

Self-Regulation Psychoeducation to Reduce Academic Stress in Grade XII Students of SMA X

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

Umy Aulia Hanifa ¹⁾, Lely Ika Mariyati ²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Abstract This study attempts to test the effectiveness of psychological education on self-control in helping reduce stress levels that occur during learning among 12th-grade students at SMA X Sidoarjo. This study used a quantitative method with a quasi-experimental research design in the form of a single pre-measurement and post-measurement group. This study used 36 12th-grade students as a sample selected from a total of 288 students in the population, using a purposive sampling method. The sample selection was based on the results of a needs assessment related to academic stress issues. Data collection was carried out using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) scale which has an internal consistency (reliability) level of 0.823 based on the Cronbach's Alpha test. The self-regulation psychoeducational intervention was provided with steps such as providing materials, interactive group discussions, and conducting simple exercises to manage thoughts, emotions, and learning behavior. Data analysis was carried out by testing for normality and using a paired sample t-test, assisted by SPSS software. The study showed that academic stress levels differed before and after the intervention, where the average score on the post-intervention test was lower than the initial test. A paired sample t-test showed a t-value of 2.058 with a significance level of 0.047 ($p < 0.05$), indicating a significant difference after psychoeducation on self-regulation. These findings suggest that psychoeducation on self-regulation could be an option for psychological intervention in schools to help reduce academic stress experienced by final-year students..

Keywords - psychoeducation, self-regulation, academic stress

Abstrak. Penelitian ini berupaya menguji seberapa efektif cara pendidikan psikologis tentang pengendalian diri dalam membantu mengurangi tingkat stres yang terjadi saat belajar di kalangan siswa kelas XII di SMA X Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian quasi-eksperimen berbentuk satu kelompok pra-pengukuran dan pasca-pengukuran. Penelitian ini menggunakan 36 siswa kelas XII sebagai sampel yang dipilih dari total 288 siswa dalam populasi, dengan metode pengambilan sampel purposive. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan hasil penilaian kebutuhan terkait permasalahan stres akademik. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) yang memiliki tingkat konsistensi internal (reliabilitas) sebesar 0,823 berdasarkan uji Cronbach's Alpha. Intervensi psikoedukasi regulasi diri diberikan dengan langkah-langkah seperti memberikan materi, mendiskusikan bersama secara interaktif, dan melakukan latihan sederhana untuk mengelola pikiran, emosi, serta perilaku belajar. Analisis data dilakukan dengan menguji normalitas dan menggunakan uji paired sample t-test, bantuan dari perangkat lunak SPSS. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik berbeda sebelum dan setelah intervensi, dimana skor rata-rata pada tes setelah intervensi lebih rendah dibandingkan tes awal. Uji paired sample t-test menunjukkan nilai t sebesar 2,058 dengan tingkat signifikansi 0,047 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan setelah dilakukan psikoedukasi tentang regulasi diri. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi tentang pengaturan diri bisa dijadikan pilihan intervensi psikologis di sekolah untuk membantu mengurangi tekanan akademik yang dialami siswa kelas akhir.

Kata kunci: psikoedukasi, regulasi diri, stres akademik

I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang sangat penting dalam membentuk kepribadian,memperkembangkan kemampuan emosional,serta mempersiapkan seseorang untuk menghadapi tantangan hidup dewasa[1],[2].Di jenjang sekolah Menengah Atas (SMA),terutama untuk siswa kelas XII,remaja berada di tahap akhir remaja yang ditandai dengan meningkatnya berbagai tuntutan perkembangan yang terjadi secara bersamaan,baik dari dalam diri maupun luar diri. Secara internal,remaja harus mampu membangun identitas diri yang kuat,mampu berdiri sendiri secara emosional,serta mampu membuat keputusan yang logis terkait masa depannya[3]. Secara eksternal, siswa SMA diluar juga merasa tekanan dari lingkungan sekolah,keluarga,dan masyarakat yang semakin rumit,terutama soal tuntutan

belajar dan harapan untuk mencapai prestasi yang baik[4]. Kondisi ini membuat remaja SMA menjadi kelompok yang sangat mudah mengalami tekanan psikologis jika tidak memiliki kemampuan mengelola diri yang cukup baik[5]. Suryana dkk menjelaskan bahwa remaja dalam fase ini mengalami perubahan yang cukup kompleks dan rentan terhadap tekanan psikologis karena harus memenuhi kebutuhan pertumbuhan mereka sekaligus menghadapi tuntutan dari lingkungan sekitar yang sering kali tinggi dan bersifat menilai[1]. Tekanan akademik di lingkungan siswa kelas XII terus bertambah karena mereka mempersiapkan diri untuk kelulusan dan proses seleksi pendidikan tingkat lanjut, sehingga siswa harus bisa beradaptasi baik secara akademik maupun secara emosional[4]. Tidak adanya persiapan dalam menghadapi tuntutan tersebut bisa menyebabkan berbagai masalah psikologis yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental siswa[6].

Stres adalah respon psikologis yang terjadi ketika seseorang merasa tekanan dari lingkungan melebihi kemampuannya untuk beradaptasi. Stress tidak hanya mempengaruhi perasaan seseorang, tetapi juga menyebabkan perubahan pada tubuh, pikiran, dan cara berperilaku yang terkait[6]. Pada masa remaja, stres sering muncul karena adanya ketidakseimbangan antara beban yang diberikan dengan kemampuan mental yang dimiliki untuk menghadapi hal tersebut. Remaja masih dalam proses belajar mengatur emosi dan mengendalikan diri, sehingga lebih mudah terpengaruh oleh stress, terutama ketika tekanan datang terus menerus dalam berbagai bentuk[3]. Stres sering kali dianggap sebagai hal yang *Normal* dalam proses belajar, sehingga tidak selalu mendapatkan perhatian yang cukup. Di sisi lain, stress yang tidak dikelola dengan baik bisa berkembang menjadi kondisi psikologis yang tidak sehat dan mempengaruhi kesehatan mental pada remaja secara berkepanjangan. Salsabila dan timnya menegaskan bahwa stress yang dialami remaja tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional mereka, tetapi juga mempengaruhi fungsi kognitif, seperti menurunkan kemampuan untuk fokus, berpikir jernih, dan membuat keputusan[6]. Pada tahap ini, stres tidak lagi berfungsi sebagai respons adaptif, melainkan menjadi faktor risiko yang menghambat perkembangan psikologis remaja[5]. Penelitian yang melibatkan beberapa konteks menunjukkan bahwa stress akademik memiliki hubungan dengan gangguan fisiologis lain pada remaja, menunjukkan bahwa tekanan dari belajar bisa mempengaruhi kesehatan siswa secara luas[7]. Oleh karena itu, pemahaman tentang stress yang dialami remaja harus dilihat secara menyeluruh, tidak hanya sebagai respons terhadap tekanan, tetapi sebagai kondisi psikologis yang memerlukan upaya pengelolaan dan pencegahan secara sistematis, terutama dalam pendidikan[5].

Stres akademik adalah jenis stress khusus yang terjadi dalam lingkungan pendidikan dan memiliki ciri-ciri yang berbeda dibandingkan jenis stress lainnya[8]. Stres akademik bukan hanya tentang banyaknya tugas atau tekanan dari ujian, tetapi juga tentang cara siswa memandang tuntutan belajar yang mereka alami[9]. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik terjadi karena munculnya perasaan negatif seperti cemas, merasa tertekan, dan lelah secara mental. Hal ini terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara beban tuntutan akademik dan kemampuan seseorang untuk mengelolanya [10]. Karakteristik stres akademik pada siswa SMA biasanya tergambar dari aspek emosional, kognitif, mereka mengalami pikiran yang negatif dan sulit fokus, sedangkan secara perilaku, mereka menunjukkan tindakan menunda-nunda tugas dan menghindari kegiatan belajar[11]. Stres akademik bisa menumpuk dan berpotensi menjadi stress yang berlangsung lama jika tidak ditangani dengan baik[12].

Selain itu, stres akademik juga mempengaruhi hubungan sosial siswa, sehingga cenderung lebih suka menyendiri dan kurang mampu membina hubungan yang baik dengan teman-teman sebaya[10]. Dampak ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berkaitan dengan urusan belajar saja, tetapi juga mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, sehingga perlu ditangani secara menyeluruh dan terus-menerus.

Stres akademik bukan hanya terjadi pada individu tertentu, tetapi juga menjadi isu yang sering ditemui di kalangan siswa SMA di berbagai daerah, termasuk di kabupaten Sidoarjo[8]. Siswa kelas XII biasanya merasa lebih tertekan secara akademik dibandingkan kelas lainnya karena mereka berada di tahap akhir pendidikan menengah yang banyak menghadirkan tuntutan dan penilaian[13]. Tekanan itu mencakup persiapan menghadapi ujian kelulusan, tuntutan itu mendapatkan nilai akademik yang baik, serta rasa cemas terhadap proses penerimaan di perguruan tinggi. Sekolah sering kali menjadi tempat yang sangat kompetitif dan berat, sehingga para siswa merasa terus-menerus harus memenuhi standar nilai tertentu[9]. Putri dan Fitria menunjukkan bahwa kebanyakan siswa SMA di daerah Jawa Timur mengalami tingkat stress akademik yang cukup tinggi, terutama para siswa yang sedang duduk di kelas akhir. Temuan ini menunjukkan bahwa stress akademik bukan hanya terjadi secara terpisah, tetapi merupakan kondisi yang cukup sering dialami oleh siswa SMA[4]. Di Kabupaten Sidoarjo, tekanan dalam belajar juga dipengaruhi oleh harapan orang tua dan lingkungan sekitar yang lebih mengutamakan hasil belajar sebagai tanda keberhasilan seseorang. Kondisi tersebut memperparah tekanan psikologis yang dialami siswa dan meningkatkan kemungkinan munculnya stress akademik yang berlangsung lama[10]. Oleh karena itu, data ini menunjukkan betapa pentingnya diperlukan intervensi psikologis yang disesuaikan dengan konteks dan kecenderungan siswa SMA di daerah tersebut[13].

Salah satu faktor psikologis yang sangat berpengaruh dalam mengatasi stress belajar adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakan secara sadar agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan[14]. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengatur diri bisa menjadi faktor yang membantu siswa meningkatkan ketahanan belajar dan mengurangi tingkat stress yang mereka alami dalam belajar

[15], [16]. Penelitian menunjukkan bahwa remaja menghadapi berbagai tekanan belajar yang bisa merugikan kesehatan mental mereka jika tidak ditangani dengan cara-cara mengatasi masalah yang tepat. Temuan lain menunjukkan bahwa kemampuan mengatur diri terkait dengan sikap menunda-nunda tugas akademik, yang bisa menjadi salah satu penyebab tambahan dari tingkat stres yang dirasakan siswa[18]. Siswa yang mampu mengelola diri dengan baik biasanya lebih mudah menyesuaikan diri dalam menghadapi tuntutan belajar, bisa menggunakan cara-cara untuk mengatasi masalah secara efektif, dan cenderung merasa lebih sedikit stres dalam belajar[19]. Kemampuan mengatur diri yang rendah membuat siswa lebih mudah merasa stres karena kesulitan menghadapi tekanan emosional dan tuntutan belajar yang terus-menerus[20]. Selain kemampuan mengatur diri sendiri, kemampuan mengatur emosi juga berfungsi sebagai faktor perlindungan yang membantu siswa menghadapi tekanan belajar, sehingga memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka[21].

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres yang dialami siswa Sekolah Menengah Atas bisa dikurangi dengan cara memberikan bantuan psikologis yang terencana dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Salah satu cara intervensi psikologis yang sering diterapkan adalah psikoedukasi, yaitu memberikan informasi dan melatih keterampilan psikologis secara teratur agar siswa bisa memahami dan mengatasi masalah yang mereka hadapi[22]. Selain itu, penelitian Jagielo dan timnya menyebutkan bahwa berbagai program intervensi yang dilakukan di sekolah dibuat agar bisa membantu siswa mengurangi stres akibat tuntutan belajar, terutama saat menghadapi ujian dan penilaian besar[23]. Penelitian Hidayat dan tim menunjukkan bahwa menggunakan media psikoedukasi sebagai cara mengatasi masalah efektif, membantu siswa menghadapi tekanan belajar dan memahami dengan baik penyebab stres mereka[24]. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pendekatan psikologis dengan cara memberikan edukasi psikologis tidak hanya membantu mengurangi tanda-tanda stres, tetapi juga memperkuat kemampuan psikologis siswa secara berkelanjutan. Oleh karena itu, psikoedukasi merupakan pendekatan yang tepat, preventif, dan bisa diterapkan dalam lingkungan pendidikan menengah untuk membantu meningkatkan kesejahteraan mental siswa. Penelitian di daerah Sidoarjo menunjukkan bahwa kemampuan mengatur emosi siswa berpengaruh pada tingkat stres mereka dalam belajar, sehingga memperkuat pentingnya variabel psikologis ini dalam konteks pendidikan di wilayah tersebut[25].

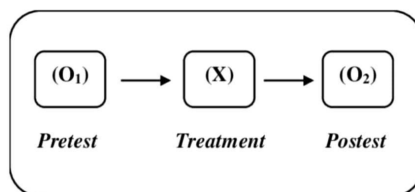
Berdasarkan masalah yang dibahas dan teori yang sudah dijelaskan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif psikoedukasi tentang regulasi diri dalam mengurangi tingkat stres akademik yang dialami siswa kelas XII di SMA X Sidoarjo. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik siswa sebelum mereka mengikuti program psikoedukasi regulasi diri, mengetahui tingkat stres akademik mereka setelah mengikuti program tersebut, serta menganalisis perbedaan tingkat stres akademik siswa sebelum dan setelah mengikuti program psikoedukasi regulasi diri. Sejalan dengan tujuan tersebut, hipotesis dalam penelitian ini adalah psikoedukasi tentang regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik pada siswa kelas XII SMA X Sidoarjo. Hipotesis ini dibuat berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stres akademik berdampak buruk pada kesejahteraan mental dan partisipasi belajar siswa. Selain itu, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri adalah hal penting yang membantu siswa menghadapi tuntutan belajar secara lebih baik dengan mengelola pikiran, perasaan, dan cara belajar mereka[13], [14].

II. Metode

Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel, yaitu variabel yang tidak bergantung (X) dan variabel yang bergantung (Y). Variabel independen dalam penelitian ini adalah psikoedukasi, yaitu jenis intervensi psikologis yang bertujuan memberikan pemahaman dan keterampilan kepada siswa untuk mengenali, mengelola, serta mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku ketika menghadapi tekanan dari tuntutan belajar. Psikoedukasi diberikan dengan memberikan materi pembelajaran, berdiskusi, dan melakukan latihan sederhana yang terkait dengan cara mengelola stres akademik. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah stres akademik, yaitu respons emosional, kognitif, fisiologis, dan perilaku yang timbul ketika siswa merasa tekanan atau tuntutan belajar melebihi kemampuan mereka.

Penelitian ini menggunakan metode quasi-eksperimen, yaitu cara penelitian yang hampir seperti eksperimen, tetapi tidak melakukan pengacakan terhadap subjek secara lengkap dan tidak memiliki kelompok kontrol. Desain quasi-eksperimen yang digunakan adalah One-Group Pretest–Posttest Design, di mana satu kelompok subjek diukur sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest). Dengan desain ini, perubahan yang terjadi pada subjek setelah menerima intervensi bisa dilihat dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan setelah perlakuan diberikan.

Gambar 1. The One-Group Pretest-Posttest Design



Desain One-Group pretest-posttest, variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres akademik, yang diukur pada satu kelompok subjek sebelum (pretest) dan setelah (posttest) diberikan perlakuan berupa psikoedukasi regulasi diri. Setelah tindakan dilakukan, dilakukan analisis perbandingan hasil pengukuran sebelum dan setelah tindakan untuk mengetahui perubahan tingkat stres akademik siswa. Salah satu kelebihan dari desain penelitian ini adalah kemampuannya untuk membandingkan kondisi subjek yang sama sebelum dan setelah diberi intervensi, menggunakan alat pengukuran yang sama, sehingga perubahan yang terjadi bisa diamati dengan lebih tepat. Subjek penelitian ini terdiri dari 36 siswa kelas XII SMA X, yang dipilih berdasarkan hasil penilaian kebutuhan dan kriteria masalah stres akademik yang dialami oleh siswa.

Tabel 1. Rancangan Penelitian One Group Pretest-Posttest

Pengukuran Pre-Test	Perlakuan Treatment	Pengukuran Post-Test
Pengukuran awal tingkat stres akademik siswa dilakukan sebelum pemberian intervensi menggunakan skala Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) yang terdiri dari 16 aitem pernyataan positif dan negatif. Skala menggunakan model Likert empat tingkat, yaitu <i>sangat setuju</i> , <i>setuju</i> , <i>tidak setuju</i> , dan <i>sangat tidak setuju</i> , dengan skor berkisar antara 1–4.	Pemberian perlakuan berupa psikoedukasi regulasi diri yang bertujuan membantu siswa memahami konsep stres akademik, mengenali sumber stres, serta mengembangkan kemampuan mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik. Psikoedukasi dilaksanakan melalui penyampaian materi, diskusi, dan latihan sederhana yang berkaitan dengan regulasi diri.	Pengukuran ulang tingkat stres akademik siswa setelah intervensi menggunakan instrumen yang sama dengan pretest, yaitu skala ESSA dengan 16 aitem pernyataan dan skala Likert empat tingkat (skor 1–4), untuk mengetahui perubahan tingkat stres akademik setelah diberikan psikoedukasi regulasi diri.

Proses pengumpulan data dilakukan langsung di SMA X secara offline dengan memberikan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang kendala akademik yang dialami siswa-siswi beberapa waktu terakhir, serta dilakukan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK). Data yang didapat kemudian dipakai untuk mengetahui masalah apa saja yang sering dialami para siswa dan siswi. Dari hasil penilaian kebutuhan, ditemukan bahwa dari 288 siswa dan siswi kelas XII SMA X, ada 36 orang yang mengalami masalah terkait stres akademik. Untuk mengetahui tingkat stres akademik siswa, penelitian ini menggunakan alat ukur Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) yang dibuat oleh Sun dan timnya. Alat tersebut terdiri dari 16 soal berupa pernyataan positif dan negatif, serta memiliki koefisien keandalan Cronbach's Alpha sebesar 0,823. Pengumpulan data menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu *sangat setuju*, *setuju*, *tidak setuju*, dan *sangat tidak setuju*. Skor untuk soal positif diberi nilai 4, 3, 2, dan 1, sedangkan skor untuk soal negatif diberi nilai 1, 2, 3, dan 4.

Penelitian ini berlangsung selama dua minggu, dengan pertemuan satu kali per minggu, dan diikuti oleh 36 siswa kelas XII dari SMA X. Penelitian ini menggunakan desain satu kelompok dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum intervensi diberikan, siswa terlebih dahulu mengikuti tes awal untuk mengetahui tingkat stres akademik mereka sebelumnya. Pretest dilakukan dengan menggunakan skala stres akademik untuk remaja (ESSA) untuk mengetahui kondisi stres akademik siswa secara awal. Selanjutnya, siswa diberi pembelajaran berupa psikoedukasi tentang regulasi diri yang disusun dalam bentuk materi presentasi dengan tema “Stres Akademik dan Regulasi Diri”. Kegiatan psikoedukasi dilakukan dengan memberikan materi, berdiskusi secara aktif, serta melakukan latihan yang mudah. Tujuannya adalah membantu siswa memahami apa itu stres akademik, mengenali penyebab stres,

dan meningkatkan kemampuan mengatur diri dalam mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan secara tepat. Setelah semua sesi psikoedukasi selesai, siswa kembali diberi posttest menggunakan alat yang sama dengan pretest, yaitu skala ESSA, agar dapat mengetahui perubahan tingkat stres akademik setelah melakukan intervensi (Magdalena, Annisa, Ragin, & Ishaq, 2021). Instrumen ESSA terdiri dari 16 item pernyataan, yaitu 8 item positif dan 8 item negatif, dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha mencapai 0,823. Skala yang digunakan adalah skala Likert dengan empat tingkatan, yakni sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Data yang didapat dari hasil ujian pra dan pasca dianalisis menggunakan program SPSS for Windows versi 27.0. Analisis data dimulai dengan pengujian normalitas untuk memastikan bagaimana data tersebar, lalu dilanjutkan dengan analisis statistik deskriptif yang mencakup nilai rata-rata dan standar deviasi. Selanjutnya, dilakukan uji Paired Sample t-test untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat stres akademik pada siswa sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi tentang regulasi diri

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk melihat cara intervensi psikoedukasi tentang pengaturan diri memengaruhi tingkat stres akademik yang dirasakan oleh siswa kelas 12 di SMA X. Pertama-tama, informasi yang didapat dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif, yang memberikan gambaran umum mengenai tingkat stres akademik siswa sebelum menerima intervensi psikoedukasi (pretest) dan setelah menerima intervensi tersebut (posttest). Tinjauan deskriptif ini mencakup proses mengenali skor terendah dan tertinggi, menentukan skor yang biasa (rata-rata), serta mengevaluasi bagaimana informasi tersebar (simpangan baku) untuk setiap data yang diukur. Sebelum melakukan pengujian untuk menemukan perbedaan, informasi tersebut terlebih dahulu dianalisis untuk memastikan apakah memenuhi syarat untuk pengujian statistik parametrik. Khususnya, uji normalitas dilakukan agar mengetahui apakah data pretest dan posttest memiliki distribusi normal. Setelah informasi tersebut diverifikasi dan ditemukan memenuhi syarat normalitas, proses peninjauan dilanjutkan dengan menggunakan Uji Pasangan Sampel. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perubahan pada tingkat stres akademik siswa sebelum dan setelah diberikan intervensi psikoedukasi tentang regulasi diri. Seluruh proses pengecekan informasi dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS, dan hasil dari pengolahan informasi tersebut akan dijelaskan di bagian berikutnya.

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	.07354
Valid N (listwise)	36	—	—	—	—

Berdasarkan Tabel 1, asil statistik deskriptif menunjukkan bahwa terdapat 36 siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Dalam pengukuran pre-test, skor stres akademik para siswa berkisar dari nilai terendah 18 hingga nilai tertinggi 55. Rata-rata skor yang diperoleh adalah 41,22, dan besarnya penyimpangan nilai (simpangan baku) adalah 7,49. Selama pengukuran post-test, skor stres akademik para siswa mencapai nilai terendah 21 dan nilai tertinggi 57. Rata-rata skor yang diperoleh adalah 38,72, sedangkan deviasi standarnya adalah 7,07. Hasil perbandingan nilai rata-rata pre-test dan post-test menunjukkan bahwa tingkat stres akademik para siswa mengalami penurunan setelah menerima psikoedukasi tentang regulasi diri.

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

Variabel	Statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig
-----------------	------------------	-----------	------------	------------------	-----------	------------

PRE STRESS AKADEMIK	TEST	.120	36	.200*	.958	36	.184
POST STRESS AKADEMIK	TEST	0.149	36	.200*	.983	36	.850

Berdasarkan Tabel 2 Hasil uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov menunjukkan bahwa data tingkat stres akademik pada pre-test dan post-test memiliki nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,200. Nilai signifikansi itu lebih dari 0,05 ($p > 0,05$), jadi bisa disimpulkan bahwa data tingkat stres akademik, baik sebelum maupun setelah intervensi, mengikuti distribusi normal. Dengan asumsi normalitas terpenuhi, data tersebut memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan uji statistik parametrik yaitu paired sample t-test.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample Test

Paired Samples Test									
Paired Differences									
Pair		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

Berdasarkan Tabel 3, Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai t sebesar 2,058 dan nilai signifikansi 0,047, yang berarti $p < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang berarti antara tingkat stres akademik siswa sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi tentang pengendalian diri. Nilai rata-rata perbedaan sebesar 2,50 menunjukkan bahwa tingkat stres akademik para siswa berkurang setelah menerima intervensi. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa psikoedukasi tentang regulasi diri berhasil mengurangi tingkat stres akademik pada siswa kelas XII di SMA X.

B. Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik para siswa kelas XII di SMA X mengalami perubahan setelah diberikan psikoedukasi tentang regulasi diri. Berdasarkan hasil statistik deskriptif, rata-rata skor stres akademik siswa pada tes awal sebesar 41,22 dengan standar deviasi 7,49, sedangkan pada tes akhir rata-rata skor stres akademik turun menjadi 38,72 dengan standar deviasi 7,07. Penurunan rata-rata tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti psikoedukasi regulasi diri, siswa mengalami penurunan tingkat stres akademik, meskipun masih terdapat perbedaan skor stres di antara setiap individu. Perbedaan tingkat stres akademik sebelum dan setelah intervensi terlihat jelas berdasarkan hasil uji paired sample t-test, di mana nilai t yang diperoleh adalah 2,058 dan nilai signifikansi adalah 0,047 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang berarti secara statistik dalam tingkat stres akademik siswa sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi tentang pengelolaan diri. Nilai rata-rata perbedaan sebesar 2,50 menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berhasil menurunkan tingkat stres akademik siswa secara signifikan.

Hasil itu menunjukkan bahwa psikoedukasi tentang pengaturan diri membantu siswa secara positif dalam mengatasi tekanan belajar yang mereka alami. Sebelum ada intervensi, para siswa biasanya merasa sangat stres karena beban tugas akademik yang berat, tekanan dalam menghadapi ujian, serta harapan untuk menyelesaikan pendidikan hingga akhir jenjang sekolah menengah atas. Setelah mengikuti psikoedukasi, siswa mulai memahami dengan lebih baik apa penyebab stres akademik dan cara mengelola pikiran, perasaan, serta tindakan mereka saat menghadapi tekanan belajar, sehingga merasa stres lebih sedikit. Regulasi diri penting dalam belajar karena membantu seseorang

mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan secara fleksibel agar bisa mencapai tujuan belajar dengan baik. Siswa yang mampu mengatur diri dengan baik biasanya bisa mengatur waktu belajar, menentukan hal yang paling penting, dan mengatasi perasaan negatif yang muncul karena tekanan belajar. Dengan psikoedukasi tentang pengelolaan diri, siswa mendapatkan pengetahuan dan keterampilan dasar untuk memahami kondisi diri sendiri serta membangun cara-cara yang lebih baik untuk menghadapi stres akademik..

Temuan penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Suldo dan Shaunessy-Dedrick (2015) yang menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan negatif dengan kesejahteraan psikologis siswa, sehingga diperlukan upaya intervensi yang bisa membantu siswa mengatasi tekanan akademik secara adaptif [13]. Tingkat rata-rata skor stres akademik siswa dalam tes pra-pengukuran pada penelitian ini menunjukkan bahwa siswa kelas XII sedang menghadapi tekanan akademik yang cukup tinggi. Kondisi itu semakin menguatkan pendapat bahwa stres akademik yang tidak dikelola dengan tepat bisa memengaruhi kesehatan mental siswa dan mengganggu kemampuan belajarnya, sehingga penting bagi sekolah untuk melakukan intervensi yang tepat. [13].

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan penelitian sebelumnya yang sudah dibahas di bagian awal. Fitriani dan Asmarani (2024) menyatakan bahwa psikoedukasi berperan efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa mengatasi stres dengan memperbaiki pemahaman mereka tentang stres akademik dan menerapkan strategi mengatasi stres yang sesuai. Selain itu, Marlina dkk. (2024) mengatakan bahwa kegiatan psikoedukasi tidak hanya membantu siswa memahami stres akademik dan cara mengatasinya, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesehatan fisik siswa, yang terlihat dari peningkatan kualitas tidur [5]. Sejalan dengan hasil tersebut, penurunan rata-rata skor stres akademik siswa setelah diberikan psikoedukasi tentang regulasi diri dalam penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi sangat penting dalam membantu siswa mengelola stres akademik secara lebih baik, baik dari segi psikologis maupun kesejahteraan secara keseluruhan.

VII. SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami seberapa efektif pendekatan psikoedukasi tentang pengelolaan diri dalam mengurangi tingkat stres akademik di antara siswa kelas XII di SMA X, dengan membandingkan tingkat stres akademik mereka sebelum dan setelah menerima intervensi tersebut. Penelitian ini menunjukkan bahwa belajar tentang cara mengelola diri secara psikologis dapat membuat perbedaan nyata dalam tingkat stres belajar siswa. Dalam penjelasan secara deskriptif, rata-rata skor stres akademik turun dari 41,22 pada tes sebelumnya menjadi 38,72 pada tes setelahnya, dengan perbedaan penurunan sebesar 2,50 poin.

Hasil uji statistik paired sample t-test menunjukkan nilai t sebesar 2,058 dan nilai p sebesar 0,047 (p lebih kecil dari 0,05), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Sehingga, hasil penelitian ini mendukung semua hipotesis yang diajukan, yaitu ada perbedaan tingkat stres akademik sebelum dan setelah intervensi (H1), tingkat stres akademik setelah intervensi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi (H2), serta psikoedukasi regulasi diri berdampak signifikan terhadap penurunan stres akademik siswa (H3).

Dalam penerapannya, program psikoedukasi tentang regulasi diri membantu siswa memahami sumber-sumber stres yang terjadi dalam belajar, mengenali perasaan dan pikiran yang muncul saat menghadapi stres tersebut, serta menerapkan cara-cara yang lebih tepat untuk mengelola diri dalam menghadapi tuntutan belajar. Siswa semakin sadar tentang diri sendiri, mampu merenungkan pengalaman belajarnya, serta lebih bisa mengendalikan cara belajar dan cara menanggapi tekanan.

Bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK), program ini bisa dijadikan contoh layanan yang mencegah masalah dan membantu pengembangan siswa, sehingga dapat digunakan dalam layanan individu maupun kelompok untuk mendukung siswa yang sedang menghadapi fase akademik yang sangat berat. Bagi orang tua, penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dan bimbingan dalam proses belajar di rumah sangat penting untuk meningkatkan kemampuan anak dalam mengelola diri sendiri. Program ini juga bisa dikembangkan menjadi intervensi di sekolah yang berbasis pendidikan psikologis dan berkelanjutan.

Penelitian ini memiliki beberapa batasan, yakni penggunaan desain satu kelompok dengan uji coba awal dan akhir tanpa kelompok *对照*, sehingga tidak bisa membandingkan efek intervensi dengan kelompok lain, jumlah sampel yang hanya terbatas pada satu sekolah, serta tidak ada pengukuran hasil jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian berikutnya sebaiknya menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol, mengambil sampel yang lebih besar, serta menambahkan pengukuran lanjutan untuk memperhatikan apakah dampak dari intervensi tetap berlangsung seiring berjalannya waktu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada SMA X di Sidoarjo karena telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian ini. Penulis juga berterima kasih kepada guru bimbingan dan konseling serta guru wali kelas atas dukungan dan bantuan mereka dalam menjalankan proses penelitian dengan lancar. Penulis juga

ingin menyampaikan penghargaan kepada seluruh siswa kelas 12 yang berpartisipasi aktif dan bekerja sama dengan baik selama pengumpulan data. Terakhir, penulis berterima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan, yang membantu menyelesaikan penelitian sesuai rencana.

REFERENSI

- [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. Sulistiawati, 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', *fitriah*, vol. 5, no. 1, pp. 123–135, Jul. 2023, doi: 10.22373/fitriah.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/jpmmba.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.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.