BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah kondisi emosional negatif yang muncul akibat tekanan akademik yang berlebihan Stres akademik pada dasarnya merupakan reaksi psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya (Rahmawati et al., 2021). Kim (2024) mendefinisikan stres akademik sebagai respons fisik dan psikologis terhadap kondisi belajar yang penuh tuntutan

Secara umum stres akademik merupakan respons psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan siswa dalam menghadapinya.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik

Salam et al. (2019) mengkategorikan stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

a. Faktor Internal

1) Pola pikir

Individu yang merasa kehilangan kendali terhadap situasi yang dihadapi cenderung mengalami tingkat stres akademik lebih tinggi, sedangkan

yang merasa mampu mengendalikan situasi cenderung lebih tahan terhadap stres.

2) Kepribadian

Siswa dengan kepribadian optimis memiliki toleransi terhadap stres lebih tinggi dibandingkan siswa dengan kepribadian pesimis.

3) Keyakinan diri

Tingkat kepercayaan diri memengaruhi cara siswa menilai dan merespons situasi di sekitarnya. Penilaian yang negatif atau berlebihan dapat memicu stres psikologis.

b. Faktor Eksternal

1) Beban pelajaran yang tinggi

Kurikulum yang semakin padat meningkatkan tekanan akademik, ditambah persaingan di antara siswa yang semakin ketat.

2) Tekanan untuk berprestasi

Siswa menghadapi tuntutan untuk memperoleh nilai terbaik dalam berbagai aspek pembelajaran, baik dari keluarga, guru, teman, maupun diri sendiri.

3) Dorongan status sosial

Prestasi akademik sering dijadikan tolok ukur status sosial. Siswa yang berprestasi tinggi cenderung dihargai dan dipuji, sedangkan siswa yang kurang berhasil mungkin dianggap lambat, malas, atau mendapat penilaian negatif dari lingkungan sekitar.

4) Persaingan antar orang tua

Orang tua, khususnya yang memiliki latar belakang pendidikan dan ekonomi tinggi, cenderung memberikan tekanan lebih besar kepada anak-anaknya untuk berprestasi, termasuk dalam bidang non-akademik, sehingga menambah beban siswa.

3. Gejala dan Dampak Stres Akademik

a. Gejala Stres Akademik

Beberapa peneliti menyatakan bahwa stres akademik dapat menimbulkan gejala yang beragam, meliputi aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku. Wijono (2022) mengelompokkan gejala stres menjadi fisiologis, psikologis, dan perubahan sikap. Ekawarna (2020) menambahkan bahwa stres berkepanjangan dapat menguras energi serta menimbulkan ketegangan mental yang menyebabkan kelelahan fisik, dengan gejala mental, emosional, fisik, dan perilaku. Barseli et al. (2017) membagi gejala stres akademik menjadi emosional atau psikologis, fisik, dan perilaku. Priyoto (2014) membedakan gejala stres secara umum menjadi fisik dan psikis.

Siswa yang mengalami stres akademik secara emosional menunjukkan tanda-tanda seperti gelisah, cemas, sedih, depresi, rendahnya harga diri, cepat marah, murung, mudah menangis, panik, dan perilaku impulsif. Gejala fisik yang muncul meliputi sakit kepala, pusing, gangguan tidur, sakit punggung, lelah, perubahan pola makan, jantung berdebar, sering buang air kecil, dan kesulitan menelan. Gejala perilaku dapat berupa kerutan dahi, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain,

melamun, gelak tawa gelisah, mondar-mandir, serta perubahan perilaku sosial.

Mengenali gejala-gejala tersebut penting bagi individu agar dapat menerapkan strategi pengelolaan stres yang tepat, sehingga kesejahteraan fisik dan mental tetap terjaga.

b. Dampak Stres Akademik

Stres akademik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap individu, dan dampaknya dapat diidentifikasi melalui beberapa indikator yang berkaitan dengan reaksi stres.Sosiady & Ermansyah (2020)

1) Psikologis (Emosional)

Reaksi emosional terhadap stres akademik mencakup perasaan mudah marah, sedih, kecewa, cemas, panik, serta rasa takut yang berlebihan.

2) Fisiologis

Tuntutan akademik juga menimbulkan gejala fisik, seperti sakit kepala, gangguan tidur, masalah pola makan, kelelahan, dan gejala fisik lainnya.

3) Kognitif

Dampak pada aspek kognitif mencakup kesulitan berkonsentrasi saat belajar, mudah lupa, serta munculnya pikiran negatif terkait proses pembelajaran.

4) Perilaku

Secara perilaku, stres akademik dapat memunculkan kebiasaan malas belajar dan perilaku tidak jujur, seperti berbohong.

B. Konsep Strategi Koping

1. Pengertian Strategi Koping

Strategi koping adalah seperangkat usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membebani, atau melebihi sumber daya yang dimiliki. Dalam kerangka teori stress-transaksional, koping bukan hanya reaksi pasif, melainkan proses aktif adaptasi yang melibatkan penilaian situasi stres, perencanaan tindakan, dan regulasi emosi Lazarus & Folkman (1984).

Menurut Frydenberg & Lewis (1991), dalam konteks remaja, strategi koping bukan sekadar usaha untuk "bertahan" dari tekanan emosional, tetapi merupakan proses adaptif aktif di mana remaja mengembangkan cara khusus untuk menghadapi stres sosial atau akademik. Strategi ini dapat mencakup perencanaan, pencarian dukungan, hingga pemaknaan ulang situasi stres agar lebih terkendali. Penelitian Barari (2021) menemukan bahwa remaja menggunakan berbagai strategi koping untuk menanggulangi stres sehari-hari, baik *problem-focused* maupun *emotion-focused.*

2. Jenis-Jenis Strategi Koping

1. Berdasarkan teori Lazarus & Folkman (1984), strategi koping dibagi menjadi dua jenis:

1) *Problem-Focused Coping* (PFC)

Strategi ini berfokus pada penyelesaian masalah yang menimbulkan stres, sehingga lebih adaptif jika situasi dapat dikendalikan. Contohnya: Mengatur waktu belajar (*time management*), membuat prioritas belajar,

mencari informasi tambahan, memperbaiki teknik belajar, berdiskusi dengan guru atau teman.

Penelitian oleh Habibah et al. (2025b) menunjukkan bahwa siswa SMA yang menerapkan PFC cenderung memiliki tingkat stres akademik lebih rendah.

2) *Emotion-Focused Coping* (EFC)

Strategi ini berfokus pada pengelolaan emosi akibat stres. Contohnya: Menangis, mengeluh, atau curhat, mencari hiburan (musik, game, tidur), berpikir positif, relaksasi, menghindar atau menarik diri.

EFC dapat bersifat adaptif atau maladaptif tergantung pada situasi. Penelitian Kurniawaty & Purnama (2023) menemukan bahwa siswa SMA menggunakan EFC dalam menghadapi tekanan akademik, seperti mencari hiburan atau curhat dengan teman, dan jika berlebihan dapat meningkatkan stres akademik

2. Berdasarkan pendapat dari Maramis dalam buku Ilmu Kedokteran Jiwa mengelompokkan strategi koping menjadi 2, yaitu (Maramis, 2009):

1) Strategi Koping Adaptif

Strategi koping adaptif merupakan cara koping yang konstruktif dan efektif, sehingga dapat membantu individu menyelesaikan masalah tanpa menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri maupun lingkungan. Bentuk-bentuk strategi koping adaptif menurut Maramis meliputi:

a) Pemecahan masalah

Upaya individu dalam menghadapi masalah secara langsung dengan mencari solusi yang realistis dan dapat diterapkan.

b) Pengendalian diri

Kemampuan individu dalam mengatur emosi, pikiran, dan perilaku agar tetap terkendali saat menghadapi situasi stres.

c) Berpikir rasional

Proses menilai masalah secara objektif dan logis, sehingga individu dapat mengambil keputusan yang tepat.

d) Mencari dukungan social

Upaya individu untuk memperoleh bantuan emosional, informasi, atau nasihat dari keluarga, teman, maupun tenaga profesional.

e) Penerimaan (*acceptance*)

Kemampuan individu untuk menerima kenyataan yang tidak dapat diubah tanpa reaksi emosional berlebihan.

f) Pendekatan religius atau spiritual

Pemanfaatan nilai-nilai keagamaan, seperti berdoa dan beribadah, sebagai sumber ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi masalah.

2) Strategi Koping Maladaptif

Strategi koping maladaptif adalah cara koping yang tidak efektif dan cenderung menghindari masalah, sehingga dapat memperburuk kondisi psikologis individu. Bentuk-bentuk strategi koping maladaptif menurut Maramis antara lain:

a) Penyangkalan (*denial*)

Penolakan individu untuk mengakui adanya masalah atau stres yang sedang dihadapi.

b) Regresi

Perilaku kembali ke pola yang lebih kekanak-kanakan sebagai respon terhadap tekanan.

c) Proyeksi

Mekanisme dengan menyalahkan orang lain atas masalah atau perasaan yang dialami diri sendiri.

d) *Displacement* (pengalihan)

Pelampiasan emosi negatif kepada objek atau orang lain yang tidak berkaitan langsung dengan sumber masalah.

e) Menarik diri (*withdrawal*)

Menghindari interaksi sosial dan lingkungan sebagai bentuk pelarian dari masalah.

f) Agresi

Pelampiasan stres melalui perilaku marah, baik secara verbal maupun fisik.

g) Penyalahgunaan zat

Penggunaan alkohol atau obat-obatan sebagai cara untuk mengurangi stres secara tidak sehat.

3. Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Strategi Koping

Beberapa faktor memengaruhi bagaimana remaja memilih strategi koping, antara lain usia dan tingkat perkembangan psikologis, jenis kelamin, kepribadian, dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, situasi stresor itu sendiri, pengalaman sebelumnya.

Penelitian Tiara Putri Pertiwi et al. (2024) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkorelasi positif dengan penggunaan strategi *problem-focused* pada mahasiswa, yang dapat diadaptasi untuk remaja SMA. Rochwidowati & Rismarini (2020) menambahkan bahwa remaja dengan kecenderungan perilaku agresif lebih memilih koping maladaptif, seperti menghindar.

C. Remaja dan Tuntutan Akademik

Remaja (khususnya siswa SMA kelas 12) saat ini menghadapi tuntutan akademik yang semakin tinggi. Tekanan ini tidak hanya datang dari lingkungan sekolah, tetapi juga dari harapan keluarga dan teman sebaya. Menurut Khaira (2023), faktor-faktor akademik seperti tugas sekolah, ujian, dan peran sosial di sekolah adalah penyebab utama stres akademik pada remaja.

Penelitian juga menunjukkan bahwa beban akademik siswa berkorelasi dengan tingkat stres. Dalam studi oleh Lie et al. (2025), siswa yang merasakan dukungan sosial (dari keluarga, teman) cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah meskipun beban tugas dan tuntutan akademik tinggi.

Tuntutan lainnya tidak bisa diabaikan, terutama tekanan dari orang tua. Sebagai contoh, Dwi Putri Wahyuni et al. (2022) menemukan bahwa remaja perempuan yang menghadapi ekspektasi akademik tinggi dari orang tua melaporkan stres emosional, dan remaja menggunakan berbagai strategi koping seperti curhat atau melakukan hobi sebagai jalan keluar.

Beban akademik juga semakin komplek dan intens, terutama terkait waktu pelajaran dan tugas. Dalam penelitian oleh Naufalia et al. (2024) pada siswa SMA, ditemukan bahwa jam pelajaran biologi dan intensitas beban sekolah memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres akademik siswa.

Beberapa tuntutan akademik siswa kelas 12 antara lain:

1. Beban tugas sekolah yang besar, berupa penugasan intensif dan jadwal padat.
2. Persiapan ujian serta kelulusan, termasuk ujian akhir yang menentukan kelulusan.
3. Seleksi masuk perguruan tinggi, karena siswa merasa harus bersaing untuk mendapat tempat di universitas.
4. Ekspektasi akademik dari orang tua, yang bisa menekan secara emosional jika harapan sangat tinggi.
5. Tuntutan dukungan sosial dan prestasi di antara teman sebaya, di mana siswa merasakan tekanan untuk selalu unggul agar tidak tertinggal.

Dengan tekanan semacam itu, remaja sangat membutuhkan strategi koping yang efektif dan dukungan sosial untuk menjaga kesehatan mental dan prestasi akademiknya.

D. Hubungan Stres Akademik dan Strategi Koping

Menurut Lazarus & Folkman (1984), tingkat stres yang dialami individu dipengaruhi oleh strategi koping yang digunakan. Koping adaptif (PFC) cenderung menurunkan tingkat stres, sedangkan koping maladaptif (EFC tidak adaptif) dapat meningkatkan stres.

Beberapa penelitian mendukung hubungan ini, yaitu:

1. Habibah et al. (2025b), strategi koping yang dominan digunakan siswa adalah *emotion-focused coping*, yang meliputi mencari hiburan, curhat, dan relaksasi, dan strategi ini berpengaruh dalam menghadapi stres akademik pada siswa SMA
2. El Hakim & Herdiana (2021b), EFC maladaptif meningkatkan stres akademik
3. Kurniawaty & Purnama (2023), dalam penelitian ini pada siswa SMA di Surabaya, ditemukan bahwa *problem-focused coping* berhubungan negatif dengan stres akademik, artinya semakin sering strategi koping adaptif digunakan, semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Strategi koping yang tepat sangat menentukan tingkat stres akademik pada siswa SMA. Pengelolaan stres yang baik melalui strategi koping adaptif akan mendukung keberhasilan akademik dan kesehatan mental siswa.

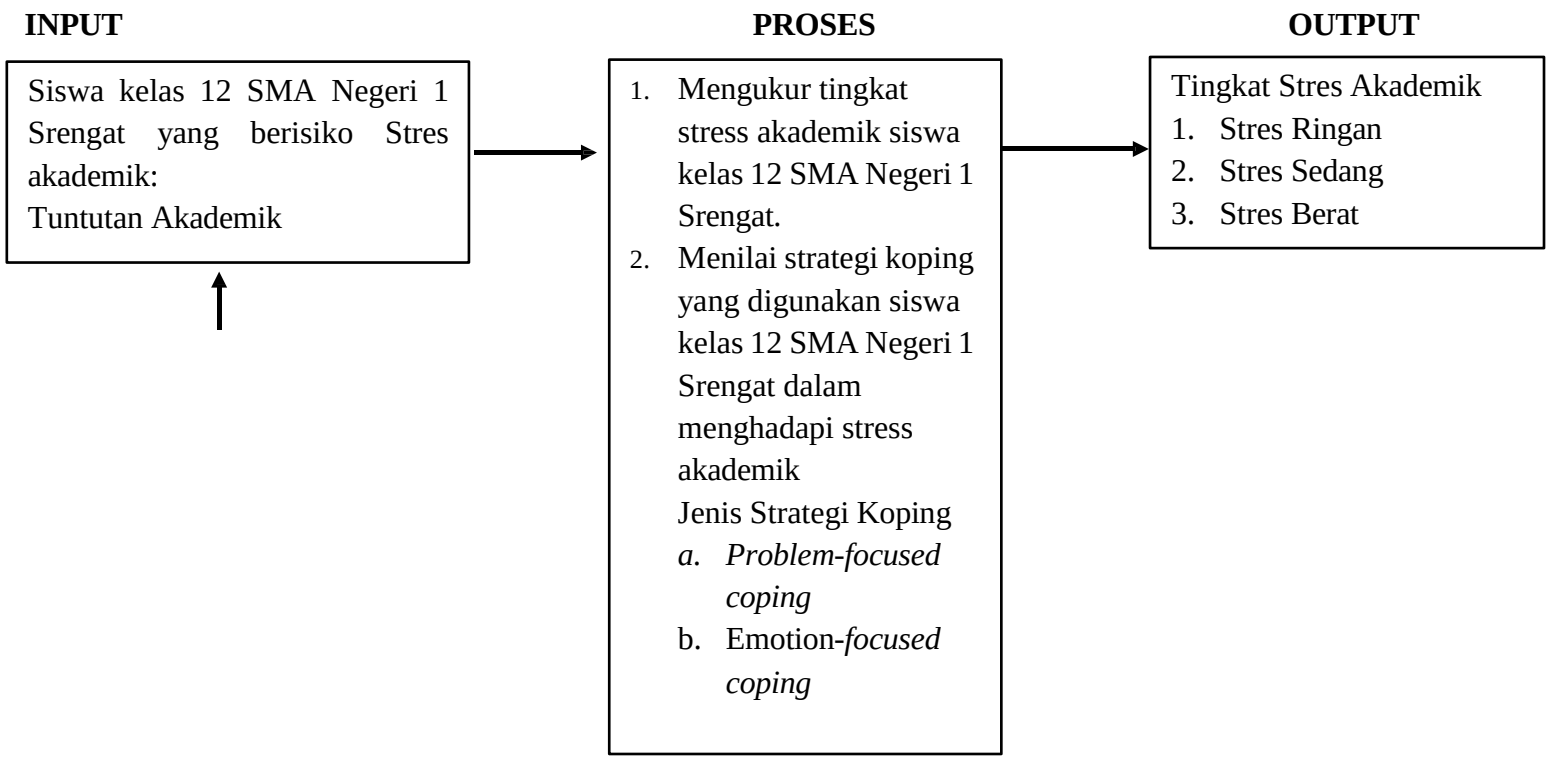
E. Penelitian Terdahulu

Ringkasan peelitian yang relevan, antara lain:

Tabel 1 Penelitian Terdahulu

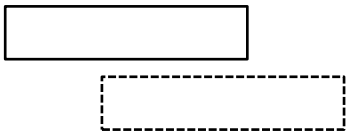
No	Peneliti	Tahun	Judul	Temuan Utama
1.	El Hakim & Herdiana	2021	Pengaruh strategi koping terhadap stres akademik siswa SMA pada masa pandemi Covid-19	*Emotion-focused coping* yang maladaptif terbukti meningkatkan stres akademik, sedangkan *problem-focused coping* menurunkan stres.
2.	Kurniawaty & Purnama	2023	Strategi koping berhubungan dengan stres remaja SMA di Surabaya	Remaja yang menggunakan problem-focused coping memiliki tingkat stres lebih rendah dibandingkan yang menggunakan *emotion-focused coping*.
3.	Wahyuni et al.	2022	Coping stress remaja perempuan yang mendapatkan tuntutan akademik dari orang tua	Tuntutan akademik dari orang tua meningkatkan kecemasan dan stres, dan remaja lebih sering memakai *emotion-focused coping*.
4.	Naufalia Qisthi et al.	2024	Managing academic stress: Case study of high school students	Mayoritas siswa mengalami stres sedang; strategi koping yang paling efektif adalah *problem-focused coping* berbasis manajemen waktu dan belajar.
5.	Siti Habibah et al.	2025	Pengaruh emotion-focused coping dalam menghadapi stres akademik	*Emotion-focused coping adaptif* (relaksasi, curhat) membantu menurunkan tekanan emosional, tetapi maladaptif cenderung meningkatkan stres.

F. Kerangka Konseptual



c. Dorongan status social
d. Persaingan antar orang tua

Keterangan:



: Alur Pikir

: Tidak diteliti

Gambar 1 Kerangka Konseptual Penelitian