

## Pengaruh Konsep Diri Terhadap *Coping Stress* Siswa Kelas X di Sekolah Menengah Atas

Annisa Hendini<sup>1</sup>, Nuraini<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

### Article Info

#### Article history:

Received Jan 12<sup>th</sup>, 2025

Revised Apr 20<sup>th</sup>, 2025

Accepted Jul 26<sup>th</sup>, 2025

#### Keyword:

*Coping Stress*,  
Guidance and Counseling,  
Self-Concept,  
Simple Regression,  
Tenth-Grade High School  
Students,

### ABSTRACT

This study aims to examine the influence of self-concept on coping stress among tenth-grade students at SMAN 42 Jakarta. Employing a quantitative associative approach, data were collected from 70 students selected through simple random sampling from a population of 281. Measurement instruments utilized Guttman scale questionnaires on two variables: self-concept and coping stress. Data analysis using simple linear regression with SPSS version 23 revealed a significant influence of self-concept on coping stress ( $p < 0.05$ ). The findings indicate that students with a more positive self-concept tend to employ more adaptive coping strategies. These results highlight the importance of self-concept development in enhancing students' psychological resilience, suggesting implications for school-based counseling interventions to foster healthy self-perception and stress management skills.



© 2025 The Authors. Published by UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

This is an open access article under the CC BY license

(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

### Corresponding Author:

Annisa Hendini,  
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka  
Email: [annisahendinii@gmail.com](mailto:annisahendinii@gmail.com)

## Pendahuluan

Remaja, khususnya siswa tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam masa transisi perkembangan, baik secara emosional, sosial, maupun akademik (Addzaky, 2024; Rahman et al., 2023; Sukaesih, 2023). Pada tahap ini, mereka dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan dan tantangan, seperti beban pelajaran yang semakin kompleks, persaingan akademik, dinamika pergaulan, serta tuntutan dari keluarga dan lingkungan yang mengharapakan pencapaian tertentu. Ketidakseimbangan dalam menghadapi tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Jika tekanan ini tidak dikelola dengan baik, maka siswa berisiko mengalami stres berkepanjangan yang berdampak negatif terhadap motivasi belajar, penurunan performa akademik, gangguan dalam hubungan sosial, hingga terganggunya stabilitas emosi dan kesehatan mental (Ikhwan, 2024; IRAWADI, 2024; Zahwa & Hanif, 2024).

Berdasarkan hasil observasi awal di lapangan, sebagian besar siswa SMA berada dalam kategori coping stress sedang. Meskipun secara kasat mata mereka tetap menjalankan aktivitas belajar dan mengikuti kegiatan sekolah, namun terdapat gejala-gejala psikologis yang tidak dapat diabaikan, seperti kesulitan berkonsentrasi, perubahan suasana hati yang fluktuatif, kelelahan emosional, dan rasa cemas yang berulang (Hendra et al., 2022; Rachman, 2022; Rozali et al., 2021). Lebih jauh, ditemukan pula bahwa siswa dengan konsep diri yang rendah menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri dari tanggung jawab akademik dan sosial. Mereka cenderung melarikan diri ke dalam aktivitas pelarian seperti bermain game secara kompulsif, menunda pekerjaan sekolah, hingga menghindari interaksi sosial yang menuntut keberanian dan rasa percaya diri. Pola perilaku ini menunjukkan bahwa ketidakmampuan mengenali dan menilai diri secara positif menjadi hambatan utama dalam mengembangkan respons adaptif terhadap tekanan. Oleh karena itu, perlu adanya strategi penguatan yang terstruktur untuk membekali siswa dengan kemampuan mengelola stres secara efektif, melalui pengembangan konsep diri yang sehat dan pendekatan coping yang fungsional.

Coping stress menurut Lazarus dan Folkman (1984), adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stressfull. Coping stress juga merupakan respons adaptif yang mencakup upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu dalam menghadapi tekanan atau situasi yang menimbulkan stres (Pambudhi et al., 2022; Prayitno et al., 2024; Putri & Yuline, 2021). Strategi coping terbagi menjadi dua bentuk utama: coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*), yang bertujuan mengatasi sumber stres secara langsung melalui pemecahan masalah, dan coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*), yang bertujuan mengatur emosi negatif yang muncul akibat stres tersebut. Pada tahap perkembangan remaja, pemilihan strategi coping sangat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal (Paat et al., 2023; W. H. Pratiwi & Syafiq, 2022; Siburian & Tambunan, 2024; Umjani, 2024). Namun kenyataannya, tidak semua siswa memiliki kemampuan untuk secara sadar memilih strategi coping yang tepat. Banyak di antara mereka yang merespons tekanan secara reaktif, seperti menarik diri, marah, menangis, atau melarikan diri ke aktivitas distraksi, yang justru memperburuk keadaan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa coping stress tidak hanya bergantung pada situasi yang dihadapi, tetapi juga sangat ditentukan oleh persepsi individu terhadap dirinya sendiri.

Salah satu faktor internal yang memiliki kontribusi signifikan terhadap efektivitas coping adalah konsep diri (Irianto et al., 2021; Prasetyo, 2024; Raharjo, 2022; Suhardin, 2021). Konsep diri merupakan persepsi menyeluruh yang dimiliki seseorang tentang dirinya, mencakup aspek fisik, sosial, emosional, moral, dan kognitif (Dewi, 2021; M. R. Pratiwi & Yanuarsari, 2021; Wijianto, 2024). Individu dengan konsep diri positif biasanya memiliki kepercayaan diri yang tinggi, mampu mengenali kekuatan dan kelemahan diri secara realistis, serta menunjukkan keberanian dalam menghadapi tantangan. Mereka cenderung memilih strategi coping yang proaktif dan konstruktif, seperti menyusun rencana, mencari solusi, atau meminta bantuan yang tepat. Sebaliknya, individu dengan konsep diri negatif sering kali merasa tidak mampu, tidak berharga, dan mudah menyerah dalam menghadapi tekanan. Pola pikir negatif ini berdampak pada kecenderungan memilih strategi coping yang maladaptif, seperti menyalahkan diri sendiri, menghindar, atau bersikap pasif terhadap masalah. Oleh karena itu, penguatan konsep diri menjadi elemen penting dalam upaya meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi stres secara sehat dan produktif.

Pada tahap perkembangan remaja, identitas diri menjadi fokus utama dalam proses pembentukan kepribadian (Megawaty & Herman, 2024; Sari, 2024). Siswa SMA mulai membangun persepsi tentang siapa diri mereka, bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain, serta apa tujuan hidup yang ingin mereka capai. Dalam fase ini, konsep diri berfungsi sebagai kerangka referensi internal dalam menilai berbagai pengalaman hidup, termasuk ketika menghadapi tekanan akademik, konflik sosial, dan harapan dari lingkungan. Jika seorang remaja tidak memiliki pemahaman yang stabil dan positif tentang dirinya sendiri, maka ia akan lebih rentan mengalami ketidakstabilan emosi dan kesulitan dalam merespons stres secara adaptif.

Sayangnya, banyak siswa yang belum mendapatkan ruang dan dukungan yang cukup untuk mengembangkan konsep diri yang kuat. Lingkungan belajar yang kompetitif, kurangnya apresiasi atas keunikan diri siswa, serta minimnya komunikasi yang empatik dari orang dewasa menjadi faktor penghambat dalam pembentukan konsep diri yang sehat. Hal ini berdampak langsung terhadap pola coping yang digunakan. Ketika tekanan datang, siswa dengan konsep diri yang lemah cenderung merasa tidak berdaya, bingung, atau bahkan apatis, yang berujung pada strategi coping yang pasif dan tidak produktif.

Berbagai penelitian telah membahas pentingnya strategi coping dalam dunia pendidikan, namun sebagian besar lebih menyoroti faktor-faktor eksternal seperti beban pelajaran atau gaya pengajaran guru (Jimatul Rizki, 2022). Sementara itu, variabel internal seperti konsep diri belum banyak dikaji secara mendalam sebagai prediktor kemampuan coping siswa, khususnya di jenjang pendidikan menengah. Kesenjangan ini menegaskan perlunya penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara konsep diri dan coping stress dalam konteks siswa SMA sebagai populasi yang sedang berada pada masa kritis perkembangan psikososial.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana pengaruh konsep diri terhadap kemampuan coping stress siswa SMA. Dengan mengetahui keterkaitan keduanya, sekolah dan tenaga kependidikan dapat merancang intervensi yang lebih tepat sasaran dalam program bimbingan dan konseling. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori tentang peran konsep diri sebagai salah satu fondasi penting dalam membentuk mekanisme pertahanan psikologis remaja dalam menghadapi tekanan hidup yang semakin kompleks.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif, bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (konsep diri) terhadap variabel terikat (coping stress) melalui analisis regresi sederhana (Kusumastuti et al., 2021). Jenis pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengukur hubungan sebab-akibat antar dua variabel yang dapat diukur secara numerik. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMAN 42 Jakarta pada tahun ajaran 2024/2025, dengan jumlah populasi sebanyak 281 siswa.

Sampel penelitian terdiri dari 70 siswa yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Pemilihan sampel ini mempertimbangkan representasi gender secara proporsional antara siswa laki-laki dan perempuan agar hasil penelitian mencerminkan populasi secara lebih akurat.

Pengumpulan data dilakukan langsung di lingkungan sekolah, dengan alamat di Jalan Rajawali, Halim Perdanakusuma, Jakarta Timur. Instrumen penelitian menggunakan angket tertutup berbasis skala Guttman untuk dua variabel utama, yaitu konsep diri dan coping stress (Judijanto et al., 2024). Masing-masing angket terdiri dari 29–30 item pernyataan dengan dua pilihan jawaban: “Ya” (skor 1) dan “Tidak” (skor 0). Penggunaan skala Guttman dipilih untuk menyederhanakan pemahaman responden, mengingat karakteristik usia remaja yang membutuhkan instrumen yang mudah direspons tanpa mengurangi akurasi data (Sarwono & Handayani, 2021).

Skala coping stress disusun berdasarkan delapan indikator umum yang mencerminkan strategi respons terhadap tekanan, seperti konfrontasi, pencarian dukungan sosial, pemecahan masalah, pengendalian diri, penghindaran, penerimaan tanggung jawab, pelarian, dan penilaian ulang positif. Sementara itu, skala konsep diri mencakup empat aspek utama, yaitu fisik, sosial, moral, dan psikologis.

Sebelum digunakan pada sampel utama, instrumen diuji coba terlebih dahulu pada siswa kelas X di sekolah yang sama, namun tidak termasuk dalam sampel penelitian. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item memiliki korelasi yang memenuhi syarat validitas. Uji reliabilitas dengan metode Alpha Cronbach menghasilkan nilai sebesar 0,903 untuk coping stress dan 0,906 untuk konsep diri, yang menunjukkan bahwa kedua instrumen tergolong sangat reliabel.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan membagikan angket kepada responden. Pemilihan responden dilakukan secara acak melalui nomor urut siswa dalam daftar kelas, tanpa menggunakan metode spin wheel. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 23.

**Tabel 1. Ringkasan Teknik Analisis Data dan Tujuan**

Jenis Analisis	Tujuan
Statistik Deskriptif	Menggambarkan karakteristik data siswa
Uji Normalitas	Mengetahui apakah data berdistribusi normal
Uji Linearitas	Menguji hubungan linear antar variabel
Regresi Sederhana	Mengukur pengaruh Konsep Diri terhadap <i>Coping Stress</i> secara signifikan

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang disesuaikan dengan tujuan dan karakteristik data. Tabel 1 berikut menyajikan ringkasan jenis analisis yang digunakan beserta tujuannya. Tahapan pertama adalah analisis statistik deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik data siswa berdasarkan variabel penelitian, seperti nilai rata-rata, simpangan baku, dan sebaran skor masing-masing variabel. Langkah ini penting untuk memperoleh gambaran awal mengenai kecenderungan data (Adiwijaya et al., 2024).

Selanjutnya dilakukan uji normalitas guna memastikan apakah data pada masing-masing variabel berdistribusi normal, yang merupakan salah satu syarat dalam analisis regresi. Setelah itu, dilakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel bebas (konsep diri) dan variabel terikat (coping stress). Uji ini penting untuk memverifikasi bahwa asumsi linearitas terpenuhi sebelum melakukan pengujian hipotesis. Tahapan akhir dari analisis data adalah regresi sederhana, yang digunakan untuk mengukur sejauh mana pengaruh konsep diri terhadap coping stress secara signifikan. Hasil dari analisis regresi ini akan menjadi dasar dalam penarikan kesimpulan mengenai hubungan kausal antara kedua variabel yang diteliti.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh konsep diri terhadap coping stress pada siswa kelas X di SMA Negeri 42 Jakarta. Data dikumpulkan dari 70 siswa yang dipilih secara acak dari populasi sebanyak 281 siswa, menggunakan instrumen berupa angket dua variabel, yaitu konsep diri dan coping stress. Analisis data dilakukan secara komprehensif dengan melibatkan statistik deskriptif, uji validitas dan reliabilitas, pengujian asumsi klasik (normalitas dan linearitas), serta uji hipotesis dengan regresi sederhana.

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kecenderungan dan karakteristik data pada masing-masing variabel. Tabel 1 berikut menyajikan nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), median, modus, varian, dan standar deviasi dari data konsep diri dan coping stress.

**Tabel 2. Statistik Deskriptif Konsep Diri dan Coping Stress**

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	Median	Modus	Varian	Std. Deviasi
Konsep Diri	15	29	26.43	28.00	29	11.78	3.433
Coping Stress	9	30	26.04	27.00	26	13.49	3.673

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai rata-rata yang relatif tinggi, dengan distribusi yang tergolong homogen sebagaimana ditunjukkan oleh nilai standar deviasi yang rendah.

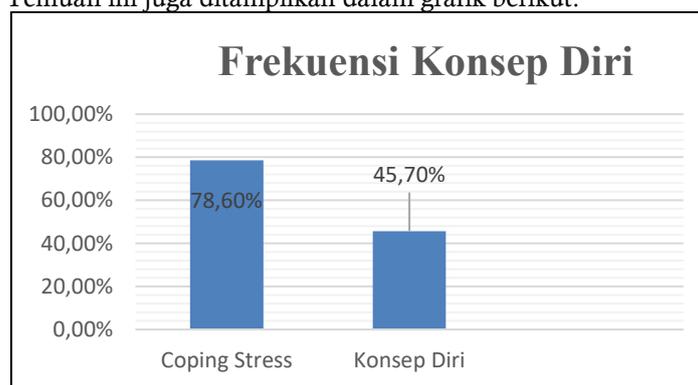
Rerata skor konsep diri dan coping stress yang hampir setara mengindikasikan adanya kedekatan secara fungsional antara keduanya dalam konteks psikologis siswa. Hal ini menjadi indikasi awal bahwa konsep diri mungkin memiliki hubungan erat terhadap kemampuan coping yang dimiliki siswa.

Data diklasifikasikan ke dalam kategori tertentu guna memperjelas distribusi frekuensi siswa dalam rentang nilai tertentu pada masing-masing variabel. Tabel 3 menyajikan hasil kategorisasi data berdasarkan interval tertentu.

**Tabel 3. Kategori Frekuensi Coping Stress dan Konsep Diri**

Variabel	Interval Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Kategori
Coping Stress	$22 > X < 30$	55	78.6%	Sedang
Konsep Diri	$23 > X < 29$	32	45.7%	Sedang

Sebagian besar siswa berada pada kategori sedang untuk kedua variabel. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan coping yang cukup baik dan konsep diri yang relatif stabil, namun belum tergolong tinggi. Temuan ini juga ditampilkan dalam grafik berikut.



**Gambar 1. Frekuensi Coping Stress dan Konsep Diri**

Distribusi ini memberikan informasi bahwa pembinaan konsep diri secara lebih intensif masih diperlukan untuk mendorong peningkatan kemampuan adaptasi siswa terhadap tekanan akademik maupun sosial.

Validitas instrumen diuji menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment, dan hasilnya menunjukkan bahwa seluruh item baik dalam skala konsep diri maupun coping stress memiliki nilai korelasi yang lebih besar dari nilai kritis  $r$ -tabel (0,329). Hal ini menandakan bahwa seluruh item valid dan mampu mengukur konstruk yang dimaksud. Sementara itu, uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode Alpha Cronbach. Hasil uji menunjukkan nilai  $\alpha$  sebesar 0,903 untuk coping stress dan 0,906 untuk konsep diri, yang menandakan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi dan layak digunakan dalam penelitian ini. Sebelum melakukan analisis regresi, dua asumsi dasar terlebih dahulu diuji, yaitu normalitas dan linearitas. Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov. Hasil pengujian ditampilkan pada Tabel berikut.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

Statistik	Nilai
N	70
Mean (Residual)	0.000000
Std. Deviation	2.42849643
Most Extreme Differences (Absolute)	0.101
Test Statistic	0.101
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.076

Nilai signifikansi sebesar  $0,076 > 0,05$  menunjukkan bahwa data residual terdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan data layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan metode regresi.

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara konsep diri dan coping stress. Hasil uji linearitas ditampilkan pada Tabel ANOVA berikut.

**Tabel 5. Hasil Uji Linearitas (ANOVA Table)**

Sumber Variasi	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Linearity	523.937	1	523.937	94.243	0.000
Deviation from Linearity	84.486	10	8.449	1.520	0.156

Nilai signifikansi pada bagian *Linearity* adalah  $0,000 < 0,05$ , yang menunjukkan bahwa hubungan antara konsep diri dan coping stress bersifat linear. Sedangkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar  $0,156 > 0,05$  menunjukkan tidak adanya penyimpangan signifikan dari linearitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi linear sederhana sesuai digunakan.

Uji hipotesis dilakukan dengan analisis regresi sederhana untuk mengetahui sejauh mana pengaruh konsep diri terhadap coping stress. Kriteria pengambilan keputusan adalah: jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

**Tabel 6. Hasil Uji Regresi Sederhana**

Model	ANOVA <sup>a</sup>				
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	523.937	1	523.937	87.552	.000 <sup>b</sup>
Residual	406.934	68	5.984		
Total	930.871	69			

Nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang berarti bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara konsep diri dan coping stress pada siswa. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar  $0,544$  menunjukkan bahwa  $54,4\%$  variasi coping stress siswa dapat dijelaskan oleh konsep diri yang dimiliki, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara konsep diri terhadap coping stress pada siswa kelas X di SMA Negeri 42 Jakarta. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa konsep diri bukan sekadar persepsi internal tentang diri sendiri, tetapi juga berperan sebagai fondasi psikologis dalam membentuk pola pikir dan respons siswa terhadap tekanan hidup yang mereka alami, baik dalam konteks akademik maupun sosial.

Dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000$  dan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar  $0,544$ , penelitian ini mengindikasikan bahwa  $54,4\%$  variasi dalam kemampuan coping stress siswa dapat dijelaskan oleh perbedaan tingkat konsep diri. Ini adalah angka yang sangat kuat untuk penelitian dalam bidang psikologi pendidikan, karena menunjukkan bahwa lebih dari setengah kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan berkaitan langsung dengan bagaimana mereka memandang dan menilai dirinya sendiri. Sisa dari variabel coping stress kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, kondisi keluarga, kepribadian, hingga pengalaman traumatis atau nilai-nilai budaya yang diinternalisasi siswa.

Selisih rata-rata yang kecil antara skor konsep diri ( $26,43$ ) dan coping stress ( $26,04$ ) menunjukkan hubungan fungsional yang erat di antara keduanya. Secara praktis, ini berarti bahwa ketika siswa memiliki pemahaman yang baik tentang potensi, kekuatan, dan keterbatasan dirinya, mereka cenderung lebih mampu mengelola stres dengan cara yang lebih sehat. Sebaliknya, siswa yang tidak memiliki konsep diri yang kuat sering kali mudah terjebak dalam tekanan emosional dan menunjukkan respons yang maladaptif, seperti menghindari tanggung jawab, menunda pekerjaan, atau melampiaskan stres pada aktivitas negatif seperti perilaku menyendiri berlebihan, konsumsi hiburan yang kompulsif, atau konflik interpersonal dengan teman sebaya dan keluarga.

Menariknya, strategi coping yang paling dominan digunakan siswa adalah jenis emotion-focused coping, yaitu strategi yang berfokus pada pengaturan emosi, seperti menenangkan diri, mencoba berpikir positif, atau menjauh sejenak dari sumber tekanan (Rahmah & Khoirunnisa, 2023). Strategi ini memang efektif dalam meredakan dampak stres secara sementara, namun tidak menyelesaikan akar permasalahan. Ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar siswa sudah memiliki mekanisme adaptasi tertentu, namun belum cukup terlatih untuk menyelesaikan sumber masalah secara langsung melalui problem-focused coping, seperti menyusun rencana, mencari solusi, atau mendiskusikan masalah dengan orang yang dipercaya (Danudiredja, 2018).

Jika ditelaah lebih dalam, kecenderungan ini dapat mencerminkan lemahnya intervensi sekolah dalam membentuk keberdayaan psikologis siswa secara menyeluruh (Saragih, 2024). Banyak sekolah yang belum secara sistematis menanamkan nilai-nilai konsep diri positif melalui program bimbingan dan konseling yang terintegrasi dalam kurikulum maupun kegiatan pengembangan diri. Sebagian besar kegiatan konseling masih bersifat reaktif, yaitu menunggu siswa mengalami masalah terlebih dahulu sebelum ditangani, bukan bersifat proaktif dalam membangun persepsi diri yang sehat sejak awal.

Temuan ini harus menjadi perhatian serius bagi pendidik, konselor sekolah, dan orang tua. Konsep diri tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui proses panjang interaksi sosial, pembelajaran, dan umpan balik dari lingkungan sekitar (Fitriani & Halomoan, 2025). Sekolah harus menjadi ekosistem yang memfasilitasi tumbuhnya konsep diri positif melalui pendekatan yang humanistik, apresiatif, dan partisipatif. Guru tidak hanya dituntut menjadi penyampai materi, tetapi juga figur yang mampu memberikan penguatan positif dan kepercayaan diri kepada siswa. Program mentoring sebaya, pelatihan soft skills, diskusi reflektif, dan pelibatan siswa dalam pengambilan keputusan sekolah adalah contoh konkret dari pendekatan yang dapat memperkuat konsep diri secara sistematis.

Peningkatan konsep diri berpotensi menjadi intervensi strategis dalam menurunkan tingkat stres akademik di sekolah (Bariyyah et al., 2024; Harahap & Lubis, 2024; Nurmaliyah, 2014). Dalam konteks pendidikan Indonesia yang cenderung berorientasi pada hasil, tekanan belajar sering kali dianggap sebagai hal yang wajar. Padahal, tidak semua siswa memiliki kemampuan manajemen stres yang sama. Dengan memperkuat konsep diri, siswa tidak hanya menjadi lebih tangguh secara psikologis, tetapi juga lebih mandiri dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Penelitian ini juga memberikan pijakan kuat bagi pengembangan modul konseling yang berbasis pada penguatan konsep diri. Konselor sekolah dapat merancang intervensi kelompok dengan fokus pada refleksi diri, latihan afirmasi positif, pemetaan kekuatan personal, serta latihan pengambilan keputusan dalam situasi sulit. Kegiatan ini bukan hanya membantu siswa lebih mengenal dirinya, tetapi juga membangun ketahanan psikologis yang akan berguna dalam menghadapi tantangan masa depan, termasuk saat memasuki dunia kerja atau pendidikan tinggi.

Meskipun konsep diri berperan besar dalam coping stress, pengembangan karakter siswa tetap perlu bersifat holistik. Artinya, dukungan dari keluarga, lingkungan sosial, kualitas relasi dengan guru, serta stabilitas emosional tetap harus dijaga agar pembentukan konsep diri berlangsung optimal. Penelitian ini hanya menyentuh satu aspek dari keseluruhan proses pembentukan kemampuan adaptasi siswa, namun memberikan arah jelas bahwa membangun persepsi diri yang sehat adalah titik awal dari segala bentuk keberdayaan psikologis.

## Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X di SMA Negeri 42 Jakarta memiliki tingkat coping stress dalam kategori sedang, dengan nilai rata-rata 26,04 dan simpangan baku 3,673. Distribusi data mengungkapkan bahwa 78,6% siswa berada dalam kategori sedang, 14,3% tinggi, dan 7,1% rendah. Temuan ini menandakan bahwa sebagian besar siswa sudah memiliki kemampuan dasar dalam mengelola stres, meskipun belum sepenuhnya optimal. Strategi coping yang dominan digunakan adalah emotion-focused coping (58,8%), sedangkan problem-focused coping digunakan oleh 41,1% siswa. Ini menunjukkan bahwa siswa lebih sering merespons tekanan dengan mengelola emosi daripada menyelesaikan sumber stres secara langsung. Strategi ini mungkin efektif dalam jangka pendek, tetapi kurang ideal jika diandalkan terus-menerus, terutama dalam menghadapi tekanan akademik yang kompleks dan berulang. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara konsep diri terhadap coping stress. Nilai signifikansi  $< 0,05$  dan koefisien determinasi sebesar 54,4% menegaskan bahwa konsep diri merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kemampuan coping siswa. Semakin tinggi konsep diri siswa yang ditandai oleh kepercayaan diri, penerimaan diri, dan pemahaman atas potensi diri semakin besar pula kemampuannya dalam mengatasi tekanan secara adaptif. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya upaya sistematis dalam membangun konsep diri positif pada remaja. Sekolah perlu mengembangkan program bimbingan dan konseling yang tidak hanya menangani masalah, tetapi juga membina persepsi diri yang sehat melalui pendekatan konseling klasikal, kelompok, serta integrasi dalam kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Hasil ini memberikan dasar penting bagi intervensi pendidikan yang lebih holistik dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis siswa.

## Referensi

- Addzaky, K. U. (2024). Perkembangan peserta didik SMA (Sekolah menengah atas). *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(3), 75–85.
- Adiwijaya, S., Harefa, A. T., Isnaini, S., Raehana, S., Mardikawati, B., Laksono, R. D., Saktisyahputra, S., Purnamasari, R., Ningrum, W. S., & Mayasari, M. (2024). *Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Bariyyah, K., Atmoko, A., Zen, E. F., Apriani, R., & Maizura, N. (2024). Optimalisasi Peran Guru Bimbingan dan Konseling melalui Cognitive Behavior Stress Management untuk Mendukung Peer Counselor dalam Penanggulangan Stres Akademik Siswa. *Abdimas Pedagogi: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 116–125.
- Danudiredja, E. D. (2018). *Perspektif Kepemimpinan Ideal*. Deepublish.

- Dewi, F. N. R. (2021). Konsep diri pada masa remaja akhir dalam kematangan karir siswa. *Journal of Guidance and Counseling*, 5(1), 46–62.
- Fitriani, A., & Halomoan, A. (2025). Konsep Diri Siswa dan Siswi MTs Alkautsar Depok Melalui Komunikasi Interpersonal. *Syntax Idea*, 7(5), 733–751.
- Harahap, M., & Lubis, S. A. (2024). Penerapan Teknik Konseling Individu Dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa Disekolah Pesisir. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(2).
- Hendra, R., Setiyadi, B., & Bahri, Z. (2022). Coping Stres dalam Aktivitas Belajar pada Sekolah Menengah Atas Negeri di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 4(2).
- Ikhwan, H. S. (2024). *Perilaku Organisasi: Konsep, Pendekatan dan Pemecahan Masalah*. LPMI.
- IRAWADI, A. (2024). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi. *Literacy Notes*, 2(1).
- Irianto, M. A., Rahman, F., & Abdillah, H. Z. (2021). Konsep diri sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 1–10.
- Jimatul Rizki, N. (2022). Teori Perkembangan Sosial dan Kepribadian dari Erikson (Konsep, Tahap Perkembangan, Kritik & Revisi, dan Penerapan). *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(2), 153–172.
- Judijanto, L., Wibowo, G. A., Karimuddin, K., Samsuddin, H., Patahuddin, A., Anggraeni, A. F., Raharjo, R., & Simorangkir, F. M. A. (2024). *Research design: Pendekatan kualitatif dan kuantitatif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmad, T. A. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Deepublish.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Megawaty, T., & Herman, S. (2024). Eksplorasi Pertumbuhan Spiritual Dan Perkembangan Manusia Pada Anak-Anak Dan Remaja: Perspektif Teologi. *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika*, 4(2).
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282.
- Paat, G. B., Mandang, J. H., & Sengkey, M. M. (2023). Strategi Coping Remaja Wanita Dari Keluarga Broken Home Di Kota Tomohon. *Psikopedia*, 4(3), 185–192.
- Pambudhi, Y. A., Abas, M., Marhan, C., & Fajriah, L. (2022). Strategi coping stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110–122.
- Prasetyo, D. A. (2024). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Stress Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi Dan Pendidikan*, 7(2), 140–144.
- Pratiwi, M. R., & Yanuarsari, D. H. (2021). Konten media edukasi anak berbasis self concept theory. *Ekspres Dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 75–86.
- Pratiwi, W. H., & Syafiq, M. (2022). Strategi mengatasi dampak psikologis pada perempuan yang menikah dini. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 61–72.
- Prayitno, S. R., Rendisfa, M. A., Amelia, R. F., Nurlailita, M. Z. G., As-Suhaily, M. Z. R., & Aini, D. K. (2024). Psikoedukasi Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Anggota Divisi Media Informasi dan Komunikasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(10), 4799–4803.
- Putri, A., & Yuline, Y. (2021). Stress akademik dan coping mahasiswa menghadapi pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 7(2), 55–61.
- Rachman, P. A. (2022). Mental Baik Saat Pandemi. *Jejak Pemikiran Pemuda Indonesia Tentang Kesehatan Mental Dan Covid-19*, 54.
- Raharjo, S. T. (2022). Mahasiswa yang bekerja: problem focused coping dengan academic burnout. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 175–192.
- Rahmah, H. A., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Coping stress for students who studying while working. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 18–28.
- Rahman, F. A., Nirwana, H., & Putriani, L. (2023). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kematangan emosi siswa sekolah menengah atas. *Counseling and Humanities Review*, 3(1), 1–7.
- Rozali, Y. A., Tiarti, S., & Widiastuti, N. (2021). Pengaruh Konseling Teman Sebaya terhadap Peningkatan Regulasi Diri pada Mahasiswa Skripsi. *Intervensi Kemampuan Regulasi Diri*, 75.
- Saragih, H. T. (2024). Pengaruh Lingkungan Sekolah Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa. *Circle Archive*, 1(4).
- Sari, Y. (2024). Perkembangan Identitas Remaja Mencari Jati Diri Di Era Digital. *Circle Archive*, 1(4).
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). *Metode kuantitatif*. Unisri Press.
- Siburian, I. T., & Tambunan, D. M. (2024). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dan Stress Level Dengan Mekanisme Koping Pada Remaja Usia Pertengahan Di SMA Parulian 1 Medan. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 2(3), 64–76.
- Suhardin, S. (2021). Pelayanan Pendidikan Di Rumah Berbasis Ramah Anak Di Era Pandemi Covid-19 Koping Strategi Dan Konsep Diri Orang Tua Siswa. *Al-Ulum: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 16–37.

- 
- Sukaesih, S. (2023). Pengaruh Interaksi Sosial Teman Sebaya Terhadap Kemandirian Remaja di Sekolah Menengah Atas. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 5(4), 1099–1116.
- Umjani, S. U. (2024). Dampak Positif Coping Stress terhadap Kesehatan Mental Remaja. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(2).
- Wijianto, B. (2024). Analisis konsep diri pada siswi SMKN 1 Sragen. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 4(1), 178–185.
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik melalui Manajemen Waktu untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142–148.