress</i>	-0.322	0,005

Tabel 4.8 di atas menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $r = -0,322$  yang merupakan korelasi negatif, yaitu terdapat hubungan negatif antara *Problem focused coping* dengan *Academic stress*. Hubungan tersebut mengartikan bahwa semakin tinggi *Problem focused coping* yang dimiliki oleh siswa maka semakin rendah *Academic stress* siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan.

Hasil analisis penelitian ini juga menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,005$  ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu ada hubungan antara *Problem focused coping* dengan *Academic stress* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan. Hasil analisis pada penelitian ini juga menunjukkan sumbangan relatif dari kedua variabel yang dapat dilihat dari koefisien korelasi kuadrat sebesar  $r^2 = 0,104$  yang artinya terdapat 10,4% pengaruh relatif *Problem focused coping* dengan *Academic stress*, sementara 89,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

### **C. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Problem focused coping* dengan *Academic stress* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan. Analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat

signifikan antara *Problem focused coping* dengan *Academic stress* (hipotesis diterima). Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa tingginya *Problem focused coping* yang dirasakan oleh siswa, diikuti pula oleh menurunnya *Academic stress*. Sebaliknya rendahnya *Problem focused coping* yang dirasakan oleh siswa, diikuti dengan meningkatnya *Academic stress* itu sendiri.

Hal ini sesuai dengan teori *Problem focused coping* yaitu usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi baik dari dalam diri dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan (Lazarus & Folkman, 1984). Berbagai cara dapat dilakukan oleh siswa untuk mengatasi stres yang dialaminya. Diantaranya dengan manajemen stres untuk membantu dalam mengurangi dampak yang ditimbulkan akibat stres. Setiap individu mengalami stres dikarenakan terdapat stimulus (stressor). Stimulus tersebut dapat menimbulkan perubahan atau masalah dan memerlukan cara penyelesaian sehingga individu tersebut menjadi lebih baik atau adaptif.

Berdasarkan penelitian, sebagian siswa memiliki *Problem focused coping* dalam kategori sedang yaitu sebanyak 48 (64%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 18 (24%), dan kategori tinggi yaitu sebanyak 9 (12%). Hasil ini menunjukkan bahwa *Problem focused coping* berada pada kategori sedang. Selain itu, hasil analisis data secara deskriptif juga menunjukkan *Academic stress* yang dimiliki sampel sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 57 (76 %) dan tinggi yaitu sebanyak 5 (6,66%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 13 (17,33%).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya penulis hanya melihat variabel *Problem focused coping* dan *Academic stress* saja, tidak melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *Problem focused coping* dan *Academic stress* pada siswa. Keterbatasan lain adalah penelitian secara kuantitatif ini tidak mampu melihat lebih luas dinamika Psikologi yang terjadi. Selain itu alat ukur dalam penelitian ini memiliki jumlah pernyataan yang cukup banyak sehingga subjek merasa jenuh untuk mengisi.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *Problem focused coping* dengan *Academic stress* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah (hipotesis diterima), dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0.322$ ,  $p = 0,005$ . Hal ini menunjukkan semakin tinggi *Problem focused coping* yang dirasakan oleh siswa maka semakin rendah *Academic stress* pada siswa kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *Problem focused coping* yang dirasakan oleh siswa maka semakin tinggi *Academic stress* yang diterima oleh siswa tersebut.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti dapat menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa harus menyadari bahwa stres akademik mempunyai faktor internal dan eksternal yang bisa mengganggu proses pembelajaran di sekolah maupun di lingkungan (di rumah). Maka *Problem focused coping* memiliki peran dalam upaya menurunkan *Academic stress*. Oleh karena itu, diharapkan siswa untuk selalu memiliki *Problem focused coping* yang tinggi dalam melakukan setiap kegiatan di sekolah dan diluar



sekolah, hal itu karena dengan penggunaan *Coping* dengan baik diharapkan bisa menghadapi stres yang timbul didalam sekolah dan diluar sekolah.

## 2. Bagi Guru

Guru harus menjadi faktor penting dalam mengatasi setiap dinamika permasalahan siswa disekolah terlebih yang menyangkut dengan pembelajaran, dan guru harus bisa membangkitkan semangat para siswa dan membimbingnya supaya siswa lebih nyaman dalam berinteraksi dengan sesamanya dan sebagai ajang siswa menceritakan permasalahannya sehingga diharapkan siswa dapat mengambil coping yang tepat untuk mengatasi masalahnya

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang *Problem focused coping* diharapkan dapat menambah variabel *Problem focused coping* sebagai salah satu variabel lainnya. Bagi peneliti lain yang ingin mengambil tema serupa hendaknya menambah variabel yang ada dalam penelitian ini, selain dengan *Academic stress* penelitian ini dapat dikaitkan juga dengan variabel lainnya yang mengandung unsur stres didalamnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achroza, F. H. (2013). *Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa dan Problem Focused Coping dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus. Skripsi.* Kudus : Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
- Al-Qur'an dan Terjemahan, (2015). *Departemen Agama RI.* Bandung. CV Darus Sunnah
- Alvin, N.O. (2007). *Handling Study Stress: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda.* Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Amin, M. (2016). *Makna Pengulangan Ushr dan Yusr Menurut Nint Al-Syati. Skripsi.* Kudus : Fakultas Ushuludin Uniuversitas Muria Kudus.
- Andika, M. (2015). *Hakikat Ujian Dunia.* Tazkiyatun Nafs.
- Angraini, D. V. (2018). *Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa.Skripsi.*Yogyakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta : Rineka Cipta
- Azmi, A. N. & Nurihsan, A. J. (2017).Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat.*Indonesian Journal Of Educational Counseling*, 1(2), 197-208.
- Azwar, S. (2015).*Metode Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2016). *Konstruksi Tes Kemampuan Kognitif.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bariyyah, K. (2013). “Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa dengan Teknik Cognitive-Behavioral Stres Management”. *Proseding Kongres XII, Konvensi XVIII Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesiadan Seminar Internasiol Konseling.* Denpasar Bali, 14-16 November
- Barseti, M. & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan.* 5(3), 143-148.

- Calaguas, G. M. (2010). Collage Academic Stress: Differences along Gender Lines. *Journal of Social and Developmental Sciences*, 1(5), 194-201.
- Cooper, CL. & Davidson, R. (1991). *Personality and Stress: Individual Differences in The Stress Process*. New York: John Wiley and Sons Ltd.
- Diah, M. F. (2010). *Perbedaan Problem Focused Coping dalam Menghadapi Masalah pada Pria dan Wanita yang Menjalani Pacaran Jarak Jauh di Masa Awal. Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma
- Davison, Gerald C, John M. Neale & Ann M. Kring. (2006). *Psikologi abnormal edisi 9 Jakarta*: PT. Raja Grafindo Persada.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Fachrosi, E. (2012). *Perbedaan Stres Akademik Antara Kelompok Siswa Minoritas dengan Mayoritas di SMP WR. Supratman 2 Medan. Skripsi* : Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Hadi, Sutrisno. (2000). *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Hapsari, H. (2002). *Studi Kualitas Prasarana Lingkungan Berdasarkan Penilaian Penghuni Di Permukiman Tambak Lorok*. Jurusan Perencanaan Wilayah dan Kota, Fakultas Teknik Universitas Diponegoro, Semarang.
- Hernawati, N. (2006). Tingkat stres dan strategi koping menghadapi stres pada mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama tahun akademik 2005/2006. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 11(2), 43-49.
- Juliansyah, N. (2011). *Metode Penelitian : Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Kencana Prenada Media Group.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stres, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Meriana, A. (2016). Hubungan Antara Coping Stress dan Dukungan Sosial dengan Motivasi Belajar pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai. *Jurnal Psikologi Fisip Unmul*, 4 (2), 396-406.
- Munandar, U. (2014). *Anak Berbakat*. Jakarta : Rineka Cipta, : 394.
- Mu'tadin, Z. (2014). *Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Muttaqin, H. (2017). *Pengalam Hidup Manusia. Skripsi* : Fakultas Dakwah Universitas UIN Walisongo.
- Nevid, J.S, Rathus. S.A, Green, B. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora. (Online), Vol. 2 , No.3 hal 273-282.*
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi, 2(1).*
- Pramadi, A dan Lasmono, H.K. (2003). Coping Stres pada Etnis Bali Jawa dan Sunda. *Anima Indonesian Psychological Journal*. Vol 18. No: 4. 326-340
- Priyatno, D. (2011). *Buku Saku Analisi Statistik Data SPSS*. Yogyakarta: Media Kom
- Rahmadani, C. S. M. (2014). *Hubungan antara Sense of Humor dengan Stress Akademik pada Siswa Kelas Akselerasi SMA Negeri 1 Bireun* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Rahman, F. (2013). *Perbedaan Strategi Emotional Focused Coping Remaja Panti Asuhan Ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert. Skripsi*. Malang : Fakultas Psikologi Uin Malang
- Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia, 2(1 Oktober).*
- Santoso, S. L. (2015). *Hubungan Regulasi Diri dengan Coping Stres Berfokus Masalah pada Pengurus Ormawa FIP UNY. Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan. Terjemahan* oleh Tri Wibowo B.S. Jakarta: Kencana Perdana Media Group.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial interactions*. Fifth.
- Sayekti, E. (2017). *Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YAROBI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017* (Doctoral dissertation, IAIN Salatiga).

- Simbolon, M. (2015). Analisis Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Melalui Tes Diagnostik. *Prosiding seminar nasional pendidikan matematika HIPPMI*. 21 November 2015. Medan
- Sinaga, M. A. J. (2015). *Stres Akademik antara Anak Taman Kanak-kanak yang Mendapat Pengajaran Membaca dan Tidak Mendapat Pengajaran Membaca* (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Smet, B. (2002). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Gramedia widia saranan indonesia.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Suryaningsih, F. & Kartini, S. M. (2016). *Hubungan Antara Self-Disclosure dengan Stres pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta*. Skripsi. Surakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Syarkiki, H. & Ariati, J. (2016). *Hubungan Antara Problem Focused Coping dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semarang*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Tarnumidjojo, Y. & Basoeki, L., Ananta, Y. (2004). Stres dan Perilaku Koping Pada Remaja Penyandang Diabetes Mellitus Tipe I. *Anima, Indonesian Psychological Journal* Vol. 9, No. 4, 399-406
- Taufik, T., Irdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Wulandari, Lstyo. (2011). *Kromatografi Lapis Tipis*. Jember: PT Taman Kampus Presindo.
- Yusuf, S. & Mental, H. (2004). *Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, Bandung : Pustaka Bani Quraisy, 115.

NOMOR	PROBLEM FOCUSED COPING																				TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
R1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	30
R2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
R3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	65
R4	1	1	1	2	2	3	1	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	46
R5	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	54
R6	2	2	2	2	2	3	2	1	1	3	1	1	1	2	3	1	1	2	1	2	35
R7	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	39
R8	1	1	1	1	2	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	1	51
R9	1	1	1	1	1	2	1	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	1	2	1	38
R10	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	61
R11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41
R12	4	4	3	4	1	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	63
R13	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	50
R14	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	3	1	3	4	3	1	4	3	2	1	40
R15	2	2	2	2	2	3	2	1	1	3	1	2	1	2	3	1	1	2	3	2	38
R16	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	39
R17	1	2	2	2	2	1	2	1	3	1	3	2	3	2	1	1	1	2	1	1	34
R18	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	33
R19	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	1	3	45
R20	1	1	1	1	1	3	1	1	2	3	1	3	2	1	3	1	1	1	2	1	31
R21	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	55
R22	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	32
R23	2	3	3	3	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	51

R24	1	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	1	1	43
R25	3	1	1	3	2	2	3	3	2	1	2	1	3	3	1	1	1	3	1	3	40
R26	1	1	1	1	1	3	1	2	1	3	1	2	1	3	3	3	2	1	3	1	35
R27	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	40
R28	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	44
R29	2	2	3	3	1	4	2	3	4	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	45
R30	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	45
R31	2	2	1	1	2	3	2	4	2	3	1	2	2	2	3	4	2	1	2	2	43
R32	1	1	1	3	2	2	1	3	4	2	4	1	3	3	2	2	3	2	2	1	43
R33	1	2	1	1	1	4	1	3	1	2	3	1	1	1	4	4	1	1	3	1	37
R34	2	3	2	2	1	1	3	2	1	2	1	3	2	1	1	1	2	1	2	2	35
R35	2	2	1	1	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	40
R36	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	4	3	2	2	1	2	39
R37	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	2	31
R38	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	2	35
R39	1	2	1	1	1	2	3	1	2	1	3	3	2	1	2	4	2	1	2	1	36
R40	2	2	3	2	2	4	2	2	3	4	2	2	3	2	4	2	3	2	3	2	51
R41	1	2	4	2	1	3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	4	2	2	1	1	44
R42	1	2	3	2	2	2	2	4	2	3	1	2	2	2	2	4	2	2	3	1	44
R43	3	2	4	1	1	3	2	4	1	3	2	2	1	2	3	3	1	1	2	3	44
R44	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	48
R45	1	1	4	2	2	4	1	4	3	3	1	1	3	4	4	3	3	1	3	1	49
R46	2	2	3	1	2	3	2	4	2	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	50
R47	1	2	4	2	1	4	2	4	2	3	3	2	2	2	4	4	2	1	3	1	49
R48	2	2	1	1	1	2	2	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	30
R49	1	2	3	1	1	3	2	1	1	2	2	1	3	2	3	1	1	1	2	1	34
R50	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	29

R51	1	2	1	3	2	3	2	1	2	1	1	2	2	3	3	3	2	1	3	1	39
R52	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	1	3	51
R53	1	2	1	2	1	3	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	28
R54	2	2	4	2	3	2	3	3	2	3	4	3	2	4	2	3	3	2	3	2	54
R55	1	2	1	2	1	1	1	3	1	1	2	3	1	2	1	1	2	1	1	1	29
R56	3	3	3	1	3	3	3	4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	50
R57	2	1	2	2	2	4	3	3	3	4	1	1	3	3	4	3	3	2	4	2	52
R58	3	3	4	2	2	4	3	4	1	3	2	2	1	2	4	4	1	1	3	3	52
R59	1	1	4	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	1	43
R60	2	3	3	1	2	3	3	4	2	3	3	3	2	1	3	4	2	3	3	2	52
R61	2	2	4	2	1	3	2	2	3	4	2	2	1	1	3	2	2	2	4	2	46
R62	3	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	44
R63	2	2	3	2	3	4	3	3	2	4	2	3	3	2	1	3	2	2	1	2	49
R64	1	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	40
R65	1	3	3	4	4	3	3	4	2	4	2	3	3	4	3	2	3	3	4	1	59
R66	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	3	1	2	3	1	1	34
R67	2	3	4	2	2	3	3	4	2	4	1	3	2	3	3	4	3	2	4	2	56
R68	2	3	1	2	1	2	1	1	1	3	2	1	2	2	1	4	1	2	1	2	35
R69	2	2	2	3	2	4	2	4	2	2	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	50
R70	1	1	4	3	2	3	3	3	1	4	3	2	2	2	3	3	4	1	4	1	50
R71	1	3	3	3	2	2	3	2	3	4	2	4	3	2	4	3	3	3	4	1	55
R72	1	1	4	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	1	49
R73	2	2	2	3	2	3	2	4	3	3	2	1	1	1	3	3	3	1	3	2	46
R74	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	3	2	3	2	1	2	2	3	1	1	34
R75	2	1	1	1	1	3	3	1	3	1	3	2	3	3	3	1	3	1	1	2	39



## Descriptives

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Problem focused coping	75	28.00	65.00	3250.00	43.3333	.99482	8.61541
Academic stres	75	28.00	92.00	3555.00	47.4000	1.18123	10.22979
Valid N (listwise)	75						

## Frequencies

**Statistics**

		PFC	ACADEMIC STRES
N	Valid	75	75
	Missing	0	0
Mean		43.3333	47.4000
Std. Error of Mean		.99482	1.18123
Median		43.0000	49.0000
Std. Deviation		8.61541	10.22979
Minimum		28.00	28.00
Maximum		65.00	92.00
Sum		3250.00	3555.00

## Frequency Table

### Problem focused coping

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28.00	1	1.3	1.3	1.3
	29.00	2	2.7	2.7	4.0
	30.00	2	2.7	2.7	6.7
	31.00	2	2.7	2.7	9.3
	32.00	1	1.3	1.3	10.7
	33.00	1	1.3	1.3	12.0
	34.00	4	5.3	5.3	17.3
	35.00	5	6.7	6.7	24.0
	36.00	1	1.3	1.3	25.3
	37.00	1	1.3	1.3	26.7
	38.00	2	2.7	2.7	29.3
	39.00	5	6.7	6.7	36.0
	40.00	6	8.0	8.0	44.0
	41.00	1	1.3	1.3	45.3
	43.00	4	5.3	5.3	50.7
	44.00	5	6.7	6.7	57.3
	45.00	3	4.0	4.0	61.3
	46.00	3	4.0	4.0	65.3
	48.00	1	1.3	1.3	66.7
	49.00	4	5.3	5.3	72.0
	50.00	5	6.7	6.7	78.7
	51.00	4	5.3	5.3	84.0
	52.00	3	4.0	4.0	88.0
	54.00	2	2.7	2.7	90.7
	55.00	2	2.7	2.7	93.3
	56.00	1	1.3	1.3	94.7
	59.00	1	1.3	1.3	96.0
	61.00	1	1.3	1.3	97.3
	63.00	1	1.3	1.3	98.7

65.00	1	1.3	1.3	100.0
Total	75	100.0	100.0	

### Academic stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28.00	4	5.3	5.3	5.3
	30.00	1	1.3	1.3	6.7
	32.00	2	2.7	2.7	9.3
	33.00	1	1.3	1.3	10.7
	34.00	3	4.0	4.0	14.7
	35.00	1	1.3	1.3	16.0
	36.00	1	1.3	1.3	17.3
	38.00	1	1.3	1.3	18.7
	40.00	2	2.7	2.7	21.3
	41.00	2	2.7	2.7	24.0
	42.00	2	2.7	2.7	26.7
	43.00	2	2.7	2.7	29.3
	44.00	1	1.3	1.3	30.7
	45.00	5	6.7	6.7	37.3
	46.00	3	4.0	4.0	41.3
	47.00	2	2.7	2.7	44.0
	48.00	4	5.3	5.3	49.3
	49.00	3	4.0	4.0	53.3
	50.00	6	8.0	8.0	61.3
	51.00	5	6.7	6.7	68.0
	52.00	1	1.3	1.3	69.3
	53.00	2	2.7	2.7	72.0
	54.00	7	9.3	9.3	81.3
	55.00	4	5.3	5.3	86.7
	56.00	3	4.0	4.0	90.7
	57.00	2	2.7	2.7	93.3
	59.00	1	1.3	1.3	94.7

61.00	1	1.3	1.3	96.0
62.00	1	1.3	1.3	97.3
66.00	1	1.3	1.3	98.7
92.00	1	1.3	1.3	100.0
Total	75	100.0	100.0	

## NPar Tests

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		fpc	academic
N		75	75
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	43.3333	47.4000
	Std. Deviation	8.61541	10.22979
Most Extreme Differences	Absolute	.091	.107
	Positive	.091	.107
	Negative	-.078	-.101
Kolmogorov-Smirnov Z		.785	.930
Asymp. Sig. (2-tailed)		.570	.353

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Means

### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PFC ACADEMIC STRES	75	100.0%	0	.0%	75	100.0%

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df
fpc	* Between	(Combined)	1991.976	30
academic	Groups	Linearity	571.101	1
		Deviation from	1420.875	29
		Linearity		
	Within Groups		3500.690	44
	Total		5492.667	74

### ANOVA Table

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PFC * academic	-.322	.104	.602	.363
	79.561			

### Correlations

		fpc	academic
fpc	Pearson Correlation	1	-.322**
	Sig. (2-tailed)		.005
	N	75	75
academic	Pearson Correlation	-.322**	1
	Sig. (2-tailed)	.005	
	N	75	75

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





**PEMERINTAH ACEH  
DINAS PENDIDIKAN  
SMA NEGERI UNGGUL BINAAN BENER MERIAH**

Jalan : Bandara Rembele – Pante Raya Wih Pesam

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
Nomor : 421.3/024.15/SMAN UBIN/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Negeri Unggul Binaan Bener Meriah menerangkan bahwa :

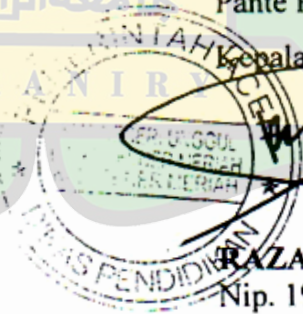
N a m a : ZAINI FADLAN  
NIM : 150901098  
Jurusan : Psikologi

Dengan ini menerangkan bahwa nama yang tersebut diatas benar telah Melaksanakan Penelitian di SMA Negeri Unggul Binaan Bener Meriah dengan judul Skripsi “ **Hubungan Problem Focused Coping dengan Academic Stress pada Siswa SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah** ”.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Pante Raya, 16 Juli 2019

Kepala



**RAZALI,S.Pd**

Nip. 196906272006041003

**Identitas Diri**  
**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

1.Nama Lengkap : Zaini Fadlan  
2.Tempat/Tgl Lahir : Tingkem, 23 Agustus 1997  
3.Jenis Kelamin : Laki-laki  
4.Agama : Islam  
5.NIM : 150901098  
6.Kebangsaan : Indonesia  
7.Alatat : Tingkem  
a.Kecamatan : Bukit  
b.Kabupaten : Bener Meriah  
c.Provinsi : Aceh  
8.Email : [zainifadlan23@gmail.com](mailto:zainifadlan23@gmail.com)

**Riwayat Pendidikan**

9.SD/MI : MIN Tingkem Tahun Lulus (2009)  
10.SMP/MTsN : MTsN SP 3 Tahun Lulus (2012)  
11.SMA/MA : SMA Negeri 2 Bukit (2015)

**Orang Tua/Wali**

12.Nama Ayah : Dasari  
13.Nama Ibu : Sumarni  
14.Pekerjaan  
a.Ayah : Petani  
b.Ibu : Petani  
15.Alatat Orang Tua : Desa Tingkem, Kec. Bukit, Kab. Bener Meriah

Banda Aceh, 5 Januari 2019  
Penulis,

A R - R A N I R Y

Zaini Fadlan