

**GAMBARAN STRATEGI KOPING PESERTA DIDIK
YANG MENGALAMI STRES AKADEMIK PADA
KURIKULUM MERDEKA SE-JAKARTA SELATAN**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

HANA SYAFITRI

1106620016

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
UJIAN/SIDANG SKRIPSI**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

Judul : Gambaran Strategi Koping Peserta Didik Yang Mengalami Stres Akademik Pada Kurikulum Merdeka Se-Jakarta Selatan.
 Nama Mahasiswa : Hana Syafitri
 Nomor Registrasi : 1106620016
 Program Studi : (S1) Bimbingan dan Konseling
 Tanggal Ujian : 23 Januari 2025

Dosen Pembimbing I

Dr. Herdi, M.Pd
 NIP. 198408052009121004

Dosen Pembimbing II

Dr. Aip Badrujaman, M.Pd.
 NIP. 197911292008121002

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Penanggung Jawab)*		12-02-2025
Karta Sasmita, M.Si., Ph.D (Wakil Penanggung Jawab)**		12-02-2025
Dr. Susi Fitri, M.Si.,Kons. (Ketua Penguji)***		10-02-2025
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD (Anggota Penguji I)****		12-02-2025
Dr. Wirda Hanim, M.Pd (Anggota Penguji II)****		10-02-2025

Catatan:

- *Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- **Wakil Dekan I/Wakil Penanggungjawab
- ***Ketua Penguji/Koordinator Program Studi
- **** Dosen penguji selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

**GAMBARAN STRATEGI KOPING PESERTA DIDIK YANG
MENGALAMI STRES AKADEMIK PADA KURIKULUM MERDEKA SE-
JAKARTA SELATAN**

HANA SYAFITRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran strategi koping peserta didik yang mengalami stres akademik pada kurikulum merdeka. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan jenis penelitian survei. Sampel penelitian ini sebanyak 222 peserta didik yang mengalami stres akademik dengan menggunakan *convenience sampling*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode survey. Pengumpulan data dilakukan dengan instrumen yang terdiri dari dua instrumen yaitu *Lakaev Academic Stres Response Scale* (LASRS) dikembangkan oleh Nasatha Lakaev (2009) kemudian diadaptasi oleh peneliti dan instrumen strategi koping yaitu *Ways of Coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman yang telah diadaptasi dari Yulin (2016). Hasil penelitian menunjukkan gambaran strategi koping peserta didik yang mengalami stres akademik pada kurikulum merdeka diketahui sebanyak sebanyak 64% (n=142) menggunakan *problem focused coping* dan (*emotion focused coping*) sebanyak 36% (n=80). Secara keseluruhan peserta didik yang mengalami stres akademik cenderung menggunakan *problem focused coping* dengan indikator yang paling dominan *seeking social support*.

Kata Kunci: Stres Akademik, Strategi Koping

Intelligentia - Dignitas

**GAMBARAN STRATEGI KOPING PESERTA DIDIK YANG
MENGALAMI STRES AKADEMIK PADA KURIKULUM MERDEKA SE-
JAKARTA SELATAN**

HANA SYAFITRI

ABSTRACT

This study aims to describe the coping strategies of students who experience academic stress in the independent curriculum. The method used is descriptive with survey research type. The sample of this study was 222 students who experienced academic stress using convenience sampling. The study used a quantitative approach using the survey method. Data collection was carried out with an instrument consisting of two instruments, namely the Lakaev Academic Stress Response Scale (LASRS) developed by Nasatha Lakaev (2009) and then adapted by researchers and a coping strategy instrument, namely Ways of Coping developed by Lazarus and Foklman which has been adapted from Yulin (2016). The results showed a description of the coping strategies of students who experienced academic stress in the independent curriculum known as much as 64% (n = 142) using problem focused coping and (emotion focused coping) as much as 36% (n = 80). Overall, students who experience academic stress tend to use problem focused coping with the most dominant indicator seeking social support.

Keywords: Academic Stres, Coping Strategies

Intelligentia - Dignitas

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Hana Syafitri

No. Registrasi : 1106620016

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Gambaran Strategi Koping Peserta Didik yang Mengalami Stres Akademik Pada Kurikulum Merdeka Se- Jakarta Selatan” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari– Desember 2024
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 12 Januari 2025

Yang membuat pernyataan



Hana Syafitri



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.uni.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hana Syaettri
NIM : 1106620016
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : hanasofyan3@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Gambaran Strategi Koping Peserta Didik yang Mengalami
Stres Akademik pada Kurikulum Merdeka Se-Jakarta Selatan

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta,

Penulis

(Hana Syaettri)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk sosok terdekat peneliti yang berperan penting dalam hidup peneliti:

1. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua peneliti yang selalu memberikan dukungan tanpa henti. Tanpa cinta, doa, dan semangat kalian, peneliti tidak akan bisa mencapai apa yang peneliti raih saat ini. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan terbesar dalam perjalanan kuliah saya. Warisan terbaik dari orang tua kepada peneliti adalah kemandirian, kemampuan menyelesaikan masalah, keberanian, mencoba hal baru, tanggung jawab, tidak menyerah dan tahan banting.
2. Terima kasih kepada adik, dan keluarga besar peneliti yang senantiasa memberikan doa, semangat, dan dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Terima kasih kepada *support system* peneliti, yaitu Desvita Erlinda, Bunga Angraini Lestari, Maya Sri Amalia, Dina Rafa Zahra, Sophie Nur Islami, Shahia Wardati, Heri Susan Pebrianti dan Amanda Anindika yang sangat membantu peneliti dalam perkuliahan ini.
4. Terima kasih teman-teman satu bimbingan yaitu Zidan, Ridza, Ahda, Meirika dan Seva serta teman-teman PKM peneliti.
5. Terima kasih kepada teman-teman kelas C dan teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2020

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur peneliti tunjukkan atas kepada Allah SWT atas seluruh rahmat dan hidayahnya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Strategi Koping Peserta Didik yang Mengalami Stres Akademik pada Penerapan Kurikulum Merdeka Se- Jakarta Selatan”. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi persyaratan Sarjana Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari sepenuhnya, terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri. Dukungan dari berbagai pihak, khususnya dari para pembimbing telah mendorong peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Dengan demikian penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada:

Pertama, kepada Dr. Murni Winarsih, M.Pd. Dr. Wirda Hanim, M.Psi. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. dan Dr. RA Murti Kusuma Wardani selaku Dekan dan Wakil Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan.

Kedua, kepada Dr. Karsih, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus ketua penguji yang senantiasa meluangkan waktu dalam menguji dan memberikan arahan dan masukan kepada peneliti.

Ketiga, kepada Dr. Herdi, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi I yang selalu membantu peneliti dengan memberikan pengetahuan, arahan, dan bimbingan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dalam penulisan skripsi.

Keempat, kepada Dr. Aip Badrujaman, M.Pd selaku dosen penasihat akademik yang selalu membantu peneliti dengan memberikan arahan dan bimbingan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan selama perkuliahan hingga proses penyelesaian skripsi.

Kelima, kepada Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD selaku penguji pertama yang senantiasa meluangkan waktunya dalam menguji sekaligus memberikan arahan dan masukan sehingga kepada peneliti.

Keenam, kepada Dosen-dosen Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu kepada peneliti sehingga peneliti dapat di tahap menyelesaikan skripsi.

Ketujuh, kepada Pak Bimo dan Bu Lasri selaku guru BK SMA Negeri 28 Jakarta dan SMA Negeri 109 Jakarta yang senantiasa membantu peneliti dalam melaksanakan kegiatan penelitian di SMA Negeri 28 Jakarta dan SMA Negeri 109 Jakarta.

Dan, lebih khusus lagi adalah untuk orang tua tercinta serta saudara saudara peneliti, yang dengan penuh kesabaran telah mendo'akan dan mendukung peneliti untuk dapat menyelesaikan studi..

Peneliti menyadari adanya keterbatasan skripsi yang peneliti tulis sehingga terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun.

Jakarta, 12 Januari 2025

Peneliti
Hana Syafitri

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	10
1. Secara Teoritis	10
2. Manfaat Praktis.....	11
BAB II.....	12
KAJIAN TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	12
A. Stres Akademik.....	12
1. Definisi Stres Akademik.....	12
2. Aspek Stres Akademik	13
3. Gejala Aspek Stres Akademik	15

4.	Faktor yang mempengaruhi stres akademik	15
5.	Instrumen Stres Akademik	17
B.	Strategi Koping	18
1.	Definisi Strategi Koping	18
2.	Jenis Strategi Koping	20
3.	Instrumen Strategi Koping	21
C.	Hasil Penelitian yang Relevan	22
D.	Kerangka Berpikir	28
BAB III		31
METODOLOGI PENELITIAN		31
A.	Tujuan Penelitian	31
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	31
C.	Metode Penelitian	32
D.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	32
1.	Populasi	32
2.	Teknik Pengambilan Sampel	32
E.	Teknik Pengumpulan Data	33
1.	Definisi Konseptual Variabel	33
2.	Definisi Operasional	33
3.	Adaptasi Instrumen	34
4.	Kisi- kisi Instrumen	35
5.	Validasi Instrumen	36
a.	Uji Validitas	36
b.	Uji Reliabilitas	41
F.	Teknik Analisis Data	41
BAB IV		44
HASIL DAN PEMBAHASAN		44
A.	Deskripsi Data Penelitian	44

B. Deskripsi Strategi Koping	46
C. Pembahasan Hasil Penelitian	49
D. Keterbatasan Penelitian	56
BAB V	57
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Implikasi	58
C. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN-LAMPIRAN	69



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rincian Kegiatan Penelitian.....	31
Tabel 3. 2 Kisi- kisi Instrumen <i>Ways Of Koping</i>	35
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Lakaev Academic Stres Response Scale</i>	37
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Ways of coping</i>	38
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas.....	41
Tabel 3. 6 Rumus Kategorisasi Tiga jenjang	42
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Responden.....	44
Tabel 4. 2 Gambaran Peserta didik yang merasa tertekan dalam penerapan Kurikulum Merdeka	45
Tabel 4. 3 Tingkat Kesulitan dalam Menyelesaikan Tugas Berbasis Proyek di Kurikulum Merdeka	45
Tabel 4. 4 Tingkat Tekanan yang dirasakan Peserta Didik akibat P5.....	46
Tabel 4. 5 Kategorisasi Strategi Koping.....	47
Tabel 4. 6 Deskripsi data strategi koping berdasarkan indikator.....	48

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Frekuensi Siswa yang Mnegalami Stres Akademik.....	4
Gambar 1. 2 Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	5
Gambar 2. 1 Kerangka berpikir strategi koping pada peserta didik SMA yang mengalami stres akademik pada sekolah yang menggunakan kurikulum merdeka	30



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Instrumen <i>Lakaev Academic Stres Response Scale</i>	70
Lampiran 2: Instrumen <i>Ways of Coping</i>	72
Lampiran 3: Adaptasi instrumen <i>Lakaev Academic Stres Response Scale</i>	75
Lampiran 4: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Lakaev Academic Stres Response Scale</i>	79
Lampiran 5: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Ways of Coping</i>	82
Lampiran 6: Surat Keterangan Penelitian.....	89
Lampiran 7: Dokumentasi	91
Lampiran 8: Daftar Riwayat Hidup.....	92



Intelligentia - Dignitas