TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN: 2810-0395
e-ISSN: 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i1.4586

PENGARUH EMOTIONAL FOCUSED COPING TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA SISWA KELAS XII SMA MUHAMMADIYAH 3 PADANG

Effect of Emotional Focused Coping on Academic Stress Among Grade XII Students at SMA Muhammadiyah 3 Padang

Larashati[1], Hanik Faizatul Mahbubah[2],
Salsabila Az-Zahra Rizal[3], Varadina Dwi Murti[4]
Universitas Negeri Padang
faizahmahbubah1@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Dec 1, 2024	Dec 18, 2024	Dec 30, 2024	Jan 5, 2025

Abstract

Stress that occurs in education is often known as academic stress. This academic stress can occur at all levels of education, including kindergarten, elementary school, junior high school, high school, and university. Academic stress occurs because of the pressure felt by students with the emergence of stressors related to academics. Students who are in class XII SMA are one of the most closely related to academic stress, they are faced with the choice to continue their education in college which will determine their future. Stress experienced by students can be overcome to help regulate emotions that arise when stress is experienced, emtional focused coping can be a way to relieve stress. This study aims to see the effect of emotional focused coping on academic stress in XII grade students of SMA Muhammadiyah 3 Padang. The type of research conducted is quantitative research with non-parametric statistical methods Normality test using Kolmogorov-Smirnov. The sample in this study were all XII grade students of SMA Muhammadiyah 3 Padang, where data collection used an academic stress scale and an

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

emotional focused coping scale in the form of a questionnaire distributed via QR Code and WhatsApp groups of XII grade students. Significant results are at 0.056 which indicates that there is an influence between Emotional Focused Coping on Academic Stress in XII grade students of SMA Muhammadiyah 3 Padang. Based on the results of the analysis, it can be seen that XII grade students of SMA Muhammadiyah 3 Padang have the ability of emotionally focused coping strategies to resolve academic stress.

Keywords: Academic Stress, Emotional Focused Coping, High School Student.

Abstrak: Stres yang terjadi dilingkup pendidikan sering dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik ini dapat terjadi pada semua tingkatan pendidikan, baik TK, SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi. Stres akademik terjadi karena adanya tekanan yang dirasakan oleh siswa dengan munculnya stresor yang berkaitan dengan akademik. Siswa yang berada pada kelas XII SMA adalah salah satu yang paling erat dengat stres akademik, mereka dihadapkan dengan pilihan untuk melanjutkan pendidikan pada perguruan tinggi yang akan menentukan masa depan mereka. Stres yang dialami oleh para siswa dapat diatasi untuk membantu mengatur emosi yang muncul disaat stres yang dialami, emtional focused coping dapat menjadi jalan untuk meredakan stres. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh emotional focused coping terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 3 Padang. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan metode statistika non-parametrik Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 3 Padang, yang mana pengumpulan data menggunakan skala stres akademik dan skala emotional focused coping dalam bentuk kuesioner yang disebarkan melalui QR Code dan grup WhatsApp siswa kelas XII. Hasil signifikan berada pada 0.056 yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara Emotional Focused Coping terhadap Stres Akademik pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 3 Padang. Berdasarkan hasil analisis terlihat bahwa siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 3 Padang memiliki kemampuan strategi coping yang berfokus pada emosional untuk menyelesaikan stress akademik

Kata Kunci: Stres Akademik, Emotional Focused Coping, Siswa SMA

PENDAHULUAN

Stres yang terjadi di sekolah dan lingkungan pendidikan biasa disebut dengan stres akademik. Stres akademik didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana seorang individu mengalami tekanan akibat pengenalan dan evaluasi stresor akademik yang berkaitan dengan pengetahuan akademik dan pengajaran (Govaerts & Grégoire, 2004). Banyak hal yang dapat menyebabkan stres akademik pada siswa, diantaranya adalah tuntutan akademik yang muncul dalam proses belajar mengajar, seperti beban tugas, ujian, tekanan untuk maju ke jenjang pendidikan berikutnya, dan lain-lain. Lebih lanjut, stres akademik juga dapat muncul dari ekspektasi diri siswa dan kekhawatiran terhadap nilai mereka (Pramesta & Dewi, 2021).

Stres akademik sangat terlihat pada siswa yang berada pada kelas XII yang sedang dalam tahap penentuan atau pemililhan program studi yang akan diambil. Hal ini sangat membuat siswa tertekan karena mereka harus menanggung semua konsekuensi yang mereka ambil. Para siswa kelas XII tidak hanya mengalami stres akademik karena memilih prodi tetapi juga mereka harus bersaing untuk dapat diterima di program studi dan perguruan tinggi yang diinginkan. Selain mengambil keputusan untuk pendidikan yang lebih tinggi dan karir, para siswa juga tetap harus memikirkan pelajaran yang ada di sekolah.

Pada masa remaja menurut Havighurst ada beberapa tugas perkembangan yang harus dicapai oleh siswa SMA salah satunya yaitu mempersiapkan dan memilih karir. Menurut (Khairun et al., 2016) Persiapan dan pengembangan diri menuju dunia kerja adalah langkah penting bagi remaja sebelum mereka memasuki karir. Proses ini bukan hanya sekadar persiapan, tetapi juga merupakan bagian dari tugas perkembangan yang harus dijalani oleh para remaja. Namun, disisi lain, siswa SMA yang merupakan remaja tidak dengan mudah menyelesaikan tugas perkembangan karier mereka. Siswa sering mengalami masalah terkait kelanjutan studi atau pekerjaan setelah mereka lulus. Pada umumnya, siswa kelas XII di sekolah menengah atas rentan mengalami stres akademik. Hal ini bisa terjadi disebabkan oleh kebutuhan siswa untuk merancang rencana karir mereka untuk masa depan. Saat memasuki kelas XII, tingkat stres akademik pada siswa mencapai puncaknya, hal ini disebabkan karena masa ini merupakan fase penentuan dari pendidikan yang selama ini mereka tempuh (Ade & Zikra, 2019)

Stres akademik yang biasanya dirasakan oleh para pelajar dapat diatasi menggunakan penerapan *Coping trategy*. Coping merupakan suatu upaya kognitif dan sifat individu untuk berupaya berubah yang bertujuan untuk mengendalikan tuntutan yang dinilai melebihi kemampuan individu. Suatu Coping dapat dikatakan bagus atau baik jika mampu membuat individu untuk menerima, mengecilkan, atau mengabaikan hal yang tidak mampu dikuasai. (Syarifah & Safitri, 2021)mengatakan bahwa terdapat dua jenis strategi Coping yang biasanya digunakan untuk membuat individu menghadapi stres.

Menurut Lazarus & Folkman (1984), emotion focused coping adalah pemikiran dan tindakan yang realistis serta fleksibel, pendekatan ini bertujuan untuk memecahkan masalah dan mengurangi stres dengan menekankan pentingnya pemahaman dan pemikiran mengenai hubungan individu dengan lingkungan sekitarnya. Meskipun perilaku tetap diperhatikan, aspek kognisi dianggap memiliki peranan yang lebih signifikan dibandingkan dengan tindakan

itu sendiri. Sedangkan Menurut Arifin (2011),Emotion Focus Coping adalah upaya individu untuk mengurangi atau menghilangkan stres yang dialaminya tanpa menghadapi masalah secara langsung. Grech et al., (2018)mendefinisikan proses coping dapat didefinisikan sebagai berbagai pemikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang penuh tekanan, dan hal ini dimulai ketika orang tersebut merasa bahwa tujuan-tujuan penting telah terancam, dirugikan, atau hilang. Sebaliknya, pendekatan ini lebih berfokus pada usaha untuk menjaga keseimbangan emosi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Emotion-focused coping merupakan sebuah cara dan upaya yang dilakukan seseorang untuk mengurangi efek stres yang dialami dengan meredam emosi yang disebabkan oleh sumber stres.

BerdasarkanVitaliano et al., (1985), revisi terhadap alat ukur Ways of Coping yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman menghasilkan pembagian baru pada emotion-focused coping menjadi tiga dimensi. Pertama self blame, yaitu cara individu menghadapi masalah dengan menerima bahwa masalah tersebut adalah akibat dari kesalahan dirinya sendiri. Kedua avoidance, di mana seseorang mengatasi masalah dengan cara menghindar atau melarikan diri dari masalah tersebut. Ketiga wishful thinking, yang mana merupakan cara individu meredam masalah dengan membayangkan seolah-olah masalah itu tidak ada atau sudah terselesaikan.

Stress berdasarkan penjabaran Kusumawardani (2021) menjelaskan bahwa emosi adalah suatu respon yang diberikan oleh individu saat berhadapan dengan pada situasi dan kondisi yang menstimulasi stress muncul yang dimana hal tersebut membuat individu tersebut merasa terancam dan membuat kemampuan untuk menghadapi situasi menjadi tidak stabil. Stres didefinisikan sebagai sebuah reaksi fisiologis individu dimana mekanisme pertahanan akan terlibat untuk menghadapi situasi yang dianggap mengancam meningkat Pozos-Radillo et al.,(2014). Pozos-Radillo et al., (2014)menjelaskan stres psikologi dalam model kognitif-transaksional sebagai hubungan tertentu antara individu dengan lingkungannya yang dinilainya sebagai suatu ancaman yang melebihi kemampuan dan mengancam diri.

Hasfrentia (2016)menjelaskan mengenai stres akademik yang terdiri atas faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang menjadi penyebab dari stres akademik meliputi padatnya jadwal sekolah, tuntutan untuk mencapai prestasi yang lebih bagus, desakan kedudukan sosial dan imbas dari kompetisi antar orang tua. Sementara itu, Faktor internal

yang dapat memunculkan stres akademik meliputi rasa yakin, karakter, serta cara berpikir (Ridevianti, 2015). Basith et al., (2021)menerangkan bahwa stres akademik adalah keadaan dimana individu tidak dapat menyelesaikan permasalahan dalam hal pembelajaran yang kemudian akan mengalami tekanan yang kemudian akan menyebabkan frustasi terkait ketakutan akan gagal pada akademik atau ketidaksadaran akan kemungkinan gagal .Menurut Sun et al., (2013), stres akademik adalah suatu tekanan psikologis subjektif yang dapat dirasakan oleh individu yang beradal dari proses pembelajaran yang dapat memberikan pengaruh bagi individu tersebut. Sun et al., (2013)menyebutkan lima aspek dari stres akademik yaitu 1) Tekanan dari studi, 2) Beban kerja, 3) Kekhawatiran mengenai nilai, 4) Tekanan dari ekspektasi diri,5) Keputusasaan.

Tujuan dari penelitian ini adalah melihat pengaruh dari emotional focused coping terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 3 Padang. Pemilihan emotional focused coping pada penelitian ini karena strategi coping ini lebih berfokus pada perasaan individu untuk lebih mengetahui tingkat emosi yang diakibatkan oleh stres, misalnya seperti rasa cemas, rasa sedih, dan rasa marah. Emosi juga merupakan salah satu hal yang perlu diperhatikan untuk menghindari sakit mental.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif untuk mengetahui nilai pengaruh emotional focused coping terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMA Muhammadiya 3 Padang. Penelitian ini dilakukan dengan tiga kali turun lapangan, untuk observasi dan wawancara. Dimulai pada tanggal 19 dan 20 November 2024. Berakhir pada tanggal 4 Desember 2024. Populasi menurut Amin et al., (2023)adalah semua objek atau subjek yang diteliti. Sedangkan sampel adalah bagian atau perwakilan yang memiliki ciri-ciri yang mewakili populasi. Populasi merupakan seluruh siswa kelas 12 SMA 3 Muhammadiyah. Sampel dari penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas 12 SMA 3 Muhammadiyah. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampling jenuh, dimana seluruh jumlah populasi menjadi sampel dari penelitian ini.

Sugiyono (Fitria & Ariva, 2018)sampling jenuh merupakan metode pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik ini biasa digunakan ketika jumlah populasi yang kecil, kurang dari 100 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner google form yang disebarkan secara langsung

kepada para siswa dengan men-scan QR yang berisi link kuesioner. Teknik analisis data menggunakan teknik nonparametrik dengan teknik korelasi rank spearman pada aplikasi program *statistic Product and Service Solution* (SPSS) 30.0 *for Windows.*

HASIL

Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitiaina dini dilakukan di SMA Muhammadiyah 3 Padang dan hanya melibatkan kelas XII.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Data	Kriteria	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	15	75%
	Perempuan	5	25%
Jumlah		**20**	100%

Pelaksanaan Penelitian

Pada pelaksanaannya, penelitian dilakukan dengan menyebarkan angket skala emotional focused coping dan stres akademik dibagikan secara langsung kepada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 3 Padang. Angket yang dibagikan merupakan instrumen pengukuran dari setiap variabel yang reliabilitas dan memiliki validitasnya. Peneliti sudah meminta izin kepada kepala sekolah untuk memberikan angket kepada siswa kelas XII dan menyebarkan angket tersebut. Proses pengumpulan data dilakukan pada tanggal 4 Desember 2024.

Tabel 2. Deskripsi Data EFC dan Stres Akademik

	Skor Hipotetik					Skor Empirik			
		Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD	Min
EFC	28	112	70	14	28	4	80,85	7,54	1
Stres Akademik	15	60	37.5	7.5	15	4	42,5	6,82	1

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa mean skor empirik dari *Emotional Focused Coping* sebesar 80,85 dan mean skor hipotetik dari *Emotional Focused Coping* sebesar 70 yang dapat

diartikan bahwa skor empirik lebih tinggi dari skor hipotetik *Emotional Focused Coping*. Hal ini menunjukkan bahwa *Emotional Focused Coping* lebih tinggi dari perkiraan alat ukur.

Tabel 3. Koefisien Korelasi EFC dan Stres Akademik

			Emotional Focused Coping	Stres Akademik
Spearman's rho	**EFC**	**Corelation Coefficient**	**1,000**	**,563****
		Sig. (2-tailed)	**.**	**,010**
		N	**20**	**20**
	SA	**Correlation Coefficient**	**,563****	**1,000**
		Sig. (2-tailed)	**,010**	**.**
		N	**20**	**20**

Selain itu, dapat terlihat bahwa mean skor empirik pada variabel stres akademik sebesar 42,5 dan mean hipotetik stres akademik sebesar 37,5 yang dapat diartikan bahwa skor hipotetik lebih rendah dari skor empirik. Ini menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini memiliki stres akademik yang lebih tinggi dari perkiraan alat ukur.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menggunakan uji nonparametrik dengan korelasi koefisien dan tes signifikasi tes two-tailed. Nilai signifikasi dari korelasi Emotional Focused Coping dan Stres Akademik berada pada 0,010 yang bernilai < 0.05 maka hubungan kedua variabel tersebut signifikan sehingga hasil keduanya berkorelasi. Kekuatan tingkat hubungan antara kedua variabel berada pada 0,563 yang masuk dalam kriteria hubungan kuat antara kedua variabel. Pada hasil koefisien korelasi bernilai 0,563 yang tidak memiliki negatif pada dinilai tersebut yang menunjukkan arah hubungan antara dua variabel tersebut positif. Sehingga dapat diketahui bahwa Emotional Focused Coping memiliki pengaruh yang signifikan untuk mengurangi stres akademik pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 3 Padang

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada seluruh siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 3 Padang yang berjumlah 20 siswa. Berdasarkan hasil dari

uji hipotetis, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada stres akademik dengan strategi coping *emotional focused coping*. Hal ini dapat dikatakan signifikan jika semakin Emotional Focused Coping pada siswa maka akan menunjukkan penurunan stres akademik, begitu pula sebaliknya, jika semakin rendah Emotional Focused Coping maka akan tinggi stres akademik pada siswa. Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Refi, (2019) yang dilakukan pada siswa SMA X di Yogyakata, terdapat hubungan yang sangat signifikan antara emotion focused coping dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMA "X" Yogyakarta**.** Pada penelitian, secara simultan, variabel emotion focused coping dan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 32,6% terhadap stres akademik. Sumbangan yang diberikan pada masing-masingny adalah *Emotion focused coping* **15,22%** dan dukungan sosial 17,39%.

Penelitian yang dilakukan oleh Monalisa & Santosa, (2022) Pengaruh Strategi Coping Emotion-Focused Terhadap Manajemen Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi IAIN Bukittinggi. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh strategi emotion-focused coping terhadap pengelolaan stres akademik mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengelolaan stres akademik dari kategori rendah ke kategori sedang dan tinggi setelah diberikan perlakuan konseling kelompok menggunakan strategi emotion-focused coping. Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari strategi emotion-focused coping terhadap pengelolaan stres akademik mahasiswa, dengan nilai uji hipotesis sebesar 0,001, sehingga hipotesis alternatif (Ha) diterima. Penelitian yanh dilakukan oleh Mahardhani dkk.,(2020) Menunjukkan hasil bahwa pelatihan strategi emosional focused coping dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa.

Pada skor hipotetis dan skor empirik pada variabel emotional focused coping dan stres akademik menunjukkan ada peningkatan. Peningkatan yang terjadi pada skor empirik pada emotional focused coping yang melebihi dari skor hipotetik menunjukkan bahwa siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 3 Padang lebih menggunakan sisi emosinya untuk menyelesaikan suatu permasalahan. Perbedaan antara skor hipotetis dan empirik pada stres akademik menunjukkan bahwa stres akademik yang dimiliki oleh siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 3 Padang lebih tinggi dari perkiraan alat ukur. Selain itu, berdasarkan uji korelasi nonparametrik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada kedua variabel

tersebut dan hubungan kedua variabel itu masuk dalam kategori kuat serta memiliki arah hubungan yang positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara strategi coping emotional focused coping dengan stres akademik pada siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 3 Padang. Siswa yang lebih mampu menggunakan strategi emotional focused coping cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, siswa dengan kemampuan coping yang rendah menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi.

Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa strategi emotional focused coping memiliki peran penting dalam mengelola stres akademik, baik pada siswa sekolah maupun mahasiswa. Hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini tergolong kuat dan memiliki arah positif, yang mengindikasikan bahwa strategi ini dapat menjadi salah satu pendekatan efektif dalam menurunkan stres akademik. Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa pengelolaan stres akademik melalui pendekatan berbasis emosi adalah langkah yang relevan dan bermanfaat, terutama dalam konteks pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

Ade, A. H., & Zikra, Z. (2019). Students Academic Stress and Implications in Counseling. *Jurnal Neo Konseling*, *1*(3). https://doi.org/10.24036/00130kons2019

Amin, N. F., Sabaruddin, G., & Kamaludin, A. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Kontemporer*, *1*. https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624

Arifin. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D*. Alfabeta.

Basith, A., Syahputra, A., Fitriyadi, S., Rosmaiyadi, Fitri, & Triani, S. N. (2021). Academic stress and coping strategy in relation to academic achievement. *Cakrawala Pendidikan*, *40*(2), 292–304. https://doi.org/10.21831/cp.v40i2.37155

Fitria, S. E., & Ariva, V. F. (2018). Analisis Faktor Kondisi Ekonomi, Tingkat Pendidikan dan Kemampuan Berwirausaha Terhadap Kinerja Usaha Bagi Pengusaha Pindang di Desa Cukanggenteng. *Jurnal Manajemen Indonesia*, *18*(3), 197–08. https://doi.org/10.25124/jmi.v18i3.1732

Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, *54*(4), 261–271. https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001

Grech, L. B., Kiropoulos, L. A., Kirby, K. M., Butler, E., Paine, M., & Hester, R. (2018). Target Coping Strategies for Interventions Aimed at Maximizing Psychosocial Adjustment in People with Multiple Sclerosis. *International Journal of MS Care*, 109–119. https://doi.org/10.7224/1537-2073.2017-008

Hasfrentia, Y. D. (2016). *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stress Akademik Pada Pelajar SMAN 1 Tuntang*.

Khairun, D. Y., Sulastri, M. S., & Hafina, A. (2016). Layanan Bimbingan Karir Dalam Penigkatan Eksplorasi Karir Siswa BIMBINGAN KARIR DALAM PENINGKATAN KEMATANGAN EKSPLORASI KARIR SISWA. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, *1*. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v1i1.1860

Kusumawardani, R. (2021). *Hubungan Antara Hardiness dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Prodi S1-Kedokteran UNS Pada Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Sebelas Maret.

Lazarus, R. & S. F. S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company.

Monalisa, U., & Santosa, B. (2022). Pengaruh Strategi Emosion-Focused Coping Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi IAIN Bukittinggi BUKITTINGGI. *Indonesian Research Journal on Education: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *2*(3). https://irje.org/index.php/irje

Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. D. L., Acosta-Fernández, M., Aguilera-Velasco, M. D. L. Á., & Delgado-García, D. D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicologia Educativa*, *20*(1), 47–52. https://doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.006

Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(7), 23–33. https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.41594

Refi. (2019). *Hubungan Antara Emotion Focused Coping dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Siswa SMA "X" Yogyakarta* [Universitas Ahmad Dahlan]. https://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3432

Ridevianti, Y. (2015). *Pengaruh Stres Akademis, Dukungan Sosial, Tingkat Pendidikan Orang Tua, dan Psychological Well-being Pada Murid SMA*. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/54252

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2013). Educational stress among Chinese adolescents: individual, family, school and peer influences. *Educational Review*, *65*(3), 284–302. https://doi.org/10.1080/00131911.2012.659657

Syarifah, H. U., & Safitri, I. (2021). Hubungan Strategi Coping Stress dengan Motivasi Belajar pada Siswa SMAN 96 Jakarta Barat dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi. *Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia*, *01*(01), 2021. https://journal.unusia.ac.id/index.php/Conferenceunusia/article/view/190

Vitaliano, P. P., Russo, J., Carr, J. E., Maiuro, R. D., & Becker, J. (1985). The Ways of Coping Checklist: Revision and Psychometric Properties. *Multivariate Behavioral Research*, *20*(1), 3–26. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2001_1