

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Fenomena dari munculnya perasaan tertekan yang disebabkan karena banyak tugas dan persoalan hidup tidak jarang terjadi kepada siapapun, termasuk pada siswa sekolah. Kondisi ini bisa dimulai dari tugas sekolah yang banyak, jadwal les siswa yang semakin padat, dan ekspektasi tinggi dari orang serta masyarakat terkait prestasi akademis siswa sekolah. Hal ini dapat memicu penurunan motivasi dan semangat. Survei yang dilakukan *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) di beberapa kota besar di Indonesia, sekitar 60-70% siswa kelas 12 menyatakan mengalami tingkat tekanan yang cukup tinggi. Tuntutan ini sering kali disebabkan oleh tekanan akademik yang kian bertambah, seperti ekspektasi yang datang dari keluarga, ataupun persiapan menghadapi ujian akhir sekolah dan juga persiapan masuk ke perguruan tinggi yang dituju (Azzahra, 2025).

Beban akademik yang berlebihan dapat memberikan pengaruh buruk dalam proses belajar dan hasil belajar (Azzahra, 2025). Seperti yang termuat dalam sebuah artikel blog pada *Politeknik SCI* (2024), dimana stres akademik yang dialami siswa dapat berdampak langsung terhadap performa belajar, menyebabkan gangguan konsentrasi, kelelahan mental, hingga penurunan prestasi. Hal ini diperkuat oleh data dari penelitian yang dilakukan oleh kelompok peneliti dari Universitas Gadjah Mada (2019) dilansir dari situs resminya, yang menyebutkan bahwa siswa mengalami tekanan akademik terutama disebabkan oleh beban materi pelajaran dan tekanan sistem pendidikan yang kompetitif. Situasi ini menunjukkan bahwa tekanan belajar menjadi masalah yang perlu ditanggapi dalam dunia pendidikan (Azzahra, 2025).

Selain itu juga, tekanan sosial juga menjadi salah satu faktor dominan yang memperberat beban psikologis siswa (Pillai et al., 2023). Ekspektasi dari orang tua, perbandingan sosial dengan teman sebaya, serta penggunaan media sosial yang intens bisa memicu kecemasan dan perasaan tidak percaya diri pada siswa (Lembang et al., 2022). Dikatakan pada artikel *Indies.co.id* (2023) menyoroti bahwa tekanan akademik sering kali bukan hanya berasal dari sistem pendidikan, melainkan juga dari tuntutan eksternal seperti keinginan orang tua yang menginginkan anaknya berhasil, serta budaya kompetitif yang tidak sehat di kalangan pelajar. Hal ini juga selaras dengan fenomena yang dijelaskan pada artikel *Sinotif.com* (2025) yang mengungkapkan bahwa tekanan akademik dapat memicu gejala stres emosional dan perilaku, seperti mudah marah, sulit tidur, dan

menarik diri dari lingkungan sosial. Maka dari itu, tekanan sosial turut memperbesar kompleksitas permasalahan psikologis siswa (Purnama et al., 2023).

Fenomena ini bisa mengarah pada situasi yang lebih mengkhawatirkan. Seperti melansir pada berita yang disiarkan oleh *Kompas.com Surabaya* (2023) mengungkapkan terdapat kasus dimana 76 siswa SMP di Magetan yang melakukan tindakan melukai diri sendiri akibat tekanan emosional dari hubungan percintaan dan juga masalah sosial yang dialaminya. Kondisi ini mencerminkan bahwa tekanan yang dihadapi siswa tidak hanya bersifat akademik, melainkan juga bisa menyangkut kepada aspek psikososial yang lebih luas (Nurhalisa & Handayani, 2023). Pada hasil studi literatur oleh Pillai, dkk (2023) juga menjelaskan bahwa tuntutan akademik berkepanjangan dapat memicu gangguan mental seperti kecemasan berat, depresi, dan gangguan motivasi belajar. Oleh karena itu, hal ini perlu dilakukan penelusuran atau penelitian yang mendalan terhadap berbagai sumber tekanan dan tuntutan yang dialami oleh siswa agar dapat dirancang intervensi atau solusi yang tepat yang berbasis pada pendekatan psikologi pendidikan yang menyeluruh.

Disisi lain, fenomena distraksi yang disebabkan oleh gadget dan media sosial juga menjadi penyumbang tekanan yang cukup signifikan yang dialami oleh siswa saat ini (Ramadanti, 2021). Berdasarkan hasil survei Neurosensus Indonesia (2021), terdapat 87 % anak Indonesia yang telah mengenal media sosial dari sejak usia kurang dari 13 tahun, dan data Badan Pusat Statistik (2024) mencatat bahwa sebanyak 67,65 % peserta didik di Indonesia usia 5–24 tahun sudah mengakses media sosial, dengan persentase 90,76 % menggunakannya untuk hiburan. Selanjutnya, mengutip redaksi berita dari blog *anataranews.com*, dampak yang dirasakan ini menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, melemahnya kemampuan regulasi diri siswa, menurunnya kemampuan keyakinan diri siswa dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, serta memicu kecemasan dan yang secara langsung memperburuk kondisi mental dan fokus akademik siswa.

Dari faktor-faktor tersebut, dimulai dari tekanan akademik, ekspektasi sosial, distraksi akibat media sosial dan gadget, hingga masalah relasi sebaya dan identitas diri merupakan penyebab yang membentuk tekanan psikologis siswa di masa kini (Putri et al., 2022). Data survei yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* pada tahun 2022 mencatat bahwa terdapat 17 juta remaja Indonesia yang mengalami masalah kesehatan mental, dimana sebesar 2,45 juta diantaranya menderita gangguan mental berat. Dari kejadian yang terjadi di lapangan ini memperlihatkan bahwa tekanan yang dialami siswa saat ini bersifat

multidimensional, kompleks, dan saling berkaitan sehingga dibutuhkan pemahaman yang lebih mendalam agar dapat ditentukannya penanganan yang tepat melalui pendekatan psikologis dan pendidikan (Putri et al., 2022).

Dengan begitu banyaknya tekanan tersebut, penggunaan *strategi coping* yang tepat dirasa menjadi penting untuk dapat membantu siswa dalam mengatasi tekanan yang dihadapi secara sehat dan adaptif. Siswa membutuhkan strategi untuk dapat menjaga keseimbangan emosional, seperti manajemen waktu, teknik relaksasi, dan dukungan sosial dari teman, guru, maupun keluarga (Rahmawati et al., 2024). Tanpa *strategi coping* yang tepat, tekanan yang dirasakan dapat berkelanjutan dan berlebihan. Hal tersebut rentan memberikan dampak yang negatif pada kesejahteraan dan kesehatan mental serta fisik siswa, serta mempengaruhi keaktifan mereka dalam menjalani kegiatan sehari-hari serta melakukan kewajiban akademik (Mufliha et al., 2025). Pada siswa kelas 12 SMA, *strategi coping* berkaitan erat dengan kebutuhan siswa agar mereka dapat mengatasi permasalahannya dan keluar dari situasi yang menekan tersebut (Nurhalisa & Handayani, 2023). Masa transisi ini dipenuhi dengan tantangan emosional dan mental yang sangat signifikan, dimana banyak siswa merasakan tekanan besar untuk mencapai prestasi terbaik guna memenuhi harapan dari diri sendiri, orang tua, dan lingkungan sekitar (Santika & Sawitri, 2016).

Oleh karena itu, peneliti melakukan studi awal untuk melihat langsung fenomena di lapangan terkait kemampuan strategi coping yang dilakukan oleh para siswa. Dari studi awal yang dilakukan kepada beberapa siswa kelas 12 Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 3 Bogor, sebanyak 39 orang dari 43 responden menyatakan pernah mengalami tekanan karena tuntutan akademik dan tuntutan sosial yang dimana hal ini dapat mempengaruhi pada keefektivitasan dan keproduktifan mereka di kegiatan yang lainnya. Mereka menyatakan pernah mengalami kebingungan dan kehilangan tujuan karena banyaknya tuntutan yang dirasakan. Diantaranya tuntutan nilai harus di atas KKM, merasa terbebani oleh banyaknya tugas yang harus diselesaikan, kegiatan ekstrakurikuler dan organisasi yang padat, harapan dan eskpektasi orang tua, persaingan prestasi dengan teman sebaya, masalah keluarga, konflik dengan teman sebaya, kekhawatiran yang berlebihan akan masa depan, serta rasa cemas atau ketakutan akan kegagalan.

Masalah-masalah yang muncul tersebut menuntut siswa untuk dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi. Pada dasarnya, seorang individu tidak akan tinggal diam ketika sedang berada dalam situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan, maka dalam keadaan yang kurang menguntungkan tersebut seseorang harus melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya

(Putri et al., 2022). Individu menerapkan coping strategies sebagai upaya adaptif dalam menghadapi tekanan atau tantangan yang menimbulkan stres dalam kehidupan sehari-hari (Bandura et al., 1988). Coping merupakan respons terstruktur, baik secara kognitif maupun perilaku, terhadap stres yang dialami (Bandura et al., 1988). Implementasi Coping dilakukan secara sadar melalui sumber daya yang tersedia, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan eksternalnya (Maryam, 2017). Tujuan utama coping adalah meminimalisir atau mengontrol berbagai permasalahan yang bersumber dari permasalahan di dalam diri maupun di luar diri, sehingga pada akhirnya muncul peningkatan kualitas hidup seseorang (Maryam, 2017).

*Coping strategies* pada siswa kelas 12 dapat terlihat dalam berbagai cara, seperti usaha mereka untuk mengatur jadwal belajar yang lebih disiplin, mengikuti bimbingan belajar tambahan, hingga mencari waktu untuk beristirahat dari aktivitas bersosialisasi (Lembang et al., 2022). Pada studi penelitian oleh Lembang et al. (2022) menemukan beberapa siswa cenderung menerapkan strategi *problem-focused coping* dengan fokus pada peningkatan kualitas belajar dan manajemen waktu. Namun, ada juga yang lebih mengandalkan pada *emotion-focused coping*, seperti berbagi cerita (curhat) dengan teman, mencari dukungan yang didapatkan dari keluarga, mendengarkan musik, atau berolahraga untuk mengatasi kecemasan dan stres yang berlebihan (Lembang et al., 2022).

Fenomena ini juga menunjukkan adanya perbedaan individu dalam kemampuan mengatasi tekanan yang dialami. Beberapa siswa mungkin mengalami kesulitan dalam menemukan strategi *coping* yang efektif, sehingga menjadi lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental seperti kecemasan atau depresi (Ramadanti, 2021). Oleh karena itu, dukungan dari guru, konselor sekolah, teman, dan orang tua sangatlah penting untuk membantu siswa mengembangkan mekanisme *coping* yang lebih baik (Lembang et al., 2022). Pendekatan yang terarah dan penuh empati dapat membantu siswa agar mampu menghadapi berbagai tekanan yang dirasakan dengan lebih seimbang, terarah dan mempersiapkan dirinya untuk masa depan jangka panjang (Lembang et al., 2022).

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa Coping Strategies merupakan suatu proses yang melibatkan individu dalam upaya aktif untuk mengendalikan berbagai tuntutan dan tekanan yang muncul dari sumber internal maupun eksternal, dengan mengandalkan seluruh kemampuan yang dimilikinya sebagai sumber daya (Bowman & Stern, 1995). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) yang dikutip oleh Bowman & Stern (1995) ada dua jenis strategi coping yang

dapat meredakan stres, yaitu *problem focused coping* yang merupakan proses mengatasi situasi yang menekan dengan fokus pada penyelesaian masalah, dan *emotion focused coping* yang berusaha mengatasi situasi yang menekan dengan melakukan pengaturan emosi. Efektivitas kedua strategi ini sangat bergantung pada faktor kepribadian individu dan tingkat kesulitan masalah yang dihadapi (Nurhalisa & Handayani, 2023). Oleh karena itu, individu itu sendiri yang dapat menentukan strategi coping yang paling efektif untuk mengatasi permasalahannya dan mengambil tindakan untuk meminimalisir tekanan (Ramadanti, 2021).

Adapun menurut Lazarus dan Folkman (1984) aspek-aspek *coping strategies* berdasarkan dua jenis *coping strategies*, pertama *Problem Focused Coping* meliputi dimensi *planful problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking social support*. Lalu aspek yang kedua adalah *Emotion Focused Coping* yang meliputi dimensi *positive reappraisal* (penilaian kembali secara positif), *accepting responsibility* (menerima tanggung jawab), *self controlling* (kontrol diri), *distancing* (menjaga jarak), dan *escape avoidance* (menghindarkan diri).

Menurut Carver et al. (1989a) terdapat sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi strategi coping yang digunakan diantaranya ialah karakteristik situasional yaitu situasi yang terbagi dalam situasi baik (diinginkan) atau tidak diinginkan (mengancam/menantang) situasi tersebut mempengaruhi langkah yang diambil pada coping strategi yang dipilih. Selanjutnya faktor lingkungan yang didapatkan dari lingkungan dimana situasi menekan itu terjadi, yaitu meliputi lingkungan fisik maupun psikososial dan yang terakhir adalah faktor personal atau individu yaitu mencakup tingkat perkembangan kognitif seseorang (Carver et al., 1989a)

Selanjutnya menurut Purnama et al. (2023) faktor yang mempengaruhi *strategi coping* seseorang diantaranya ialah budaya, dimana nilai-nilai dan kenormaannya yang ada dalam masyarakat sangat memengaruhi cara seseorang dalam menghadapi tekanan. Selain itu, faktor sosial-ekonomi juga memiliki pengaruh yang signifikan, seperti pada studi Maryam (2017) menyatakan bahwa individu dengan status sosial dan ekonomi yang lebih tinggi seringkali menyediakan akses yang lebih luas ke berbagai sumber daya yang dapat membantu mereka mengelola tekanan dengan lebih efektif. Selain itu, kesehatan fisik juga dapat menjadi faktor yang penting dalam *strategi coping* seseorang, seseorang yang memiliki kondisi kesehatan fisik yang baik cenderung lebih kuat secara mental untuk mampu menghadapi kesulitan dengan lebih adaptif (Nurhalisa & Handayani, 2023).

Disamping itu, faktor dari persepsi atau pandangan seseorang terhadap masalah juga sangat berperan besar dalam menentukan cara mereka bagaimana menghadapi situasi tekanan yang

dialami (Nurahmah et al., 2023). Dukungan sosial, baik dari keluarga maupun teman, berperan penting dalam membantu seseorang mengatasi kesulitan (Putri et al., 2022). Dukungan ini memberikan rasa aman dan meningkatkan keyakinan diri dalam menghadapi tekanan (Sitompul & Noorizki, 2024). Dalam literatur lain juga disebutkan, keterampilan sosial, kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, kemampuan memecahkan masalah, serta ketersediaan dukungan sosial dan finansial merupakan faktor penting dalam strategi coping (Maryam, 2017).

Berdasarkan studi awal oleh peneliti yang dilakukan terhadap siswa kelas 12 MAN 3 Bogor, ditemukan bahwa mayoritas siswa menyatakan mengalami kesulitan dalam mengatasi tekanan yang dihadapi bersumber dari faktor yang berasal dari dalam diri siswa (internal) maupun faktor yang berasal dari lingkungan siswa (eksternal). Sebanyak 41 siswa menyatakan faktor dari dalam diri yang mempengaruhi ialah seperti *overthinking* berlebihan, malas, tidak percaya diri, mencemaskan hal yang belum terjadi, perasaan gagal, kelelahan, ambisi yang terlalu besar. Juga faktor yang datang dari lingkungan atau faktor eksternal, disebabkan oleh harapan dan ekspektasi orang lain, ucapan orang lain yang mengganggu, permasalahan keluarga dan pertemanan, serta lingkungan yang mengganggu.

Hasil studi awal menunjukkan bahwa mayoritas dari populasi sampel siswa MAN 3 Bogor menyatkan penyebab utama mereka merasa tertekan adalah muncul dari faktor internal mereka yaitu banyaknya pemikiran negatif yang muncul. Para siswa menyatakan merasakan tertekan akibat kecenderungan untuk terus-menerus memikirkan suatu masalah dan mengkhawatirkan kejadian yang belum tentu terjadi. Hal ini tentunya berdampak pada keyakinan yang dimiliki oleh seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mengatasi tuntutan dan tekanan yang dipersepsikan sebagai stressor, yang kemudian disebut dengan *self-efficacy* (Purnama et al., 2023). Hal itu sesuai dengan teori Bandura (1977) yaitu salah satu aspek yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu kondisi emosional. Kondisi emosional seperti stress ini memungkinkan dapat mengurangi efikasi diri seseorang.

Keyakinan akan kemampuan individu terhadap dirinya dalam melakukan sesuatu untuk menghadapi suatu masalah tersebut dalam psikologi dikenal dengan sebutan *Self Efficacy* (Bandura et al., 1988). Menurut Bandura (1977) menyatakan bahwa *self-efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mengendalikan fungsi internal dan menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan. Tingkat *self-efficacy* yang tinggi sangat

berpengaruh dalam membantu siswa mengatasi berbagai hambatan dan tekanan yang mereka hadapi (Bandura, 1977).

Pada literatur Wijaya et al. (2020) berpendapat bahwa self-efficacy dapat memengaruhi berbagai aspek psikologis individu, termasuk cara mereka berpikir, merasakan emosi, memotivasi diri sendiri, dan mengambil tindakan. Pada penelitian Karlina et al. (2021) mengenai hubungan antara efikasi diri (self-efficacy) dengan strategi coping pada pasien yang mengalami penyakit Diabetes Mellitus menunjukkan sebagian besar pasien diabetes melitus memiliki self-efficacy dalam kategori yang tinggi (58,8%) serta menggunakan strategi coping yang adaptif. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara self-efficacy dan strategi coping pasien diabetes. Sehingga dapat diketahui bahwa individu yang memiliki self-efficacy yang tinggi maka cenderung memiliki strategi coping yang lebih adaptif (Karlina et al., 2021).

Selaras dengan penelitian tersebut, Novitasari & Hamid (2021) juga melakukan penelitian untuk mengidentifikasi hubungan antara *body image*, *self efficacy* dan *coping strategies* pada remaja Indonesia yang pernah menjadi korban body shaming. Penelitian ini mengungkap adanya hubungan erat antara efikasi diri dengan strategi coping yang diterapkan oleh remaja. Temuan menarik dari penelitian ini adalah kecenderungan remaja untuk menggunakan pendekatan coping yang berfokus pada pengelolaan emosi. Disisi lain, peneliti menemukan penggunaan sumber daya penanganan (*coping strategies*) yang tepat dapat membantu remaja dalam mengelola tantangan yang menekan mereka. Remaja dengan efikasi diri yang baik dapat membuat keputusan dan melaksanakan tindakan yang tepat untuk mengatasi masalah mereka dalam bentuk coping strategies (Novitasari & Hamid, 2021) (Novitasari & Hamid, 2021).

Penelitian lainnya oleh Karlina et al. (2021) menunjukkan bahwa keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam mengatur dan menyelesaikan tugas-tugas tertentu merupakan sesuatu yang diperlukan untuk mendapatkan hasil akhir yang sesuai dengan yang diharapkan. Seseorang yang memiliki keyakinan diri penuh dan mendapat dukungan sosial dari sekitarnya, maka akan mempengaruhi pola pikir dan merubah perilaku untuk melakukan tindakan yang tepat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi (Karlina et al., 2021).

Berdasarkan pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Bandura et al. (1988) menyatakan *self efficacy* yang tinggi membantu seorang guru untuk dapat menyelesaikan tuntutan tugas dan mengurangi beban kerja secara psikologis maupun fisik, sehingga hal tersebut berdampak pada munculnya perasaan stress yang lebih kecil. Ketika seseorang memiliki

kepercayaan dengan kemampuan yang dimilikinya, ia kemudian dapat menghadapi stressor-stressor yang dirasakan, pada hal ini pemilihan *strategi coping* yang tepat juga dapat membantu untuk mengatasi terjadinya tekanan yang mengganggu (Wijaya et al., 2020)

Penelitian terdahulu oleh Noer et al. (2019) yang meneliti hubungan antara *strategi coping* dengan *self efficacy* pada pengguna narkoba selama masa rehabilitasi menemukan nilai koefisien korelasi sebesar 0.424. Artinya, dalam penelitian ini dihasilkan keyakinan diri subjek tinggi terhadap kemampuannya untuk mencapai keberhasilan dalam mengatasi hambatan untuk meninggalkan NAPZA yang dapat menyebabkan kekambuhan.

Rahmawati et al. (2024) menyebut bahwa *self efficacy* dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut diantaranya yaitu pengalaman dalam meraih keberhasilan, pengalaman ketika melihat keberhasilan orang lain, penerimaan ajakan sosial serta keadaan emosional individu. Dari faktor-faktor tersebut, salah satu faktor utama yang mempengaruhi *self efficacy* seseorang adalah pengalaman keberhasilan (Ikhtiarini Dewi et al., 2025). Semakin sering seseorang berhasil dalam memecahkan masalah, maka akan semakin tinggi *self efficacy*-nya (Mufliha et al., 2025). Pada penelitian Mufliha et al. (2025) juga disampaikan pengalaman keberhasilan dalam menyelesaikan masalah juga berkaitan dengan *strategi coping*. Selain itu, faktor lain yang juga mempengaruhi *self-efficacy* adalah melihat pengalaman orang lain berhasil melewati suatu keadaan sulit, dukungan dari keluarga, serta dapat berinteraksi sosial dengan baik (Noer et al., 2019).

Disamping itu, pada penelitian lain disebutkan faktor dukungan sosial baik dari keluarga maupun teman sangatlah berperan besar dalam menentukan cara mereka bagaimana menghadapi situasi stres yang dialami. Dukungan sosial ini dapat memberikan rasa aman pada seseorang yang sedang merasakan tekanan emosional, yang pada akhirnya dapat membantu seseorang merasa lebih mampu dalam menghadapi tekanan yang dialami (Safitri & Raya, 2018). Selain itu, *coping strategies* juga dapat dipengaruhi oleh faktor kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif individu, kemampuan memecahkan masalah, keterampilan sosial, serta dukungan sosial maupun finansial (Rismelina, 2020).

Seperti yang dinyatakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) salah satu aspek yang dapat mempengaruhi *coping strategies* seseorang adalah *seeking social support* atau mencari dukungan sosial. Berdasarkan pendapat Sarafino dalam Sutrina et al. (2021a) mengungkapkan dukungan sosial didefinisikan sebagai bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diperoleh individu dari orang lain atau suatu kelompok. Zimet juga merujuk dukungan sosial

sebagai dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, atau bahkan tetangga dapat menimbulkan emosi positif serta memberikan saran yang relevan dengan pengalaman sebelumnya, sehingga membantu individu untuk tetap fokus pada aspek-aspek positif dalam melihat suatu permasalahan (Zimet et al., 1988).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Noer et al. (2019) bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *coping strategies* yang berfokus pada masalah. Dengan kata lain, kemampuan strategi coping yang berorientasi pada pemecahan masalah yang dimiliki oleh individu sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diterima dari keluarga, teman, dan orang-orang terdekat (Noer et al., 2019). Sebab, dukungan sosial yang diterima dari orang lain kepada individu yang mengalami tekanan emosional dapat membuat individu tersebut merasa lebih mampu dalam menghadapi permasalahannya (Sutrina et al., 2021a).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Maryam (2017) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat menjadi salah satu sumber daya coping yang berbeda-beda pada setiap individu. Dengan adanya dukungan sosial, seseorang dapat membangun hubungan sosial yang baik sehingga memungkinkan adanya saling mempengaruhi satu sama lain. Perasaan saling mempengaruhi ini dapat menumbuhkan rasa optimisme seseorang terhadap kemampuannya dalam menghadapi masalah. Selanjutnya, menurut penelitian Natalia & Supramono (2011) memperlihatkan melalui sikap optimis maka *coping strategies* individu yang bersangkutan dapat menjadi lebih meningkat.

Melalui uraian teori permasalahan yang sudah dijabarkan diatas, maka dapat terlihat hubungan yang saling berkaitan antara *self efficacy* individu dan dukungan sosial yang diterima dari lingkungan dalam mempengaruhi keterampilan *coping strategies* siswa. Maka dengan ini, diperlukannya upaya yang efektif untuk mengatasi agar para siswa, mampu untuk menghadapi permasalahan yang dialaminya.

Meskipun penelitian yang membahas tentang *self efficacy*, dukungan sosial, dan *coping strategies* telah banyak dilakukan, namun sebagian besar penelitian masih berfokus pada kelompok mahasiswa, remaja dalam konteks umum, serta kelompok subjek bidang kesehatan seperti pasien penyintas penyakit kronis dan pengguna zat narkoba. Juga, penelitian yang secara khusus melihat pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap *coping strategies* sebagai variabel dependen yang bersifat multidimensional yang dilihat secara bersamaan terhadap masing-masing ketiga dimensi didalamnya, masih terbatas. Kebaruan dalam penelitian ini terlihat dari subjek dan lokasi penelitian yang dipilih oleh peneliti yaitu siswa kelas 12 MAN 3 Bogor dan

perlakuan terhadap variabel dependen *coping strategies* yang bersifat multidimensional. Kondisi ini menunjukkan adanya gap atau kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan adanya fenomena, *literature review* dan hasil uraian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa urgensi dalam penelitian ini adalah untuk meneliti lebih dalam mengenai pengaruh *self efficacy* pada siswa serta seberapa pentingnya dukungan sosial yang dibutuhkan pada siswa tingkat akhir jenjang sekolah menengah atas/ sederajat agar siswa mampu untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya dengan strategi penggunaan penanganan permasalahan yang adaptif (*coping strategies*). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji penelitian dengan judul “Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Terhadap *Coping Strategies* Pada Siswa Kelas 12 MAN 3 Bogor”.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah *self efficacy* dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *coping strategies* pada siswa kelas 12 MAN 3 Bogor?”

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap *coping strategies* pada siswa kelas 12 MAN 3 Bogor.

### **Kegunaan Penelitian**

#### ***Kegunaan Teoretis***

Hasil dari penelitian ini diharapkan berkontribusi dalam memperkaya literatur di bidang psikologi, khususnya terkait *coping strategies* pada siswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang peran *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap pengaruhnya kepada *coping strategies* pada siswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pembelajaran serta menjadi referensi yang berguna untuk penelitian selanjutnya di bidang psikologi.

#### ***Kegunaan Praktis***

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah perhatian dan pertimbangan bagi beberapa pihak. Seperti bagi pihak sekolah, guru atau konselor sekolah dimana hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk membantu merancang program-program sekolah untuk

meningkatkan *self efficacy* siswa agar dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan permasalahan yang dihadapinya dengan penerapan *coping strategies* yang adaptif.

