

Gambaran Tingkat Coping Stres Akademik Siswa SMA Ditinjau Dari Perspektif Gender

Ni Putu Astrini¹, Abdul Saman², M. Amirullah³, Maslina⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar

E-mail: niputuastrini5@gmail.com¹, abdulsaman@unm.ac.id², amirullah14@unm.ac.id³,
maslina@unm.ac.id⁴

Article History:

Received: 05 September 2026

Revised: 16 September 2026

Accepted: 21 September 2026

Keywords:

Coping Stres Akademik
problem-focused coping
emotion-focused coping
Gender
Siswa SMA

Abstract: Penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat coping stress akademik siswa SMA ditinjau dari perspektif gender. Penelitian kuantitatif deskriptif dengan desain *ex post facto* ini melibatkan 83 siswa kelas XI SMA Negeri 6 Luwu Timur (39 laki-laki dan 44 perempuan) yang dipilih melalui *simple random sampling* berdasarkan rumus Slovin. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert coping stress akademik berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (Cronbach's Alpha = 0,789) dan dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki coping stress akademik kategori sedang (72,3%). Ditinjau dari gender, kategori sedang dominan pada siswa perempuan (77%) dan laki-laki (71%), dengan proporsi kategori rendah lebih besar pada laki-laki (16%) daripada perempuan (7%). Temuan ini menunjukkan perlunya layanan bimbingan dan konseling yang responsif gender.

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan jenjang pendidikan yang sarat dengan tuntutan akademik maupun tekanan psikologis. Pada masa ini, siswa berada di titik krusial dalam menentukan masa depan mereka; akibatnya, berbagai faktor seperti penerimaan perguruan tinggi, pemilihan jurusan, persiapan ujian, serta harapan orang tua dan masyarakat dapat menimbulkan beban yang signifikan (Sopiani et al., 2025). Jika tekanan-tekanan ini tidak dikelola secara efektif, siswa berisiko mengalami stres akademik suatu reaksi terhadap beban kerja yang berat dan tuntutan akademik yang dapat memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perilaku, sekaligus memengaruhi kinerja akademik (Rohmatillah & Kholifah, 2021).

Stres dapat dipahami sebagai kondisi di mana tuntutan yang dibebankan kepada individu melampaui kapasitas mereka untuk menghadapinya, sehingga menimbulkan rasa tertekan. Dalam konteks pendidikan, stres akademik mengacu pada ketegangan fisik dan emosional yang dialami siswa akibat tuntutan dari guru dan orang tua untuk mencapai hasil akademik yang baik (Taslim & Cahyani, 2021). Stres juga dapat dipandang sebagai kesenjangan antara keinginan individu dan kenyataan yang mereka hadapi (Safira & Hartati, 2021). Dengan demikian, stres akademik didefinisikan sebagai keadaan tidak nyaman yang dialami siswa akibat tuntutan sekolah yang berlebihan, yang dapat bermanifestasi dalam bentuk ketegangan fisik, psikologis, dan perilaku.

Stres akademik yang berkepanjangan dikaitkan dengan berbagai dampak negatif, termasuk

kecemasan, depresi, dan penurunan kinerja akademik (Rivaldi, 2024) , serta berkurangnya konsentrasi, motivasi, dan produktivitas belajar (Fitriyanti, 2025) . (Pertiwi, 2020) menemukan bahwa stres akademik memiliki pengaruh positif terhadap perilaku prokrastinasi akademik, sedangkan manajemen waktu memiliki pengaruh negatif. Jika tidak dikelola secara efektif, siswa juga cenderung menghindari tantangan akademik suatu kecenderungan yang berisiko menghambat perkembangan mental dan akademik mereka (Nadia & Andriany, 2025)

Sumber stres akademik berasal dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup ciri kepribadian seperti ketangguhan *hardiness*, *optimisme*, dan motivasi berprestasi, serta kecenderungan untuk menunda-nunda tugas; faktor eksternal meliputi dukungan sosial dari orang tua (Yusuf & Yusuf, 2020). (Edison et al., 2023) menambahkan faktor internal lainnya seperti pola pikir negatif, kelelahan fisik dan mental, serta kurangnya kepercayaan diri dan faktor eksternal, termasuk tuntutan kinerja, harapan orang tua, beban kerja yang berat (tugas dan mata pelajaran), partisipasi dalam bimbingan belajar, serta kekhawatiran terkait nilai dan kelulusan. Kedua kelompok faktor ini saling berinteraksi dan menimbulkan tekanan pada siswa.

Laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2024 menunjukkan bahwa tekanan terkait sekolah di kalangan remaja meningkat seiring dengan penurunan dukungan keluarga dan teman sebaya. Persentase remaja yang merasakan adanya dukungan keluarga yang baik turun dari 73% menjadi 67%, dan dukungan teman sebaya turun dari 61% menjadi 58%, dengan penurunan yang lebih nyata terlihat pada remaja perempuan. Laporan yang sama mencatat bahwa hampir dua pertiga remaja perempuan (63%) merasa tertekan oleh tuntutan akademik, dibandingkan dengan 43% remaja laki-laki. Data ini mengungkapkan adanya perbedaan pengalaman stres akademik antara laki-laki dan perempuan, sehingga menyoroti perlunya mengkaji bagaimana masing-masing kelompok menghadapi tekanan tersebut melalui perspektif yang peka gender (World Health Organization, 2024) .

Cara individu menghadapi tekanan dikenal sebagai coping stres. (Lazarus & Folkman, 1984) mendefinisikannya sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal yang dinilai melampaui sumber daya yang mereka miliki. Strategi coping dikategorikan menjadi coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) upaya untuk mengatasi sumber stres secara langsung dan coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) upaya untuk mengelola respons emosional terhadap situasi yang penuh tekanan. (Ikhsan et al., 2024) melaporkan bahwa strategi coping secara signifikan memengaruhi tingkat stres akademik siswa dan bahwa penggunaan coping yang adaptif dapat secara bermakna mengurangi gejala stres. Dengan demikian, memahami karakteristik tingkat coping stres akademik siswa merupakan langkah awal yang krusial bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Proses ini berlangsung dinamis karena individu senantiasa menilai ulang situasi sambil menyesuaikan strategi yang digunakan. (Ambarsarie et al., 2021) memaknainya sebagai proses dinamis yang dilakukan peserta didik untuk menyesuaikan pikiran dan perilakunya sebagai respons terhadap kondisi stres. Proses ini mencerminkan upaya individu menjaga keseimbangan mentalnya ketika menghadapi tekanan (Nadia & Andriany, 2025)

Keberhasilan siswa dalam melakukan coping (upaya penanggulangan stres) dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup keyakinan diri (kemampuan diri), yang berperan sebagai faktor pelindung terhadap stres dan kecemasan akademik (Nawawi, 2025) , sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial dari orang tua, teman sebaya, dan guru.

.....

(Kumar & Nanthitha, 2024) menekankan bahwa coping merupakan kemampuan adaptif untuk menangani situasi sulit secara efektif sembari menjaga kesejahteraan psikologis. Mengingat faktor internal dan eksternal ini dapat berbeda antara siswa laki-laki dan perempuan, diperlukan pemahaman yang peka terhadap gender untuk memastikan bahwa layanan sekolah tidak bersifat seragam.

Gender merupakan salah satu sudut pandang yang relevan dalam kajian coping. Penelitian pada siswa SMA menunjukkan bahwa siswa laki-laki dan perempuan sama-sama menggunakan strategi berorientasi masalah dan berorientasi emosi, tetapi cara penerapannya berbeda. Siswa laki-laki cenderung menempuh tindakan yang praktis dan langsung, sedangkan siswa perempuan cenderung menyelesaikan tugas melalui perencanaan yang lebih terstruktur dan pemanfaatan dukungan sosial (Mukhlisah & Santosa, 2026). Pada remaja perempuan SMA, strategi coping tergolong baik, dengan aspek mencari dukungan sosial dan perencanaan yang menonjol, tetapi kontrol diri dan penerimaan masih rendah (Utama, 2019). Perbandingan coping stress akademik berdasarkan jenis kelamin juga telah diteliti pada mahasiswa bimbingan dan konseling (Rantelili & Arswimba, 2024). Meskipun demikian, kajian pada siswa SMA di luar kota besar, khususnya di Kabupaten Luwu Timur, masih terbatas, padahal siswa kelas XI berada pada fase ketika tuntutan ujian dan pemilihan jurusan mulai terasa semakin intens.

Observasi awal terhadap 83 siswa kelas XI SMA Negeri 6 Luwu Timur yang menjadi dasar artikel ini menunjukkan bahwa sekitar 70% siswa berada dalam kategori sedang untuk kemampuan coping stress akademik, sementara sisanya terbagi dalam kategori rendah dan tinggi dengan proporsi yang hampir seimbang. Situasi ini mengindikasikan bahwa meskipun kemampuan coping siswa sudah terbentuk, hal tersebut belum optimal; oleh karena itu, diperlukan gambaran yang lebih rinci, baik secara keseluruhan maupun terkait strategi coping spesifik.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan menggambarkan tingkat coping stress akademik yang dialami siswa SMA Negeri 6 Luwu Timur, baik secara keseluruhan maupun pada strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, serta membandingkan gambaran tersebut antara siswa laki-laki dan perempuan. Hasilnya diharapkan menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan yang sesuai dengan karakteristik siswa, dan bagi peneliti lain sebagai rujukan empiris tentang coping stress akademik pada siswa SMA.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya kajian psikologi pendidikan dan bimbingan dan konseling mengenai gambaran coping stress akademik pada siswa SMA, khususnya di daerah yang belum banyak menjadi lokasi penelitian. Secara praktis, hasilnya dapat membantu siswa menyadari pentingnya mengembangkan strategi coping yang adaptif, membantu guru bimbingan dan konseling memperoleh data objektif sebagai dasar merancang layanan yang tepat sasaran, serta membantu sekolah mengevaluasi dan mengembangkan kebijakan yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

LANDASAN TEORI

Coping stress akademik merupakan usaha kognitif dan perilaku yang terus-menerus dilakukan individu untuk mengelola tuntutan yang dinilai melampaui kemampuannya (Lazarus & Folkman, 1984). Proses ini berlangsung dinamis karena individu senantiasa menilai ulang situasi sambil menyesuaikan strategi yang digunakan. Ambarsarie et al. (2021) memaknainya sebagai proses dinamis yang dilakukan peserta didik untuk menyesuaikan pikiran dan perilakunya sebagai respons terhadap kondisi stres. Proses ini mencerminkan upaya individu menjaga keseimbangan mentalnya ketika menghadapi tekanan (Nadia & Andriany, 2025).

Lazarus dan Folkman (1984) mengelompokkan strategi coping ke dalam dua bentuk. *Problem-focused coping* menitikberatkan pada upaya menangani sumber stres secara langsung, misalnya menyusun rencana yang terstruktur, mengambil tindakan langsung terhadap hambatan,

atau mencari bantuan dan informasi. Strategi ini biasanya digunakan ketika individu menilai situasi masih dapat dikendalikan dan diubah. Bentuknya meliputi *confrontive coping*, yaitu upaya yang cenderung agresif untuk mengubah keadaan meski harus mengambil risiko; *planful problem solving*, yaitu usaha mengubah keadaan melalui pendekatan analitis; dan *accepting responsibility*, yaitu mengakui peran diri dalam permasalahan yang dihadapi (Ambarsarie et al., 2021).

Emotion-focused coping menitikberatkan pada pengelolaan respons emosional terhadap situasi yang menekan, sehingga individu tetap mampu berfungsi walaupun berada dalam kondisi tertekan. Strategi ini biasanya dipilih ketika sumber stres dinilai sulit atau tidak mungkin diatasi secara langsung. Bentuknya meliputi *seeking social support*, yaitu mencari dukungan sosial termasuk dukungan emosional; *self control*, yaitu mengendalikan perasaan dan tindakan; *escape avoidance*, yaitu menghindari dari masalah; *positive reappraisal*, yaitu memaknai situasi secara positif; dan *distancing*, yaitu menjaga jarak dari permasalahan (Ambarsarie et al., 2021). Keberhasilan coping sangat ditentukan oleh jenis strategi yang dipilih, dan kedua bentuk strategi idealnya digunakan secara saling melengkapi (Nadia & Andriany, 2025).

Dalam kerangka Lazarus dan Folkman (1984), coping tidak dapat dilepaskan dari proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*). Pada penilaian primer, individu menilai apakah suatu situasi bersifat mengancam, merugikan, atau menantang. Pada penilaian sekunder, individu menilai sumber daya yang dimilikinya untuk menghadapi situasi tersebut. Siswa yang menilai ujian sebagai tantangan yang dapat diatasi cenderung memilih strategi berorientasi masalah, sedangkan siswa yang menilai situasi sebagai sesuatu yang sulit diubah cenderung beralih pada pengelolaan emosi. Pandangan ini menjelaskan mengapa kualitas coping bukan sekadar jumlah strategi yang dikuasai, melainkan ketepatan siswa menyesuaikan strategi dengan karakter situasi yang dihadapi.

Tidak semua strategi coping sama efektifnya. Strategi yang cenderung menghindari masalah, seperti *escape avoidance*, umumnya kurang adaptif apabila digunakan secara berlebihan, karena persoalan akademik yang tidak ditangani dapat menumpuk dan memperberat tekanan (Nadia & Andriany, 2025). Sebaliknya, strategi seperti *planful problem solving*, *positive reappraisal*, dan *seeking social support* cenderung membantu individu menjaga kesejahteraan psikologisnya (Kumar & Nanthitha, 2024). Karena itu, skala coping dalam penelitian ini memuat pernyataan favorable dan unfavorable pada setiap indikator agar kecenderungan menggunakan strategi yang adaptif maupun yang kurang adaptif dapat tercermin dalam skor.

Salah satu faktor internal yang memengaruhi coping adalah *self-efficacy*. Bandura (1997) menyatakan bahwa individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih tekun, tidak mudah putus asa, dan lebih mampu memilih strategi coping yang berfokus pada penyelesaian masalah. *Self-efficacy* juga berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres akademik dan kecemasan (Nawawi, 2025). Faktor eksternal yang penting adalah dukungan sosial dari orang tua, teman sebaya, dan guru, yang berfungsi sebagai sumber coping dari luar diri individu yang membantu menilai situasi stres sebagai sesuatu yang lebih dapat dikendalikan (Lazarus & Folkman, 1984).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*, karena variabel yang dikaji telah terjadi secara alamiah tanpa perlakuan dari peneliti. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 6 Luwu Timur pada tahun 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI yang terdiri atas tiga kelas, yaitu XI.2, XI.4, dan XI.6, dengan jumlah 35 siswa pada masing-masing kelas sehingga total 105 siswa. Sampel ditentukan dengan teknik *simple random sampling* menggunakan rumus Slovin pada batas kesalahan 5%, sehingga diperoleh 83 siswa. Teknik ini memberi peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih (Machali, 2021).

.....

Tabel 1 Kisi-kisi skala coping stress akademik

Aspek	Indikator	<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>	total
<i>Problem-focused coping</i>	<i>confrontive coping</i>	4,5	6	3
	<i>Planful problem solving</i>	2,3	1	3
	<i>Accepting responsibility</i>	16,17	18	3
<i>Emotion-focused coping</i>	<i>Seeking social support</i>	8,9	7	3
	<i>Self control</i>	14,15	13	3
	<i>Escape avoidance</i>	20,21	19	3
	<i>Positive reappraisal</i>	22,23	24	3
	<i>Distancing</i>	10,12	11	3
Total		12	12	24

Sumber: Lampiran penelitian, 2026

Uji validitas dengan teknik *corrected item-total correlation* menghasilkan 21 butir valid, dan uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha menghasilkan koefisien 0,789, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan. Pengolahan data menggunakan program SPSS.

Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan tingkat coping stress akademik. Rumus Kategorisasi Jenjang (Ordinal) Berdasarkan Mean dan Standar Deviasi (Azwar, 2012).

Tabel 2 Kategorisasi Skor Coping Stres Akademik

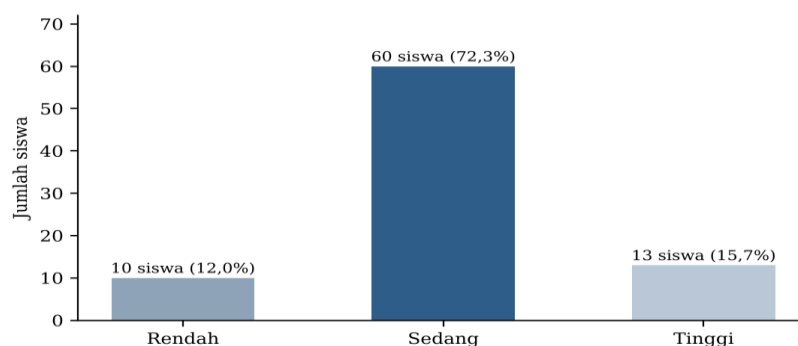
Kategori	Rentang skor
Rendah	$X < (\text{Mean} - \text{SD})$
Sedang	$(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + \text{SD})$
Tinggi	$X > (\text{Mean} + \text{SD})$

Sumber: Kategorisasi (Azwar, 2012)

Pada penelitian ini batas kategori adalah skor $\leq 53,01$ untuk kategori rendah, 53,01–68,27 untuk kategori sedang, dan $> 68,27$ untuk kategori tinggi. Dari batas tersebut dapat dihitung bahwa rerata skor coping stress akademik sebesar 60,64 dengan simpangan baku sekitar 7,63. Kategorisasi dilakukan untuk skor total dan untuk masing-masing aspek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Diagram batang Coping Stres Akademik Siswa menunjukkan bahwa kategori sedang mendominasi pada stretegi coping yang dilakukan siswa, pada gambar 1 menyajikan distribusi tingkat *coping stress* akademik siswa kedalam tiga kategori secara keseluruhan.

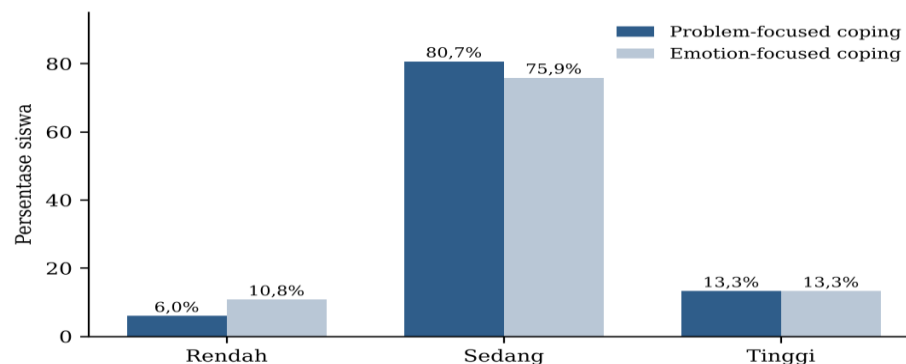


Sumber: Hasil Olah Data Spss, 2026

Gambar 1 Tingkat Coping Stress Akademik Siswa Keseluruhan

Berdasarkan gambar 1 kategori rendah batang menunjukkan nilai 10 merupakan batang terendah pada grafik, hal ini mencerminkan bahwa siswa paling sedikit pada kelompok ini. Kategori sedang menunjukkan nilai 60 kategori sedang jauh lebih tinggi dibandingkan kedua kategori lainnya. Kategori sedang ini mendominasi grafik secara visual maka grafik ini menegaskan bahwa mayoritas siswa pada kategori sedang. Kategori tinggi diagram menunjukkan angka 13 sedikit lebih tinggi dari kategori rendah namun tetap jauh dibawah kategori sedang.

Berdasarkan gambar 1 hasil kategorisasi data penelitian, diperoleh gambaran bahwa dari 83 siswa yang menjadi responden, sebanyak 10 siswa (12%) berada pada kategori rendah, 60 siswa (72%) berada pada kategori sedang, dan 13 siswa (16%) berada pada kategori tinggi. Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat coping stress akademik yang tergolong sedang.



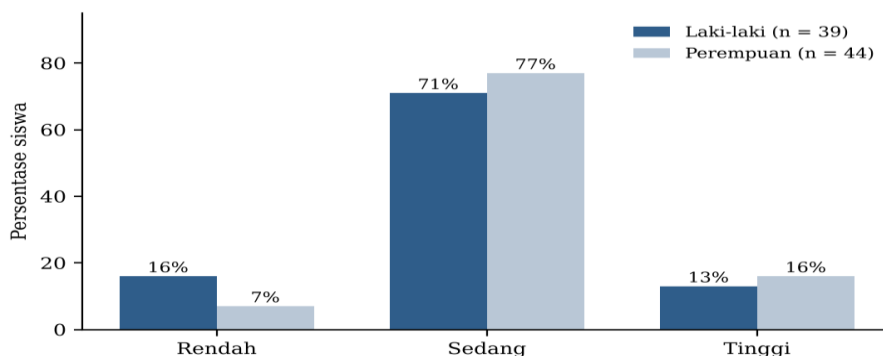
Sumber: Hasil Olah Data Spss, 2026

Gambar 2 Tingkat Coping Stress Akademik Setiap Aspek

Berdasarkan gambar 2 Kedua strategi menunjukkan pola sebaran yang relatif sejajar, dengan persentase kategori sedang di atas 75% pada masing-masing strategi. Perbedaan yang paling tampak terdapat pada kategori rendah. Proporsi kategori rendah pada *emotion-focused coping* (10,8%) hampir dua kali lipat proporsi pada *problem-focused coping* (6,0%), sedangkan proporsi kategori tinggi pada keduanya identik (13,3%). Hal ini menunjukkan bahwa siswa relatif lebih jarang mengalami kesulitan dalam pendekatan yang berorientasi pada masalah dibandingkan pendekatan yang berorientasi pada emosi.

Gambar 2 Ditinjau dari strategi coping, kedua aspek sama-sama didominasi kategori sedang. Pada *problem-focused coping*, sebanyak 5 siswa (6,0%) berada pada kategori rendah, 67 siswa (80,7%) sedang, dan 11 siswa (13,3%) tinggi. Pada *emotion-focused coping*, sebanyak 9 siswa (10,8%) berada pada kategori rendah, 63 siswa (75,9%) sedang, dan 11 siswa (13,3%) tinggi.

Pembahasan



Sumber: Hasil Olah Data Spss, 2026

Gambar 3 Tingkat Coping Stres Akademik Menurut Gender

Berdasarkan gambar 3 Kategori sedang dominan pada kedua kelompok, yaitu 71% pada siswa laki-laki dan 77% pada siswa perempuan. Perbedaan yang paling tampak terdapat pada kategori rendah, yaitu 16% pada siswa laki-laki, lebih dari dua kali lipat proporsi pada siswa perempuan (7%). Pada kategori tinggi, proporsi siswa perempuan (16%) sedikit lebih besar daripada siswa laki-laki (13%). Apabila kategori sedang dan tinggi digabungkan, 93% siswa perempuan dan 84% siswa laki-laki berada pada taraf coping sedang atau lebih tinggi. Angka gabungan ini dihitung dari persentase pada Tabel 6. Perlu dicatat bahwa gambaran ini bersifat deskriptif dan perbedaan antar kelompok belum diuji secara statistik.

Pembahasan

Dominasi kategori sedang (72,3%) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan dasar untuk menghadapi tekanan akademik, tetapi penerapannya belum konsisten pada seluruh situasi. Siswa pada kategori ini umumnya mampu menerapkan sebagian strategi coping, baik yang berorientasi pada penyelesaian masalah maupun pengelolaan emosi, tetapi belum secara konsisten menghadapi berbagai tuntutan seperti tugas, ujian, dan persaingan prestasi. Temuan ini sejalan dengan konsep Lazarus dan Folkman (1984) bahwa coping merupakan proses penilaian kognitif atas situasi yang menekan dan atas sumber daya yang dimiliki individu. Siswa SMA masih berada pada masa perkembangan, sehingga kemampuan menilai situasi dan memilih strategi yang sesuai belum sepenuhnya matang. Kondisi ini menjelaskan mengapa sebagian besar siswa berada pada taraf sedang, bukan rendah maupun tinggi.

Temuan ini juga konsisten dengan hasil observasi awal yang menunjukkan dominasi kategori sedang pada sekitar 70% siswa. Konsistensi tersebut menunjukkan bahwa kondisi coping siswa kelas XI di sekolah ini relatif stabil, bukan fenomena sesaat. Pada sisi lain, proporsi kategori tinggi (15,7%) yang sedikit melampaui kategori rendah (12,0%) menunjukkan bahwa sebagian siswa telah mampu menjadikan coping sebagai sumber daya yang efektif. Siswa pada kelompok ini dapat menjadi rujukan sebaya yang bermanfaat dalam kegiatan bimbingan kelompok.

Siswa pada kategori rendah (12,0%) dapat dipahami sebagai kelompok yang strategi copingnya belum memadai untuk menghadapi tuntutan akademik. Kelompok ini cenderung lebih rentan terhadap dampak negatif stres akademik, seperti menurunnya konsentrasi, motivasi belajar, dan produktivitas (Fitriyanti, 2025), serta kecenderungan menghindari persoalan (Nadia & Andriany, 2025). Sebaliknya, siswa pada kategori tinggi (15,7%) menunjukkan kemampuan menyesuaikan strategi dengan situasi sehingga dapat menjaga keseimbangan psikologisnya meskipun berada dalam tekanan (Kumar & Nanthitha, 2024). Pemetaan ketiga kelompok ini

memberi dasar bagi guru bimbingan dan konseling untuk menentukan jenis layanan, yakni layanan individual bagi kelompok rendah, layanan kelompok bagi kelompok sedang, dan peran pendukung sebaya bagi kelompok tinggi.

Kedua strategi coping sama-sama didominasi kategori sedang (80,7% dan 75,9%). Kesamaan pola ini menunjukkan bahwa siswa tidak bergantung secara eksklusif pada satu strategi, melainkan cenderung mengombinasikan pendekatan berorientasi masalah dan berorientasi emosi, sebagaimana diharapkan dalam kerangka teori Lazarus dan Folkman (1984).

Proporsi kategori rendah yang lebih kecil pada *problem-focused coping* (6,0%) menunjukkan bahwa siswa relatif lebih siap menyusun langkah konkret, seperti mengatur strategi belajar, mengelola waktu, atau mencari bantuan tambahan. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi ini cenderung digunakan ketika individu menilai situasi stres masih dapat dikendalikan atau diubah. Tuntutan akademik sehari-hari, seperti tugas dan ujian, memang umumnya dinilai siswa sebagai hal yang dapat diatasi dengan usaha belajar, sehingga wajar bila kemampuan problem-solving siswa relatif lebih baik.

Sebaliknya, proporsi kategori rendah yang lebih besar pada *emotion-focused coping* (10,8%) menunjukkan bahwa pengelolaan emosi merupakan sisi coping yang relatif lebih rentan. Strategi ini umumnya digunakan ketika situasi dinilai sulit diubah (Lazarus & Folkman, 1984). Pada siswa kelas XI, tekanan seperti persaingan masuk perguruan tinggi, pemilihan jurusan, dan harapan keluarga merupakan tekanan yang sulit diubah oleh siswa sendiri, sehingga kemampuan mengelola emosi menjadi sangat penting. Ketika aspek ini kurang berkembang, siswa berisiko mengalami akumulasi tekanan emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologisnya, termasuk kecenderungan menghindari persoalan alih-alih menghadapinya (Nadia & Andriany, 2025). Karena itu, penguatan *emotion-focused coping* perlu menjadi prioritas agar kedua strategi dapat berjalan seimbang dan saling menopang.

Gambaran menurut gender menunjukkan bahwa kategori sedang dominan pada siswa laki-laki (71%) maupun perempuan (77%), sehingga pola umum pada seluruh responden juga tampak pada kedua kelompok. Namun, sebaran siswa laki-laki lebih melebar ke kategori rendah (16%), sedangkan sebaran siswa perempuan lebih terpusat pada kategori sedang dan tinggi (93%). Dengan kata lain, kelompok siswa dengan coping rendah lebih banyak ditemukan pada siswa laki-laki, sedangkan siswa perempuan relatif lebih merata pada taraf sedang ke atas.

Pola ini dapat dibaca dengan merujuk pada kajian tentang perbedaan gender dalam coping. Mukhlisah dan Santosa (2026) menemukan bahwa siswa perempuan lebih terstruktur dalam merencanakan penyelesaian tugas, mengevaluasi langkah yang dipakai, dan memanfaatkan dukungan sosial untuk menemukan solusi maupun meredakan emosi, sedangkan siswa laki-laki cenderung menempuh tindakan yang praktis dan langsung serta mengelola emosi secara mandiri melalui pengalihan aktivitas. Perpaduan perencanaan dan dukungan sosial pada siswa perempuan dapat membuat mereka lebih jarang berada pada taraf coping yang rendah. Hal ini sejalan dengan temuan Utama (2019) bahwa aspek mencari dukungan sosial (90%) dan perencanaan (80%) tergolong tinggi pada remaja perempuan SMA. Sebaliknya, siswa laki-laki yang cenderung mengelola emosinya sendiri dapat lebih mudah mengalami kesulitan ketika tindakan langsung tidak cukup untuk mengatasi tekanan, terutama tekanan yang sulit diubah seperti seleksi perguruan tinggi, sehingga sebagian dari mereka berada pada kategori rendah. Meskipun demikian, Utama (2019) juga menemukan bahwa kontrol diri dan penerimaan pada remaja perempuan masih kurang, sehingga kategori rendah pada siswa perempuan dalam penelitian ini (7%) dapat dipahami sebagai kelompok yang tetap memerlukan pendampingan. Penjelasan ini bersifat interpretatif dan perlu dibuktikan dengan data per strategi menurut gender.

Di sisi lain, data WHO (2024) menunjukkan bahwa remaja perempuan melaporkan tekanan

sekolah yang lebih tinggi serta penurunan dukungan sosial yang lebih besar. Hasil penelitian ini tidak berarti bahwa siswa perempuan mengalami tekanan yang lebih ringan, sebab penelitian ini mengukur kemampuan coping, bukan tingkat stres. Siswa perempuan mungkin menghadapi tekanan yang lebih besar tetapi memiliki sumber coping yang lebih memadai. Perbandingan coping menurut jenis kelamin sebagaimana dilakukan Rantelili dan Arswimba (2024) pada mahasiswa perlu dilengkapi dengan uji beda pada penelitian selanjutnya, karena perbedaan persentase dalam penelitian ini belum diuji secara statistik dan kelompok yang dibandingkan relatif kecil (39 dan 44 siswa).

KESIMPULAN

Tingkat coping stress akademik siswa SMA Negeri 6 Luwu Timur secara umum berada pada kategori sedang, yaitu 72,3% siswa, dengan 12,0% pada kategori rendah dan 15,7% pada kategori tinggi. Pada setiap strategi, *problem-focused coping* (80,7% sedang) dan *emotion-focused coping* (75,9% sedang) juga didominasi kategori sedang, dengan proporsi kategori rendah yang lebih besar pada *emotion-focused coping* (10,8% dibandingkan 6,0%). Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kemampuan coping yang cukup, tetapi penerapannya belum konsisten dan pengelolaan emosi merupakan sisi yang lebih rentan. Dari perspektif gender, kategori sedang dominan pada siswa perempuan (77%) dan laki-laki (71%), dengan proporsi kategori rendah yang lebih besar pada siswa laki-laki (16%) dibandingkan siswa perempuan (7%), sedangkan kategori tinggi sedikit lebih besar pada siswa perempuan (16%) dibandingkan siswa laki-laki (13%).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, data dikumpulkan pada satu sekolah dengan 83 responden, sehingga generalisasi hasil terbatas. Kedua, gambaran menurut gender disajikan secara deskriptif dalam persentase tanpa uji beda, pada kelompok yang relatif kecil, dan belum dirinci menurut strategi coping, sehingga penjelasan perbedaan gender bersifat interpretatif. Ketiga, kategorisasi berdasarkan rerata dan simpangan baku bersifat relatif terhadap kelompok sampel, sehingga kategori sedang menggambarkan posisi siswa dalam kelompok ini dan bukan standar absolut. Keempat, pengukuran menggunakan angket yang bersifat laporan diri sehingga rentan terhadap bias penilaian responden.

Saran bagi guru bimbingan dan konseling adalah merancang layanan klasikal dan konseling kelompok yang memperkuat keterampilan pengelolaan emosi, serta memberi pendampingan individual bagi siswa dengan coping rendah, terutama siswa laki-laki yang proporsinya lebih besar pada kategori tersebut. Bagi pihak sekolah, disarankan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis, termasuk dukungan sosial dari wali kelas, teman sebaya, dan orang tua. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menguji perbedaan coping antargender secara statistik dan rincinya menurut strategi coping, menambahkan variabel penjelas seperti dukungan sosial dan *self-efficacy*, serta memperluas jumlah sampel dan lokasi penelitian.

DAFTAR REFERENSI

- Ambarsarie, R., Yunita, E., & Sariyanti, M. (2021). *Strategi Coping Stress Pada Generasi Z*. Upp Fkip Unib.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Edison, Anuar, A. Bin, Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Rekstrukturisasi Kognitif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 5070–5084.
- Fitriyanti, W. A. (2025). Konsep Stres Akademik Dan Implikasinya Terhadap Perilaku Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Islam Multidisipliner*, 01(01), 1–15.
- Ikhsan, M., Sinring, A., & Umar, N. F. (2024). Pengaruh Strategi Coping Terhadap Stres Akademik Siswa Di Smp Negeri 1 Pajukukang . *Pinisi Journal Of Art, Humanity & Social Studies* , 4(3), 1–18.

- Kumar, N., & Nanthitha, H. (2024). A Study On Stress Resilience And Coping Among High School Students. *International Journal Of Humanities Social Science And Management (Ijhssm)*, 4(1), 292–301.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. Springer Publishing Company.
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan Dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Mukhlisah, E., & Santosa, B. (2026). Perbedaan Penerapan Coping Stres Tugas Ditinjau Dari Jenis Kelamin Murid Di Sman 3 Bukittinggi. *Journal Of Educational Innovation And Learning Studies*, 1(2), 2783–2796. <https://doi.org/10.30983/Didactum>
- Nadia, A. A., & Andriany, A. R. (2025). Strategi Coping Siswa Smpn 180 Jakarta Untuk Mengurangi Stres Akademik. *As-Sidanah : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 103–120. <https://doi.org/10.35316/Assidanah.V7i1.103-120>
- Nawawi, E. (2025). Self-Efficacy As A Protective Factor Against Academic Stress And Anxiety: Evidence From A Systematic Literature Review. *Aej (Advances In Education Journal)*, 2(1), 388–397.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Imiah Psikologi*, 8(4), 738–749. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo>
- Rantelili, L., & Arswimba, B. A. (2024). Perbandingan Coping Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Edukasi Elita : Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(4), 348–360. <https://doi.org/10.62383/Edukasi.V1i4.706>
- Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18. <https://doi.org/10.55606/Detector.V2i3.4378>
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik Antara Laki-Laki Dan Perempuan Siswa School From Home. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38–52.
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa Sma Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125–136.
- Sopiani, Edi, M. G. P., & Niari, R. S. (2025). Stres Akademik Pada Siswa Sma/Smk: Analisis Jam Kosong, Bimbingan Belajar, Dan Strategi Koping Berdasarkan Teori Transaksional Stres Lazarus (Studi Pada Siswa Smk 3 Mataram). *Jurnal Pendidikan Sosial Keberagaman*, 12(1), 27–32. <https://juridiksiam.unram.ac.id/index.php/juridiksiam>
- Taslim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik Dan Penanggannya*. Guepedia.
- Utama, F. P. (2019). Stress Dan Strategi Coping Remaja Perempuan: Sebuah Fenomena Psikososial Di Era Milenial. *Jurnal Kajian Gender*, 11(2), 181–202. <https://doi.org/10.28918/Muwazah.V11i2.9917>
- World Health Organization. (2024). *Rising School Pressure And Declining Family Support Especially Among Girls, Finds New Who/Europe Report*. World Health Organization.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239.
-