



artikel Regulasi diri (revisi 1) (1)

24%
Suspicious texts



- 4% Similarities
2 % similarities between quotation marks
0 % among the sources mentioned
- 7% Unrecognized languages
- 15% Texts potentially generated by AI

Document name: artikel Regulasi diri (revisi 1) (1).docx
Document ID: ac40125774a8dc82d2daca33592f6df03a6eff14
Original document size: 4.24 MB

Submitter: jurnal umsida
Submission date: 2/12/2026
Upload type: interface
analysis end date: 2/12/2026

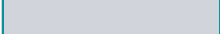
Number of words: 4,817
Number of characters: 37,368

Location of similarities in the document:

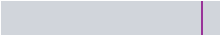
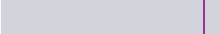
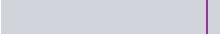
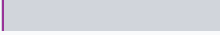
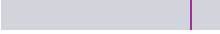


Sources of similarities

Main source detected

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	 doi.org Self-Efficacy and Academic Procrastination among Muhammadiyah Sido... https://doi.org/10.21070/ijem.v20i3.933 15 similar sources	1%		 Identical words: 1% (78 words)

Sources with incidental similarities

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	 journal.ugm.ac.id CORRELATION OF LEARNING SELF-REGULATION WITH ACADE... https://journal.ugm.ac.id/jpki/article/view/77978	< 1%		 Identical words: < 1% (19 words)
2	 doi.org PENGARUH EMOTION FOCUSED COPING DALAM MENGHADAPI STRES A... https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.6373	< 1%		 Identical words: < 1% (17 words)
3	 www.learningscientists.org Time Management: What is it, who has it, and can ... https://www.learningscientists.org/blog/2020/4/16-1	< 1%		 Identical words: < 1% (17 words)
4	 doi.org The Role of Self-Regulation Psychoeducation in Increasing Student Learn... https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i4.15310	< 1%		 Identical words: < 1% (12 words)
5	 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov Identity Development and Social-Emotional Disorder... https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34783954/	< 1%		 Identical words: < 1% (13 words)

Points of interest

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)



doi.org | Self-Efficacy and Academic Procrastination among Muhammadiyah Sidoarjo Students
<https://doi.org/10.21070/ijemd.v20i3.933>

1) Program Studi Psikologi,

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

2) Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo,

Indonesia

Abstract This study aims to test the effectiveness of self-regulation psychoeducation in reducing academic stress levels in grade XII students of SMA X Sidoarjo. The study used a quantitative method with a quasi-experimental design with a one-group pretest–posttest model. The study sample consisted of 36 grade XII students selected from a population of 288 students using a purposive sampling technique, based on the results of a needs assessment related to academic stress problems. Data collection was carried out using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) with a Cronbach's Alpha reliability of 0.823.



The self-regulation psychoeducation intervention was provided through stages of material delivery, interactive discussions, and simple exercises for managing thoughts, emotions, and learning behavior. Data analysis was carried out using normality tests and paired sample t-tests with the help of SPSS software. The results showed a difference in academic stress levels before and after the intervention, with a lower average score on the posttest measurement.

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 self-regulation psychoeducation. These findings suggest that self-regulation psychoeducation can be used as an alternative school-based psychological intervention to help reduce academic stress in final-year students.



Keywords - psychoeducation, self-regulation,

academic stress

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas psikoedukasi regulasi diri dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XII SMA X Sidoarjo. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen model one-group pretest–posttest. Sampel penelitian berjumlah 36 siswa kelas XII yang dipilih dari populasi 288 siswa menggunakan teknik purposive sampling, berdasarkan hasil need assessment terkait permasalahan stres akademik. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,823.



Intervensi psikoedukasi regulasi diri diberikan melalui tahapan penyampaian materi, diskusi interaktif, dan latihan sederhana pengelolaan pikiran, emosi, serta perilaku belajar. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas dan uji paired sample t-test dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah intervensi, dengan skor rata-rata yang lebih rendah pada pengukuran posttest.

Uji paired sample t-test menunjukkan nilai $t = 2,058$ dengan signifikansi 0,047 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan setelah pemberian psikoedukasi regulasi diri. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi diri dapat digunakan sebagai alternatif intervensi psikologis berbasis sekolah untuk membantu menurunkan stres akademik siswa kelas akhir.

Kata kunci: psikoedukasi, regulasi diri, stres akademik

I. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa yang sangat penting dalam membentuk kepribadian, mengembangkan 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 dilingkungan 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 anatara 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,sementara 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 hanyaterjadi pada individu tertentu,tetapi juga menjadi isu yang sering ditemui dikalangan 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 ditahap 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 diperguruan tinggi.Sekolah sering kali menjadi tempat yang sangat kometitif dan berat,sehingga para siswa merasa terus-menerus harus memenuhi standar nilai tertentu[9]. Putri dan Fitri menunjukkan bahwa kebanyakan siswa SMA di daerah Jawa Timur mengalami tingkat stress akademik yang cukup tinggi,terutama para siswa yang sedang duduk dikelas 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 swbagai 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 melibatkan dua variabel, yaitu variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Variabel independen dalam penelitian ini adalah psikoedukasi, yaitu bentuk intervensi psikologis yang bertujuan memberikan pemahaman dan keterampilan kepada siswa dalam mengenali, mengelola, serta mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku ketika menghadapi tuntutan akademik. Psikoedukasi diberikan melalui penyampaian materi edukatif, diskusi, dan latihan sederhana yang berkaitan dengan pengelolaan stres akademik.



Adapun variabel dependen dalam penelitian ini adalah stres akademik, yaitu respons emosional, kognitif, fisiologis, dan perilaku yang muncul ketika siswa menghadapi tekanan atau tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan yang dimilikinya. Penelitian ini menggunakan metode quasi-eksperimen, yaitu metode penelitian yang menyerupai eksperimen tetapi tidak melibatkan pengacakan subjek secara penuh dan tidak menggunakan kelompok kontrol.

Desain quasi-eksperimen yang diterapkan adalah One-Group Pretest–Posttest Design, di mana satu kelompok subjek diukur sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan intervensi. Melalui desain ini, perubahan yang terjadi pada subjek setelah pemberian intervensi dapat diamati dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan.



Gambar 1. The One-Group Pretest-Posttest Design

□

One-Group Pretest–Posttest Design,

variabel terikat dalam penelitian ini, yaitu stres akademik, diukur pada satu kelompok subjek sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan berupa psikoedukasi regulasi diri. Setelah intervensi dilaksanakan, dilakukan analisis terhadap perbedaan hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan untuk mengetahui perubahan tingkat stres akademik siswa. Salah satu keunggulan desain penelitian ini adalah kemampuannya dalam membandingkan kondisi subjek yang sama sebelum dan setelah intervensi dengan menggunakan instrumen pengukuran yang serupa, sehingga perubahan yang terjadi dapat diamati secara lebih akurat. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA X yang berjumlah 36 orang, yang dipilih berdasarkan hasil need assessment dan kriteria permasalahan stres akademik yang dialami 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 sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju, 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 secara langsung di SMA X secara luring (offline) dengan memberikan kuesioner yang berisi pertanyaan terkait kendala akademik yang dialami

siswa-siswi akhir-akhir ini, serta dilengkapi dengan wawancara kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK). Data yang diperoleh kemudian digunakan untuk mengidentifikasi permasalahan yang paling banyak dialami oleh siswa-siswi, dan berdasarkan hasil need assessment diketahui Terdapat 36 dari 288 siswa-siswi kelas XII SMA X mengalami permasalahan yang berkaitan dengan stres akademik. Untuk mengukur tingkat stres akademik siswa, penelitian ini menggunakan instrumen Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) yang dikembangkan oleh Sun dan rekan-rekannya, yang terdiri dari 16 aitem pernyataan positif dan negatif dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,823. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Likert empat poin, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju, dengan ketentuan penskoran aitem positif sebesar 4, 3, 2, dan 1, serta aitem negatif sebesar 1, 2, 3, dan 4.

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan selama dua minggu dengan frekuensi satu kali pertemuan setiap minggu dan diikuti oleh 36 siswa kelas XII SMA X. Penelitian ini menggunakan rancangan One-Group Pretest–Posttest Design, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Sebelum intervensi diberikan, siswa terlebih dahulu mengikuti pretest untuk mengetahui tingkat stres akademik awal. Pretest dilakukan menggunakan Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) guna memperoleh gambaran awal kondisi stres akademik siswa.



Selanjutnya, siswa diberikan perlakuan berupa psikoedukasi regulasi diri yang disusun dalam bentuk materi presentasi bertema “Stres Akademik dan Regulasi Diri”

. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, serta latihan sederhana yang bertujuan membantu siswa memahami konsep stres akademik, mengenali sumber stres, dan mengembangkan kemampuan regulasi diri dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara adaptif.

Setelah seluruh rangkaian psikoedukasi selesai dilaksanakan, siswa kembali diberikan posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest, yaitu skala ESSA, untuk mengetahui perubahan tingkat stres akademik setelah intervensi (Magdalena, Annisa, Ragin, & Ishaq, 2021). Instrumen ESSA terdiri dari 16 aitem pernyataan positif dan negatif dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,823, serta menggunakan skala Likert empat tingkat, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.



Data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan SPSS for Windows versi 27.0. Analisis data diawali dengan uji normalitas untuk memastikan distribusi data, kemudian dilanjutkan dengan analisis statistik deskriptif yang meliputi nilai rata-rata dan standar deviasi. Selanjutnya, dilakukan uji Paired Sample t-test untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi regulasi diri.

III. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana intervensi psikoedukasi regulasi diri memengaruhi tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa kelas 12 di SMA X. Awalnya, informasi yang diperoleh dinilai melalui metode statistik deskriptif, yang memberikan ringkasan luas tentang stres akademik siswa sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) menerima intervensi psikoedukasi. Tinjauan deskriptif ini mencakup identifikasi skor terendah dan tertinggi, penetapan skor tipikal (rata-rata), dan penilaian distribusi informasi (simpangan baku) untuk setiap pengukuran yang diambil. Sebelum melakukan pengujian untuk menemukan perbedaan, informasi tersebut awalnya dinilai untuk mengkonfirmasi kepatuhan terhadap persyaratan analisis statistik parametrik, khususnya, uji normalitas dilakukan untuk memastikan apakah informasi pretest dan posttest mengikuti distribusi normal. Setelah konfirmasi diperoleh bahwa informasi tersebut memenuhi persyaratan normalitas, tinjauan dilanjutkan dengan menggunakan Uji Paired Sample, yang bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terjadi perubahan dalam intensitas stres akademik siswa baik sebelum maupun sesudah intervensi psikoedukasi regulasi diri diperkenalkan. Seluruh prosedur penilaian informasi dilakukan melalui perangkat lunak SPSS, dengan temuan dari pengolahan informasi ini dijelaskan pada bagian selanjutnya.

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif

N Minimum Maximum Mean Std.Deviation														
PRETEST STRESS AKADEMIK	POSTTEST STRESS AKADEMIK	Valid N (listwise)	36	36	36	18.00	21.00	55.00	57.00	41.2222	38.7222	7.49518	.07354	

Berdasarkan Tabel 1, 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	POST TEST STRESS AKADEMIK	.120	0.149	36	36	.200*	.200*	.958	.983	36	36	.184	.850
--------------------------	---------------------------	------	-------	----	----	-------	-------	------	------	----	----	------	------

Berdasarkan Tabel 2, 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.



Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample Test

Paired Samples Test									
Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)					
Mean	Std. Deviation	Std. Error	Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
Lower	Upper								

Pair	1	PRE TEST STRESS AKADEMIK - POST TEST STRESS AKADEMIK	2.50000	7.28795	1.21466	.03411	4.96589	2.05835	.047
------	---	--	---------	---------	---------	--------	---------	---------	------

Berdasarkan Tabel 3, 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.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat stres akademik siswa kelas XII SMA X setelah diberikan psikoedukasi regulasi diri. Berdasarkan hasil statistik deskriptif, rata-rata skor stres akademik siswa pada pengukuran pre-test sebesar 41,22 dengan simpangan baku 7,49, sedangkan pada pengukuran post-test rata-rata skor stres akademik menurun menjadi 38,72 dengan simpangan baku 7,07. Penurunan nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti psikoedukasi regulasi diri, siswa mengalami penurunan tingkat stres akademik, meskipun masih terdapat variasi skor stres antarindividu. Perbedaan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah intervensi diperkuat melalui hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan nilai t sebesar 2,058 dengan nilai signifikansi sebesar 0,047 ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi regulasi diri. Nilai rata-rata perbedaan sebesar 2,50 menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu menurunkan tingkat stres akademik siswa secara bermakna.



Hasil tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi diri memberikan kontribusi positif dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik yang mereka hadapi. Sebelum intervensi, siswa cenderung mengalami stres akademik yang tinggi akibat tuntutan akademik yang padat, tekanan ujian, serta ekspektasi untuk menyelesaikan pendidikan pada jenjang akhir sekolah menengah atas. Setelah mengikuti psikoedukasi, siswa mulai memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai sumber stres akademik serta cara mengelola pikiran, emosi, dan perilaku mereka dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga tingkat stres yang dirasakan menjadi lebih rendah. Regulasi diri berperan penting dalam proses belajar karena memungkinkan individu untuk mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku secara adaptif dalam mencapai tujuan akademik. Siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu mengatur waktu belajar, menetapkan prioritas, serta mengelola emosi negatif yang muncul akibat tekanan akademik melalui psikoedukasi regulasi diri, siswa diberikan pemahaman dan keterampilan dasar untuk mengenali kondisi diri serta mengembangkan strategi coping yang lebih efektif dalam menghadapi stres akademik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Suldo dan Shaunessy-Dedrick (2015) yang menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis siswa, sehingga diperlukan intervensi yang mampu membantu siswa mengelola tekanan akademik secara adaptif [13]. Tingginya rata-rata skor stres akademik siswa pada pengukuran pre-test dalam penelitian ini menunjukkan bahwa siswa kelas XII berada pada kondisi tekanan akademik yang cukup tinggi. Kondisi tersebut memperkuat pandangan bahwa stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada kondisi psikologis siswa dan menghambat fungsi belajar, sehingga intervensi berbasis sekolah menjadi penting untuk dilakukan [13].

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan pada bagian pendahuluan. Fitriani dan Asmarani (2024) menegaskan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kemampuan coping stres siswa melalui peningkatan pemahaman mengenai stres akademik dan strategi coping yang adaptif [4]. Selain itu, Marlina dkk. (2024) menyatakan bahwa kegiatan psikoedukasi tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa mengenai stres akademik dan cara penanganannya, tetapi juga berdampak positif terhadap kesejahteraan fisik siswa, yang ditunjukkan melalui peningkatan kualitas tidur [5]. Sejalan dengan temuan tersebut, penurunan rata-rata skor stres akademik siswa setelah diberikan psikoedukasi regulasi diri dalam penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi berperan penting dalam membantu siswa mengelola stres akademik secara lebih adaptif, baik dari aspek psikologis maupun kesejahteraan secara umum.

VII. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi regulasi diri dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas XII SMA X, melalui perbandingan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi diri mampu memberikan perubahan yang bermakna terhadap tingkat stres akademik siswa. Secara deskriptif, rata-rata skor stres akademik mengalami penurunan dari 41,22 pada pre-test menjadi 38,72 pada post-test, dengan selisih penurunan sebesar 2,50 poin.

Hasil analisis statistik menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan nilai $t = 2,058$ dengan $p = 0,047$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung seluruh hipotesis yang diajukan, yaitu terdapat perbedaan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah intervensi (H1), tingkat stres akademik setelah intervensi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi (H2), serta psikoedukasi regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap penurunan stres akademik siswa (H3).



Secara implementatif, program psikoedukasi regulasi diri membantu siswa memahami sumber stres akademik, mengenali respons emosional dan kognitif yang muncul, serta menerapkan strategi pengelolaan diri yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan belajar. Siswa menunjukkan peningkatan kesadaran diri, kemampuan refleksi pengalaman akademik, serta kontrol yang lebih baik terhadap cara belajar dan respons terhadap tekanan.

Bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK), program ini dapat dijadikan model layanan preventif dan pengembangan yang dapat diintegrasikan dalam layanan klasikal maupun kelompok untuk membantu siswa pada fase akademik bertekanan tinggi. Bagi orang tua, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan emosional dan pendampingan dalam pengaturan belajar di rumah untuk memperkuat keterampilan regulasi diri siswa. Program ini juga berpotensi dikembangkan sebagai intervensi sekolah berbasis psikoedukasi yang berkelanjutan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya penggunaan desain one-group pretest–posttest tanpa kelompok kontrol sehingga efek intervensi belum dapat dibandingkan dengan kelompok pembandingan, jumlah sampel yang terbatas pada satu sekolah, serta tidak adanya pengukuran tindak lanjut jangka panjang.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, melibatkan sampel yang lebih luas, serta menambahkan pengukuran follow-up untuk melihat kestabilan dampak intervensi dari waktu ke 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



pubmed.ncbi.nlm.nih.gov | Identity Development and Social-Emotional Disorders During Adolescence and Emerging Adulthood: A Systematic Review and Meta-Analysis - ...
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34783954/>

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/talenta.v7i1.23044.

[5]L. Marlina, I. I. Kartika, R. F. Andini, S. Sulistiawati,

andS. N. Hasanah, 'Penerapan



ejurnalmalahayati.ac.id | Penerapan Psikoedukasi dalam Penanganan Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MAN I Bekasi | Marlina | Jurnal Kreativitas Pengabdian Kema...
<https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/15788>

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



doi.org | Stres Akademik dan Perceived Social Support sebagai Prediktor Kesehatan Mental Remaja Akhir
<https://doi.org/10.22146/gamajpp.76711>

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



jurnal.uns.ac.id
<https://jurnal.uns.ac.id/jpk/article/download/101165/53284>

AKADEMIK DAN PROKRISTINASI 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



6 journal.ugm.ac.id | CORRELATION OF LEARNING SELF-REGULATION WITH ACADEMIC STRESS IN FIRST-DEGREE MEDICAL STUDENTS | Bayantari | Jurnal Pendidikan Kedok...
<https://journal.ugm.ac.id/jpki/article/view/77978>

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



7 doi.org | PENGARUH EMOTION FOCUSED COPING DALAM MENGHADAPI STRES AKADEMIK PADA SISWA DI SMAN
<https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.6373>

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



8 www.learningscientists.org | Time Management: What is it, who has it, and can you improve it? — The Learning Scientists
<https://www.learningscientists.org/blog/2020/4/16-1>

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. Dwiyaniti, 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 PROKRASTINASI 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



scholar.google.com | Agus Efendi - Google Scholar
<https://scholar.google.com/citations?user=FktCFBUAAA&sortby=pubdate>

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



pdfs.semanticscholar.org
<https://pdfs.semanticscholar.org/51f6/a4a7b456ee62935ed3b3382cd41d9cb63d43.pdf>

Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress in Madrasah Aliyah Students in

Sidoarjo',



psikologia, vol. 10, Jul. 2023, doi: 10.21070/psikologia.v10i0.

1711.



doi.org | Self-Efficacy and Academic Procrastination among Muhammadiyah Sidoarjo Students
<https://doi.org/10.21070/ijemd.v20i3.933>

□

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.

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.