

# **STRES DAN STRATEGI *COPING* PADA PESERTA DIDIK KELAS X PROGRAM STUDI IPS YANG MENGGUNAKAN KURIKULUM 2013**

## **STRESS AND COPING STRATEGY FOR THE TENTH GRADERS OF SOCIAL SCIENCE STUDY PROGRAM IMPLEMENTING CURRICULUM OF 2013**

**Oleh :**  
**Agasta Lukito<sup>1</sup>**  
**Nur'aeni<sup>2</sup>**

### **ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara stres dengan strategi coping pada peserta didik kelas X program studi IPS di SMA Negeri 1 Sigaluh. Subjek pada penelitian ini sebanyak 65 peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 1 Sigaluh. Metode pengumpulan data menggunakan skala stres dan skala strategi coping. Koefisien daya beda skala stres bergerak dari 0,364 sampai 0,780 dan koefisien daya beda skala strategi coping bergerak dari 0,321 sampai 0,670. Koefisien reliabilitas skala stres sebesar 0,797 dan koefisien reliabilitas skala strategi coping sebesar 0,815. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai korelasi  $r = 0,526$  pada  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara stres dengan strategi coping pada peserta didik yang menggunakan kurikulum 2013 di SMA Negeri 1 Sigaluh. Stres memberikan sumbangan efektif sebesar 27,7% terhadap strategi coping, masih ada 72,3% faktor lain yang mempengaruhi strategi coping yang tidak diteliti oleh peneliti.*

**Kata Kunci :** *Stres; Strategi Coping; Peserta Didik.*

### **ABSTRACT**

*This research aimed to examine the correlation between stress and coping strategy for the tenth graders of Social Science study program implementing curriculum of 2013 at SMA Negeri 1 Sigaluh. The subject of this research was the tenth graders of Social Science Class at SMA Negeri 1 Sigaluh that consisted of 65 student. The method of data collection used stress and coping strategy scales. The difference coefficient of stress scale increased from 0,364 to 0,780, and the difference coefficient of coping strategy scale improved from 0,321 to 0,670. Reliability coefficient of stress was 0,797 and the reliability coefficient of coping strategy was 0,815. The results showed that there is a positive and significant relationship between stress and coping strategies in students. Stress contributes 27.7% effective to coping strategies, there are still 72.3% other factors that influence coping strategies that are not researched by researchers.*

**Keywords:** *Stress; Coping Strategy; Students.*

---

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Agastalukito@gmail.com

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, nuraeni@ump.ac.id

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju dewasa. Sekolah mempunyai peran penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik. Sekolah dipandang dapat memenuhi beberapa kebutuhan peserta didik dan menentukan kehidupan mereka di masa mendatang. Sekolah juga dapat menjadi sumber masalah, yang dapat memicu terjadinya stres pada peserta didik (Desmita, 2009). Salah satu pemicu terjadinya stres pada peserta didik adalah banyaknya tugas dan tambahan jam pelajaran yang harus ditempuh. Dengan demikian, peserta didik memerlukan lagi jam belajar di sekolah, belum lagi tugas yang didapatnya, harus dikerjakan di rumah.

Belajar merupakan suatu aktivitas mental maupun psikis yang menghasilkan perubahan dalam pengetahuan-pemahaman, ketrampilan, dan nilai-sikap. Perubahan tersebut relatif konstan dan berbekas berupa pengetahuan baru maupun penyempurnaan terhadap hasil yang telah diperoleh. Proses belajar dapat berlangsung dengan kesadaran maupun tidak disadari (Winkel, 1999). Belajar juga merupakan serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya dalam aspek kognisi, afeksi dan psikomotor (Djamarah, 2008).

Di sekolah, peserta didik juga tidak lepas dari kurikulum yang diterapkan oleh kebijakan sekolah masing-masing. Belakangan ini pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan telah menerapkan kurikulum 2013. Diterapkannya kurikulum 2013, menjadikan banyak peserta didik mengalami kesenjangan dan penyesuaian dengan kurikulum yang baru tersebut. Desmita (2009), mengemukakan bahwa pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar yang lebih lama, tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, dan keharusan menjadi pusat keunggulan (*agent of excellence*), dan sebagainya, telah menimbulkan stres di kalangan peserta didik.

Barseli & Ifdil (2017) menyatakan bahwa kurikulum dalam sistem pendidikan yang semakin tinggi akan mengakibatkan waktu belajar bertambah, dan beban peserta didik menjadi semakin meningkat. Hal tersebut tidak menutup kemungkinan bahwa kurikulum dapat menjadikan peserta didik menjadi stres. Chan (dalam Aryahi, 2016), juga mengemukakan bahwa stres yang dialami oleh peserta didik terjadi bukan karena semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah dan orang tua), namun juga faktor internal (persepsi mengenai tugas yang diberikan oleh guru kepada peserta didik) dari dalam diri peserta didik tersebut juga mempengaruhi timbulnya stres belajar.

Peserta didik mengalami stres karena harus berangkat sekolah pagi, jam belajar bertambah sampai sore, presentasi di depan kelas, dan diberikan pertanyaan oleh guru. Untuk mengatasi stres tersebut peserta didik akan melakukan sebuah upaya untuk menyelesaikan menurut cara mereka masing-masing. Upaya untuk menyelesaikan masalah atau menghadapi masalah yang

disebut dengan *coping*. Coping merupakan suatu proses yang dilakukan oleh seorang individu dalam usahanya untuk mengatasi kesenjangan antara tuntutan yang dipersepsikan dan sumber-sumber yang dimilikinya dalam menghadapi situasi stres (Sarafino & Smith, 2011).

Lazarus & Folkman (dalam Sarafino & Smith, 2011) mengategorikan strategi coping menjadi dua bentuk, yaitu : 1) *problem focused coping* adalah coping yang berfokus pada masalah yang dialami oleh seorang individu beserta cara untuk pencegahan masalah, 2) *emotion focused coping*, yaitu coping yang berfokus pada emosi terhadap stres yang dialami oleh seorang individu. *Problem Focused Coping* merupakan strategi dengan cara menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga individu segera terbebas dari masalahnya tersebut. Sedangkan *Emotion Focused Coping* ini digunakan untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stressor (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Suriani & Suriani (dalam Balan & Ismail, 2009) menyatakan bahwa pelajar yang diteliti sebanyak 96 orang mengalami stres akibat dari tuntutan akademik, guru, masalah pribadi, dan masalah sekolah. Sebanyak 70-90% sumber stres berkaitan dengan kurikulum, rekan, dan keluarga yang dialami oleh 60-70 pelajar. Pada penelitian tersebut membuktikan bahwa 70-90% sumber stres atau stressor berkaitan dengan aktivitas kurikulum, dengan demikian adanya pengembangan kurikulum 2013 peserta didik dapat mengalami stres dalam belajarnya.

Kurikulum 2013 dalam pelaksanaannya, masih menimbulkan kesenjangan yang terjadi pada peserta didik. Hal tersebut terbukti dengan adanya ribuan peserta didik di Jakarta yang menuliskan surat kepada pak Presiden Susilo Bambang Yudhoyono yang di kutip dari harian Kompas pada tanggal 18 Agustus 2014 yang isinya demikian :

“Kami capek, Pak, dengan Kurikulum 2013 yang memaksa kami menguasai hampir 18 pelajaran. Kami ingin mengejar cita-cita sesuai bakat kami, Pak, bukan cuma mengejar nilai. Kurikulum 2013 kurang fasilitas, tapi siswa dipaksa masuk pukul 06.30, pulang pukul 15.30. Sekarang Sabtu juga masuk sekolah. Lelah fisik? Iya! Capek batin? Iya!” demikian isi surat itu.” (Kamil, 2014).

Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) merupakan salah satu cabang penjurusan yang ada di Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial ini, terdapat mata pelajaran khusus yang harus di kuasai oleh peserta didik, antara lain Geografi, Sosiologi, Ekonomi, dan Sejarah. Dalam mata pelajaran tersebut, peserta didik diuntut untuk memahami materi-materi yang tidak sedikit, mulai dari teori yang harus di pahami, sampai materi yang perlu di hafalkan. Dengan di terapkannya kurikulum 2013, maka waktu belajar peserta didik di sekolah akan menjadi semakin lama dan akan semakin banyak pula materi yang akan di dapat sehingga mengakibatkan peserta didik menjadi stres.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Muhajirin (2016) yang meneliti perbedaan stres pada peserta didik IPA dengan IPS menyatakan bahwa responden dari jurusan IPA sebanyak 27 responden mengalami stres atau 58,70%, sedangkan pada responden dari jurusan IPS yang mengalami stres sebanyak 34 responden atau sebanyak 73,91%. Penelitian tersebut membuktikan bahwa tingkat stres pada peserta didik IPS lebih tinggi daripada tingkat stres pada peserta didik IPA.

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 10 peserta didik, 5 diantara 10 peserta didik di sekolah yang sudah menerapkan kurikulum 2013, merasa terlalu banyak tuntutan. Mereka melampiaskannya dengan cara bermain media sosial seperti *Whatsapp*, *BBM*, *Instagram*, dan *facebook* yaitu memposting status apa yang sedang mereka rasakan. Dengan cara seperti itu, mereka merasa sedikit lebih lega dari sebelumnya. 3 diantara 10 peserta didik melampiaskannya dengan cara pergi ke kantin untuk membeli jajan. atau membicarakan tentang pacarnya. Sedangkan 2 diantara 10 mereka biasanya mencari solusi dengan cara mencari referensi yang membantu mereka dalam belajarnya, seperti mencari buku di perpustakaan, maupun mencari referensi di internet ketika ada tugas yang materinya harus mencari sendiri.

Parry (1992)(dalam Nur'aeni, 2018) menyatakan berbagai usaha yang dilakukan individu tersebut dikenal dengan istilah *coping*. *Coping* berasal dari kata *cope* yang dapat diartikan menghadang, melawan ataupun mengatasi (Sarafino, 2011). Perilaku *coping* merupakan suatu tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah (Chaplin, 2006). Lazarus & Folkman (1984) mengatakan bahwa *coping* merupakan sekumpulan pikiran dan perilaku yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi yang menekan.

*Coping* pada dasarnya menggambarkan proses aktivitas kognitif yang disertai dengan aktivitas perilaku. Cara mengatasi masalah setiap individu tergantung pula pada cara pandang/penilaian terhadap masalah yang dihadapi. Suatu masalah dapat dinilai sebagai tantangan, melukai perasaan, menimbulkan perasaan kehilangan, atau sebagai ancaman (Lazarus, 1993).

Lazarus (1991) mendefinisikan *coping* sebagai upaya untuk mengatur, memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah yang bersifat menantang, mengancam, membahayakan, merugikan atau menguntungkan bagi seseorang. Istilah *coping* juga sering diartikan secara sempit sebagai reaksi organisme untuk beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan. Snyder & Lopez (2003), mengemukakan bahwa *coping* merupakan reaksi dasar dalam menghadapi berbagai peristiwa kehidupan atau merupakan antisipasi terhadap segala kemungkinan yang terjadi pada diri individu termasuk sikap proaktif menghadapi tantangan dan upaya mencapai kebutuhan hidup.

Lazarus (1991) berpendapat bahwa *coping* lebih tepat dikatakan sebagai suatu bentuk *problem solving*, dimana individu dihadapkan pada masalah yang menyangkut terganggunya *well being* individu tersebut dan individu belum mengetahui dengan jelas apa yang harus dilakukan. Secara penalaran

*coping* merupakan persamaan dari penyesuaian, namun penyesuaian lebih memiliki konsep yang luas dan mendalam, sedangkan *coping* secara spesifik merujuk pada hal-hal yang dilakukan individu untuk mengatasi situasi stres atau mengatasi tuntutan-tuntutan emosional pada saat terjadi stres. *Coping* adalah perilaku seseorang untuk mengatasi situasi stres yang mengganggu secara rasional dan emosional.

Lazarus (dalam Safaria & Nofrans, 2012) menyatakan bahwa ketika individu berhadapan dengan lingkungan yang baru atau perubahan lingkungan (situasi yang penuh tekanan), maka akan melakukan penilaian awal (*primary appraisal*) untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian tersebut dapat diartikan sebagai hal yang positif, netral, atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap hal-hal yang mempunyai potensi untuk terjadinya tekanan, maka penilaian sekunder (*secondary appraisal*) akan muncul. Penilaian sekunder adalah pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada. Penilaian sekunder mengandung makna pertanyaan, seperti apakah saya dapat menghadapi ancaman dan sanggup menghadapi tantangan terhadap kejadian. Setelah memberikan penilaian primer dan sekunder, individu akan melakukan penilaian ulang (*re-appraisal*) yang akhirnya mengarah pada pemilihan *coping* untuk penyelesaian masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Keputusan pemilihan *coping* dan respon yang dipakai individu untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan tergantung dari dua faktor. Pertama, faktor eksternal dan kedua, faktor internal. Faktor eksternal termasuk di dalamnya adalah ingatan pengalaman dari berbagai situasi dan dukungan sosial, serta seluruh tekanan dari berbagai situasi yang penting dalam kehidupan. Faktor internal, termasuk di dalamnya adalah *gayacoping* yang biasa dipakai seseorang dalam kehidupan sehari-hari dan kepribadian seseorang tersebut. Setelah keputusan dibuat untuk menentukan *coping* yang dipakai, dengan mempertimbangkan dari faktor eksternal dan internal, individu akan melakukan pemilihan *coping* yang sesuai dengan situasi tekanan yang dihadapinya untuk penyelesaian masalah.

Lazarus & Folkman (1986) mendefinisikan *coping* sebagai segala usaha untuk mengurangi tekanan, yang merupakan proses pengaturan atau tuntutan (eksternal maupun internal) yang dinilai sebagai beban yang melampaui kemampuan seseorang. Lazarus (1991) membedakan dua kategori *coping*, yakni *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* adalah *coping* yang digunakan untuk mengurangi kecemasan dengan menghadapi situasi atau masalah sebenarnya. Dalam *problem focused coping*, individu mencari solusi pemecahan masalah dengan menggunakan pikiran dan nalar sehat sehingga mendapatkan jalan keluar dari masalah yang dihadapi.

*Emotion focused coping* adalah *coping* secara emosi dan kognitif (menggunakan perasaan dan pikiran) ketika masalah atau peristiwa yang membuat stres muncul. Hal ini dilakukan untuk mengurangi kecemasan (emosi) seseorang terkait dengan situasi yang terjadi. Dalam *emotion focused coping*, individu

mencari pemecahan masalah dengan menata dan mengelola emosinya sehingga dapat mereduksi tekanan yang dihadapi.

Menurut Carver, Scheier, & Weintraub, (1989) terdapat tujuh aspek strategi *coping* dalam penanganan masalah, yaitu keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, penerimaan, dan religiusitas. Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi strategi *coping*, yaitu kesehatan fisik, keterampilan memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi.

Menurut Nevid, Rathus, & Greene, (2003) stres adalah sebuah tuntutan yang mendorong individu untuk dapat beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Sedangkan menurut Sarafino (2011) aspek dari stres terdiri dari aspek biologis dan aspek psikososial. Dalam aspek biologis ini terbagi atas tiga komponen, yaitu reaksi kegelisahan (*Alarm Reaction*), tahap pertahanan (*Stages of Resistance*), dan tahap kelelahan (*Stages of Exhaustion*). Sedangkan dalam aspek psikososial ini terdiri dari kognitif, emosi, serta perilaku sosial. Faktor penyebab stres remaja menurut Gadzela dan Baloglu (dalam Aryahi, 2016), dapat bersumber dari faktor internal (*internal sources*) dan faktor eksternal (*external sources*). Faktor internal meliputi Frustrasi, Konflik, *Pressures* (Tekanan), dan *Self-Imposed*. Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi faktor stres antara lain keluarga, sekolah, dan lingkungan fisik.

Berdasarkan uraian di atas, tidak dipungkiri bahwa hal tersebut dapat memicu timbulnya stres pada peserta didik di sekolah. Berdasarkan hasil penelitian dan fenomena yang telah ada, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara stres dengan strategi *coping* pada pesertadidik kelas X program studi IPS yang menggunakan kurikulum 2013 di SMA Negeri 1 Sigaluh.

## **METODE PENELITIAN**

### **Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel Bebas (*Independent*) Stres dan Variabel Terikat (*Dependent*) Strategi *Coping*

### **Subjek Penelitian**

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *stratified proportional random sampling*. Dimana sampel yang akan dijadikan objek penelitian adalah sekumpulan individu yang berada dalam sebuah kelompok di sebuah kawasan atau daerah penelitian secara bertingkat dan dilakukan secara acak. Dalam hal ini yaitu tingkatan kelas tertentu yang akan dijadikan sampel penelitian. Tingkat kelas yang dijadikan sampel pada penelitian ini yaitu kelas X. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik program studi IPS dengan populasi seluruh kelas X dan kelas XII di SMA Negeri 1 Sigaluh yang menggunakan kurikulum 2013 dengan jumlah keseluruhan

populasi sebanyak 109 peserta didik. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 65 peserta didik.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala, yaitu skala stres dan skala strategi *coping* dengan menggunakan perancangan berdasar metode skala dari Likert. Aspek stres antara lain aspek biologis dan aspek psikososial. Dalam aspek biologis ini terbagi atas tiga komponen, yaitu reaksi kegelisahan (*Alarm Reaction*), tahap pertahanan (*Stages of Resistance*), dan tahap kelelahan (*Stages of Exhaustion*). Sedangkan dalam aspek psikososial ini terdiri dari kognitif, emosi, serta perilaku sosial. Sedangkan aspek-aspek strategi *coping* ini antara lain keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, penerimaan, dan religiusitas.

Hasil try out skala stres diperoleh aitem yang memiliki daya beda tinggi mempunyai koefisiensi validitas yang bergerak dari 0,364 sampai 0,780 dengan taraf signifikansi  $t_{tabel}$  5% yaitu 0,254. Uji daya beda terhadap 60 aitem yang telah di uji terdapat 39 aitem dengan daya beda tinggi dan 21 aitem daya beda yang rendah karena nilai validitas kurang dari 0,254. Sedangkan hasil analisis data terhadap try out kala strategi *coping* diperoleh aitem yang memiliki daya beda tinggi mempunyai koefisiensi validitas yang bergerak dari 0,321 sampai 0,670 dengan taraf signifikansi  $t_{tabel}$  5% yaitu 0,254. Uji daya beda terhadap 60 aitem yang telah di uji terdapat 43 aitem dengan daya beda tinggi dan 17 aitem dengan daya beda rendah karena nilai validitas kurang dari 0,254.

Sedangkan reliabilitas variabel strategi *coping* sebesar 0,815 dan reliabilitas untuk variabel stres sebesar (0,797).

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Teknik uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis *product-moment* Pearson dengan menggunakan program *SPSS for windows release 20.0*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai korelasi  $r = 0,526$  pada  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara stres dengan strategi *coping* pada peserta didik yang menggunakan kurikulum 2013 di SMA Negeri 1 Sigaluh. Stres memberikan sumbangan efektif sebesar 27,7% terhadap strategi *coping*, sedangkan masih ada 72,3% faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Suriani & Suriani (dalam Balan & Ismail, 2009) menyatakan bahwa 70-90% sumber stres atau *stressor* pelajar berkaitan dengan

aktivitas kurikulum, dengan demikian adanya pengembangan kurikulum 2013 peserta didik dapat mengalami stres dalam belajarnya.

Berdasarkan dari hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa nilai korelasi  $r$  sebesar 0,526, artinya stres memiliki sumbangan terhadap strategi *coping* sebesar 0,277. Angka tersebut mengandung arti bahwa stres memberikan sumbangan sebesar 27,7% terhadap strategi *coping* pada peserta didik, sedangkan 72,3% faktor lain. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Suriani & Suriani (dalam Balan & Ismail, 2009) mengungkapkan faktor lain yang mempengaruhi stres pada peserta didik yaitu antara lain guru, teman, masalah pribadi, dan masalah keluarga.

Lazarus dan Folkman(1991) mengungkapkan ada dua cara dalam menangani stres yang dihadapi oleh seorang individu, yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. Peserta didik yang dalam penanganan stresnya menggunakan *Problem Focused Coping* maka ia dapat mengatasi masalah yang dihadapi, sehingga terbebas dari masalahnya.

*Problem Focused Coping* ini terdiri dari *Exercised Caution (Cautiousness)* (seperti meminta pendapat dari orang lain, seerta berhat-hati dalam memecahkan masalah), *Instrumental Action* (menyusun langkah-langkah dalam penyelesaian masalah) serta *Negotiation* (Negosiasi) (usaha-usaha individu tersebut dalam menyelesaikan masalah dengan orang lain).

Berbeda halnya dengan cara peserta didik dalam menyelesaikan masalahnya menggunakan *Emotion Focus Coping* atau penanganan masalah menggunakan emosi. Biasanya peserta didik yang menggunakan cara ini dalam menyelesaikan masalahnya yaitu dengan cara menghindar, mengabaikan masalah yang sedang ia hadapi, serta hanya berdoa memohon kepada Tuhan tanpa ada usaha dalam menyelesaikan masalahnya.

Hasil penelitian memberikan gambaran strategi *coping* pada peserta didik yang menggunakan kurikulum 2013 dari 65 peserta didik, 33 peserta didik sebanyak 50,8% yang terkategori *Emotion Focused Coping*, dan 32 peserta didik sebesar 49,2% terkategori *Problem Focused Coping*.

Setiap individu pernah mengalami stres. Stres tidak memandang usia, dapat menyerang anak-anak hingga orang dewasa, terutama dialami oleh remaja peserta didik. Stres yang dialami oleh remaja peserta didik ini dianggap merupakan hal yang wajar dan patut untuk diketahui apa penyebab terjadinya stres tersebut. Penelitian yang dilakukan Mahan (dalam Aryahi, 2016) mengungkapkan bahwa faktor-faktor penyebab stres peserta didik dipersentasekan sebagai berikut: (1) stres akademik 26%, (2) konflik dengan orang tua 17%, (3) masalah finansial 10%, dan (4) pindah rumah atau sekolah 5%.

Berdasarkan hasil penelitian ini dalam penggambaran stres pada peserta didik yaitu sebanyak 13 peserta didik sebanyak 20% yang mengalami stres yang terkategori sangat rendah, 14 peserta didik sebanyak 21, 5% terkategori rendah,

14 peserta didik sebanyak 21,5% sedang, 12 peserta didik sebanyak 18,5% terkategori tinggi, dan 12 peserta didik sebanyak 18,5% memiliki stres yang terkategori sangat tinggi. Menurut Nasution (2008), faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres yaitu faktor biologis, sosial, kepribadian, keluarga, sekolah, serta teman. Namun, faktor yang paling banyak mempengaruhi stres pada peserta didik yaitu faktor akademik dan teman sebaya.

Peserta didik yang memiliki tingkat stres yang tinggi dan mampu menggunakan strategi *coping* yang tepat dapat menyelesaikan masalah metode pembelajaran yang digunakan dalam kurikulum 2013. Baik itu dalam menyelesaikan masalah karena banyak tugas, jam belajar bertambah, maupun masalah lain yang ada di sekolah yang berkaitan dengan kurikulum 2013. Hasil penelitian yang telah dijabarkan membuktikan bahwa semakin tinggi beban belajar yang dialami peserta didik, maka semakin tinggi pula stres yang dialami oleh peserta didik. Apabila individu tersebut berhasil menangani beban belajar tersebut, maka stres yang dirasa oleh peserta didik dapat dikurangi atau bahkan dapat hilang. Begitu pula sebaliknya, apabila seorang individu tidak dapat beradaptasi dengan stresor yang ada di sekolah, maka individu tersebut akan mengalami stres.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara stres dengan strategi *coping* pada peserta didik yang menggunakan kurikulum 2013 di SMA Negeri 1 Sigaluh. Stres memberikan sumbangan efektif sebesar 27,7% terhadap strategi *coping*, serta masih ada 72,3% faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Misalnya guru, teman, masalah pribadi, dan masalah keluarga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aryahi, F. (2016). *Stres Belajar, Suatu Pendekatan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Balan, R., & Ismail, R. (2009). Sumber Stres, Strategi Daya Tindak dan Stres yang Dialami Pelajar Universiti. *Jurnal Kemanusiaan*, 13, 46-62.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Carver, C. S., Weintraub, J. K., & Scheier, M. F. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(2), 267-283.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja

Rosdakarya.

Djamarah, S. B. (2008). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). The dynamic of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Sosial Psychology*, 50, 992–1003.

Kamil, A. (2014). Iis Dahlia dan Keluhan Siswa. Online *Kompas*. Retrieved from <http://lifestyle.kompas.com/read/2014/08/18/214234610/Iis.Dahlia.dan.Keluhan.Siswa>

Lazarus, R.S &Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York:Springer Publishing Company.Inc.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptive*. New York: Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234–247

Muhajirin, M. (2016).Perbedaan Tingkat Stres Pada Remaja Siswa Kelas XI Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) Dengan Remaja Siswa Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) Di SMA 3 Islam Sultan Agung Semarang. *Skripsi*.Fakultas Ilmu KeperawatanUNISSULA.

Nasution, I. K. (2008). *Stres Pada Remaja*. Medan: USU.

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal Jilid 1* (Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Penerjemah.). Jakarta: Erlangga.

Nur'aeni. (2018). *Coping* sebagai mediator dari peran kepribadian *extravertion*, optimisme dan resiliensi keluarga terhadap kesejahteraan subjektif pada ibu yang memiliki anak disabilitas intelektual. *Disertasi*. Program Doktor Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Jakarta.

Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions (Seventh Ed)*. United States of America: John Wiley & Sons, INC.

Safaria, T., & Nofrans, E. S. (2012). *Managemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2003). *Positive Psychological Assesment. A Handbook of Models and Measures*. Washington DC: American Psychological Association

Winkel, W. (1999). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.