

PERANAN STRES BELAJAR DAN STRATEGI *COPING* TERHADAP PRESTASI AKADEMIK

Sekar Nitya Ananda¹, Sri Sumaryati², dan Asri Diah Susanti^{3*}

*Pendidikan Akuntansi, FKIP, Universitas Sebelas Maret

Surakarta, 57126, Indonesia

sekarnitya225@gmail.com

ABSTRACT

The objective of this research to investigate indirect effect of learning stress on academic achievement through coping strategies in class XI accounting students. This research is quantitative with the ex post facto method. The population of the research were all students of the Institutional Accounting and Finance Expertise Program class XI SMK Negeri in Surakarta. The sample in this research are 167 students who were taken by random sampling technique. Academic achievement data collected through tests, while learning stress data and coping strategies were collected through questionnaires. Data analysis used path analysis with hypothesis testing through path coefficient regression test and Sobel test. The results of this study indicate that: 1) learning stress has a direct negative effect on accounting students' coping strategies as indicated by a significance value of 0.000 (Sig < 0.05); 2) coping strategies have no direct and significant effect on academic achievement of Accounting students as indicated by a significance value of 0.457 (Sig > 0.05); 3) learning stress has a direct negative effect on the academic achievement of accounting students as indicated by a significance value of 0.012 (Sig < 0.05); and 4) there is no significant effect of learning stress indirectly on academic achievement through coping strategies of accounting students as indicated by the t-count value on the Sobel test less than t-table, namely 0.723 < 1.654.

Keywords: Learning Stress, Coping Strategy, Academic Achievement

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tidak langsung stres belajar terhadap prestasi akademik melalui strategi *coping* pada siswa Akuntansi kelas XI. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *ex post facto*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa Program Keahlian Akuntansi dan Keuangan Lembaga kelas XI SMK Negeri di Surakarta. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 167 siswa yang diambil dengan teknik *random sampling*. Data prestasi akademik dikumpulkan dengan tes, sedangkan data stress belajar dan strategi *coping* dikumpulkan dengan angket. Analisis data menggunakan analisis jalur dengan pengujian hipotesis melalui uji regresi koefisien jalur dan uji sobel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : 1) stres belajar berpengaruh negatif secara langsung terhadap strategi *coping* siswa Akuntansi yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0,000 (Sig < 0,05); 2) strategi *coping* tidak berpengaruh secara langsung dan signifikan terhadap prestasi akademik siswa Akuntansi yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0,457 (Sig > 0,05); 3) stres belajar berpengaruh negatif secara langsung terhadap prestasi akademik siswa Akuntansi yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0,012 (Sig < 0,05); dan 4) tidak terdapat pengaruh yang signifikan stres belajar secara tidak langsung terhadap prestasi akademik melalui srategi *coping* siswa Akuntansi yang ditunjukkan dengan nilai t hitung pada uji sobel kurang dari t tabel yaitu 0,723 < 1,654.

Kata kunci: Stres Belajar, Strategi *Coping*, Prestasi Akademik

PENDAHULUAN

Pada saat ini isu-isu pendidikan dapat dilihat dari sudut pandang yang beragam. Isu-isu pendidikan secara global menurut DeWitt (Eriawaty, 2020) ada 10 isu kritis antara lain: standar pendidikan, proses belajar siswa, teknologi, sosial media, politik, standar nilai yang tinggi, kepemimpinan kepala sekolah, program profesionalisme guru, iklim sekolah dan kemiskinan. Proses belajar siswa di Indonesia lebih menekankan kepada pencapaian keberhasilan kompetensi kognitif melalui tugas dan ujian sementara masih banyak praktik pembelajaran di kelas yang menggunakan metode konvensional dan kurang memanfaatkan teknologi yang langsung bersentuhan dengan siswa. Tidak adanya inovasi dalam proses pembelajaran dan kurangnya adopsi roh pendidikan dalam diri siswa menjadi penyebab iklim belajar menjadi terganggu, sehingga saat akan dilaksanakan ujian banyak siswa yang merasa tertekan akibat tingginya standar nilai. Selain itu. Pembentukan karakter siswa menjadi poin penting selanjutnya yang perlu diperhatikan agar siswa mampu membiasakan perilaku-perilaku positif untuk membangun jati diri.

Pendidikan sebagai sistem yang terbuka tidak lepas dari suatu masalah, efisien pengajaran menjadi salah satu permasalahan pendidikan yang terjadi. Efisiensi dalam pembelajaran menjadi jauh lebih baik bila mampu memperhatikan pencapaian hasil yang baik tanpa mengurangi proses yang baik pula. Berkaitan dengan masalah pendidikan yang terjadi di Indonesia pada survei yang dilakukan oleh Kartika (2019)

menyatakan bahwa siswa rentan mengalami stres akademik sebagai dampak adanya beban tugas yang besar, terlalu banyak materi yang harus dipelajari, tuntutan akademik yang tinggi, serta tekanan dari lingkungan keluarga. Menurut Bingku (Utomo, 2018) stres akan menjadi hal yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Remaja atau kalangan pelajar menurut survei yang dilakukan *Institute of Mental Health* (Harususilo, 2019) merupakan subjek yang sering mengalami stres selain orang dewasa.

Berbagai penelitian yang dilakukan oleh Elias (2011), Barseli (2018), dan Afdal (2019) menyatakan bahwa stres belajar akan memberikan dampak pada penurunan prestasi akademik. Stres yang dirasakan siswa dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar sebagai akibat dari perasaan jenuh dan lelah selama proses pembelajaran. Prestasi akademik pada umumnya Sementara penelitian yang dilakukan oleh Kumari (2012), Mulinda (2018), dan Rinawati (2019) menunjukkan hasil yang berbeda. Pada penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat stres yang berbeda akan memberikan pengaruh yang berbeda pula terhadap prestasi akademik. Perbedaan hasil penelitian di atas mungkin dapat disebabkan oleh respon yang berbeda saat terjadi stres. Saat siswa memandang tuntutan akademik secara positif maka tekanan yang dirasakan justru akan menjadi motivasi sehingga siswa akan menunjukkan perilaku-perilaku positif yang tidak akan berdampak pada prestasi akademik. Sebaliknya, jika siswa memandang tuntutan akademik sebagai beban maka ia akan menunjukkan perilaku menyimpang selama proses belajar yang pada akhirnya akan

mempengaruhi prestasi akademik.

Variabel intervening yang menjadi perantara belum mendapat banyak perhatian dalam literatur, meskipun terdapat penelitian terdahulu yang mengkaji faktor lain yang mempengaruhi respon stres seperti strategi *coping* (Urbayatun, 2017), tipe kepribadian (Utami, 2013), dan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya atau tenaga profesional (Fadilah, 2021). Dari keempat faktor tersebut, strategi *coping* memberikan alasan yang menjelaskan respon stres dan pengaruhnya terhadap prestasi. Strategi *coping* adalah usaha sadar untuk menyesuaikan diri terhadap masalah yang dihadapi sebagai jalan keluar.

Dalam penelitian Urbayatun (2017) disebutkan respon dari perasaan tertekan akibat *stressor* dimanifestasikan individu dalam bentuk perilaku yang bermacam-macam tergantung sejauh mana individu memandang suatu masalah yang kemudian akan disesuaikan dengan pengalaman, keadaan, dan waktu. Penerapan *coping* yang disesuaikan dengan penilaian masalah akan membantu individu dalam menghadapi stres dengan tetap memperhatikan kemampuan yang dimilikinya.

Berkaitan dengan tinjauan literatur diatas, hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya pemahaman dan manajemen yang cermat untuk membantu siswa dalam menyesuaikan diri terhadap harapan yang dimiliki dengan tetap mampu memenuhi tuntutan yang ada. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan mekanisme pengaruh stres belajar terhadap prestasi akademik dan menjabarkan peran strategi *coping* sebagai variabel intervening.

Prestasi akademik dalam artikel ini melihat nilai dari hasil penilaian kecakapan dan pengetahuan (kognitif). Tinggi rendahnya prestasi akademik kognitif pada mata pelajaran Akuntansi dapat diukur melalui indikator yang telah dikembangkan dan disesuaikan dengan silabus meliputi (1) penjualan dengan sistem kredit; (2) penjualan dengan sistem wesel; (3) penjualan dengan sistem angsuran; (4) pengukuran dan pengakuan piutang; serta (5) metode langsung dan metode cadangan untuk piutang tak tertagih. Instrumen prestasi akademik disusun dalam bentuk tes tertulis dengan tipe soal C1 hingga C4 yang terdiri dari 19 item soal.

Variabel stres belajar diukur menggunakan kuesioner atau angket. Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres belajar menggunakan indikator yang dikembangkan oleh Gadzella dan Baloglu (2012) yang terdiri dari reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku dan penilaian kognitif. Indikator tersebut dipilih karena dapat mengukur stres belajar secara umum dan sesuai dengan kondisi penelitian ini yang mana juga mengukur bagaimana siswa menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif yang pada akhirnya akan memunculkan suatu respon. Hal ini diperlukan untuk melihat hubungan diantara variabel stres belajar dengan strategi *coping*. Instrumen dikembangkan berdasarkan indikator yang dipilih terdiri dari 38 item pernyataan.

Sementara, variabel strategi *coping* diukur menggunakan kuesioner dengan indikator yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (Ellen, 2003, 221) yaitu (1) *problem focused coping* yang meliputi konfrontasi, pencarian

dukungan sosial, dan perencanaan penyelesaian masalah; (2) *emotional focused coping* yang meliputi kontrol diri, menjauh, penilaian kembali secara positif, penerimaan tanggung jawab, dan melarikan diri atau menghindar. Indikator tersebut dipilih karena dapat mengukur tingkat strategi *coping* baik secara fisik maupun emosional. Instrumen dikembangkan berdasarkan indikator yang dipilih terdiri dari 18 item pernyataan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui perhitungan pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen. dalam penelitian ini menggunakan metode *expost facto* dengan pendekatan kuantitatif karena jenis data yang dikumpulkan berupa angka. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengungkapkan pengaruh yang terjadi antar variabel tanpa merubah atau mengadakan perlakuan pada variabel-variabel tersebut. Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah stres belajar sebagai variabel independen, strategi *coping* sebagai variabel intervening, dan prestasi akademik variabel dependen.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Negeri di Surakarta program keahlian Akuntansi dan Keuangan Lembaga dengan jumlah 288 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 167 siswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui angket atau kuesioner dan tes. Peneliti menggunakan skala *likert* dengan empat alternatif jawaban yang dapat dipilih oleh responden. Kuesioner digunakan untuk

mengumpulkan data pada variabel stres belajar dan strategi *coping*. Pada variabel prestasi belajar peneliti menggunakan tes tertulis. Materi yang diteskan meliputi materi Akuntansi Keuangan materi pokok Sistem Piutang.

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi dan validitas konstruk. Berdasarkan perhitungan koefisien validitas isi menunjukkan bahwa instrumen tes memiliki validitas isi sangat tinggi dengan nilai 0,85. Uji validitas konstruk menggunakan *product moment* dari pearson menunjukkan hasil perhitungan bahwa 9 item tidak valid dari 47 pernyataan pada variabel stres belajar, 2 item tidak valid dari 20 pernyataan pada variabel strategi *coping*, serta 1 item tidak valid dari 20 pertanyaan pada variabel prestasi akademik. Sementara uji reliabilitas dilihat dari nilai *Cronbach Alpha* yang menunjukkan bahwa item instrument penelitian yang digunakan ini reliable dengan nilai yang diperoleh $> 0,6$. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis jalur dengan pengujian hipotesis melalui uji regresi koefisien jalur dan uji sobel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Kecenderungan Skor Prestasi Akademik Siswa

N o	Interval	Persen- tase	Kate- gori
1	$X < 38,6$	47%	Rendah
2	38,6-66,68	42%	Sedang
3	$X >$	11%	Tinggi

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2021)

Tabel 1 terlihat bahwa persentase tertinggi terletak pada kategori rendah yaitu 47% dengan

frekuensi sebesar 78.

Tabel 2. Distribusi Kecenderungan Skor Stres Belajar Siswa

N o	Inter-val	Persen-tase	Kategori
1	X < 72	21%	Rendah
2	72 – 99	69%	Sedang
3	X > 99	10%	Tinggi

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2021)

Tabel 2 terlihat bahwa persentase tertinggi terletak pada kategori sedang yaitu 69% dengan frekuensi sebesar 115.

Tabel 3. Distribusi Kecenderungan Skor Strategi Coping

No	Inter-val	Persen-tase	Kategori
1	X < 47	14%	Rendah
2	47-54	69%	Sedang
3	X > 54	17%	Tinggi

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2021)

Tabel 3 terlihat bahwa persentase tertinggi terletak pada kategori sedang yaitu 69% dengan frekuensi sebesar 115.

Uji Hipotesis Pertama

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Koefisien Jalur Sub-Struktural I

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	T	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	59.031	1.817		32.480	.000
Stres Belajar (X)	-.102	.021	-.350	-4.805	.000

a. Dependent Variable: Strategi Coping

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2021)

Hipotesis pertama, pada tabel 4 diketahui nilai t hitung variabel X sebesar -4,805 dengan signifikansi 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh langsung dan signifikan stres belajar (X) terhadap strategi coping (Z) pada siswa Kelas XI AKL SMK Negeri.

Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Koefisien Jalur Sub-Struktural II

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	T	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	81.392	24.285		3.352	.001
Stres Belajar (X)	-.283	.112	-.207	-2.533	.012
Strategi Coping (Z)	-.286	.383	-.061	-.746	.457

a. Dependent Variable: Prestasi Akademik

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2021)

Hipotesis kedua, pada tabel 5 diketahui nilai t hitung variabel Z sebesar -0,746 dengan signifikansi 0,457 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh langsung dan signifikan strategi coping (Z) terhadap prestasi akademik (Y) pada siswa Kelas XI AKL SMK Negeri.

Hipotesis ketiga, pada tabel 5 diketahui nilai t hitung variabel X sebesar -2,533 dengan signifikansi 0,012 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara langsung dan signifikan stres belajar (X) terhadap prestasi akademik (Y) pada siswa Kelas XI AKL SMK Negeri.

Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk menunjukkan seberapa besar kontribusi yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat.

Tabel 6. Hasil Koefisien Determinasi Sub-Struktural I

Model Summary				
Model	R	R ²	Adj. R ²	Std. Err.
1	.350 _a	.123	.117	3.704
a. Predictors: (Constant), Stres Belajar(X)				
b. Dependent Variabel: Strategi Coping(Z)				

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2021)

Tabel 7. Hasil Koefisien Determinasi Sub-Struktural II

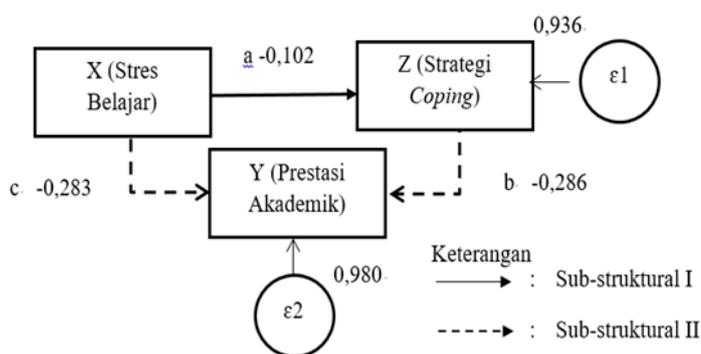
Model Summary				
Model	R	R ²	Adj. R ²	Std. Err.
1	.194 _a	.038	.026	18.20089
a. Predictors: (Constant), Stres Belajar (X), Strategi Coping(Z)				
b. Dependent Variabel: Prestasi Akademik(Y)				

(Sumber: Data Primer yang Diolah, 2021)

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa nilai koefisien determinasi atau *R Square* sebesar 0,123 atau 12,3%. Hal ini berarti variasi variabel strategi *coping* dapat dijelaskan oleh variasi variabel stres belajar sebesar 12,3%, sedangkan sisanya sebesar 87,7% adalah besarnya faktor/variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model ini.

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa nilai koefisien determinasi atau *R Square* sebesar 0,038 atau 3,8%. Angka tersebut memiliki makna besarnya persentase sumbangan efektif yang diberikan oleh kombinasi variabel stres belajar dan strategi *coping* terhadap prestasi akademik adalah sebesar 3,8%, sedangkan sisanya 96,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model ini.

Hasil koefisien determinasi dalam analisis digunakan untuk menghitung nilai residu. Berdasarkan hasil perhitungan dari nilai koefisien determinasi diketahui bahwa e^1 yaitu jumlah *variance* variabel strategi *coping* yang dijelaskan oleh variabel stres belajar sebesar 0,936 dan e^2 yaitu jumlah *variance* variabel



prestasi akademik yang tidak dapat dijelaskan oleh variabel stres belajar dan strategi *coping* sebesar 0,980.

Uji Hipotesis Keempat

Pada pengujian hipotesis keempat peneliti menggunakan uji sobel untuk melihat pengaruh tidak langsung stres belajar terhadap prestasi akademik melalui strategi *coping*. Model jalur dalam penelitian ini sebagai berikut :

Gambar 2. Desain Analisis Jalur Hasil Penelitian (Sumber : Data Primer yang Diolah, 2021)

Dalam uji sobel ada dua hal yang perlu dilakukan untuk mengetahui besarnya pengaruh tidak langsung, yaitu :

Pertama, menghitung besarnya pengaruh tidak

langsung dengan mengkalikan koefisien jalur a dan b (a x b). Hasil perhitungan pengaruh tidak langsung stres belajar terhadap prestasi akademik melalui strategi *coping* adalah 0,0291 atau 2,9%.

Kedua, untuk mengetahui apakah pengaruh tidak langsung 0,029172 signifikan atau tidak, maka diperlukan pengujian signifikansi pengaruh tidak langsung dengan menghitung nilai t dari koefisien ab, melalui rumus :

$$t = \frac{ab}{Sab}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa nilai t hitung 0,723242 dan t tabel dengan df = n-k yaitu 167-3 adalah 164 dimana signifikansi satu pihak t tabel 0,05 adalah 1,654. Sehingga dapat disimpulkan bahwa t hitung kurang dari t tabel atau $0,723 < 1,654$ yang berarti H_0 diterima. Dapat diartikan bahwa tidak terjadi pengaruh variabel intervening yaitu stres belajar yang mempengaruhi prestasi akademik siswa program keahlian Akuntansi dan Keuangan Lembaga secara langsung tanpa melalui variabel strategi *coping*.

Pembahasan

Pengaruh Stres Belajar secara Langsung terhadap Strategi *Coping*

Hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima dengan nilai t hitung sebesar 0,000 dengan signifikansi p value $< 0,05$. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Barseli (2018) bahwa penggunaan strategi *coping* akan dipengaruhi oleh bagaimana individu dalam menilai situasi yang ada. Saat individu mampu menilai tekanan akademik dengan melalui proses penafsiran dan pengevaluasian maka secara

dinamis akan memunculkan suatu alternatif solusi untuk menyelesaikan masalahnya. Saat stres yang dialami individu dirasa menjadi beban maka individu secara dinamis akan berusaha untuk mengontrol emosi yang kemudian memutuskan bagaimana masalah akan diselesaikan. Hal ini menguatkan pendapat Bakhtiar (2015) bahwa strategi *coping* dapat menjadi alternatif dalam menangani stres. Penggunaan strategi *coping* membantu individu dalam menyadari tugas dan kewajiban yang dimiliki sehingga mampu memahami dirinya sendiri, melaksanakan tugas, berpikir dengan baik, dan mengontrol emosi.

Pada penelitian Baqutayan (2015), menyebutkan bahwa stres dan *coping* memiliki hubungan yang erat dan keefektifan *coping* dalam manajemen stres terlihat pada metode yang digunakan. Strategi *coping* setiap individu akan berbeda-beda tergantung pada jenis dan sumber stres. Dari persentase ketercapaian variabel, variabel stres tertinggi pada indikator fisik; sedangkan pada variabel strategi *coping* indikator tertinggi adalah *emotional focused coping* (EFC). Penggunaan EFC saat stres yang dihadapi berupa fisik, maka *coping* tidak akan berjalan secara efektif. Hal ini dapat dijelaskan ketika siswa berada pada kondisi yang tidak nyaman secara fisik seperti kelelahan, sakit kepala, keringat dingin, sulit tidur akibat adanya tuntutan akademik yang dirasa membebani maka *problem focused coping* (PFC) dapat diimplementasikan secara langsung. Menurut Carver (Bakhtiar, 2015) bentuk PFC yang dapat digunakan adalah pengendalian dan mengurangi aktifitas. Mengurangi aktifitas sejenak dapat dilakukan dengan tidur, mendengarkan music,

menonton film, atau aktifitas menyenangkan lainnya sehingga kondisi tubuh akan membaik dan pengendalian diri akan berjalan secara efektif.

Pada tabel 6 ditunjukkan koefisien determinasi pengaruh stress belajar terhadap strategi *coping* sebesar 12,3% dan sisanya 87,7% dipengaruhi oleh variabel lain seperti faktor keluarga, faktor lingkungan atau teman sebaya, dan kepribadian. Menurut pendapat Taylor (Fadilah, 2021) strategi *coping* akan menjadi lebih efektif bila individu mendapatkan dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan tenaga profesional. Selain itu, pada penelitian Utami (2013) juga disebutkan bahwa tipe kepribadian akan berpengaruh terhadap penggunaan *coping*. Individu yang menyukai tantangan, ekstrovert, aktif dan *product oriented* akan cenderung menggunakan PFC, sedangkan individu yang introvert, pasif, dan *progress oriented* cenderung mengandalkan emosi sehingga lebih menggunakan EFC.

Pengaruh Strategi *Coping* secara Langsung terhadap Prestasi Akademik

Hipotesis kedua dalam penelitian ini ditolak dengan nilai t hitung 0,457 dengan signifikansi p value $> 0,05$. Ditolaknya hipotesis dapat dikarenakan banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi akademik selain strategi *coping*. Hal ini dapat ditunjukkan dengan nilai sumbangan efektif yang diberikan strategi *coping* terhadap prestasi akademik sebesar 0,8%, sedangkan sisanya 99,2% dipengaruhi oleh variabel lain. Pada penelitian Sari (2010) ditemukan hasil bahwa *coping* yang digunakan oleh remaja merupakan hasil pengaruh dari usia dan

dukungan sosial yang diterima. Seperti halnya dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu siswa berusia 17-18 tahun (masa dewasa awal), individu pada masa ini memiliki sikap yang ambivalen, emosi yang tinggi, dan keinginan untuk kebebasan (Hurlock, 1980). Keinginan yang dimiliki terkadang membawa perubahan emosi yang tidak stabil, selain itu hubungan dengan lingkungan juga sangat mempengaruhi. Saat penelitian dilakukan subjek melakukan pembelajaran jarak jauh sehingga tidak terbentuk suatu hubungan kedekatan dengan guru maupun teman sekelas serta kondisi dan iklim belajar tidak terbentuk secara normal. Kondisi ini mungkin menjadikan tuntutan akademik tidak menjadi beban bagi individu.

Strategi PFC adalah tindakan secara langsung untuk mengatasi masalah. Individu dapat memfokuskan masalah yang telah terjadi sambil menemukan cara untuk mengatasi masalah dikemudian hari. Strategi ini digunakan untuk memecahkan masalah, menciptakan dan mengimplementasikan alternatif solusi yang dipilih. Sementara, EFC adalah strategi penghindaran dengan kata lain strategi yang digunakan untuk pengalihan *mood*. Pengalihan bertujuan untuk menimbulkan perasaan menyenangkan pada diri sendiri dan menjauhkan diri dari masalah. Pada penelitian Utomo (2018) dijelaskan bahwa penggunaan strategi EFC didasarkan atas adanya proses kognitif *negative self-schemas*. Proses ini memberikan pandangan negatif terhadap diri sendiri atas sumber masalah sehingga individu tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah. Oleh karena itu, alasan ditolakanya hipotesis karena individu lebih

memilih untuk mengabaikan sumber masalah dengan menghindar dan melakukan pengalihan sehingga walaupun penggunaan strategi *coping* dikatakan sedang tetapi tidak berpengaruh terhadap prestasi akademik.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Rachmah (2013) tidak berpengaruhnya strategi *coping* terhadap prestasi akademik dapat disebabkan oleh faktor lain seperti strategi belajar yang salah, rendahnya *attitude* dan etos belajar yang dimiliki siswa untuk meningkatkan prestasi. Penyebab lain hipotesis ditolak karena permasalahan yang dimiliki individu berbeda-beda sehingga faktor situasi yang spesifik dalam masalah akademik tidak mampu tercover dalam skala penelitian ini. Seperti halnya yang diuraikan oleh Lazarus Folkman (Rachmah, 2013) bahwa *coping* stres pada masalah akademik akan berbeda dari satu tahap ke tahap lainnya. Penggunaan strategi *coping* yang tidak berada pada situasi tertekan tidak akan mampu memprediksi penggunaan *coping* saat berada pada situasi tertekan. Artinya, dalam menghadapi sumber masalah setiap individu tidak akan sama dalam memberikan respon dan strategi *coping*, oleh karena itu individu akan membawa bentuk strategi *coping* yang berbeda yang memungkinkannya beradaptasi dengan situasi akademik. Sementara hasil penelitian ini menolak hasil penelitian yang dilakukan oleh Elias (2011), perbedaan hasil dapat disebabkan adanya perbedaan usia, latar belakang, dan tuntutan akademik yang memungkinkan menjadi salah satu faktor penyebab hipotesis ditolak. Pada penelitian Elias sampel yang digunakan adalah mahasiswa di Malaysia sementara subjek

yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMK di Indonesia.

Pengaruh Stres Belajar secara Langsung terhadap Prestasi Akademik

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima dengan nilai t hitung 0,012 dengan signifikansi p value $< 0,05$ yang ditunjukkan pada tabel 5. Berdasarkan pengkategorian atas distribusi frekuensi pada variabel stres belajar dapat dikategorikan sedang dengan persentase sebesar 69%. Meskipun stres belajar dikategorikan sedang tetapi masih ada beberapa yang berada pada kategori tinggi yaitu dengan persentase 10%. Hal ini membuktikan bahwa beberapa siswa masih menilai tuntutan akademik sebagai hal yang menekan. Seperti halnya menurut Baldwi (Bariyyah, 2013) yang mengatakan bahwa siswa yang berada pada jenjang sekolah menengah umumnya mengalami tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik untuk menentukan jenjang karir selanjutnya.

Indikator stres belajar tertinggi pada reaksi fisik yaitu sebesar 29%. Sumber masalah yang hanya bersifat sesaat individu masih bisa mengontrol emosinya sehingga masalah masih bisa diselesaikan. Sementara jika sumber masalah diberikan secara terus-menerus dan mengganggu aktivitas harian maka akan memunculkan emosi negatif. Pada masa ini individu tidak akan mampu menahan stres dan tekanan yang ada sehingga berdampak pada kesehatan fisik. Terganggunya kesehatan fisik mungkin menjadi alasan mengapa saat terjadi stres, prestasi akademik akan menurun. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Elias (2011); Barseli (2018); dan Afdal (2019) menun-

- dan Stres. Jakarta: Bumi Aksara.
- Elias, H., Wong, P., & Chong, A. M. (2011). *Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in University Putra Malaysia*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29.
- Ellen., A.S., Edge, K., & Sherwood, H. (2003). *Searching for The Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping*. *Psychological Bulletin*, 19 (2).
- Eriawaty. (2020). Analisis Kritis Isu-isu Pendidikan Indonesia dalam Kompetisi di Kawasan ASEAN. *Edunomics Journal*, 1(1).
- Fadilah, A.N. & Nurhadianti, D.D. (2021). Pengaruh Kematangan Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Coping pada Siswa Kelas XII SMA Plus YPBH Bogor. *Jurnal Ikhraith-Humaniora*, 6 (2).
- Gadzella, B.M., Masten, W., William, G.M., & Qingwei. (2012). *Evaluation of The Student Life Stress Inventory – Revised*. *Journal of Instructional Psychology*, 39 (2).
- Harususilo, Y.E. (2019). Siswa Sekolah Top Banyak Keluhan Stres terkait Sekolah. Diperoleh 11 Desember 2020 dari <https://edukasi.kompas.com/read/2019/04/20/09000091/siswa-sekolah-top-banyak-keluhkan-stres-terkait-sekolah>
- Hurlock, B.E. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kartika, F.N. (2019). Peran Afek Positif terhadap Stres Akademik dengan Dimensi Koping Proaktif, Orientasi Tujuan Penguasaan, dan Regulasi Emosi Pada Siswa SMP. Diperoleh 15 Februari 2021 dari <https://etd.repository.ugm.ac.id/177787>
- Kumari, M.R. & Garitia, M.R. (2012). *Relationship Between Stress and Academic Achievement of Senior Secondary School Students*. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 1 (3).
- Mulinda, S. & Megawati. (2018). Pengaruh Harga Diri dan Stres terhadap Prestasi Akademik Dikalangan Mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen*, 3 (3).
- Rachmah, D.N. (2013). Hubungan *Self Efficacy*, *Coping Stress* dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ecopsy*, 1 (1).
- Rinawati, F. & Sucipto. (2019). Hubungan antara Stres, Motivasi, dan Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7 (2).
- Sari, P. (2010). Coping Stress pada Remaja Korban Bullying di Sekolah "x". *Jurnal Psikologi*, 8 (2).
- Sitepu, J.M. & Nasution, M. (2017). Pengaruh Konsep Diri terhadap *Coping Stress* pada Mahasiswa FAI UMSU. *Jurnal Agama dan Pendidikan Islam*, 9 (1).
- Urbayatun, S. (2017). Atasi Stres dengan Manajemen Coping. Diperoleh 17 Desember 2021 dari <https://uad.ac.id/id/atasi-stres-dengan-manajemen-coping/>
- Utami, A.B. & Pratitis, N.T. (2013). Peran Kreativitas dalam Membentuk Strategi Coping Mahasiswa Ditinjau dari Tipe Kepribadian dan Gaya Belajar. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 2 (3).
- Utomo, G.P., & Saputra, O., & Sari, M.I. (2018). Hubungan *Coping Mechanism* dengan Hasil Ujian Akhir Blok Basic Science 1 pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Agro-medicine*, 5 (1).