

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Siswa SMA

1. Definisi Siswa

Siswa merupakan pelaku utama dalam proses pembelajaran (Hilir, 2021). Hal tersebut karena seluruh aktivitas pendidikan pada dasarnya berpusat pada keterlibatan aktif peserta didik. Hidayat dan Wijaya (2017) menegaskan bahwa siswa menjadi pusat utama dalam konsepsi persekolahan, sehingga keberhasilan proses pendidikan sangat bergantung pada peran serta dan partisipasi mereka. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa individu yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu.

Murdianto (2002) menyebut siswa sebagai peserta didik yang didefinisikan sebagai seseorang yang sedang mengikuti proses pembelajaran. Menurut Hidayat (2016), istilah siswa digunakan untuk menyebut peserta didik pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Siswa merupakan pelajar yang duduk dimeja belajar sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA).

Siswa yang menempuh pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) pada umumnya berada pada kisaran usia 15–18 tahun (Prayoga & Nastiti, 2024). Rentang usia tersebut termasuk dalam tahap perkembangan remaja,

sehingga siswa SMA dapat dikategorikan sebagai individu yang telah memasuki masa remaja (Perbowosari dkk., 2020). Pada tahap ini, menurut Santrock (2012), masa remaja merupakan periode transisi yang penting antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai oleh pencarian identitas diri, kemandirian, serta pembentukan nilai dan tujuan hidup.

Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa SMA merupakan individu pada tahap perkembangan remaja yang sedang menempuh pendidikan formal di jenjang menengah atas dengan tujuan untuk mengembangkan potensi diri, memperoleh pengetahuan, serta membentuk kepribadian.

2. Karakteristik Siswa SMA

Sebagai seorang remaja, siswa SMA memiliki berbagai karakteristik dalam berbagai aspek seperti fisik, kognitif, dan sosioemosional yakni sebagai berikut:

a. Karakteristik fisik

King (2016) menyebutkan bahwa perubahan yang paling menonjol dan menandai masa remaja adalah pubertas dan perubahan pada otak. Perubahan hormon menjadi inti dari perkembangan pubertas remaja.

Testosteron atau androgen merupakan kelompok hormon seks yang dominan pada pria. Perubahan hormon tersebut berkaitan dengan perkembangan alat kelamin, peningkatan tinggi badan, dan perubahan suara pada remaja laki-laki. Pada remaja perempuan, hormon estradiol atau estrogen berkaitan dengan perkembangan payudara, uterus, dan skeletal.

Perubahan penting pada otak berfokus pada *amygdala*, *prefrontal cortex*, dan *corpus callosum*. *Amygdala* berperan dalam emosi mengalami perkembangan awal. *Prefrontal cortex* yang berperan dalam pengambilan keputusan, penalaran, dan kendali diri belum selesai berkembang hingga masa dewasa awal (Santrock, 2012). *Corpus callosum* merupakan serat optik yang menghubungkan *hemisphere* otak sebelah kiri dan kanan semakin tebal pada masa remaja sehingga meningkatkan kemampuan remaja dalam memproses informasi (Giedd dalam Santrock, 2012).

b. Karakteristik kognitif

Siswa SMA menurut Piaget telah memasuki tahap *formal operations* (Papalia dkk., 2008). Tahap ini ditandai dengan kemampuan untuk berpikir secara abstrak, dapat berpikir dengan logis, serta melakukan penalaran hipotesis-deduktif.

Penalaran hipotesis-deduktif meliputi penciptaan sebuah hipotesis dan melakukan deduksi terhadap implikasinya yang memungkinkan untuk menguji hipotesis (Santrock, 2012). Pada tahap ini, individu dapat memecahkan masalah secara sistematis, dapat mempertimbangkan kemungkinan-kemungkinan di masa depan, serta memahami konsep abstrak seperti cinta dan kebebasan.

Menurut Santrock (2012) pemikiran yang menyertai sifat dasar abstrak dari pemikiran operasional formal adalah pemikiran yang banyak mengandung idealisme dan kemungkinan. Cara berpikir tersebut sering kali

membuat remaja membandingkan dirinya dengan orang lain serta sering kali berfantasi dengan kemungkinan-kemungkinan di masa depan.

Menurut Kuhn (dalam Santrock, 2012), perkembangan kognitif terpenting yang berlangsung pada masa remaja adalah peningkatan di dalam fungsi eksekutif. Hal tersebut melibatkan aktivitas kognitif dalam tingkat yang lebih tinggi seperti penalaran, mengambil keputusan, memonitor cara berpikir kritis, dan memonitor perkembangan kognitif seseorang. Peningkatan fungsi eksekutif tersebut membuat remaja belajar lebih efektif.

Karakteristik lain yang muncul adalah egosentrisme remaja yakni meningkatnya kesadaran diri pada remaja (Santrock, 2012). Elkind (dalam Santrock, 2012) berpendapat bahwa egosentrisme remaja mengandung dua komponen utama yaitu *imaginary audience* dan *personal fable*.

Menurut Santrock (2012) *imaginary audience* merupakan keyakinan remaja bahwa orang lain berminat pada dirinya sebagaimana ia berminat pada dirinya sendiri. *Personal fable* merupakan bentuk penghayatan bahwa dirinya unik dan tidak terkalahkan.

c. Karakteristik sosioemosional

King (2016) menyatakan bahwa aspek penting bagi perkembangan remaja adalah eksplorasi identitas serta peran yang dimainkan oleh orang tua dan teman sebaya. Erikson (dalam King, 2016) memandang tantangan utama bagi remaja adalah identitas versus kebingungan identitas.

Dalam pencarian identitas, remaja menghadapi tantangan untuk menemukan jati diri mereka dan tujuan hidup mereka. Remaja dihadapkan

dengan berbagai peran baru dan status dewasa seperti pekerjaan, karier, pertemanan dan hubungan sepasang kekasih.

Remaja yang banyak mengeksplorasi berbagai alternatif memiliki berbagai resolusi atas krisis identitas dan muncul kesadaran baru mengenai diri mereka. Remaja yang tidak berhasil melewati krisis tersebut akan mengalami kebingungan identitas yang biasanya diekspresikan dengan perilaku menarik diri atau remaja tersebut kehilangan dirinya di tengah keramaian.

3. Tugas Perkembangan Siswa SMA

Siswa SMA dalam hal ini mereka masuk dalam masa remaja memiliki tugas perkembangan. Menurut Hurlock (1990) semua tugas perkembangan pada masa remaja berfokus pada upaya penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Berikut tugas perkembangan masa remaja menurut Hurlock (1990):

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik laki-laki maupun perempuan
- b. Mencapai peran sosial laki-laki dan perempuan
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya
- f. Mempersiapkan karier ekonomi

- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis.

B. Academic Pressure

1. Definisi Academic Pressure

Menurut Jiang dkk. (2022) *academic pressure* atau tekanan akademik pada dasarnya diukur melalui tingkat stres yang dirasakan oleh siswa selama kegiatan akademiknya. Lazarus dan Folkman (1984) memandang stres sebagai hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya (*transactional model of stress*). Stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasi sehingga mengancam kesejahteraan pribadinya. *Academic pressure* seringkali diartikan sebagai bentuk stres yang dialami oleh siswa pada konteks pendidikan sehingga seringkali disebut sebagai stres akademik karena sama-sama menggambarkan kondisi ketika tuntutan akademik dipersepsikan melampaui kemampuan individu untuk mengelola atau mengatasinya.

Academic pressure mengacu pada tekanan psikologis yang dialami siswa dalam aspek akademik (Ma, 2023). *Academic pressure* muncul sebagai respons terhadap beban akademik yang dirasakan melebihi kemampuan adaptasi siswa (Khusna dkk., 2025).

Stearé dkk. (2023) berpendapat bahwa *academic pressure* merupakan suatu konstruk yang luas, bersifat multifaset, serta belum memiliki definisi yang digunakan secara luas. Stearé dkk. (2023) mendefinisikan *academic pressure*

sebagai rasa takut gagal, kekhawatiran mengenai masa depan, stres kronis terkait beban tugas dan ujian, kekhawatiran terhadap ekspektasi orang tua, serta persaingan dengan teman sebaya.

Academic pressure menurut Durette (dalam Gonzales & Thangam, 2023) merupakan pengalaman ketika siswa terbebani oleh meningkatnya tuntutan pengeluaran energi dan waktu untuk mencapai tujuan akademik. Luo dkk. (dalam Jiang dkk., 2022) menunjukkan bahwa *academic pressure* merujuk pada ketegangan, ketidaknyamanan, dan emosi-emosi lain yang timbul akibat tekanan dari sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam proses belajar. Cadha dan Chauhan (2025) menyebutkan *academic pressure* merupakan tekanan untuk meraih prestasi akademik yang baik di sekolah serta adanya harapan yang tinggi dari orang tua, pendidik, teman sebaya, dan masyarakat sebagai sumber munculnya tekanan tersebut.

Johari dan Ahmad (2019) mendefinisikan *academic pressure* sebagai suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang muncul akibat tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi oleh siswa, yang memicu kekhawatiran terhadap pencapaian akademik dan pada akhirnya memengaruhi tingkat kesejahteraan siswa di berbagai jenjang pendidikan. Berdasarkan pendapat para tokoh di atas, *academic pressure* dapat disimpulkan sebagai kondisi psikologis yang dialami siswa ketika tuntutan akademik yang berasal dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun dirinya sendiri dirasakan melebihi kemampuan siswa tersebut untuk mengatasinya.

2. Aspek *Academic Pressure*

Menurut Sarafino dan Smith (2010), aspek dari *academic pressure* yakni:

a. Aspek Biologis

Aspek biologis dari *academic pressure* berkaitan dengan reaksi fisiologis tubuh terhadap tekanan akademik. Reaksi fisiologis ini seperti jantung yang berdetak lebih kuat dan cepat serta otot-otot pada lengan dan kaki bergetar.

b. Aspek Psikososial

1) Kognitif

Tingkat *academic pressure* yang tinggi dapat mengganggu fungsi proses kognitif dan eksekutif. Gangguan tersebut meliputi kesulitan berkonsentrasi, mengingat, memecahkan masalah dan mengendalikan impuls. Sarafino dan Smith (2010) memberikan contoh ketika siswa mengalami stres dalam menghadapi ujian, mereka dapat salah menafsirkan informasi penting dalam soal atau merasa kesulitan mengingat jawaban yang sebenarnya sudah dipelajari dengan baik.

2) Emosi

Aspek emosi melibatkan perasaan yang muncul akibat *academic pressure* seperti rasa takut, munculnya perasaan sedih atau depresi ketika tekanan berlangsung lama, serta munculnya rasa marah.

3) Perilaku sosial

Academic pressure dapat mengubah cara siswa berperilaku dan berinteraksi dengan orang lain. *Academic pressure* dapat membuat siswa mencari dukungan sosial atau bekerja sama dengan teman serta dapat juga

membuat siswa kurang bersosialisasi dan bermusuhan. Rasa marah sebagai respons terhadap stres sering kali dapat mengarah pada perilaku agresif yang mempengaruhi interaksi siswa dengan orang lain.

Pada penelitian Sun dkk. (2011), aspek *academic pressure* dibagi menjadi lima, yaitu:

1. *Pressure from study*

Aspek ini meliputi tekanan yang dialami siswa dalam proses belajar sehari-hari, tekanan akibat persaingan akademik, rasa khawatir terhadap jenjang pendidikan selanjutnya, dan tekanan yang berasal dari tuntutan orang tua.

2. *Workload*

Aspek ini menjelaskan beban akademik yang dirasakan siswa yang meliputi pekerjaan rumah, tugas di sekolah, serta banyaknya ujian atau tes.

3. *Worry about grades*

Aspek ini mencakup kekhawatiran siswa terhadap hasil akademik baik karena takut mengecewakan orang tua dan guru maupun keyakinan bahwa hasil akademik menjadi faktor yang paling menentukan masa depan siswa.

4. *Self-expectation*

Aspek ini mencakup rasa tertekan pada siswa akibat tidak mampu memenuhi standar yang telah mereka tetapkan, rasa rendah diri karena gagal memenuhi ekspektasi diri sendiri, dan rasa cemas dan khawatir akibat gagal mencapai target yang ditetapkan.

5. *Despondency*

Aspek ini meliputi kurangnya rasa percaya diri dengan hasil akademik, rasa kurang puas dengan prestasi akademik, dan kesulitan berkonsentrasi pada siswa.

Lin dan Chen (2009) menjelaskan aspek *academic pressure* dalam tujuh aspek yakni sebagai berikut:

a. *Stress from teacher*

Aspek ini meliputi bahan ajar, metode pengajaran, dan latihan yang diberikan oleh guru.

b. *Stress from results*

Aspek ini merupakan stres dari orang tua yang meliputi konflik antara harapan dan pendapat serta stres akibat penurunan nilai.

c. *Stress from tests*

Aspek ini menunjukkan rasa khawatir tentang persiapan ujian dan rasa khawatir mengulang pelajaran.

d. *Studying in group stress*

Aspek ini meliputi hasil laporan latihan, pengelompokkan, dll.

e. *Peer stress*

Aspek ini mencakup persaingan akademik dengan teman, gangguan atau campur tangan dari teman sebaya, dll.

f. *Time management stress*

Aspek ini meliputi kegiatan sosial dan pergaulan siswa, manajemen waktu dan pilihan, dll.

g. *Self-inflicted stress*

Aspek ini menunjukkan stres yang berasal dari diri sendiri seperti harapan diri sendiri, pilihan minat mata pelajaran, dll.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Academic Pressure*

Cadha dan Chauhan (2025) mengemukakan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi *academic pressure*, yakni sebagai berikut:

a. Harapan yang tinggi

Siswa dapat merasa harus memenuhi standar yang tidak realistis baik yang telah ditetapkan oleh dirinya sendiri maupun orang lain seperti orang tua dan guru.

b. Ketakutan akan gagal

Rasa cemas dan khawatir akan mengecewakan orang tua, kehilangan beasiswa, atau takut tidak diterima di perguruan tinggi tertentu dapat menimbulkan tekanan emosional.

c. Persaingan

Lingkungan akademik yang sangat kompetitif dapat membuat siswa merasa harus terus menerus mengungguli siswa lainnya.

d. Beban akademik yang berlebihan

Tugas sekolah dan PR yang terlalu banyak, beberapa ujian dalam waktu yang berdekatan, serta aktivitas ekstrakurikuler yang padat dapat menyebabkan rasa tertekan pada siswa dan kelelahan

Qomariyah dkk. (2023) juga menyebutkan bahwa strategi *coping* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *academic pressure*. Lazarus dan Folkmann (1984) menyebutkan bahwa strategi *coping* merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola situasi yang dirasa menekan. Dalam “*The Transactional Theory of Stress and Coping*”, Lazarus dan Folkmann menguraikan konsep penilaian stres yang meliputi *primary appraisal*, *secondary appraisal*, dan *reappraisal*.

Primary appraisal merupakan tahap awal ketika individu menilai situasi menimbulkan ancaman atau tidak. *Secondary appraisal* melibatkan evaluasi individu terhadap sumber daya atau strategi *coping* yang dimilikinya untuk menghadapi ancaman yang dirasakan tersebut. Terakhir, proses *reappraisal* bersifat berkelanjutan. Individu terus-menerus menilai kembali baik sifat stresor maupun sumber daya yang tersedia untuk merespons stresor tersebut. Sebagai contoh, jika suatu strategi *coping* kurang efektif, individu dapat melakukan penilaian kembali terhadap tingkat ancaman atau menilai kembali strategi *coping* yang paling tepat untuk digunakan.

Berdasarkan penjelasan di atas, tingkat *academic pressure* yang dirasakan siswa tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan eksternal yang datang dari lingkungan, tetapi juga oleh kemampuan siswa dalam memilih strategi *coping* yang tepat dan terhindar dari perilaku maladaptif.

4. Dampak *Academic Pressure*

Cadha dan Chauhan (2025) menyatakan terdapat beberapa dampak yang ditimbulkan dari *academic pressure* pada siswa yaitu:

a. Gangguan psikologis

Siswa yang berada di bawah tekanan terus-menerus sering mengalami gangguan tidur, kecemasan, dan depresi. Siswa juga mengalami harga diri yang rendah dan perasaan tidak berharga ketika mereka tidak memenuhi ekspektasi dan harapan.

b. Masalah kesehatan fisik

Academic pressure dapat memicu sakit kepala, kelelahan, gangguan pencernaan, serta melemahnya sistem kekebalan tubuh.

c. Penurunan motivasi

Tekanan yang berkepanjangan dapat membuat siswa kehilangan ketertarikan dalam belajar atau menjadi tidak terlibat dalam kegiatan sekolah. Untuk mempertahankan prestasi, sebagian siswa bahkan mungkin mengambil jalan pintas seperti menyontek.

d. Hubungan sosial yang terganggu

Academic pressure dapat membuat siswa mudah marah dan menarik diri dari lingkungan sosial sehingga berpotensi merusak hubungan dengan teman maupun keluarga.

e. Prestasi akademik menurun

Siswa dapat mengalami kelelahan yang mengganggu kemampuan mereka untuk belajar secara optimal dan dapat menurunkan performa akademik siswa.

Qomariyah dkk. (2023) juga menyatakan empat dampak yang muncul akibat *academic pressure*, yaitu:

1. Faktor psikologis

Academic pressure terbukti memberikan pengaruh negatif terhadap kondisi psikologis siswa. Berbagai dampak buruk muncul ketika siswa merasa tertekan seperti penurunan efisiensi belajar, munculnya depresi, rendahnya kesejahteraan psikologi, menurunnya kesehatan mental, kecemasan, rasa takut, dan berbagai reaksi psikologis negatif lainnya.

2. Konflik orang tua dan anak

Dampak lain dari *academic pressure* adalah meningkatnya konflik antara orang tua dan anak. Tuntutan akademik yang diberikan orang tua kepada anak dapat menimbulkan rasa tertekan sehingga siswa dengan tingkat kesadaran dan pemahaman yang rendah akan menunjukkan perilaku penolakan terhadap orang tua. Bentuk penolakan tersebut merupakan mekanisme pertahanan diri yang dilakukan anak untuk menghindari tekanan yang dipersepsikan sebagai ancaman. Kondisi tersebut memicu terjadinya konflik dalam relasi orang tua dan anak.

3. Masalah perilaku pada remaja

Academic pressure memberikan pengaruh pada munculnya perilaku bermasalah pada siswa. Berdasarkan teori Freud, remaja yang berada pada kondisi tertekan dapat melakukan mekanisme *displacement*, yaitu melampiaskan tekanan tersebut melalui perilaku bermasalah. Siswa juga berpotensi mengalami kelelahan emosional dan kelelahan dalam mengatur diri.

4. Kebencian terhadap akademik (*academic hatred*)

Kebencian terhadap akademik merupakan emosi negatif yang muncul pada konteks akademik yang sulit dan kompetitif. Tuntutan akademik yang berasal dari guru dapat memicu timbulnya kebencian terhadap akademik. Siswa dengan *academic pressure* yang tinggi cenderung menghindari kegiatan akademik.

C. Strategi *Coping*

1. Definisi Strategi *Coping*

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa *coping* merupakan upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melampaui sumber daya seorang individu. Taylor (2011) juga mendefinisikan *coping* sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang dinilai sebagai stres.

Coping merupakan proses yang digunakan individu untuk mengelola kesenjangan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber daya yang mereka nilai dalam situasi yang penuh tekanan. Upaya *coping* sangat bervariasi dan tidak selalu mengarah langsung pada solusi masalah. *Coping* dapat ditujukan untuk membantu individu mengubah persepsinya tentang kesenjangan tersebut, menoleransi atau menerima bahaya atau ancaman, dan melarikan diri atau menghindari situasi tersebut (Lazarus & Folkman; Carver & Connor-Smith, dalam Sarafino & Smith, 2010).

Weiten dkk., (2014) berpendapat bahwa *coping* mengacu pada upaya untuk menguasai, mengurangi, atau menoleransi tuntutan yang ditimbulkan oleh stres. Atkinson dkk. (2000) menyebut *coping* sebagai proses yang digunakan oleh seorang individu yang menangani tuntutan yang menimbulkan stres.

Rasmun (2004) menjelaskan bahwa *coping* merupakan proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi yang *stressfull*. *Coping* tersebut merupakan respons individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologis. *Coping* juga didefinisikan oleh Rasmun (2004) sebagai perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk menyelesaikan stres yang dihadapi.

Coping yang efektif akan menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan *coping* yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dari keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan (Rasmun, 2004). Berdasarkan berbagai pendapat di

atas, maka strategi *coping* dapat dipahami sebagai adalah suatu proses dinamis yang melibatkan usaha kognitif dan perilaku individu untuk mengelola, menyesuaikan diri, dan beradaptasi terhadap tuntutan atau tekanan (stres) yang dirasakan melebihi kemampuan dirinya.

2. Bentuk Strategi *Coping*

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa strategi *coping* memiliki dua bentuk utama, yaitu:

a. *Emotion-focused coping* (EFC)

Bentuk ini berfokus pada emosi dan lebih mungkin terjadi ketika telah ada penilaian bahwa tidak ada yang dapat dilakukan untuk mengubah kondisi lingkungan yang berbahaya, mengancam, atau menantang. EFC merupakan *coping* yang berfokus untuk mengendalikan respons emosional terhadap situasi yang membuat stres.

Individu dapat mengatur respons emosional mereka melalui pendekatan perilaku dan kognitif. Pendekatan perilaku dapat terlihat pada kasus penggunaan minuman beralkohol atau narkoba, mencari dukungan emosional dari teman atau kerabat, dan terlibat dalam berbagai aktivitas seperti olahraga untuk mengalihkan perhatian dari masalah.

Pendekatan kognitif melibatkan cara individu berpikir tentang situasi yang penuh tekanan. Dalam pendekatan kognitif, individu menafsirkan ulang (*redefine*) untuk melihat sisi baiknya misalnya dengan menyadari bahwa keadaan bisa lebih buruk, membandingkan dengan individu yang kurang

mampu, atau melihat sesuatu yang baik tumbuh dari masalah tersebut (Sarafino & Smith 2010). Pendekatan kognitif lain mencakup strategi yang disebut Freud sebagai “mekanisme pertahanan” yang melibatkan distorsi memori atau realitas dengan cara tertentu (Cramer dalam Sarafino & Smith 2010).

Individu menggunakan bentuk strategi EFC untuk mencegah emosi negatif menguasai dirinya dan untuk mencegah mereka melakukan tindakan untuk memecahkan masalahnya. Biasanya, bentuk strategi EFC digunakan apabila suatu masalah tidak dapat dikendalikan (Atkinson dkk., 2000).

b. *Problem-focused coping* (PFC)

Bentuk strategi PFC ini bertujuan untuk mengurangi tuntutan situasi yang penuh tekanan atau memperluas sumber daya untuk mengatasinya misalnya berhenti dari pekerjaan yang penuh dengan stres, menyusun jadwal baru untuk belajar, memilih karier yang berbeda untuk dijalani, mencari perawatan medis atau psikologis, dan mempelajari keterampilan baru (Sarafino & Smith 2010).

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa seseorang cenderung menggunakan PFC ketika kondisi yang membuat stres dinilai dapat diubah. Taylor (2011) menyatakan bahwa PFC melibatkan upaya untuk melakukan sesuatu yang konstruktif terhadap stres yang merugikan, mengancam, atau menantang individu.

3. Aspek Strategi *Coping*

Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa bentuk strategi *coping* ada dua yaitu *emotional-focused coping* dan *problem-focused coping*. Berikut adalah aspek-aspek dari kedua bentuk strategi *coping* menurut Folkman dkk., (1986).

a. *Emotional-focused coping*

EFC merupakan *coping* yang berfokus untuk mengendalikan respons emosional terhadap situasi yang membuat stres. Aspek-aspeknya meliputi:

1) *Distancing*

Distancing merupakan strategi menghadapi stres dengan cara melepaskan diri secara emosional dari situasi yang menekan. Aspek ini seperti berusaha untuk tidak terlalu memikirkan masalah, menolak terlibat secara mendalam, atau mencoba melupakan hal yang terjadi. Aspek ini juga mencakup upaya melihat sisi positif, meremehkan masalah, dan menolak menganggapnya terlalu serius agar tekanan berkurang.

2) *Self-control*

Aspek *Self-control* merupakan strategi *coping* dengan cara mengatur dan menahan reaksi emosional maupun perilaku. Aspek ini termasuk berusaha menjaga perasaan agar tidak terlihat oleh orang lain, menghindari tindakan impulsif, serta tetap bersikap tenang agar tidak memperburuk keadaan. Aspek ini menekankan penguasaan diri dalam menghadapi tekanan agar situasi tetap terkendali.

3) *Accepting responsibility*

Accepting responsibility merupakan aspek dari *coping* dengan mengakui peran diri sendiri dalam munculnya masalah. Aspek ini menunjukkan perilaku refleksi diri, mengakui kesalahan, serta berupaya memperbaiki keadaan melalui tindakan meminta maaf atau berjanji untuk tidak mengulangnya di masa mendatang. Aspek ini mencerminkan kesadaran dan komitmen untuk berubah secara positif.

4) *Escape-avoidance*

Aspek ini digambarkan dengan keinginan untuk lepas dari situasi yang menekan, baik secara mental maupun perilaku. Aspek ini menunjukkan individu yang cenderung berangan-angan agar masalah berakhir dengan sendirinya atau berusaha mengalihkan diri melalui aktivitas seperti makan, minum, merokok, tidur berlebihan, atau menghindari interaksi sosial. Aspek ini juga mencerminkan pelarian dari kenyataan, berbeda dengan aspek *distancing* yang menekankan pada pelepasan emosional tanpa menghindar secara langsung.

5) *Positive reappraisal*

Aspek ini ditunjukkan dengan mencari makna positif dari pengalaman yang menekan. Individu akan berfokus pada pertumbuhan pribadi, melihat pengalaman sulit sebagai kesempatan untuk menjadi lebih baik, serta sering kali melibatkan unsur spiritual atau religius seperti berdoa atau memperdalam keyakinan. Aspek ini membantu individu memperoleh ketenangan dan kekuatan dari sisi positif suatu peristiwa.

b. *Problem-focused coping*

1) *Confrontive coping*

Aspek ini menggambarkan strategi *coping* melalui tindakan langsung dan tegas untuk mengubah situasi yang menimbulkan tekanan. Aspek ini mencerminkan upaya agresif seperti mempertahankan pendirian, berusaha mempengaruhi pihak lain, mengekspresikan kemarahan, serta mengambil resiko dalam mengatasi masalah.

2) *Seeking social support*

Seeking social support menggambarkan strategi menghadapi stres dengan mencari bantuan dari orang lain. Dukungan ini dapat berupa dukungan informasional seperti meminta saran atau bantuan konkret maupun dukungan emosional seperti mencari empati, pengertian, dan rasa nyaman dari orang yang dipercaya.

3) *Planful problem-solving*

Planful problem-solving menunjukkan *coping* secara rasional dan berorientasi pada tindakan untuk mengubah situasi yang menimbulkan tekanan. Aspek ini biasanya ditunjukkan dengan membuat rencana, mempertimbangkan berbagai alternatif solusi, dan berupaya melaksanakannya secara terarah agar masalah dapat terselesaikan dengan efektif.

Carver dkk. (1989) mengelompokkan aspek *coping* menjadi tiga kelompok utama, yakni sebagai berikut.

a. *Problem-focused coping*

1) *Active Coping*

Active Coping menunjukkan langkah aktif untuk mengatasi stres dengan tujuan menghilangkan atau mengurangi dampak dari stresor. Aspek ini mencakup tindakan langsung, peningkatan usaha, serta pelaksanaan upaya coping secara bertahap dan terencana untuk mencapai hasil yang efektif.

2) *Planning*

Planning merupakan aspek yang terdiri dari proses berpikir secara sistematis tentang cara menghadapi stresor. Aspek ini melibatkan penyusunan rencana tindakan, penentuan langkah-langkah yang akan diambil, serta pemilihan cara paling efektif untuk menangani masalah yang dihadapi.

3) *Suppression of Competing Activities*

Suppression of Competing Activities dilakukan dengan cara menunda atau mengesampingkan kegiatan lain agar dapat fokus sepenuhnya pada situasi yang menimbulkan tekanan.

4) *Restraint Coping*

Aspek ini bekerja dengan cara menunggu waktu yang tepat untuk bertindak dan menahan diri agar tidak bereaksi secara tergesa-gesa.

5) *Seeking Social Support for Instrumental Reasons*

Aspek ini merupakan *coping* dengan cara mencari bantuan yang bersifat praktis seperti nasihat atau informasi yang dapat membantu menyelesaikan masalah.

b. *Emotion-focused coping*

1) *Seeking Social Support for Emotional Reasons*

Aspek ini merupakan *coping* dengan cara dukungan moral simpati, dan pengertian dari orang lain. Aspek ini bertujuan untuk meredakan tekanan melalui kehadiran dan empati dari lingkungan sosial.

2) *Positive Reinterpretation and Growth*

Aspek tersebut dilakukan dengan cara melihat sisi positif dari situasi stres, menafsirkan pengalaman sulit sebagai kesempatan untuk berkembang, dan menjadikannya pelajaran hidup.

3) *Acceptance*

Acceptance merupakan menerima kenyataan dari situasi yang menekan.

4) *Denial*

Denial merupakan penolakan untuk mempercayai bahwa stressor itu ada atau mencoba bertindak seolah-olah stressor tidak nyata.

5) *Turning to Religion*

Agama dapat berfungsi sebagai sumber dukungan emosional serta sebagai saranan untuk *positive reinterpretation and growth*

c. *Dysfunctional coping*

1) *Focus on and Venting of Emotions*

Aspek ini merupakan kecenderungan untuk fokus pada kesusahan atau kesedihan apa pun yang sedang dialami dan melampiaskan perasaan tersebut.

2) *Behavioral Disengagement*

Aspek tersebut tercermin pada istilah ketidakberdayaan. Aspek ini diartikan mengurangi usaha individu untuk menghadapi stressor bahkan menyerah dalam upaya mencapai tujuan yang dihalangi oleh stressor tersebut.

3) *Mental Disengagement*

Aspek ini terjadi melalui berbagai aktivitas yang bertujuan untuk mengalihkan perhatian individu dari pikiran atau tujuan yang terpengaruh oleh stressor. Individu menggunakan aktivitas alternatif untuk menghindari fokus pada masalah seperti melamun, tidur berlebihan atau membenamkan diri dalam kegiatan lain.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Strategi *Coping*

Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi dalam strategi *coping* adalah sebagai berikut:

a. Kesehatan fisik dan energi

Kondisi fisik yang baik jelas mempermudah proses *coping*. Lebih mudah menghadapi stres ketika individu merasa sehat daripada saat sakit. Peran

penting kondisi fisik dapat terlihat ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan yang berlangsung lama yang menuntut mobilisasi energi secara ekstrem.

b. Keyakinan atau pandangan positif

Melihat diri sendiri secara positif dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *coping*. Keyakinan positif tersebut menjadi dasar harapan yang menopang upaya *coping* dalam menghadapi situasi yang menekan. Harapan muncul ketika keyakinan-keyakinan tersebut membuat hasil positif tampak mungkin.

c. Keterampilan pemecahan masalah

Keterampilan pemecahan masalah berkaitan dengan kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi untuk mengidentifikasi masalah guna menghasilkan alternatif solusi, mempertimbangkan alternatif solusi, mempertimbangkan alternatif terkait hasil yang diinginkan dan dengan yang ingin dihindari, serta memilih dan menerapkan rencana tindakan yang tepat. Keterampilan pemecahan masalah diperoleh dari berbagai pengalaman, pengetahuan orang lain, kemampuan kognitif individu untuk menggunakan pengetahuan tersebut, serta kapasitas individu untuk mengendalikan diri.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan sosial merupakan sumber daya *coping* yang penting karena peran penting fungsi sosial dalam adaptasi manusia. Keterampilan sosial merujuk pada kemampuan untuk berkomunikasi dan berperilaku terhadap orang lain dengan cara yang tepat dan efektif secara sosial. Keterampilan

sosial juga menjembatani pemecahan masalah bersama orang lain, meningkatkan kemungkinan untuk mendapatkan kerja sama dan dukungan orang lain, serta secara umum memberi individu kendali untuk berinteraksi.

e. Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, informasi, atau perhatian yang diberikan oleh orang lain menjadi sumber daya *coping* dalam menghadapi stres.

f. Sumber daya materi

Sumber daya materi ini meliputi uang atau barang dan jasa yang dapat dibeli dengan uang. Sumber daya keuangan dapat meningkatkan pilihan penanganan dalam situasi yang penuh tekanan.

D. Hubungan Antara *Academic Pressure* dengan Strategi *Coping* pada Siswa SMA

Academic pressure merupakan bentuk tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dirasa melebihi kemampuan dari siswa untuk mengatasi tuntutan tersebut. Berdasarkan teori stres-transaksional Lazarus dan Folkmann (1984), tekanan akademik tidak hanya disebabkan oleh karakteristik stresor dari lingkungan sekolah, keluarga, atau diri sendiri, namun juga oleh cara siswa menilai situasi (*primary* dan *secondary appraisal*) dan kemampuan mereka dalam mengelola tekanan tersebut melalui strategi *coping*.

Pada masa SMA, siswa berada pada tahap perkembangan remaja yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, dan emosional. Perubahan hormon serta *amygdala*

yang mengalami perkembangan awal membuat remaja lebih mudah mengalami reaksi emosional. Pada saat yang sama, *prefrontal cortex* yang berperan dalam pengambilan keputusan, penalaran, dan kendali diri belum sepenuhnya optimal. Kondisi tersebut membuat siswa SMA rentan mengalami *academic pressure*, terutama pada siswa kelas XII yang harus menghadapi berbagai ujian, harapan untuk masuk perguruan tinggi impian, serta adanya tuntutan dari keluarga maupun lingkungan sekolah mengenai masa depan akademik mereka.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi *academic pressure* pada siswa SMA kelas XII adalah melalui penggunaan strategi *coping*. Strategi *coping* berperan mengelola *academic pressure* yang muncul. Penggunaan strategi *coping* yang adaptif dapat menurunkan tingkat *academic pressure*. *Academic pressure* juga memengaruhi jenis strategi *coping* yang dipilih siswa. Ketika siswa menilai bahwa tuntutan akademik masih berada dalam kontrol mereka, maka *problem-focused coping* cenderung digunakan. Namun, ketika tekanan dianggap tidak dapat diubah atau berada di luar kendali, siswa lebih mengandalkan *emotion-focused coping*, seperti mencari dukungan emosional, atau menenangkan diri. Kemampuan untuk memilih strategi *coping* yang tepat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, seperti kondisi fisik, keterampilan pemecahan masalah, dan keyakinan positif terhadap diri sendiri, serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga, guru, dan teman sebaya.

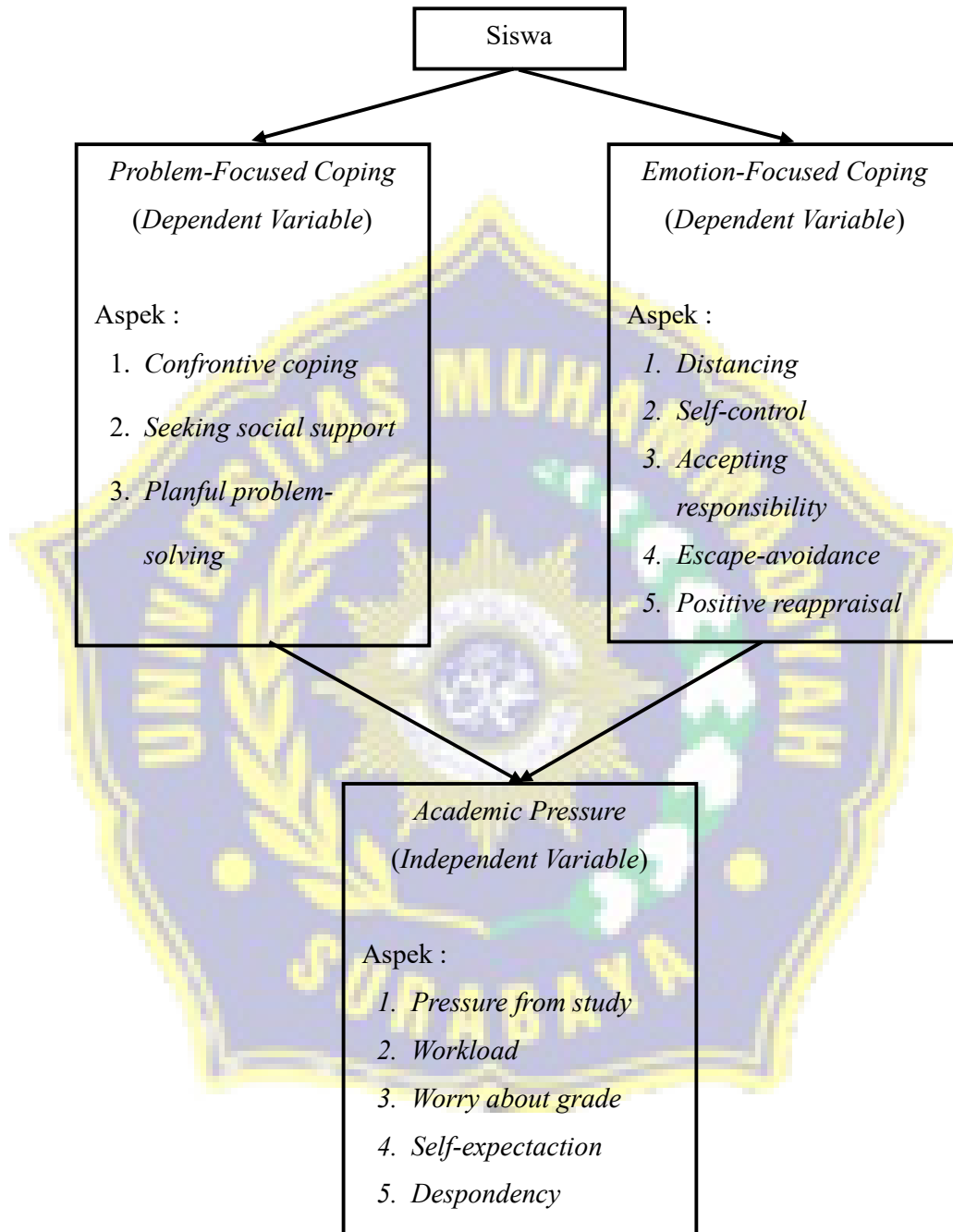
Hubungan antara *academic pressure* dan strategi *coping* juga tampak dari dampak yang ditimbulkan. Siswa yang menggunakan strategi *coping* yang adaptif membuat tingkat *academic pressure* menurun serta performa akademik yang lebih optimal. Penggunaan strategi *coping* yang disfungsi meningkatkan *academic*

pressure, memicu konflik dengan keluarga, menurunkan performa belajar, dan bahkan menimbulkan ketidaksukaan terhadap kegiatan sekolah (*academic hatred*).

Berbagai penelitian telah dilakukan yang menunjukkan bahwa strategi *coping* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *academic pressure*. Penelitian yang dilakukan oleh Gonzales dan Thangam (2023) yang dilakukan pada 211 mahasiswa keperawatan di Universitas Tabuk menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kemampuan *coping* dengan *academic pressure*. Hasil tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Lavoie-Tremblay dkk. (2021) mengungkap bahwa *coping* adaptif, seperti pencarian dukungan sosial dan penggunaan strategi pemecahan masalah, berkontribusi dalam mengurangi dampak negatif *academic pressure*. Penelitian Ruiz-Camacho dkk. (2025) menunjukkan bahwa strategi *coping* aktif berperan sebagai mediator penting dalam mengurangi pengaruh stressor akademik terhadap kesejahteraan psikologis.

Penelitian Aljaffer dkk. (2025) menunjukkan korelasi strategi *coping* dengan stressor. Studi tersebut juga menyoroti efektivitas strategi *coping* dalam mengelola *academic pressure* dan menjaga kesejahteraan dari waktu ke waktu. Menurut Amponsah dan Akosah (2022) untuk memastikan siswa dapat berprestasi dengan baik, perlu dilakukan sesuatu untuk menurunkan tingkat *academic pressure* mereka yakni dengan strategi *coping*. Penelitian ini juga menunjukkan siswa cenderung mengadopsi strategi *emotion-based coping*.

E. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1
Kerangka Konseptual

Dengan demikian diduga bahwa terdapat variasi tingkat *academic pressure* pada siswa kelas XII jika dilihat dari strategi *coping* yang digunakan.

F. Hipotesis

Menurut Azwar (2017), hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara serta masih perlu diuji kebenarannya dengan pertanyaan penelitian. Jawaban tersebut belum dibuktikan secara empiris atau faktual, sehingga masih memerlukan pengujian lebih lanjut. Berdasarkan tinjauan pustaka di atas, maka diajukan hipotesis yang akan diuji secara empiris. Hipotesis tersebut sebagai berikut:

- a. H_0 : Tidak terdapat perbedaan *academic pressure* ditinjau dari strategi *coping* pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pandaan.
- b. H_a : Terdapat perbedaan *academic pressure* ditinjau dari strategi *coping* pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pandaan.

Jika terdapat perbedaan *academic pressure* ditinjau dari strategi *coping* pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Pandaan, maka berarti hipotesis nihil (H_0) ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima.