

STRATEGI PENGENDALIAN STRES AKADEMIK DI ERA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS (STUDI KASUS PADA SISWA SMA NEGERI 1 KOTA PARIAMAN)

**SRI YOLAMI- 25000118120112
2022-SKRIPSI**

Latar Belakang: Stres akademik selama era pandemi COVID-19 dirasakan oleh siswa. Faktor penyebab stres akademik selama era pandemi COVID-19 yang berdampak yaitu perubahan metode pembelajaran. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi pengendalian stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Kota Pariaman. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. **Metode Penelitian:** Metode pengambilan sampel dengan *simple random sampling* dan metode analisis data univariat dan bivariat. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor stres akademik masih tinggi, kejadian stres akademik rendah, serta strategi pengendalian stres akademik baik dengan teknik *Schedule Daily Relaxing Time* dan *Problem focused coping*. **Kesimpulan:** Komponen pada teori *Cognitive Behaviour Modification (CBM)/Cognitive Behaviour Theraphy (CBT)* saling berhubungan satu dengan yang lain dalam mempengaruhi startegi pengendalian stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Pariaman, meskipun tidak semuanya saling berhubungan secara statistic. Peneliti menyarankan kepada guru untuk memberikan sesi refreshment dan waktu interaksi sharing untuk berbagi cerita antara guru dan siswa untuk mengurangi tingkat stres akademik di era pandemi COVID-19 pada siswa.

Kata Kunci : Remaja; Stres Akademik; Coping Stres