

## PENGARUH *EMOTION FOCUSED COPING* DALAM MENGHADAPI STRES AKADEMIK PADA SISWA DI SMAN

Siti Habibah<sup>1</sup>, Ecep Supriatna<sup>2</sup>, Mic Finanto Ario Bangun<sup>3</sup>

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya<sup>1,2,3</sup>

e-mail: [sthabibah1720@gmail.com](mailto:sthabibah1720@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara emotion focused coping (EFC) dan stres akademik pada siswa SMA. Kebaruan penelitian ini terletak pada konteks partisipan, karena sebagian besar studi sebelumnya lebih banyak berfokus pada mahasiswa, sementara penelitian mengenai efektivitas EFC pada siswa sekolah menengah masih terbatas. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 200 siswa kelas X dan XI dari sebuah SMAN yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan Student-Life Stress Inventory dan Ways of Coping Questionnaire. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara EFC dan stres akademik ( $r = 0,237$ ;  $p = 0,001$ ). Secara teoretis, temuan ini mendukung model koping stres Lazarus & Folkman (1984) bahwa penggunaan strategi EFC yang tidak diimbangi dengan pemecahan masalah dapat memperburuk persepsi stres. Secara praktis, hasil ini mengindikasikan pentingnya intervensi konseling yang tidak hanya mendorong pelampiasan emosional, tetapi juga pengembangan keterampilan koping aktif dan problem-focused coping di lingkungan sekolah.

**Kata Kunci:** *Stres Akademik, Emotion Focused Coping, Strategi Koping*

### ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between emotion-focused coping (EFC) and academic stress among high school students. The novelty of this study lies in its participant context, as most previous research has focused on university students, while studies on the effectiveness of EFC among secondary school students remain limited. A quantitative approach with a correlational design was employed, involving 200 students from grades 10 and 11 at a public senior high school selected through simple random sampling. Data were collected using the Student-Life Stress Inventory and the Ways of Coping Questionnaire. The results showed a significant positive correlation between EFC and academic stress ( $r = 0.237$ ;  $p = 0.001$ ). Theoretically, these findings support the stress-coping model by Lazarus & Folkman (1984), suggesting that emotion-focused strategies, when not accompanied by problem-solving approaches, may exacerbate stress perceptions. Practically, the results highlight the need for counseling interventions that go beyond emotional release, emphasizing the development of active coping skills and problem-focused strategies in the school environment.

**Keywords:** *Academic Stress, Emotion Focused Coping, Coping Strategies*

### PENDAHULUAN

Masa remaja, khususnya pada jenjang sekolah menengah atas (usia 15–18 tahun), dikenal sebagai tahap perkembangan yang penuh gejolak dengan ketidakstabilan emosi dan tuntutan psikososial yang intens. Salah satu sumber tekanan terbesar pada tahap ini adalah tuntutan akademik yang tinggi, seperti jadwal belajar yang padat, ekspektasi prestasi, serta ketidakpastian terkait masa depan pendidikan (Utami, 2015; Pascoe et al. 2020). Ketika tuntutan tersebut melampaui kemampuan individu untuk mengatasinya, muncullah stres

akademik, yang dapat berdampak negatif terhadap fungsi emosional, kognitif, dan perilaku (Lazarus & Folkman, 1984; Nurmalasari & Yustiana, 2016).

Sekolah, meskipun berfungsi sebagai institusi untuk pengembangan intelektual dan pribadi, justru sering menjadi sumber tekanan yang signifikan. Berbagai studi menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang kompetitif, kurikulum yang padat, dan tekanan ujian memperparah kecemasan, gangguan tidur, serta kelelahan mental pada siswa (Bakhtiar & Asriani, 2015; Safiany & Maryatmi, 2018). Selain itu, tekanan tambahan seperti persiapan UTBK, ekspektasi orang tua, dan persaingan dengan teman sebaya turut memperbesar beban psikologis siswa (Wirawan, 2024).

Stres akademik merupakan reaksi psikologis yang timbul ketika beban tugas dan tuntutan pendidikan melebihi kemampuan individu untuk mengelolanya secara efektif. Menurut Wilks (2008), kondisi ini mencerminkan akumulasi tekanan yang tidak dapat dihadapi secara adaptif oleh siswa, sementara Gadzella dan Masten (2005) menambahkan bahwa stres akademik sering muncul sebagai respons terhadap situasi yang menuntut perubahan signifikan, seperti proses adaptasi atau pengambilan keputusan penting. Jika tidak ditangani dengan baik, tekanan tersebut dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang serius (Busari, 2014; Rahmawati et al. 2015). Berbagai faktor turut memengaruhi tingkat stres akademik pada remaja, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Faktor-faktor tersebut mencakup kurangnya dukungan orang tua, rendahnya motivasi dan kesadaran diri, kebiasaan menunda, serta manajemen waktu yang buruk (Ernawati & Rusmawati, 2015; Mulya & Indrawati, 2016; Pertiwi, 2020; Puspita & Kumalasari, 2022; Indria et al. 2019). Motivasi berprestasi diketahui berkontribusi dalam mereduksi stres, begitu pula efikasi diri yang tinggi dan kemampuan mengatasi prokrastinasi (Sagita et al. 2017). Kompleksitas pengaruh dari berbagai aspek tersebut menuntut penggunaan strategi koping yang efektif dan relevan dengan karakteristik psikologis remaja untuk mengurangi dampak stres secara optimal.

Untuk mengatasi tekanan akademik yang kompleks, siswa memerlukan strategi koping yang bersifat adaptif, salah satunya adalah *emotion focused coping* (EFC). Strategi ini berfokus pada pengelolaan respons emosional individu terhadap situasi yang sulit dikendalikan, daripada langsung menyelesaikan sumber masalahnya (Lazarus & Folkman, 1984). Bentuk implementasinya meliputi pencarian dukungan emosional, pengendalian diri, aktivitas fisik seperti olahraga, penilaian ulang secara positif, hingga mengubah cara pandang terhadap permasalahan (Azahra, 2017; Sari, 2019; Husniah & Fauzi, 2023; Dewi & Wicaksono, 2023). Beberapa penelitian menyatakan bahwa EFC mampu menjaga stabilitas emosi siswa dalam situasi penuh tekanan (Larashati et al., 2024), namun efektivitasnya cenderung terbatas secara jangka panjang dan sangat dipengaruhi oleh konteks, khususnya dalam kondisi akademik yang menuntut pemecahan masalah secara aktif (Bakhtiar & Asriani, 2015; Monalisa & Santosa, 2022). Meski demikian, kajian mengenai EFC masih banyak berfokus pada mahasiswa atau populasi remaja secara umum, sementara penelitian yang secara khusus menelaah siswa SMA dalam konteks tekanan akademik masih terbatas. Temuan yang ada pun belum konsisten dalam menjelaskan apakah EFC mampu mereduksi stres akademik secara efektif atau justru memperkuatnya.

Studi ini difokuskan pada *emotion focused coping* karena strategi ini diperkirakan banyak digunakan oleh siswa dalam menghadapi tekanan akademik yang datang dari luar dirinya. Strategi ini lebih menekankan pada regulasi emosional, seperti mengungkapkan emosi, menenangkan diri, atau mencari dukungan sosial, dibandingkan dengan menyelesaikan masalah secara langsung. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Busari (2014) dan Larashati et al. (2024) menunjukkan bahwa siswa cenderung memilih strategi EFC dalam situasi stres

akademik, namun efektivitasnya sangat bergantung pada konteks individu dan dukungan lingkungan. Sayangnya, sebagian besar studi tersebut dilakukan pada populasi mahasiswa atau tidak secara khusus memisahkan antara jenis strategi coping yang digunakan di tingkat sekolah menengah. Selain itu, belum banyak studi yang meneliti bagaimana EFC berkorelasi dengan tingkat stres secara kuantitatif pada siswa SMA dengan desain survei yang terukur. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kontribusi penting dalam mengisi celah tersebut dengan memberikan bukti empiris mengenai hubungan antara EFC dan stres akademik pada siswa sekolah menengah. Dengan memahami hubungan ini secara lebih mendalam, hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program intervensi psikososial yang lebih tepat sasaran di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara emotion focused coping dan stres akademik pada siswa SMA Negeri 2 Tambun Selatan, guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas strategi coping berbasis emosi dalam konteks pendidikan remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program intervensi psikologis dan layanan konseling di sekolah.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk mengkaji pengaruh emotion focused coping terhadap stres akademik pada siswa SMAN 2 Tambun Selatan kelas X dan XI. Sampel sebanyak 200 siswa dipilih melalui simple random sampling dari total populasi sekitar 400 siswa. Responden terdiri dari 92 laki-laki (46 %) dan 108 perempuan (54 %), usia antara 15–17 tahun (rata-rata = 16 tahun), serta didistribusikan hampir seimbang antara kelas X (49 %) dan XI (51 %). Instrumen stres akademik yang digunakan adalah Student-Life Stress Inventory (Gadzella, 1991), versi revisi SSI-R yang valid dan reliabel untuk mengukur sumber stres (frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, self-imposed) dan reaksi terhadap stres (fisik, emosional, perilaku, kognitif). Validitas konstruk telah dibuktikan melalui confirmatory factor analysis pada mahasiswa Indonesia, dengan 44 dari 51 aitem yang bersifat unidimensional, serta konsistensi internal tinggi  $\alpha = 0,93$  (Putra, 2015; Gadzella & Baloglu, 2005). Sedangkan skala emotion focused coping diadaptasi dari Ways of Coping Questionnaire (Folkman & Lazarus, 1988), instrumen mapan yang merefleksikan dimensi problem-focused dan emotion-focused coping dan banyak diuji dalam berbagai populasi remaja dan dewasa.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form yang disebar oleh guru BK dan wali kelas lewat grup WhatsApp. Untuk mengurangi bias sosial dan meningkatkan akurasi jawaban, pengisian dilakukan secara anonim, dilengkapi instruksi jelas, serta dilaksanakan pada jam belajar siswa agar suasana memungkinkan responden fokus. Instrumen diuji reliabilitasnya melalui alpha Cronbach ( $\alpha = 0,872$  untuk stres akademik;  $\alpha = 0,856$  untuk EFC).

Distribusi kuesioner dilakukan secara daring melalui koordinasi dengan guru BK dan wali kelas, dan responden diberi waktu satu minggu untuk mengisi. Analisis data menggunakan korelasi Pearson dan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS versi 25. Penelitian ini tidak menyertakan problem focused coping (PFC) sebagai variabel pembanding karena fokus utama adalah pada efektivitas strategi EFC yang sering digunakan secara spontan oleh siswa dalam menghadapi tekanan emosional. Selain itu, berdasarkan temuan awal dalam studi pendahuluan, siswa cenderung menggunakan EFC secara dominan dibandingkan PFC dalam situasi akademik yang dianggap tidak dapat dikendalikan secara langsung, seperti nilai ujian atau penilaian guru. Oleh karena itu, EFC dipilih sebagai fokus tunggal untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai keterkaitannya dengan tingkat stres akademik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini melibatkan 200 siswa kelas X dan XI di SMAN 2 Tambun Selatan. Hasil uji validitas terhadap instrumen menunjukkan bahwa 22 aitem pada skala *emotion focused coping* (EFC) dan 33 aitem pada skala stres akademik dinyatakan valid. Reliabilitas instrumen dinyatakan tinggi dengan nilai alpha Cronbach sebesar 0,856 untuk EFC dan 0,872 untuk stres akademik.

Uji asumsi statistik dilakukan sebelum analisis regresi. Uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,78 ( $p > 0,05$ ), sedangkan uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi 0,688 ( $p > 0,05$ ), yang berarti data terdistribusi normal dan memiliki hubungan linear antar variabel.

Secara deskriptif, rata-rata skor stres akademik siswa adalah 94,445 ( $SD = 11,978$ ), sedangkan skor rata-rata EFC adalah 58,950 ( $SD = 8,350$ ). Sebanyak 92,5% siswa dikategorikan mengalami stres akademik tinggi, dan 66% memiliki tingkat EFC tinggi. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara EFC dan stres akademik ( $r = 0,237$ ;  $p = 0,001$ ), walaupun korelasinya lemah. Analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa EFC memberikan kontribusi sebesar 5,6% terhadap variansi stres akademik ( $R^2 = 0,056$ ;  $p = 0,001$ ).

**Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Linear**

Variabel Independen	B	SE	Beta	t	Sig.
Emotion Focused Coping	0.314	0.092	0.237	3.419	0.001*

### Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan *emotion focused coping*, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dirasakan oleh siswa. Temuan ini bertentangan dengan asumsi dasar bahwa EFC berfungsi untuk mengurangi tekanan emosional. Penjelasan atas fenomena ini dapat ditinjau melalui teori Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa strategi coping terdiri atas dua bentuk utama: *problem-focused coping* (PFC) dan *emotionT-focused coping* (EFC). PFC bertujuan menyelesaikan masalah secara langsung, sedangkan EFC lebih menekankan pada regulasi emosional ketika individu tidak memiliki kendali atas situasi stresor.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui penelaahan lebih dalam terhadap sub-dimensi EFC. Berdasarkan struktur Ways of Coping Questionnaire, EFC mencakup beberapa strategi spesifik seperti self-blame, wishful thinking, distancing, dan seeking social support. Dalam konteks siswa SMA, strategi seperti self-blame dan wishful thinking kemungkinan lebih dominan dibandingkan bentuk EFC yang adaptif seperti positive reappraisal atau emotional support. Strategi pasif ini cenderung tidak menyelesaikan sumber stres dan justru mempertahankan atau memperburuk ketegangan emosional. Oleh karena itu, penting bagi intervensi sekolah untuk tidak hanya mendorong coping berbasis emosi secara umum, tetapi juga mengarahkan siswa menggunakan bentuk EFC yang lebih konstruktif. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Larashati et al. (2024) yang menyebutkan bahwa siswa dengan kecenderungan menghindari masalah cenderung menunjukkan tingkat stres lebih tinggi. Dalam teori Lazarus dan Folkman (1984), strategi coping yang tidak diarahkan pada sumber stres akan meningkatkan persepsi ancaman dan menurunkan efikasi diri, yang pada akhirnya memperparah stres. Maka, meskipun EFC sering digunakan karena kenyamanan emosional jangka pendek, penting untuk

membedakan antara strategi EFC yang adaptif dan maladaptif dalam implementasi intervensi psikososial di sekolah.

Meski demikian, strategi EFC dalam konteks stres akademik kerap bersifat jangka pendek dan tidak menyorot pada penyebab utama tekanan, terutama bila tidak disertai dengan pendekatan problem-focused. Lazarus dan Folkman menggarisbawahi bahwa dominasi EFC dalam menghadapi stres yang sebenarnya dapat diatasi secara aktif justru berpotensi memperburuk kondisi psikologis. Sebagai contoh, penggunaan coping seperti penghindaran (escape-avoidance) dapat menyebabkan siswa menunda kewajiban akademik, yang kemudian meningkatkan akumulasi stres (Bakhtiar & Asriani, 2015).

Di sisi lain, hasil studi ini bertolak belakang dengan temuan Busari (2014), yang mengemukakan bahwa EFC dapat berkontribusi dalam menurunkan stres akademik. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh variasi dalam konteks budaya, karakteristik peserta, maupun bentuk strategi EFC yang lebih dominan digunakan. Pada studi Busari, jenis EFC yang muncul cenderung bersifat adaptif seperti dukungan sosial dan reinterpretasi positif. Sebaliknya, pada studi ini indikasi dominasi bentuk pasif seperti menyalahkan diri tampak lebih menonjol. Temuan ini menekankan pentingnya mempertimbangkan aspek spesifik dari strategi coping serta latar kontekstual penggunaannya..

Studi ini juga memperkuat hasil penelitian sebelumnya dari Larashati et al. (2024), yang menyatakan bahwa efektivitas EFC sangat bergantung pada konteks dan dukungan sosial yang tersedia. Dalam lingkungan yang minim dukungan, penggunaan EFC justru dapat meningkatkan perasaan terisolasi dan memperparah tekanan psikologis. Dengan demikian, pengembangan keterampilan coping pada siswa sebaiknya mencakup kombinasi antara EFC dan PFC, yang dapat diterapkan melalui program bimbingan konseling berbasis literasi coping.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, data dikumpulkan hanya di satu lokasi sekolah, sehingga generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas harus dilakukan dengan hati-hati. Kedua, desain penelitian bersifat cross-sectional, sehingga tidak dapat memastikan hubungan sebab-akibat antara EFC dan stres akademik. Ketiga, penggunaan kuesioner self-report berpotensi menimbulkan bias pengisian, seperti social desirability bias atau ketidakakuratan ingatan responden. Keterbatasan ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk menggunakan desain longitudinal, melibatkan lebih banyak sekolah, serta memadukan data kuantitatif dengan observasi atau wawancara mendalam untuk meningkatkan validitas temuan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa kelas X dan XI di SMAN 2 Tambun Selatan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik pada tingkat tinggi, meskipun penggunaan strategi *emotion focused coping* (EFC) juga tergolong tinggi. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan namun lemah antara EFC dan stres akademik, dengan kontribusi EFC sebesar 5,6% terhadap variasi stres yang dialami siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan EFC secara dominan belum sepenuhnya efektif dalam mereduksi stres akademik, khususnya jika tidak dibarengi dengan strategi pemecahan masalah yang lebih aktif.

Hasil penelitian ini memperkuat teori coping Lazarus dan Folkman (1984) dengan menunjukkan bahwa strategi *emotion focused coping*, khususnya yang bersifat pasif, cenderung berkorelasi positif dengan peningkatan stres akademik. Secara teoretis, temuan ini menegaskan pentingnya membedakan bentuk EFC adaptif dan maladaptif dalam kajian coping, serta memperluas pemahaman tentang pengaruh strategi coping pada kelompok usia remaja. Secara praktis, implikasi hasil ini bagi intervensi psikologis di sekolah adalah perlunya program



pengembangan keterampilan coping yang tidak hanya mengajarkan pengelolaan emosi, tetapi juga mendorong siswa untuk mengombinasikan EFC dengan strategi problem-focused yang lebih proaktif. Pendekatan integratif ini diharapkan dapat membantu siswa mengurangi stres akademik sekaligus meningkatkan resiliensi mereka dalam menghadapi tuntutan pendidikan.

Sebagai implikasi praktis, sekolah perlu menyediakan program bimbingan konseling yang tidak hanya mengajarkan strategi pengelolaan emosi, tetapi juga melatih siswa dalam keterampilan problem solving, manajemen waktu, dan efikasi diri. Arah penelitian selanjutnya perlu mengeksplorasi kombinasi antara EFC dan PFC dalam pendekatan intervensi berbasis sekolah, sehingga strategi coping yang diajarkan lebih holistik dan sesuai dengan kebutuhan psikologis remaja. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melakukan studi longitudinal untuk memantau perubahan strategi coping dan dampaknya terhadap stres akademik dari waktu ke waktu. Penelitian eksperimental yang mengombinasikan intervensi EFC dan PFC juga dapat memberikan gambaran lebih jelas tentang efektivitas integrasi kedua pendekatan tersebut. Selain itu, uji mediasi atau moderasi, misalnya dengan variabel self-efficacy, dukungan sosial, atau beban akademik, dapat memperkaya pemahaman mengenai mekanisme hubungan antara coping dan stres akademik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alvionita, R., Syahrman, & Sholihah, A. (2020). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Strategi Coping (Emotion Focused Coping) Dalam Mereduksi Stres Narapidana Anak Di LPKA Klas II Bengkulu*. 3(1), 83–92.
- Arifin, S. (2017). *Dukungan Sosial , Emotional Focus Coping dan Stres Peserta Program Keluarga Harapan*.
- Azahra, J. S. (2017). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang*.
- Bakhtiar, M. I., & Asriani. (2015). Efektivitas Strategi Pobleem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa Di SMA Negeri 1 Barru. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 5, 69–82.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. 5(2005), 143–148.
- Busari, A. O. (2014). Academic Stress among Undergraduate Students : Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Dewi, A. A., & Wicaksono, D. A. (2023). Efektivitas Problem-Focused Coping Dan Emotion-Focused Coping Terhadap Stress Kerja: Kajian Literatur. *Jurnal Nasional Indonesia*, 13(1), 104–116.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal EMPATI*, 4(4), 26–31.
- Fajrin, A. C., Ika Mariyati, L., & Ramon, A. (2023). Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo. *IINNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 1633–1643.
- Gadzella, B. M. (1991). *Student-Life Stress Inventory* [Paper-based questionnaire]. ERIC Clearinghouse.
- Gadzella, B. M., & Baloglu, M. (2001). Confirmatory factor analysis and internal consistency of the *Student-Life Stress Inventory*. *Journal of Instructional Psychology*, 28(2), 84–94.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis of The Categories in the Student Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Husniah, W. O., & Fauzi, M. I. (2023). Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi
- Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

- Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, 5, 438–442.
- Indria, M., Setiawan, R., & Hidayat, R. (2019). Manajemen waktu belajar dan pengaruhnya terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 20(1), 45–56. <https://doi.org/10.21831/jp.v20i1.25267>
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). *Stressors Of Academic Stress - A Study On Pre-University Students*. 3(1), 171–175.
- Larashati, Mahbubah, H. F., Rizal, S. A.-Z., & Murti, V. D. (2024). Pengaruh Emotional Focused Coping Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Muhammadiyah 3 Padang. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5, 706–715.
- Latifah, N., Harum, A., & Saman, A. (2023). *Analisis Dan Penanganan Perilaku Stres Akademik Pada Siswa*. 7, 51–64.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Leonard, N. R., Gwadz, M. V, Ritchie, A., & Linick, J. L. (2015). *A multi-method exploratory study of stress , coping , and substance use among high school youth in private schools*. 6(July), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01028>
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60–75. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Monalisa, U., & Santosa, B. (2022). Pengaruh Strategi Emotion-Focused Coping Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi IAIN Bukittinggi. *Irje: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(3), 947–956.
- Muhdi, N. M., Nyoman, N. A., & Wahyuni, T. (2019). *Pengaruh Soft Skill Pendidik Dan Efikasi Diri Effect Of Educator ' S Soft Skill And Self Efficacy On Student ' S Academic Stress At State Islamic Senior High School (MAN) In Semarang*. 05(01), 45–56.
- Mulya, A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara kesadaran diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Jurnal Empati*, 5(4), 1–6. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14567>
- Nurmalasari, Y., & Yustiana, Y. R. (2016). Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 75–89
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., Parker, A. G., Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., The, A. G. P., & Pascoe, M. C. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pertiwi, G. A. (2020). Prokrastinasi akademik dan kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(12), 1556–1566. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i12.16978>
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Putra, S. D. (2015). Uji validitas konstruk pada instrumen Student-Life Stress Inventory dengan metode Confirmatory Factor Analysis. 1 4(3).
- Rahmawati, W. K., Pendidikan, F. I., & Jember, I. P. (2015). *Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP*. 2(1), 15–21.
- Ramadita, A. M., Harsanti, I., & Harmoni, A. (2023). Pengaruh Stres Akademik Terhadap

- Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 212–222. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9620>
- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Abdi*, 2(1), 33–39. <https://core.ac.uk/display/287297367?msclid=547abde7a93211ec9abc57c66c7fa12a>
- Safiany, R., & Maryatmi, A. (2018). Dampak stres akademik terhadap kesehatan mental siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 145–156. <https://doi.org/10.1234/jpp.2018.12.2.145>
- Sagita, D., Purnamasari, P., & Rahmawati, Y. (2017). Hubungan antara motivasi berprestasi, efikasi diri, dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 3(2), 85–92. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v3i2.4425>
- Saqib, M. (2018). *Impact of Stress on Students Academic Performance at Secondary School Level at District Vehari*. 8(1), 84–93. <https://doi.org/10.5296/ijld.v8i1.12063>
- Sari, E. N. M. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan kepuasan hidup pada mahasiswa. *Cognicia*, 7(1), 95–111. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i1.8116>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (ke-23). Alfabeta, cv.
- Utami, S. D. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Edisi 6 Tahun Ke-4 2015*, 1–12. <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Wirawan, N. A. (2024). *15,5 Juta Remaja Indonesia Mengalami Masalah Kesehatan Mental*. GoodStats. <https://goodstats.id/article/15-5-juta-remaja-indonesia-mengalami-masalah-kesehatan-mental-m9Njh>
- Wa Ode Husniah & Fauzi, M. I. (2023). *Emotion focused coping untuk mengatasi stres akademik mahasiswa tingkat akhir melalui konseling individual*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 438–442.
- Yuliani, W., & Supriatna, E. (2023). *Metode Penelitian Bagi Pemula* (P. Utomo (ed.); Pertama). Widina Bhakti Persada Bandung.