BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah fase transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada tahapan ini, siswa sekolah menengah atas, khususnya kelas 12, menghadapi tekanan akademik yang semakin kompleks seperti persiapan ujian kelulusan, seleksi perguruan tinggi, serta ekspektasi dari orang tua dan lingkungan sekolah. Kondisi tersebut rentan memunculkan stres akademik, yaitu kondisi psikologis ketika tuntutan akademik yang dirasakan siswa melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya (Dwi Utari & Hamid, 2021).

Stres akademik pada siswa memiliki konsekuensi negatif antara lain yaitu penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, prestasi akademik yang menurun, serta munculnya masalah psikososial seperti kecemasan dan depresi.

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa proporsi siswa sekolah menengah yang mengalami stres akademik tergolong tinggi. Sebuah studi melaporkan bahwa sekitar 37% hingga 53% peserta didik di Indonesia mengalami gejala stres dalam kategori tinggi (Yolami et al., 2022).

Stres akademik merupakan isu nyata pada siswa menengah dan telah diteliti di Jawa Timur. Sebagai contoh, penelitian oleh (Fastina, 2022) pada siswa SMK WH Surabaya (Jawa Timur) menunjukkan bahwa 50 % responden

mengalami tingkat stres akademik tinggi, sementara 20% dalam kategori sedang dan 30% rendah. Temuan ini mempertegas bahwa tekanan akademik di sekolah menengah atas di Jawa Timur sangat signifikan, sehingga kemampuan siswa dalam mengelola stres akademik melalui strategi efektif seperti mindfulness menjadi sangat penting agar proses belajar dan kesehatan mental tetap terjaga.

Strategi koping memiliki peran penting dalam menghadapi stres akademik. Strategi koping didefinisikan sebagai usaha kognitif maupun perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap sebagai beban (Dwi Utari & Hamid, 2021). Siswa yang mampu menerapkan strategi koping adaptif seperti manajemen waktu, mencari dukungan sosial, dan berpikir positif cenderung dapat mengurangi tingkat stres akademik. Sebaliknya, strategi koping maladaptif seperti menghindar, menyalahkan diri sendiri, atau menarik diri dari lingkungan sosial dapat memperburuk kondisi stres.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa strategi koping yang dominan digunakan siswa adalah *problem-focused coping* seperti belajar lebih giat dan manajemen waktu. Sebagian siswa juga menggunakan *emotion-focused coping* dengan cara mengeluh, menangis, atau mencari hiburan sebagai bentuk pelarian dari tekanan akademik (Habibah et al., 2025a). Temuan ini menunjukkan bahwa cara siswa dalam mengelola stres sangat bervariasi tergantung pada kemampuan adaptasi, dukungan lingkungan, dan tingkat keparahan stres yang dialami.

Penelitian terkini di Indonesia juga menunjukkan bahwa strategi koping siswa SMA sangat beragam. Sebagai contoh, studi yang dilakukan oleh (El Hakim & Herdiana, 2021a) menemukan bahwa siswa SMA dalam menghadapi stres akademik cenderung menggunakan strategi koping yang kurang adaptif. Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap cara siswa mengelola stres agar tidak berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental maupun performa akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengkaji kondisi siswa kelas 12 di SMA Negeri 1 Srengat secara khusus serta mengetahui gambaran tingkat stres akademik yang dialami serta strategi koping yang digunakan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Gambaran Tingkat Stress Akademik dan Strategi Koping Siswa Kelas 12 SMA Negeri 1 Srengat".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun, rumusan masalah penelitian ini adalah: "Bagaimana tingkat stress akademik dan strategi koping siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Srengat?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tingkat stress akademik dan strategi koping siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Srengat.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi tingkat stress akademik siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Srengat.

b. Mengidentifikasi strategi koping siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Srengat.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Pengembangan Ilmu Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai stres akademik dan strategi koping pada remaja, khususnya dalam konteks pendidikan menengah di Indonesia, serta memberikan kontribusi pada bidang keperawatan komunitas dan kesehatan mental remaja.

b. Kontribusi Terhadap Teori Stress dan Koping

Hasil penelitian ini dapat memberikan bukti empiris terkait penerapan teori stres dan koping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, sehingga dapat memperkuat atau memperluas pemahaman mengenai mekanisme koping siswa dalam menghadapi tekanan akademik.

c. Referensi bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti lain yang ingin mengkaji lebih lanjut tentang faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik, efektivitas strategi koping, atau intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan stres pada siswa sekolah menengah.

2. Manfaat Praktis

a. Meningkatkan Kesadaran dan Pemahaman Siswa

Penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna bagi siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Srengat untuk meningkatkan pemahaman mengenai stres akademik dan pentingnya penerapan strategi koping yang adaptif, sehingga mereka dapat mengelola tekanan akademik secara lebih efektif.

b. Dasar Penyusunan Program Bimbingan Konseling Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi guru bimbingan konseling dalam merancang kegiatan pembinaan, konseling kelompok, atau pelatihan manajemen stres yang sesuai dengan kebutuhan siswa kelas 12.

c. Mendukung Lingkungan Belajar Yang Sehat

Temuan penelitian ini dapat membantu pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung kesehatan mental siswa, dengan menyesuaikan kebijakan akademik dan sistem pendampingan siswa agar lebih memperhatikan aspek psiko