

**HUBUNGAN *PROBLEM-FOCUSED COPING* DENGAN STRES AKADEMIK
PADA SISWA SISWI KELAS 12 DI SEKOLAH MENENGAH
KEJURUAN 04 MUHAMMADYAH
BANGSRI JEPARA**

Isnaeni^{1*}, Pradnia Paramitha²

¹⁻²STIKES Abdi Nusantara Jakarta

Email Korespondensi: pradniaparamitha17@gmail.com

Disubmit: 18 Februari 2025

Diterima: 20 Oktober 2025

Diterbitkan: 01 November 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i11.19690>

ABSTRACT

Academic stress in students causes difficulty concentrating, reduces academic motivation, reduces academic achievement and learning outcomes, reduces mental health and well-being, and increases aggressive behavior and drop out (Cahyono, 2020). One effort to reduce academic stress situations is through problem-focused coping. This research is a descriptive correlational study with a cross sectional approach. This research was conducted at the Muhammadiyah Bangsri Jepara Vocational High School on February 3-4 2025. The population in this study were students at the Muhammadiyah Bangsri Jepara Vocational High School with a sample size of 61 people taken using a purposive sampling technique. The problem-focused coping variable was measured by the Ways of Coping questionnaire, while the academic stress variable was measured by the educational stress scale for adolescents (ESSA) questionnaire. The data was analyzed using the Spearman rank correlation formula. Most of the respondents had problem-focused coping in the good category, namely 32 people (52.5%) and most of them experienced academic stress in the moderate category, namely 41 people (67.2%). There is a significant relationship between problem-focused coping and academic stress in grade 12 female students at Muhammadiyah Bangsri Jepara Vocational High School, with a p value of $0.029 < 0.05$ (a).

Keywords: *Problem-Focused Coping, Academic Stress, Junior High School Students.*

ABSTRAK

Stres akademik pada siswa menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, menurunkan motivasi akademik, menurunkan prestasi akademik dan hasil belajar, menurunkan kesehatan mental dan *well being*, serta meningkatkan perilaku agresif dan *droup out* (Cahyono, 2020). Salah satu upaya mengurangi situasi stres akademik dengan *problem-focused coping*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan yang bermakna *problem-focused coping* dengan stres akademik pada siswa siswi kelas 12 di SMK Muhammadiyah Bangsri Jepara. Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Bangsri Jepara pada 3-4 Februari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Bangsri Jepara dengan besar sampel 61 orang yang

diambil dengan teknik *purposive sampling*. Variabel *problem-focused coping* diukur kuesioner *Ways of Coping*, sedangkan variabel stres akademik diukur dengan kuesioner *educational stress scale for adolescents* (ESSA). Data di analisis menggunakan rumus korelasi *rank spearman*. Sebagian besar responden mempunyai *problem-focused coping* kategori baik yaitu sebanyak 32 orang (52,5%) dan mengalami stress akademik sebagian besar kategori sedang yaitu sebanyak 41 orang (67,2%). Ada hubungan yang bermakna *problem-focused coping* dengan stress akademik pada siswa siswi kelas 12 di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Bangsri Jepara, dengan *p value* sebesar $0,029 < 0,05$ (α).

Kata Kunci: *Problem-Focused Coping*, Stres Akademik, Siswa SMP

PENDAHULUAN

Pendidikan kejuruan merupakan pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik untuk bekerja di bidang tertentu (Undang-Undang Nomor 20 Tahun, 2003). Jumlah SMK di Indonesia di tahun 2023 sebanyak 14.445 dengan 10.693 SMK swasta dan 3.752 SMK negeri, dengan jumlah siswa total 5.040.123 siswa yaitu 2.381.888 siswa di SMK negeri dan 2.672.426 di SMK swasta (BPS, 2023; Kemenristek, 2024). Jumlah tersebut menurun dari pada jumlah siswa tahun 2021 yaitu sebanyak 5.392.938 siswa, maupun tahun 2020 yaitu sebanyak 5.258.426 siswa (BPS, 2022). Tujuan pendidikan kejuruan diantaranya meningkatkan kecerdasan serta keterampilan sesuai bidang kejuruan, sehingga mata pelajaran yang diajarkan lebih banyak (Peraturan Pemerintah No. 13 tahun 2015). Mata pelajaran yang padat tersebut sering kali menyebabkan siswa mengalami stress akademik (Utama, 2018).

Stress akademik merupakan tekanan yang dihadapi siswa berkaitan dengan sekolah yang dipersepsikan secara negatif dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis dan performa belajar (Anwar dan Kamria, 2023). Penelitian di SMKN di Banda Aceh menunjukkan separuh dari siswa yang mengalami stress akademik 50% (Mahbengi,

Nurhasanah, & Nurbaity, 2023). Penelitian di Jakarta menunjukkan sebagian besar siswa SMK Sahid Jakarta mengalami stress akademik tingkat sedang 66,4%, sedangkan kategori tinggi sebesar 26,1% dan 7,6% kategori rendah (Tibr, 2021). Demikian pula penelitian di Cimahi menunjukkan bahwa terdapat 4 % siswa berada pada kategori tinggi, 41% kategori sedang, dan 55% pada kategori rendah (Irmayanti, Fatimah, & Rayaginansih, 2022). Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan bahwa stress akademik terjadi pada siswa SMK. Stress akademik yang tidak tertangani dengan baik akan berdampak negatif pada siswa (Cahyani, 2021).

Stres akademik pada siswa menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, menurunkan motivasi akademik, menurunkan prestasi akademik dan hasil belajar, menurunkan kesehatan mental dan *well being*, serta meningkatkan perilaku agresif dan *droup out* (Cahyono, 2020). Semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah prestasi belajar (Sudarsana, 2019). Selain itu, semakin tinggi stres maka semakin rendah pula motivasi belajar (Cahyono, 2023). Semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi perilaku agresif (Atya, 2016). Besarnya dampak stres akademik,

maka diperlukan penatalaksanaan yang tepat. Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan diantaranya aromaterapi cendana, meditasi (Wiyani, 2019), *mindfulness* (Yuliana, 2022), terapi hipnotis lima jari (Arselina, 2024), terapi musik klasik (Riyadi, 2023), dan *problem focused coping* (Ayu, Saputri, & Swasti, 2019).

Problem-focused coping merupakan usaha dalam mengurangi situasi stres dengan cara mengembangkan kemampuan atau mempelajari keterampilan yang baru untuk mengubah dan menghadapi situasi, keadaan atau pokok permasalahan. *Problem-focused coping* efektif untuk mengurangi atau menyelesaikan masalah yang memicu stres, memotivasi seseorang untuk meninggalkan perilaku atau situasi yang berdampak negatif, meningkatkan produktivitas karena dapat mengatasi masalah dengan lebih cepat dan memperluas sumber daya untuk menghadapi stres (Sanjiwani, 2023). *Problem-focused coping*, salah satu teknik manajemen stres yang bertujuan untuk mengatasi masalah yang menyebabkan stres. Seseorang berusaha mencari solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. *Problem-focused coping* menurunkan stres dengan cara mengubah situasi yang membuat stres, mengurangi sumber stres secara langsung dan mengatasi masalah dari akarnya (Daulay, 2024). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan penggunaan *problem-focused coping* untuk mengatasi stres.

Penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara *problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa, diketahui nilai r sebesar 0,109, dan p value

sebesar 0,409 (Ayu *et.al.*, 2019). Penelitian di SMP Negeri 1 Galesong Utara Kab. Takalar menunjukkan *problem focused coping* dalam mengatasi stress belajar siswa pada pelajaran matematika, diperoleh p value sebesar $0,000 < 0,05$ (α) (Idris & Pandang, 2019). Penelitian di SMA Negeri 1 Barru menunjukkan strategi *problem focused coping* efektif dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa, diperoleh p value sebesar $0,000 < 0,05$ (α) (Bakhtiar & Asriani, 2019).

Individu cenderung menggunakan *problem focused coping* ketika dirinya yakin dapat mengubah suatu keadaan yang dialami ketika menyadari bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang konstruktif dan mampu mengubah situasi menjadi lebih baik sehingga menurunkan stress yang dialami (Mamahit, 2018). Individu yang dapat mengatasi permasalahan dengan mendefinisikan permasalahan, mencari alternatif solusi, mempertimbangkan solusi yang paling efektif, memilih alternatif solusi dan bertindak menyelesaikan masalah maka mereka dapat meminimalisir bahkan situasi yang penuh tekanan tuntutan kondisi akademik maka stress yang dialami akan menurun (Barseli, 2017).

Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan *problem focused coping* dapat mengatasi stres yang dialami siswa yaitu pada tingkat SMP, SMA hingga perguruan tinggi, akan tetapi belum ditemukan penelitian untuk menengah kejuruan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan yang bermakna *problem-focused coping* dengan stres akademik pada siswa siswi kelas 12 di SMK Muhammadiyah Bangsri Jepara.

KAJIAN PUSTAKA

Stres akademik adalah suatu keadaan psikologis peserta didik sebagai akibat dari perbedaan atau pertentangan antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis (Anwar dan Kamria, 2023). Stres berhubungan dengan psikologis. Dalam rangka jangka panjang, seseorang yang mengalami tekanan psikologis memberi implikasi pada kesehatan termasuk dalam interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa stres bagi individu adalah munculnya masalah-masalah kesehatan, psikologis, dan interaksi interpersonal (Anwar dan Kamria, 2023).

Problem focused coping adalah upaya untuk melakukan aktivitas yang bertujuan untuk menghilangkan keadaan yang dapat menimbulkan stress. Secara umum, individu yang menerapkan metode *problem-focused coping* dengan tepat cenderung lebih produktif dan proaktif dalam menghadapi suatu masalah (Andriati, 2022).

Individu cenderung menggunakan *problem focused coping* ketika dirinya yakin dapat mengubah suatu keadaan yang dialami ketika menyadari bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang konstruktif dan mampu mengubah situasi menjadi lebih baik sehingga menurunkan stress yang dialami (Mamahit, 2018).

Individu yang dapat mengatasi permasalahan dengan mendefinisikan permasalahan, mencari alternatif solusi, mempertimbangkan solusi yang paling efektif, memilih alternatif solusi dan bertindak menyelesaikan masalah maka mereka dapat meminimalisir bahkan situasi yang penuh tekanan tuntutan kondisi akademik maka stress yang dialami akan menurun (Barseli, 2017).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif korelasional*. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini akan dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Bangsri Jepara pada 3-4 Februari 2025 yang sebelumnya telah disusun terlebih dahulu terkait proposal penelitian. Penyusunan proposal penelitian dilakukan sejak November 2024 sampai dengan awal Februari 2025. Penelitian ini akan dilakukan selama 2 hari. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Bangsri Jepara yaitu sebanyak 328 siswa besar sampel dalam penelitian ini adalah 61 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. sampel dalam penelitian ini siswa yang tercatat aktif di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Bangsri Jepara yang tidak menjalani perawatan intensif.

Variabel *problem-focused coping* diukur dengan menggunakan kuesioner *Ways of Coping* dimensi *Problem-focused coping* yang dikembangkan oleh Lazarus & Folkman (2024), terdiri dari 18 pernyataan yang terbagi dalam tiga aspek yaitu *planful problem solving*, *confrontative coping* dan *seeking social support*. Variabel stres akademik diukur dengan menggunakan *educational stress scale for adolescents* (ESSA) yang terdiri dari 16 item. Di mana 16 item tersebut digunakan untuk mengukur stres akademik yang mencakup tekanan belajar, beban kerja, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri dan keputusan.

Hasil uji validitas yang dilakukan terhadap 10 siswa menggunakan korelasi *product moment* diperoleh nilai r hasil untuk *problem-focused coping* antara 0,782-0,876 sedangkan untuk

variabel stres akademik antara 0,801-0,892. Hal ini menunjukkan nilai r hasil $> r$ tabel maka dinyatakan semua pertanyaan adalah valid. Hasil uji reliabilitas yang dilakukan terhadap 10 siswa menggunakan rumus cronbach alpha diperoleh nilai alpha untuk *problem-focused coping* sebesar 0,889

sedangkan untuk variabel stres akademik sebesar 0,901. Analisis univariat dalam penelitian ini dihitung dengan rumus distribusi frekuensi sedangkan analisis bivariate dihitung menggunakan rumus korelasi *rank spearman* yang dihitung dengan program SPSS.

HASIL PENELITIAN

Table 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	20	32,8
Perempuan	41	67,2
Umur		
Remaja awal	30	49,2
Remaja akhir	31	50,8

Hasil penelitian menunjukkan siswa siswi kelas 12 di sekolah menengah kejuruan Muhammadiyah Bangsri Jepara sebagian besar perempuan yaitu sebanyak 41 orang (67,2%) dan sisanya laki-laki yaitu sebanyak 20 orang (32,8%). Siswa

siswi kelas 12 di sekolah menengah kejuruan Muhammadiyah Bangsri Jepara sebagian besar remaja akhir (18-25 tahun) yaitu sebanyak 31 orang (50,8%) dan sisanya remaja awal (12-16 tahun) yaitu sebanyak 30 orang (49,2%).

Table 2. Distribusi Frekuensi *Problem-Focused Coping* Dan Stres Akademik

<i>Problem-Focused Coping</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	29	47,5
Baik	32	52,5
Stres Akademik	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	20	32,8
Sedang	41	67,2
Total	61	100,0

Hasil penelitian menunjukkan *problem-focused coping* pada siswa siswi kelas 12 di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Bangsri Jepara menunjukkan sebagian besar kategori baik yaitu sebanyak 32 orang (52,5%), lebih banyak dari pada kategori kurang yaitu sebanyak 29 orang (47,5%).

Hasil penelitian menunjukkan stress akademik pada siswa siswi kelas 12 di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Bangsri Jepara menunjukkan sebagian besar kategori sedang yaitu sebanyak 41 orang (67,2%), lebih banyak dari pada kategori rendah yaitu sebanyak 20 orang (32,8%).

Table 3. Hubungan *Problem-Focused Coping* dengan Stres Akademik

<i>Problem-Focused Coping</i>	Stress Akademik				r_s	<i>p value</i>
	rendah		sedang			
	f	%	f	%		
Kurang	3	10,3	26	89,7	-0,280	0,029
Baik	17	53,1	15	46,9		
Total	20	32,8	41	67,2		

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 29 responden yang memiliki *problem-focused coping* kategori kurang sebagian besar mengalami stress akademik kategori sedang yaitu sebanyak 26 orang (89,7%) lebih banyak dari pada kategori rendah yaitu sebanyak 3 orang (10,3%). Diperoleh pula dari 32 responden yang memiliki *problem-focused coping* kategori baik sebagian besar mengalami stress akademik kategori rendah yaitu sebanyak 17 orang (53,1%) lebih banyak dari pada kategori sedang yaitu sebanyak 15 orang (46,93%).

Hasil uji spearman rho menunjukkan nilai korelasi (r_s) sebesar -0,280 (arah hubungan negatif kategori lemah) dan p value sebesar $0,029 < 0,05$ (α). Hal ini menunjukkan ada hubungan negatif yang bermakna *problem-focused coping* dengan stres akademik pada siswa siswi kelas 12 di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Bangsri Jepara. Artinya jika *problem-focused coping* semakin baik maka stres akademik pada siswa siswi kelas 12 di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Bangsri Jepara akan menurun.

PEMBAHASAN

Problem-Focused Coping pada Siswa Siswi Kelas 12 di SMK Muhammadiyah Bangsri Jepara

Hasil penelitian menunjukkan *problem-focused coping* pada siswa siswi kelas 12 di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Bangsri Jepara menunjukkan sebagian besar kategori baik yaitu sebanyak 32 orang (52,5%). *Problem-focused coping* yang baik pada indikator *planful problem solving* ditunjukkan sering berusaha fokus dan berkonsentrasi untuk mengerjakan tugas selanjutnya (90,2%) dan sering berusaha ekstra untuk menyelesaikan masalah tersebut (91,8%). Selain itu, pada indikator *confrontative coping* ditunjukkan dengan sering melimpahkan tanggung jawab saya ke orang lain agar masalah saya selesai (80,3%).

Hasil ini didukung penelitian di Jakarta yang menunjukkan sebagian

besar remaja menggunakan *problem-focused coping* pada kategori baik (54,6%) (Chezary, Pitaloka, & Mamahit, 2021). Hasil ini juga didukung penelitian di Yogyakarta juga menunjukkan *problem-focused coping* menghasilkan nilai mean empirik (47,4) > mean hipotetik (37,5) artinya *problem-focused coping* remaja mempunyai kategori tinggi (Wiranto & Rista, 2022). . Penelitian di Yogyakarta lainnya menunjukkan remaja yang mempunyai *problem-focused coping* pada kategori sedang sebesar 62,65% (Lestari & Purnamasari, 2022).

Siswa siswi kelas 12 di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Bangsri Jepara yang dapat melakukan *problem-focused coping* dengan baik yaitu siswa laki-laki dan perempuan yang berusia remaja akhir. Penelitian ini menunjukkan

siswa yang dapat melakukan *problem-focused coping* dengan baik sebagian besar berusia 18 tahun (62,5%). Setiap perkembangan usia dapat memengaruhi berpikir dan beradaptasi yang berbeda dengan tingkah usia di atas dan di bawah. Perilaku coping yang berpusat pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*) lebih sering dilakukan oleh orang dewasa (Lazarus, & Folkman, 2014). Menurut penulis, cara mengatur masalah setiap individu akan berbeda untuk setiap tingkat usia dan remaja akhir lebih mudah menggunakan *problem-focused coping*. Salah satu faktor yang mempengaruhi penerapan *problem-focused coping* adalah usia (Lazarus, & Folkman, 2014).

Usia mempengaruhi *problem-focused coping*. Penelitian ini menunjukkan siswa yang dapat melakukan *problem-focused coping* dengan baik sebagian besar berusia 18 tahun (62,5%) lebih banyak dari pada yang berusia 17 tahun (31,3%) dan 16 tahun (6,3%). Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *problem focused coping*, yaitu cara seseorang untuk mengatasi masalah. Perkembangan usia yang berbeda-beda dapat memengaruhi cara berpikir dan beradaptasi seseorang. Seiring dengan pertambahan usia dan pengalaman maka akan meningkatkan tingkat kedewasaan dan kemampuan dalam memecahkan masalah. Orang dewasa, lebih sering menyelesaikan masalah dengan berfokus pada pemecahan masalah (*problem focused coping*) (Freska, 2022).

Stres Akademik pada Siswa Siswi Kelas 12 di SMK Muhammadiyah Bangsri Jepara

Hasil penelitian menunjukkan stress akademik pada siswa siswi kelas 12 di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Bangsri

Jepara menunjukkan sebagian besar kategori sedang yaitu sebanyak 41 orang (67,2%). Stress akademik kategori sedang pada indikator kepuasan ditunjukkan dengan tidak merasa puas pada nilai pelajaran (49,2%). Selain itu pada indikator tekanan belajar ditunjukkan dengan pendidikan lanjut dan pekerjaan akan membawa banyak tekanan akademis (47,5%). Indikator lainnya yaitu beban belajar yaitu merasa terlalu banyak tes dan ulangan di sekolah (41,0%).

Hasil ini didukung penelitian di Manado juga menunjukkan remaja SMK mengalami stress akademik pada kategori sedang (100,0%) (Palangda *et.al.*, 2022). Penelitian di Madiun menunjukkan remaja SMK mengalami stress akademik pada kategori sedang (65,0%) (Puspita, 2023). Penelitian di Yogyakarta yang menunjukkan sebagian besar remaja SMK mengalami stress akademik pada kategori sedang (73,6%) (Setiawan, 2023). Penelitian di Yogyakarta lainnya menunjukkan remaja yang mengalami stress akademik pada kategori sedang sebesar 75,9% (Lestari & Purnamasari, 2022). Namun demikian hasil ini tidak didukung penelitian di Yogyakarta yang menunjukkan sebagian besar remaja SMK mengalami stress akademik pada kategori tinggi (57,1%) (Indriani, 2021). Dampak stres bagi kesehatan akan memberikan dampak buruk terhadap sistem kekebalan tubuh manusia, sebab system kekebalan tubuh tersebut bekerjasama secara integral dengan system fisiologis lain (Anwar dan Kamria, 2023). Salah satu faktor yang mempengaruhi stress akademik adalah beban tugas yang berlebihan (Anwar dan Kamria, 2023).

Beban tugas siswa ditunjukkan dengan jumlah tugas yang harus diselesaikan oleh siswa dalam jangka waktu tertentu. Beban tugas siswa

dapat diukur dari jumlah jam yang dihabiskan siswa untuk menyelesaikan tugas. Beban tugas siswa SMK meliputi jam pelajaran, tugas terstruktur, dan kegiatan mandiri tidak terstruktur. Jumlah jam pelajaran per minggu di SMK dapat berbeda-beda, tergantung kebijakan sekolah. Tugas terstruktur adalah kegiatan pembelajaran yang dirancang oleh pendidik untuk mencapai standar kompetensi. Siswa sering kali dihadapkan pada banyak tugas dan proyek dengan tenggang waktu yang ketat. Hal dapat menimbulkan tekanan yang besar terutama jika siswa kesulitan mengatur waktu (Kopiwangi, 2024).

Hubungan Problem-Focused Coping dengan Stres Akademik pada Siswa Siswi Kelas 12 di SMK Muhammadiyah Bangsri Jepara

Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi (r_s) sebesar -0,280 (arah hubungan negatif kategori lemah) dan p value sebesar $0,029 < 0,05$ (α). Hal ini menunjukkan ada hubungan negatif yang bermakna *problem-focused coping* dengan stres akademik pada siswa siswi kelas 12 di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Bangsri Jepara. Artinya jika *problem-focused coping* semakin baik maka stres akademik pada siswa siswi kelas 12 di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Bangsri Jepara akan menurun.

Hasil ini didukung penelitian di Aceh yang menunjukkan *problem-focused coping* berhubungan negatif signifikan dengan stres akademik dengan kategori hubungan yaitu lemah ($r_s = -0,322$, dan p value sebesar 0,000) (Fadlan, 2019). Hasil ini didukung juga penelitian di Semarang yang menunjukkan *problem-focused coping* berhubungan negatif signifikan dengan stres akademik dengan kategori hubungan yaitu lemah ($r_s = -$

0,229, dan p value sebesar 0,000) (Novitasari, 2022). Penelitian di Surabaya juga menunjukkan *problem-focused coping* berhubungan negatif signifikan dengan stres akademik dengan kategori hubungan yaitu kuat ($r_s = -0,648$, dan p value sebesar 0,000) (Sholihah, Saragih, & Prasetyo, 2023).

Individu cenderung menggunakan *problem focused coping* ketika dirinya yakin dapat mengubah suatu keadaan yang dialami ketika menyadari bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang konstruktif dan mampu mengubah situasi menjadi lebih baik sehingga menurunkan stress yang dialami (Mamahit, 2018). Individu yang dapat mengatasi permasalahan dengan mendefinisikan permasalahan, mencari alternatif solusi, mempertimbangkan solusi yang paling efektif, memilih alternatif solusi dan bertindak menyelesaikan masalah maka mereka dapat meminimalisir bahkan situasi yang penuh tekanan tuntutan kondisi akademik maka stress yang dialami akan menurun (Barseli, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan 1-5 Februari 2025 berjudul hubungan *problem-focused coping* dengan stres akademik pada siswa siswi kelas 12 di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Bangsri Jepara dengan jumlah sampel sebanyak 61 siswa dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mempunyai *problem-focused coping* kategori baik yaitu sebanyak 32 orang (52,5%) dan mengalami stress akademik sebagian besar kategori sedang yaitu sebanyak 41 orang (67,2%). Ada hubungan yang bermakna *problem-*

focused coping dengan stres akademik pada siswa siswi kelas 12 di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Bangsri Jepara, dengan *p value* sebesar $0,029 < 0,05$ (α).

Peneliti selanjutnya hendaknya meningkatkan hasil penelitian ini dengan mengedalikan faktor lain yang mempengaruhi penelitian ini misannya Masih adanya variabel lain yang mempengaruhi penelitian ini, misalnya karakteristik responden, tekanan berprestasi, manajemen waktu, beban tugas dan pola pikir dengan cara menambahkan sebagai variabel independen sehingga diperoleh hasil penelitian yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini. (2024). *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Pemecahan Masalah pada Siswa di SMA 1 Karang Tengah*. Universitas Sultan Agung Semarang. Retrieved from https://repository.unissula.ac.id/36618/1/Psikologi_30702000190_fullpdf.pdf
- Arselina. (2024). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 161-168. Retrieved from <file:///C:/Users/Administrator/Downloads/13500-41572-1-PB.pdf>
- Atya. (2016). *Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Agresif Remaja di SMK Negeri 5 Padang Tahun 2016*. Universitas Andalas. Retrieved from <http://scholar.unand.ac.id/12606/>
- Ayu, K., Saputri, D., & Swasti, M. (2019). Hubungan Antara Problem Focused Coping dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 400-405.
- Bakhtiar, M. I., & Asriani, A. (2019). Efektivitas Strategi Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa di SMA Negeri 1 Barru. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 69. <https://doi.org/10.24127/gdn.v5i2.320>
- Barseli, Ildil & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Barseli, M. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 143-148.
- Berlianti. (2024). *Pencegahan dan Penanggulangan Narkoba di Kalangan Remaja - Jejak Pustaka*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- BPS. (2022). Jumlah Sekolah, Guru, dan Murid Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Bawah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Menurut Provinsi, 2021/2022. Retrieved from <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/TVU5MFYwMVlaMFJ4ZW5obWJGZHNVmjFpVUhoMlp6MDkjMw==/jumlah-sekolah-guru--dan-murid-sekolah-menengah-kejuruan--smk--di-bawah-kementerian-pendidikan--kebudayaan-->

- riset--dan-teknologi-menurut-provinsi--2022.html?year
- BPS. (2023). Jumlah Sekolah, Guru, dan Murid Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Bawah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Menurut Provinsi, 2022/2023. Retrieved from <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/TVU5MFYwMVlaMFJ4ZW5obWJGZHNVMjFpVUhoMlp6MDkjMw==/jumlah-sekolah--guru--dan-murid-sekolah-menengah-kejuruan--smk--di-bawah-kementerian-pendidikan--kebudayaan--riset--dan-teknologi-menurut-provinsi--2022.html?year>
- Cahyani, T. dan. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Banjarmasin: GUEPEDIA.
- Cahyono. (2023). *Hubungan Antara Stres dengan Motivasi Belajar pada Siswa SMK Negeri 11 Semarang*. Universitas Semarang. Retrieved from <https://eskripsi.usm.ac.id/files/skripsi/F11A/2019/F.111.19.0163/F.111.19.0163-15-File-Komplit-20230907031220.pdf>
- Cahyono, M. Y. M. (2020). *Pendidikan yang Memanusiakan*. Yogyakarta.: Zahir Publishing.
- Chezary, L., Pitaloka, T., & Mamahit, H. C. (2021). Problem-Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(2), 41-49. Retrieved from <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Daulay, N. (2024). *Resiliensi Masyarakat Indonesia*. Medan: umsu press.
- Fadlan, Z. (2019). *Hubungan Problem Focused Coping dengan Academic Stress pada Siswa Kelas X SMA Negeri Unggul Binaan Kabupaten Bener Meriah*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/293475998.pdf>
- Freska, W. (2022). *Dukungan Keluarga pada Pasien Skizofrenia*. Bantul: CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Hastuti, Soetikno dan Heng, dan P. H. H. (2020). *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis*. Yogyakarta: ANDI.
- Idris, I., & Pandang, A. (2019). Efektivitas Problem Focused Coping dalam Mengatasi Stress Belajar Siswa pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 63. <https://doi.org/10.26858/jpk.k.v4i1.5896>
- Indriani, T. (2021). Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) pada Siswa di SMK Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i1.1-6>
- Irmayanti, R., Fatimah, S., & Rayaginansih, S. F. (2022). Stres akademik siswa SMK Negeri se-kota Cimahi. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 82-86. <https://doi.org/10.26539/teraputik.61907>
- Kemenristek. (2024). *Mewujudkan Pendidikan Smk Berkelanjutan dengan Sinkronisasi Data Pokok Pendidikan*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Vokasi. Retrieved from [4963](https://www.vokasi.kemdikbud.go.id/read/b/mewujudkan-</p>
</div>
<div data-bbox=)

- pendidikan-smk-berkelanjutan-dengan-sinkronisasi-data-pokok-pendidikan#:~:text=Terkait Dapodik per tanggal 31,123 siswa dan 325.747 guru.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (2024). *Stress Appraisal and Coping*. Newyork: Springer Publishing Company.Inc.
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Problem Focused Coping dengan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23351>
- Mahbengi, P. A., Nurhasanah, & Nurbaity. (2023). Tingkat Stres Akademik Pada Siswa SMKN di Banda Aceh. *Jurnal Al-Taujih*, 9(2), 87-95. Retrieved from <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/>
- Mamahit, G. (2018). Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Terapi Insulin Pasien Diabetes Melitus Tipe 2',. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1-12.
- Masalah, M. (2020). Hubungan antara Gender dengan Kemampuan Memecahkan Masalah. *Wahana Ekspresi IlmiahHurnal Bioterdidik*, 3(5). Retrieved from <https://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JBT/article/view/8931/5612>
- Novitasari, M. (2022). *Hubungan antara Problem Focused Coping dengan Stress Akademik pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang*. Universitas Sultan Agung Semarang. Retrieved from https://repository.unissula.ac.id/26990/2/30701800074_full.pdf.pdf
- Palangda, L., Mandey, L. J., Mamuaya, M. P., Ponamon, J. F., Monoarfa, H., & Jacobus, S. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Siswa di SMK 1 Tana Toraja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 8655-8662. Retrieved from file:///C:/Users/Administrator/Downloads/putrihana99,+8655-8662.pdf
- Peraturan Pemerintah No. 13, P. P. N. 13 T. (2015). *tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan*.
- Puspita, R. B. (2023). *Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stress Akademik pada Siswa SMK Negeri 1 Wonoasri Kabupaten Madiun Jawa Timur*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Retrieved from <http://etheses.uin-malang.ac.id/57812/2/18410185.pdf>
- Raja, Hasnah, & Muaninhshih, & M. (2018). Tinjauan Tentang Efektifitas Terapi Non Farmakologi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri. *Journal of Islamic Nursing*, 3(1), 45-57.
- Riyadi, M. E. (2023). Terapi Musik Klasik Menurunkan Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(1), 1-8. Retrieved from file:///C:/Users/Administrator/Downloads/3773-25-7292-2-10-20230315.pdf
- Rosihan Anwar dan Kamria, R. A. (2023). *HARMONI DALAM MERDEKA BELAJAR: Strategi Reduksi Stress Akademik Siswa*. Sigi: Feniks Muda Sejahtera.

- Safari, M., & Hestaliana, A. (2019). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Prestasi Belajar pada Siswa SMP Inshafuddin Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak (JIPA)*, 4(6), 1-21.
- Sanjiwani, A. A. S. (2023). *Pendekatan Mindfulness dalam Menjaga Kesehatan Mental*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Setiawan, O. (2023). Perbedaan Tingkat Stress Akademik Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 09(8), 316-327. Retrieved from file:///C:/Users/Administrator/Downloads/3724-Article Text-15447-1-10-20240103.pdf
- Sholihah, N. H., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa: Apakah Peranan Problem Focused Coping? *JiWA: Jurnal Psikologi ...*, 1, 328-226. Retrieved from <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/9917%0Ahttps://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/download/9917/6539>
- Soelistya, D. (2021). *Buku Ajar: Kepemimpinan Strategis*. Sidoarjo: Nizamia Learning Center.
- Sudarsana, D. (2019). Pengaruh antara Stres Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IX SMPN 2 Kemalang. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 204-207. Retrieved from <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/viewFile/15912/15396>
- Sulaeman, Purnamawati dan Purwana, P. dan P. (2022). *Remaja dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media.
- Sunaryo. (2019). *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Suriyana, N. (2024). *Tinjauan Kinerja Guru*. Padang: CV. Gita Lentera.
- Tibr, T. U. (2021). *Gambaran Stress Akademik Siswa SMK Sahid Jakarta pada Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pendidikan Agama Islam (PAI) di Pandemi Covid-19. Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Retrieved from [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/59439/1/11160110000097Tuhfah Ummu Tibr Watermark.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/59439/1/11160110000097Tuhfah%20Ummu%20Tibr%20Watermark.pdf)
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun, U. - U. N. 20. (2003). *tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Utama, P. (2018). *Membangun Pendidikan Bermartabat*. Bandung: Rasibook.
- Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 15-22. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.74>
- Vanchapo, A. R. (2024). *Perencanaan dan Evaluasi Kesehatan*. Batam: Cendikia Mulia Mandiri.
- Wiranto, H., & Rista, K. (2022). Academic Resilience pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK): Menguji Peranan Problem Focused Coping. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 139-149. Retrieved from file:///C:/Users/Administrator/Downloads/document - 2025-02-06T072545.041.pdf
- Wiyani, C. (2019). *Terapi Non*

Farmakologi Terhadap Stress
Karyawan Universitas Respati
Yogyakarta. *Seminar Nasional
UNRIYO*, 1(1), 476-487.
Retrieved from
<https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/viewFile/241/235>

Yuliana, A. R. (2022). Penerapan
Terapi Mindfulness dalam
Menurunkan Tingkat Stres
Mahasiswa Tingkat Akhir.
*Jurnal Keperawatan Dan
Kesehatan Masyarakat STIKES
Cendekia Utama Kudus*,
11(22), 154-163. Retrieved
from
<https://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/viewFile/1117/395>