

Psikoedukasi Regulasi Diri untuk Mengurangi Stres Akademik pada Siswa Kelas XII SMA X

Disusun Oleh:

Umy Aulia Hanifa (222030100121)

Dosen pembimbing: Lely Ika Mariyati, M.Psi., Psikolog

Prodi Psikologi
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
2026

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik dan emosional . Siswa kelas XII SMA menghadapi tekanan kelulusan, beban tugas, dan persiapan pendidikan lanjutan sehingga lebih rentan mengalami stress akademik apabila tidak memiliki ketrampilan pengelolaan diri yang baik. Salsabila dkk, mendefinisikan stress sebagai respons psikologis yang muncul ketika tuntutan lingkungan dipersepsikan melebihi kemampuan adaptasi individu, yang berdampak pada aspek emosional, kognitif dan perilaku

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat Stress Akademik siswa SMA banyak berada pada kategori sedang hingga tinggi. Khususnya pada siswa akhir. Stress Akademik juga berdampak pada penurunan motivasi dan konsentrasi belajar, meningkatnya prokrastinasi, serta menurunnya kesejahteraan psikologis siswa. Psikoedukasi merupakan intervensi psikologis yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan pengelolaan diri siswa. Penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi membantu siswa memahami stres serta mengembangkan strategi koping yang adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik. Salah satu kemampuan penting yang diperkuat melalui psikoedukasi adalah regulasi diri, yang berperan sebagai faktor protektif terhadap stres akademik. Zimmerman menjelaskan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengarahkan pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan belajar .

Rumusan Masalah

- Apakah psikoedukasi regulasi diri efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XII SMA X Sidoarjo?
- Apakah terdapat perbedaan tingkat stres akademik siswa kelas XII sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi regulasi diri?

Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh Psikoedukasi Regulasi diri terhadap penurunan tingkat Stress Akademik pada siswa kelas XII SMA X



(H1): terdapat perbedaan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah intervensi



(H2): tingkat stres akademik setelah intervensi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi



(H3):serta psikoedukasi regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap penurunan stres akademik siswa

01

Subjek Penelitian :

36 Siswa kelas XII SMA X

02

Pretest :

Pengukuran awal Stress Akademik (ESSA)

03

**Perlakuan Psikoedukasi
Regulasi Diri:**

- penyampaian materi
- diskusi interaktif
- latihan sederhana pengelolaan pikiran, emosi, serta perilaku belajar.

04

Posttest :

Pengukuran awal Stress Akademik (ESSA)

05

Analisa Data :

- Statistik Deskriptif
- Uji Normalitas
- Paired Sampel t-test

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
PRETEST STRESS AKADEMIK	36	18.00	55.00	41.2222	7.49518
POSTTEST STRESS AKADEMIK	36	21.00	57.00	38.7222	7.07354
Valid N (listwise)	36	-	-	-	-

hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 36 siswa. Pada pengukuran pre-test, skor stres akademik siswa memiliki nilai minimum sebesar 18, nilai maksimum sebesar 55, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 41,22 dan simpangan baku sebesar 7,49. Sementara itu, pada pengukuran post-test, skor stres akademik siswa menunjukkan nilai minimum sebesar 21 dan maksimum sebesar 57, dengan nilai rata-rata sebesar 38,72 serta simpangan baku sebesar 7,07. Perbandingan nilai rata-rata pre-test dan post-test menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik siswa setelah diberikan psikoedukasi regulasi diri.

Tabel 2. Hasil Tests of Normality (Kolmogorov–Smirnov)

Variabel		Statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig
PRE TEST STRESS AKADEMIK		.120	36	.200*	.958	36	.184
POST TEST STRESS AKADEMIK		0.149	36	.200*	.983	36	.850

Hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov menunjukkan bahwa data stres akademik pada pre-test dan post-test memiliki nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,200. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data stres akademik baik sebelum maupun sesudah intervensi berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, maka data memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik menggunakan uji paired sample t-test.

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TEST STRESS AKADEMIK - POST TEST STRESS AKADEMIK	2.50000	7.28795	1.21466	.03411	4.96589	2.058	35	.047

hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai t sebesar 2,058 dengan nilai signifikansi sebesar 0,047 ($p < 0,05$). Hasil tersebut mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi regulasi diri. Nilai rata-rata perbedaan (mean difference) sebesar 2,50 menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa mengalami penurunan setelah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi regulasi diri efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XII SMA X.

- hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai t sebesar 2,058 dengan nilai signifikansi sebesar 0,047 ($p < 0,05$). Hasil tersebut mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi regulasi diri. Nilai rata-rata perbedaan (mean difference) sebesar 2,50 menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa mengalami penurunan setelah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi regulasi diri efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XII SMA X.



- Psikoedukasi regulasi diri menunjukkan dinamika perubahan yang diawali pada aspek kognitif, yaitu meningkatnya pemahaman siswa mengenai stres akademik, sumber pemicu, serta cara pengelolaannya. Siswa menjadi lebih mampu mengenali dan mengevaluasi pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif. Perubahan kognitif ini kemudian berdampak pada perilaku belajar, ditandai dengan penerapan strategi regulasi diri seperti pengaturan waktu, penetapan prioritas tugas, dan kontrol emosi saat menghadapi tekanan akademik. Proses kognitif–perilaku tersebut mendukung penurunan tingkat stres akademik siswa.

Psikoedukasi Regulasi Diri terbukti efektif dalam menurunkan Stress Akademik siswa kelas XII. Intervensi ini membantu siswa memahami stress, mengenali sumber tekanan, dan menerapkan strategi pengelolaan diri yang lebih adaptif ,sehingga dapat digunakan sebagai program pendukung kesehatan mental di lingkungan sekolah.

- [1] E. Suryana, A. I. Hasdikurniati, A. A. Harmayanti, and K. Harto, 'PERKEMBANGAN REMAJA AWAL, MENENGAH DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PENDIDIKAN', JIME, vol. 8, no. 3, Aug. 2022, doi: 10.58258/jime.v8i3.3494.
- [2] A. R. A. Atsari, 'Dinamika Perkembangan Remaja: Menelusuri Jalan Perkembangan Diri, Kemandirian, dan Aspek Psikososial'.
- [3] R. Potterton, A. Austin, L. Robinson, H. Webb, K. L. Allen, and U. Schmidt, 'Identity Development and Social-Emotional Disorders During Adolescence and Emerging Adulthood: A Systematic Review and Meta-Analysis', J Youth Adolescence, vol. 51, no. 1, pp. 16–29, Jan. 2022, doi: 10.1007/s10964-021-01536-7.
- [4] A. Z. N. Fitria and N. A. P. Putri, 'Terapi Tawa Efektif Menurunkan Stres Akademik Remaja Terdampak Pandemi Di Surabaya', j. talenta, vol. 7, no. 1, p. 90, Sep. 2021, doi: 10.26858/talanta.v7i1.23044.
- [5] L. Marlina, I. I. Kartika, R. F. Andini, S. Sulistawati, and S. N. Hasanah, 'Penerapan Psikoedukasi dalam Penanganan Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MAN I Bekasi', Creat J. Cumn Enga, vol. 7, no. 9, pp. 3959–3974, Sep. 2024, doi: 10.33024/jkpm.v7i9.15788.
- [6] D. F. Salsabila, I. N. Hidayat, and Z. Ramdani, 'Stres Akademik dan Perceived Social Support sebagai Prediktor Kesehatan Mental Remaja Akhir', gamajpp, vol. 8, no. 2, p. 173, Oct. 2022, doi: 10.22146/gamajpp.76711.
- [7] V. Indriani, J. Puspasari, and V. Y. Rahmawati, 'The Relationship Between Academic Stress and Menstrual Cycle Disorders in Adolescents', Ahmar Metastasis Health J., vol. 5, no. 3, pp. 184–190, Dec. 2025, doi: 10.53770/amhj.v5i3.564.
- [8] K. P. Kustiani, S. Suhendri, and L. Iffah, 'ANALYSIS OF ACADEMIC STRESS LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS', Bikotetik, vol. 8, no. 2, pp. 126–132, Nov. 2024, doi: 10.26740/bikotetik.v8n2.p126-132.
- [9] W. Khaira, 'FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK SISWA REMAJA', fitrah, vol. 5, no. 1, pp. 123–135, Jul. 2023, doi: 10.22373/fitrah.v5i1.2992.
- [10] Y. P. D. A. Pangestu and H. C. Mamahit, 'STRES AKADEMIK DAN PROKRASINASI AKADEMIK DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWA KELAS X SMA STRADA SANTO THOMAS AQUINO', psikoedukasi, vol. 22, no. 1, pp. 50–70, May 2024, doi: 10.25170/psikoedukasi.v22i1.5605.
- [11] V. Priskila and S. I. Savira, 'HUBUNGAN ANTARA SELF REGULATED LEARNING DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI X TULUNGAGUNG DENGAN SISTEM FULL DAY SCHOOL', . Character, vol. 06, 2019.
- [12] C. Khadka, 'Academic Stress among College Students', Dristikon, vol. 14, no. 1, pp. 45–57, May 2024, doi: 10.3126/dristikon.v14i1.66001.
- [13] M. C. Pascoe, S. E. Hetrick, and A. G. Parker, 'The impact of stress on students in secondary school and higher education', International Journal of Adolescence and Youth, vol. 25, no. 1, pp. 104–112, Dec. 2020, doi: 10.1080/02673843.2019.1596823.
- [14] B. J. Zimmerman, 'Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview', Theory Into Practice, vol. 41, no. 2, pp. 64–70, May 2002, doi: 10.1207/s15430421tip4102_2.
- [15] H. E. Douglas, M. Bore, and D. Munro, 'Coping with University Education: The relationships of Time Management Behaviour and Work Engagement with the Five Factor Model Aspects', Learning and Individual Differences, vol. 45, pp. 268–274, Jan. 2016, doi: 10.1016/j.lindif.2015.12.004.
- [16] S. Novarizka, T. Na'imah, R. Dwiyantri, N. A. Noveni, D. B. M. Satata, and A. Şen, 'Self-Regulated Learning and Academic Stress of Islamic School Students: Mediating Effect of Student Engagement', IJIEP, vol. 5, no. 2, pp. 196–219, Dec. 2024, doi: 10.18196/ijiep.v5i2.23643.
- [17] S. A. Fadia, N. A. Nadhirah, and I. Saripah, 'ACADEMIC STRESS TENDENCIES IN ADOLESCENTS', Jur. NeoKons., vol. 5, no. 3, p. 124, Sep. 2023, doi: 10.24036/00690kons2023.
- [18] K. A. Triovano and R. N. Khoirunnisa, 'HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PERILAKU PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI', . Character, vol. 8, 2021.
- [19] J. Thijs, S. Westhof, and H. Koomen, 'Ethnic incongruence and the student–teacher relationship: The perspective of ethnic majority teachers', Journal of School Psychology, vol. 50, no. 2, pp. 257–273, Apr. 2012, doi: 10.1016/j.jsp.2011.09.004.
- [20] R. F. Baumeister and K. D. Vohs, 'Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation', Social & Personality Psych, vol. 1, no. 1, pp. 115–128, Nov. 2007, doi: 10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x.
- [21] A. S. Rahmi, R. Hariko, and R. D. Febriani, 'Regulasi Emosi sebagai Faktor Protektif dari Stres Akademik pada Siswa'.
- [22] F. Raisha and A. Ridfah, 'Psikoedukasi Prevensi Stres Akademik pada Pengguna Media Sosial Instagram', Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, vol. 3, no. 3, pp. 1006–1013, May 2025, doi: 10.59837/jpmba.v3i3.2346.
- [23] T. Jagiello, J. Belcher, A. Neelakandan, K. Boyd, and V. M. Wuthrich, 'Academic Stress Interventions in High Schools: A Systematic Literature Review', Child Psychiatry Hum Dev, vol. 56, no. 6, pp. 1836–1869, Dec. 2025, doi: 10.1007/s10578-024-01667-5.
- [24] T. Hidayat, A. Efendi, and A. A. Musadad, 'Psychoeducational Media as a Coping Strategy to Alleviate Academic Stress Among High School Students: A Systematic Literature Review', 2025.
- [25] M. I. Dzulfikri and G. R. Affandi, 'The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress in Madrasah Aliyah Students in Sidoarjo', psikologia, vol. 10, Jul. 2023, doi: 10.21070/psikologia.v10i0.1711.