

# Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stress Akademik pada Siswa SMA

Oleh:

Firdausi Nuzula

Effy Wardati Maryam

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

November, 2024



# Pendahuluan

- Dunia pendidikan adalah sebuah harapan besar bagi orang tua, masyarakat, serta negara untuk mencetak generasi bangsa yang akan berperilaku baik, sopan santun, serta memiliki pengetahuan yang luas [1]. Pendidikan pada umumnya dipisahkan dalam berbagai tingkatan,pada jenjang SMA merupakan tingkatan perekembangan remaja yang dimana pada usia ini sering muncul berbagai permasalahan yang berkaitan dengan akademik.
- Menurut Desmita stres akademik adalah kondisi stres atau ketidaknyamanan yang dialami peserta didik akibat tuntutan akademik yang dinilai menekan [5]. Sejalan dengan itu, Hadi, Pebebang & Datupadang menjelaskan bahwa stres akademik adalah ketidakmampuan peserta didik dalam menghadapi tuntutan akademik dan persepsi mereka terhadap tuntutan-tuntutan tersebut sebagai sesuatu yang mengganggu [7]. Menurut Aulia stres akademik memiliki beberapa aspek yaitu : Fisikal,Emosional,intelektual,interpersonal.
- Menrut penelitian yang dilakukan oleh Barseli, Ahmad & Ifdil stres akademik dapat menimbulkan penurunan hasil belajar, dimana semakin tinggi stres akademik yang dimiliki oleh siswa maka akan semakin rendah hasil belajar yang diperoleh ( $r = -0.220$ ,  $p = 0.009 < 0.05$ ) [6]. Penelitian yang dilakukan oleh Gatari menunjukkan bahwa stres akademik dapat mempengaruhi flow akademik siswa ( $r = -0.359$ ,  $P = 0.000 < 0.05$ ) [10]. Penelitian yang dilakukan oleh Septiana menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi dapat mempengaruhi resiliensi akademik siswa ( $r = 0.241$ ,  $p = 0.034 < 0.05$ ) [11]. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa stres akademik memiliki dampak yang signifikan terhadap proses pembelajaran yang dilakukan oleh siswa.

# Pendahuluan

- Stres akademik merupakan tekanan dan ketegangan yang dialami oleh individu dalam konteks pendidikan atau akademik [13]. Peserta didik seringkali menghadapi tekanan yang berasal dari tuntutan akademik, seperti tugas yang menumpuk, persiapan ujian, deadline yang ketat, persaingan, dan harapan yang tinggi [14].
- penelitian yang dilakukan oleh Lubis, Ramadhani & Rasyid memperoleh hasil stres akademik pada siswa laki-laki sebesar 13,0% dalam kategori sedang,72,5% dalam kategori tinggi, dan 14,5% dalam kategori rendah, pada siswa perempuan menunjukkan 13,8% dalam kategori sedang,73,1% dalam kategori tinggi,dan 13,1% dalam kategori rendah. Hasil yang diperoleh ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan tingkat stres akademik pada kategori tinggi yaitu 72,5% pada siswa laki-laki dan 73,1% pada siswa perempuan [16]. Hasil survey awal juga menunjukkan hal yang sama pada siswa SMAN 1 Sidoarjo yang berjumlah 35 responden, diperoleh 24 siswa mengalami stres akademik tinggi, 4 siswa mengalami stres akademik sedang dan 7 siswa mengalami stres akademik rendah. Hasil wawancara pada lima peserta didik SMA Negeri 1 Sidoarjo diperoleh hasil bahwa peserta didik mengaku mengalami stres akademik yang disebabkan tekanan dan tuntutan hasil belajar yang tinggi. .

# Pendahuluan

- Regulasi emosi berperan penting dalam mengatasi dan mengurangi stres akademik [17]. Ketika Siswa dapat mengatur emosi mereka dengan baik, mereka lebih mampu menghadapi tantangan akademik dengan sikap yang lebih positif dan efektif. Penelitian yang dilakukan oleh Irawati & Zaki menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap stres akademik, dimana semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres akademik siswa ( $r = -0.173$   $p = 0.036 < 0.05$ ) [20]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dzulfikri & Ghazali juga menunjukkan hal yang sama dimana regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap stres akademik ( $r = -0.506$ ,  $p = 0.001 < 0.05$ ) [21]. Hal tersebut juga sama dengan yang dilakukan oleh Anggraini & Widyastuti yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada siswa ( $r = -0.448$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ ) [22].
- Penelitian tentang regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa SMA memiliki urgensi yang tinggi karena masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan emosional dan akademik [25].

# Rumusan Masalah

**Apakah Terdapat Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik yang Dimiliki Oleh Siswa SMA?**



[www.umsida.ac.id](http://www.umsida.ac.id)



[umsida1912](https://www.instagram.com/umsida1912/)



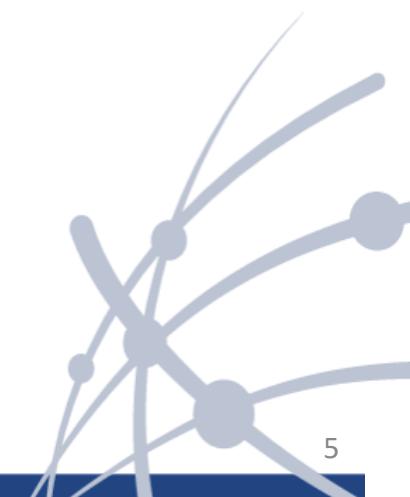
[@umsida1912](https://twitter.com/umsida1912)



universitas  
muhammadiyah  
sidoarjo



[umsida1912](https://www.youtube.com/umsida1912)



# Metode Penelitian

- Metode penelitian kuantitatif Korelasional
- Variable X (Bebas) nya adalah regulasi emosi variable Y (terikat) nya adalah stres akademik.
- Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah accidental sampling
- Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala Likert. yaitu skala regulasi emosi dan skala stres akademik
- Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA 1 Sidoarjo yang berjumlah 265 siswa. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini mengacu pada tabel Isaac & Michael dengan taraf kesalahan 5%.
- teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan Korelasi Product Moment

# Hasil

## 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		265
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.10129824
Most Extreme Differences	Absolute	.066
	Positive	.040
	Negative	-.066
Kolmogorov-Smirnov Z		1.072
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		



# Hasil

## 2. Uji Linieritas

ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square	F
Stres Akademik * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	7962.089	38	209.529	50.632
		Linearity	7731.663	1	7731.663	1868.321
		Deviation from Linearity	230.425	37	6.228	1.505
	Within Groups		935.255	226	4.138	
	Total		8897.343	264		

# Hasil

## 3. Uji Hipotesis

		Correlations		
			Regulasi Emosi	Stres Akademik
Spearman's rho	Regulasi Emosi	Correlation Coefficient	1.000	-.930**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	265	265
	Stres Akademik	Correlation Coefficient	-.930**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	265	265

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

# Hasil

## 4. Sumbangan Efektif

Model Summary <sup>b</sup>					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.932 <sup>a</sup>	.869	.868		2.105

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi  
b. Dependent Variable: Stres Akademik

## 5. Standar Deviasi dan Mean

	N	Range	Descriptive Statistics					
			Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance	
Regulasi Emosi	265	51	49	100	80.36	8.272	68.429	
Stres Akademik	265	36	21	57	34.44	5.805	33.702	
Valid N (listwise)	265							

# Hasil

## 6. Kategori Skor Subjek

Kategori	Skor Subjek			
	Regulasi Emosi		Stres Akademik	
	Σ Siswa	%	Σ Siswa	%
Rendah	42	16%	46	17%
Sedang	181	68%	182	69%
Tinggi	42	16%	37	14%
Jumlah	265	100 %	265	100 %



# Pembahasan

- Berdasarkan analisis yang telah dilakukan diperoleh hasil menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa SMAN 1 Sidoarjo. Semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah stres akademik yang dirasakan oleh siswa SMAN 1 Sidoarjo, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi stres akademik yang dirasakan oleh siswa SMAN 1 Sidoarjo.
- Uji korelasi menunjukkan bahwa hipotesis peneliti diterima, dengan koefisien korelasi  $r = -0,930$  dan nilai signifikansi lebih rendah 0,000 daripada 0,05 ( $p < 0.05$ ). Penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Maufiroh, hasil penelitian diperoleh bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap stres akademik siswa ( $r = -0,695$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ ) [32].
- regulasi emosi memungkinkan siswa untuk lebih tau serta mengerti terhadap emosinya tentang gejala – gejala stres yang memungkinkan terjadi pada dirinya. Dzulfikri & Affandi menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai regulasi emosi yang baik akan membantunya untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif. Individu yang memiliki kemampuan untuk menentukan arah regulasi emosinya maka ia juga akan mampu untuk berfikir lebih rasional dan tidak terpengaruh oleh emosi negatifnya, meskipun pada awalnya seseorang kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakannya khususnya emosi negatif yang dalam hal ini berupa stres akademik

# Temuan Penting Penelitian

- Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa SMAN 1 Sidoarjo. Temuan ini menekankan pentingnya mengembangkan regulasi emosi untuk mengurangi stres akademik. Implikasi praktis dari penelitian ini meliputi pengembangan program-program peningkatan regulasi emosi dan pelatihan bagi pengajar untuk mendukung kesejahteraan akademik siswa.



[www.umsida.ac.id](http://www.umsida.ac.id)



[umsida1912](https://www.instagram.com/umsida1912/)



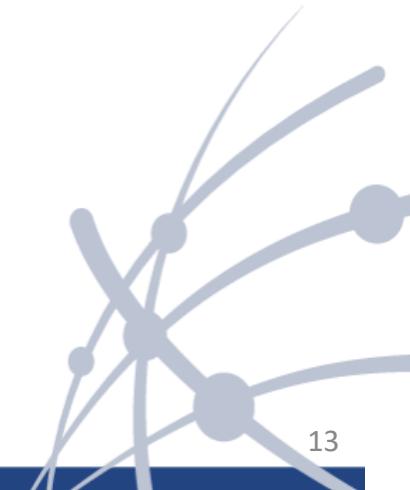
[umsida1912](https://twitter.com/umsida1912)



universitas  
muhammadiyah  
sidoarjo



[umsida1912](https://www.youtube.com/umsida1912)



# Manfaat Penelitian

## 1. Manfaat Teoritis

- Diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi ilmu psikologi

## 2. Manfaat praktis

- Bagi siswa

Bagi siswa dapat dipergunakan sebagai bahan acuan dalam proses pembelajaran



# Referensi

- [1] M. Muslich, *Pendidikan karakter: menjawab tantangan krisis multidimensional*. Bumi Aksara, 2022.
- [2] M. A. Kau and M. Idris, "Deskripsi Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Gorontalo," *Aksara J. Ilmu Pendidik. Nonform.*, vol. 4, no. 3, p. 265, 2020, doi: 10.37905/aksara.4.3.265-274.2018.
- [3] Y. Herpanda, H. Nirwana, and M. Mudjiran, "Studi Deskriptif Problematika Pelaksanaan Layanan Peminatan dan Layanan Karir pada Tingkat Sekolah Menengah Atas (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan)," *J. Edukasi*, vol. 2, no. 1, pp. 1–9, 2022.
- [4] F. F. Abadi, "Hubungan resiliensi dengan stress akademik pada santri kelas X sepuluh IPS Al Izzah Leadership School Batu." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2022.
- [5] Z. Fazila, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19." UIN Ar-Raniry, 2021.
- [6] M. Barseli, R. Ahmad, and I. Ifdil, "Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar," *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 4, no. 1, pp. 40–47, 2018.
- [7] K. Hardi, Y. Pebebang, and R. Datupadang, "Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Kejadian Stres Akademik Pada Mahasiswa S1 Semester II Di STIKES Tana Toraja Tahun 2023," *J. Ilm. Kesehat. Promot.*, vol. 8, no. 1, pp. 101–111, 2023.
- [8] N. B. Aulia, "Hubungan Antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 7 Semaran," Universitas Negeri Semarang, 2019.
- [9] H. Mirwan, "Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Stres Akademik Siswa Di Pesantren Ma Al-Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam." Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2020.
- [10] A. Gatari, "Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa," *Cognicia*, vol. 8, no. 1, pp. 79–89, 2020.



# Referensi

- [11] N. Z. Septiana, “Hubungan antara stres akademik dan resiliensi akademik siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19,” *SITTAH J. Prim. Educ.*, vol. 2, no. 1, pp. 49–64, 2021.
- [12] H. Ibda, T. S. Wulandari, A. Abdillah, A. P. Hastuti, and M. Mahsun, “Student academic stress during the COVID-19 pandemic: A systematic literature review,” *Int. J. Public Heal. Sci.*, vol. 12, no. 1, pp. 286–295, 2023.
- [13] G. Barbayannis, M. Bandari, X. Zheng, H. Baquerizo, K. W. Pecor, and X. Ming, “Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19,” *Front. Psychol.*, vol. 13, p. 886344, 2022.
- [14] X. Gao, “Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model,” *Front. Psychol.*, vol. 14, p. 1133706, 2023.
- [15] S. Rofiah, “Pengaruh pembelajaran online terhadap stres akademik siswa di SMA negeri 1 Kepanjen,” *J. Consulen. J. Bimbing. Konseling Dan Psikol.*, vol. 4, no. 1, pp. 41–47, 2021.
- [16] H. Lubis, A. Ramadhani, and M. Rasyid, “Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19,” *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 10, no. 1, p. 31, 2021.
- [17] W. M. Vanderlind, Y. Millgram, A. R. Baskin-Sommers, M. S. Clark, and J. Joormann, “Understanding positive emotion deficits in depression: From emotion preferences to emotion regulation,” *Clin. Psychol. Rev.*, vol. 76, p. 101826, 2020.
- [18] S. Laura, “Hubungan antara self efficacy dan regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan.” UIN Raden Intan Lampung, 2020.
- [19] A. Nurwanti, “Hubungan motivasi belajar daring dengan stres akademik pada siswa kelas X MIA SMAN-1 Muara Teweh.” Skripsi, 2021.
- [20] R. Irawati and Z. N. Fahmawati, “Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Stres Akademik Siswa Saat PTMT Pada Kelas XI Di Sman 1 Wonoayu,” *Fak. Psikol. dan ilmu pendidikan, Univ. muhammadiyah sidoarjo*, pp. 1–7, 2023.
- [21] M. I. Dzulfikri and G. R. Affandi, “The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress in Madrasah Aliyah Students in Sidoarjo,” *Psikologia J. Psikol.*, vol. 8, no. 2, pp. 10–21070, 2023.
- [22] A. Anggraini and W. Widayastuti, “The Relationship Between Emotion Regulation And Academic Stress In Class XII High School Students,” *Acad. Open*, vol. 6, pp. 10–21070, 2022.
- [23] I. Stevanus and C. I. S. Budhayanti, “Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Pendekatan Experiential Learning Pada Mahasiswa PPG Pra Jabatan,” *VOX EDUKASI J. Ilmu Pendidik.*, vol. 15, no. 1, pp. 99–109, 2024.



# Referensi

- [24] T. Prabawati, "Hubungan Antara Fatherless Dengan Regulasi Emosi Remaja Kelas XI Di SMK Negeri 10 Semarang." Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2024.
- [25] L. Sopia and E. Hardiansyah, "Hubungan Antara Psychological Well Being dengan Stress Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Porong Sidoarjo," *Intelekt. J. Penelit. Lintas Keilmuan*, vol. 1, no. 1, pp. 49–61, 2024.
- [26] M. B. Anwar, "Efek Moderasi Grit terhadap Student Engagement dan Stres Akademik pada mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023.
- [27] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet, 2016.
- [28] E. Indriani, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Siswa SMA di Surabaya." UNIVERSITAS AIRLANGGA, 2020.
- [29] D. K. Pramesta and D. K. Dewi, "Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 7, pp. 23–33, 2021.
- [30] A. C. Jaya and M. Irawan, "Hubungan resiliensi dengan stres akademik selama pembelajaran tatap muka terbatas siswa kelas xi ips sma negeri 12 medan tahun ajaran 2021/2022 [the relationship between resilience and academic stress during limited face-to-face learning for class xi ips students at sma negeri 12 medan for the 2021/2022 academic year]," *DoubleClick Indones. Couns. Psychol.*, vol. 2, no. 2, pp. 59–72, 2022.
- [31] D. A. Shiddiq and G. L. Rizal, "Hubungan self-regulated learning dengan stres akademik siswa SMA Kota Bukittinggi pada masa pandemi covid-19," *Attadib J. Elem. Educ.*, vol. 5, no. 2, pp. 171–181, 2021.
- [32] I. Maufiroh, "Hubungan regulasi emosi siswa dengan Stres Akademik Siswa di SMK YP 17-1 Malang." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2024.
- [33] M. Elizabeth, "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Selama Masa Pandemi Covid-19," Universitas Tarumanegara, 2022. [Online]. Available: <http://repository.untar.ac.id/35264/>



# Referensi

- [34] T. Amri, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Dukungan Teman Sebaya Dengan Stress Akademik Siswa." UIN Raden Intan Lampung, 2023.
- [35] N. M. Yusuf and J. M. Yusuf, "Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik," *Psyche* 165 J., pp. 235–239, 2020.
- [36] T. S. Pratama and T. Suprihatin, "Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang," *Pros. Konstelasi Ilm. Mhs. Unissula Klaster Humaniora*, 2022.
- [37] M. S. J. R. Ayu, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Cyberbullying Pada Mahasiswa." UIN Raden Intan Lampung, 2021.
- [38] J. J. Gross, "Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology., " *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 74, no. 1, p. 224, 1998.
- [39] K. L. Gratz and L. Roemer, "Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale," *J. Psychopathol. Behav. Assess.*, vol. 26, pp. 41–54, 2004.
- [40] V. Fadhillah, "Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Remaja dengan Orang Tua yang Bercerai di Kota Banda Aceh." UIN Ar-Raniry, 2021



[www.umsida.ac.id](http://www.umsida.ac.id)



[umsida1912](https://www.instagram.com/umsida1912/)



[umsida1912](https://twitter.com/umsida1912)



[universitas  
muhammadiyah  
sidoarjo](https://www.facebook.com/universitasmuhammadiyahsidoarjo)



[umsida1912](https://www.youtube.com/umsida1912)



DARI SINI PENCERAHAN BERSEMI