



Psikoedukasi Regulasi Diri untuk Mengurangi Stres Akademik pada Siswa Kelas XII SMA X
Self-Regulation Psychoeducation to Reduce Academic Stress in Grade XII Students of SMA X

Umy Aulia Hanifa
222030100121

Dosen Pembimbing
Lely Ika Mariyati, M.Psi., Psikolog

Dosen Penguji
Dr. Eko Hardi Ansyah, M.Psi., Psikolog
Dra. Dwi Nastiti, M.Si

Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Februari, 2026

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Psikoedukasi Regulasi Diri untuk Mengurangi Stres Akademik pada Siswa Kelas XII SMA X
Nama Mahasiswa : Umy Aulia Hanifa
NIM : 222030100121

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing
(Lely Ika Mariyati, M.Psi., Psikolog)

Dosen Penguji 1
(Dr. Eko Hardi Ansyah, M.Psi., Psikolog)

Dosen Penguji 2
(Dra. Dwi Nastiti, M.Si)

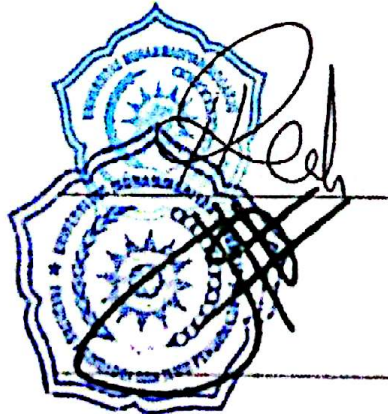
Diketahui oleh

Ketua Program Studi
(Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., MA.)
NIP/NIK. 212498

Dekan
(Dr. Septi Budi Sartika, M.Pd.)
NIP/NIK. 210390

Tanggal Ujian
(19 Februari 2026)

Tanggal Lulus
(19 Februari 2026)



DAFTAR ISI

Cover.....	i
Lembar Pengesahan	ii
Daftar Isi.....	iii
Surat Pernyataan Publikasi Ilmiah	iv
Abstrak	1
Pendahuluan.....	1
Metode Penelitian	4
Hasil dan Pembahasan	5
Simpulan	10
Ucapan Terima Kasih.....	11
Referensi	11

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Mahasiswa : Umy Aulia Hanifa
NIM : 222030100121
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Pendidikan

DAN

Dosen Pembimbing : Dra. Dwi Nastiti, M.Si
NIK/NIP : 210372
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Pendidikan

MENYATAKAN bahwa, karya tulis ilmiah dengan rincian:

Judul : Psikoedukasi Regulasi Diri untuk Mengurangi Stres Akademik
pada Siswa Kelas XII SMA X
Kata Kunci : psikoedukasi, regulasi diri, stres akademik

TELAH:

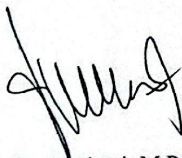
1. Disesuaikan dengan petunjuk penulisan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa.
2. Lolos uji cek kesamaan sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

SERTA*:

- ☐ Bertanggung jawab untuk melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah. Khususnya Lampiran Huruf B.
- ☒ Menyerahkan tanggung jawab untuk melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah khususnya Lampiran Huruf B kepada Bidang Pengembangan Publikasi Ilmiah DRPM UMSIDA.

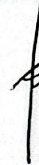
Demikian pernyataan dari saya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima Kasih

Menyetujui,
Dosen Pembimbing



(Lely Ika Mariyati, M.Psi.,
Psikolog)
NIP/NIK. 206296.

Sidoarjo, (19 Februari 2026)
Mahasiswa



(Umy Aulia Hanifa)

NIM. 222030100121

PERNYATAAN MENGENAI KARYA TULIS ILMIAH DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah tugas akhir saya dengan judul **"Psikoedukasi Regulasi Diri untuk Mengurangi Stres Akademik pada Siswa Kelas XII SMA X"** adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis ilmiah tugas akhir saya ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Sidoarjo, 19 Februari 2026



Umy Aulia Hanifa
222030100121