

The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress in Students of SMA

[Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Siswa SMA]

Firdausi Nuzula¹⁾, Effy Wardati Maryam^{*2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: effywardati@umsida.ac.id

Abstract. *This study is motivated by the phenomenon of academic stress experienced by students of SMAN 1 Sidoarjo. Many students feel pressured by the learning that is done, feel dizzy, anxious and bring up emotional symptoms while in the learning process. The purpose of this study is to determine the relationship of emotion regulation with academic stress. This research method is quantitative with a population of 1,023 students of SMAN 1 Sidoarjo. The research sample amounted to 265 students based on the Isaac & Michael table with an error rate of 5%. Determination of the sample using accidental sampling technique. The variables in this study are emotion regulation and academic stress. Data collection in this study used two Likert scale model psychological preparation scales adopted from previous research. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between emotional regulation and academic stress. Data analysis in this study used Spearman Rho's Product Moment correlation statistical test with the help of SPSS 26.0 for Windows. The results showed that ($r_{xy} = -0.930$, $p = 0.000 < 0.05$) where the higher the emotion regulation, the lower the academic stress raised by students and vice versa.*

Keywords – Emotion regulation, academic stress, High School Student

Abstrak. Penelitian ini dilatar belakangi karena adanya fenomena stres akademik yang dialami oleh siswa SMAN 1 Sidoarjo. Banyak siswa yang merasa tertekan dengan pembelajaran yang dilakukan, merasa pusing, gelisah dan memunculkan gejala emosional ketika sedang proses pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui hubungan regulasi emosi dengan stres akademik. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan populasi siswa SMAN 1 Sidoarjo yang berjumlah 1.023 siswa. Sampel penelitian berjumlah 265 siswa berdasarkan tabel *Isaac & Michael* dengan taraf kesalahan 5%. Penentuan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah regulasi emosi dan stres akademik. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala penyusunan psikologi model skala *Likert* yang diadopsi dari penelitian terdahulu. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistika korelasi *Product Moment Spearman Rho's* dengan bantuan SPSS 26.0 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ($r_{xy} = -0.930$, $p = 0.000 < 0.05$) dimana semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres akademik yang dimunculkan oleh siswa dan sebaliknya.

Kata Kunci – Regulasi emosi, stres akademik, siswa SMA

I. 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]. Didalam dunia pendidikan terdapat sekumpulan individu yang disebut sebagai siswa. Pendidikan pada umumnya dipisahkan di berbagai tingkatan, seperti prasekolah, sekolah dasar, sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA) dan kemudian kuliah atau magang di perusahaan [2]

Jenjang SMA merupakan pada tingkatan perkembangan remaja. Siswa sekolah menengah atas (SMA) memasuki usia remaja dalam masa pencarian jati diri. Siswa mulai belajar untuk mengatasi permasalahan sendiri tanpa melibatkan orang tua dan keluarga. Pada usia tersebut sering muncul berbagai permasalahan salah satunya permasalahan yang berkaitan dengan akademik [3]. Bentuk permasalahan akademik salah satunya adalah stres akademik. Stres akademik yakni kondisi stres yang disebabkan aktivitas belajar, seperti tekanan menghadapi kenaikan kelas, kecemasan tentang ujian, banyak pekerjaan rumah yang harus diselesaikan, nilai ujian yang buruk, keputusan menentukan jurusan, dan perguruan tinggi, serta manajemen waktu [4].

Menurut Desmita stres akademik adalah kondisi stres atau ketidaknyamanan yang dialami peserta didik akibat tuntutan akademik yang dinilai menekan [5]. Menurut Barseli, Fitria, dan Ifdil menjelaskan bahwa stres akademik terjadi ketika peserta didik tidak mampu menyelesaikan berbagai tuntutan akademik yang harus dikerjakan [6]. Sejalan dengan itu, menurut Hadi, Pebembang & 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 (1) Fisik, seringkali ditandai dengan munculnya beberapa tanda fisik atau biologis seperti insomnia, sakit kepala, sakit punggung, gangguan pencernaan, otot tegang, sering mengeluarkan keringat dingin, turunnya nafsu makan, serta mudah lelah, (2) Emosional seperti cemas, merasa takut, sedih, panik, depresi, perubahan mood secara cepat, harga diri turun, serta mudah marah, (3) Intelektual, ditandai dengan gejala-gejala seperti : sulit berkonsentrasi, kesulitan dalam mengambil keputusan, gampang lupa, pikiran kacau, sering melamun, tidak ada rasa humor serta semangat kerja yang menurun, (4) Interpersonal, berhubungan dengan interaksi individu dan orang yang berada di sekelilingnya [8].

Menurut Azmy, dkk gejala stres akademik yang muncul reaksi fisik yang ditandai dengan munculnya kelelahan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat, reaksi emosional perilaku ditandai dengan bersikap agresif, membolos sekolah, dan berbohong untuk menutupi kesalahan, reaksi proses berfikir negatif hingga tidak memiliki prioritas hidup, keempat reaksi ini yang mengungkap gejala stres akademik pada siswa [9].

Menurut 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.

Siswa yang memiliki banyak peran dalam kehidupan sehari-hari sering menghadapi konflik yang perlu diatasi. Konflik ini timbul akibat menjalankan berbagai peran dalam kehidupan mereka [12]. 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]. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rofiah yang berjudul Pengaruh Pembelajaran online terhadap stres akademik siswa SMAN 1 Kepanjen terdapat hasil yang diperoleh bahwa tingkat stres yang dialami siswa dari 217 responden perempuan yang mengalami tingkat stres tinggi sebanyak 212 siswa (97.69%) dan sebanyak 68 responden siswa laki-laki yang mengalami tingkat stres sebanyak 65 siswa (95.59%). Sehingga bisa diartikan tingkat stres akademik yang dialami Siswa SMA1 Kepanjen memiliki hasil stres akademik yang tinggi saat berlangsungnya pembelajaran Online [15]. Selain itu 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. Mereka menyampaikan bahwa mereka merupakan siswa yang diterima di SMA Negeri 1 Sidoarjo melalui jalur zonasi. Mereka mengaku bahwa perolehan nilai yang dimiliki tidak bisa bersaing dengan peserta didik lain terlebih yang diterima dari jalur prestasi akademik. SMA 1 Sidoarjo yang merupakan salah satu sekolah favorit sehingga target capaiannya cukup tinggi. Sedangkan siswa yang diterima melalui zonasi mengalami tekanan yang cukup besar, gejala yang muncul diantaranya yaitu sering merasa pusing ketika menerima pembelajaran terlalu lama, pusing dan juga gelisah terlebih sebelum dan sesudah ujian. Seseorang yang berada pada kondisi stres maka akan mengalami gejala emosional ataupun gejala fisik. Jika melihat dari beberapa gejala diatas dimana subjek mengalami sakit kepala, pusing dan munculnya rasa gelisah pada diri subjek maka apa yang dialami oleh kedua subjek tersebut termasuk dalam gejala emosional dan juga fisik.

Penyebab stres akademik memiliki beberapa faktor yaitu faktor internal : pola pikir, kepribadian, keuletakan dan faktor eksternal yaitu : pelajaran lebih padat tekanan untuk prestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orangtua saling berlomba [17]. Regulasi emosi berperan penting dalam mengatasi dan mengurangi stres akademik [18]. Ketika Siswa dapat mengatur emosi mereka dengan baik, mereka lebih mampu menghadapi tantangan akademik dengan sikap yang lebih positif dan efektif. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosionalnya untuk mencapai tujuan yang diinginkan [19]. Pendapat lain menyatakan bahwa regulasi emosi adalah cara seseorang mengatur dan mengalami emosi serta cara mereka mengungkapkan emosi tersebut, yang dapat mempengaruhi perilaku mereka dalam mencapai tujuan. Regulasi memiliki beberapa aspek antara lain (1) reaksi tekanan belajar, (2) reaksi beban tugas, (3) reaksi kekhawatiran terhadap nilai, (4) reaksi ekspetasi diri, dan (5) reaksi keputusan [20].

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 ($r = - 0.173$ $p = 0.036 < 0.05$) [21]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dzulfikri & Ghozali juga menunjukkan hal yang sama dimana regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap stres akademik ($r = - 0.506$, $p = 0.001 < 0.05$) [22]. Hal tersebut juga sama dengan yang dilakukan oleh Angraini & Widyastuti yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada siswa ($r = - 0.448$, $p = 0.000 < 0.05$) [23].

Emosi merupakan suatu proses yang memunculkan efek psikofisiologis pada persepsi, sikap dan perilaku seseorang yang tampak melalui ekspresi tertentu. Emosi juga memiliki pengaruh yang dirasakan secara fisik dan psikologis karena adanya keterkaitan antara pikiran dan tubuh seseorang [24]. Oleh karena itu Untuk mengatasi emosi negatif, siswa perlu memiliki regulasi emosi yang baik agar tidak mudah mempengaruhi kehidupan sosial dan psikologis mereka. Hal ini dapat dikatakan bahwa ketiadaan regulasi emosi yang baik pada siswa dapat berpotensi memunculkan emosi yang negatif dan sulit dikendalikan yang berdampak pada kesehatan baik secara psikologis maupun fisik [25].

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 [26]. Siswa SMA sering menghadapi tekanan akademik yang besar, seperti tuntutan prestasi, ujian, dan persaingan masuk perguruan tinggi. Stres akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan bahkan penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, memahami bagaimana siswa mengatur emosinya dalam menghadapi stres akademik sangat penting untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif guna mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mereka [27].

Uraian diatas melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa SMAN 1 Sidoarjo. Penelitian ini mengisi kekosongan penelitian sebelumnya yang meneliti regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa SMAN 1 Sidoarjo yang sebelumnya dilakukan pada siswa SMP dan pada mahasiswa yang berada di Banda Aceh.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana masing-masing variabel berkorelasi satu sama lain [28]. Populasi dari penelitian ini merupakan siswa SMAN 1 Sidoarjo yang berjumlah 1.023 dan sampel penelitian ini berjumlah 265 siswa berdasarkan tabel *Isaac & Michael* dengan taraf kesalahan 5%. Penentuan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja populasi yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel

Regulasi emosi diukur dengan skala regulasi emosi yang diadopsi dari skala yang disusun oleh Anggraini & Widyastuti [23] berdasarkan aspek-aspek yaitu (1) reaksi tekanan belajar, (2) reaksi beban tugas, (3) reaksi kekhawatiran terhadap nilai, (4) reaksi ekspetasi diri, dan (5) reaksi keputusan [20]. Skala regulasi emosi memiliki nilai reliabilitas sebesar reliabilitas sebesar 0.884 dengan jumlah 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable* serta memiliki nilai validitas yaitu 0,300 – 0,654.

Stres akademik diukur dengan skala stres akademik yang diadopsi dari skala yang disusun oleh Dzulfikri & Ghozali [22] berdasarkan aspek yaitu (1) Fisikal, (2) Emosional (3) Intelektual, dan (4) Interpersonal [8]. Skala stres akademik memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.920 dengan jumlah 12 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable* serta memiliki nilai validitas yaitu 0.296 – 0.733.

Hasil tryout yang telah peneliti lakukan diperoleh nilai reliabilitas pada skala regulasi emosi sebesar 0.860 dengan jumlah 12 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable* serta memiliki nilai validitas yaitu 0.264 – 0.585. Skala stres akademik memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.892 dengan jumlah 6 *favorable* dan 13 aitem *unfavorable* serta memiliki nilai validitas yaitu 0.252 – 0.708.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi berupa skala model *Likert*. Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *Spearman Rho's* dengan bantuan *JASP*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tabel . Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		265
Normal Parameters ^{a,b}	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.

Berdasarkan dari data Tabel 2. *One Sample Kolmogorof-smirnov* di atas dapat diketahui nilai signifikansi regulasi emosi dan stres akademik yaitu 0,200 berarti nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$) dan dapat dikatakan bahwa data distribusi tersebut normal. Berdasarkan dari pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki distribusi normal.

Tabel 3. Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined) Linearity	7962.089	38	209.529	50.632	.000
		Deviation from Linearity	7731.663	1	7731.663	1868.321	.000
			230.425	37	6.228	1.505	.039
Within Groups			935.255	226	4.138		

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	7962.089	38	209.529	50.632	.000
		Linearity	7731.663	1	7731.663	1868.321	.000
		Deviation from Linearity	230.425	37	6.228	1.505	.039
Within Groups			935.255	226	4.138		
Total			8897.343	264			

Dalam Tabel 3. diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity* regulasi emosi dan stres akademik 0,000 yang dapat diartikan nilai *linearity* lebih kecil daripada 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,039 yang dapat diartikan bahwa nilai *deviation from linearity* lebih kecil dari 0,05 ($0,039 > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut tidak linier.

Berdasarkan kedua uji diatas, maka uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi *Spearman Rho's*.

Tabel 4. 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	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 analisis berdasarkan Tabel 4. diketahui bahwa nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,930$ dengan nilai signifikansinya 0,000 ($p < 0.05$). Maka dapat diartikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa SMAN 1 Sidoarjo. Jadi semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa maka semakin rendah stres akademik yang muncul dan sebaliknya semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa maka semakin tinggi stres akademik yang muncul pada siswa di SMAN 1 Sidoarjo.

Tabel 5. Standar Deviasi dan Mean

Descriptive Statistics									
	N	Range	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								

Berdasarkan hasil dari Tabel 6. diketahui bahwa pada variabel regulasi emosi mempunyai nilai *mean* teoritik (μ) sebesar 80.36 dan standart deviasi (σ) sebesar 8.272. Pada variabel stres akademik mempunyai nilai *mean* teoritik (μ) sebesar 34.44 dan standart deviasi (σ) sebesar 5.805.

Tabel 7. 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 %

Berdasarkan Tabel 7. diperoleh data kategori skor subjek bahwasannya pada siswa SMAN 1 Sidoarjo terdapat 42 siswa memiliki regulasi emosi pada kategori rendah dengan persentase sebesar 16%. Sebanyak 181 siswa dengan persentase sebesar 68% pada kategori sedang. Terdapat 42 siswa memiliki regulasi emosi pada kategori rendah dengan persentase sebesar 16%.

Stres akademik pada siswa SMAN 1 Sidoarjo diperoleh data sebanyak 46 siswa berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 17%, pada kategori sedang diperoleh sebanyak 182 siswa dengan persentase sebesar 69% dan pada kategori tinggi diperoleh sebanyak 37 siswa dengan persentase 14%.

Berdasarkan dari pembahasan Tabel 7. diatas dapat disimpulkan bahwa siswa SMAN 1 Sidoarjo memiliki regulasi emosi sedang dan memiliki stres akademik juga sedang.

B. Pembahasan

Metode analisis data di atas dilakukan dengan bantuan SPSS dengan metode korelasi *product moment Spearman Rho's*. Uji korelasi menunjukkan bahwa hipotesis peneliti diterima, dengan koefisien korelasi $r = -0,930$ dan nilai signifikansi lebih rendah $0,000$ daripada $0,05$ ($p < 0,05$). Hasilnya 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.

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 ($r = -0,695$, $p = 0,000 < 0,05$) [33]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Anggraini & Widyastuti juga menunjukkan hal yang sama dimana regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap stres akademik, semakin tinggi siswa memiliki regulasi emosi maka semakin rendah stres akademik yang dimunculkan oleh siswa ($r = -0,448$, $p = 0,000 < 0,05$) [23]. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Elizabeth juga menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik dimana semakin tinggi regulasi diri emosi semakin rendah stres akademik yang dirasakan oleh siswa ($r = -0,272$, $p = 0,030 < 0,05$) [34]. Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Tama tentang “Hubungan Antara Regulasi Emosi dan dukungan sosial dengan Stres Akademik pada Siswa SMA” menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki korelasi yang signifikan dengan stres akademik. Siswa dengan regulasi emosi yang baik lebih mampu untuk mengelola emosinya dan memanfaatkan secara produktif sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi stres akademik yang dialami oleh siswa [35].

Stres akademik merupakan situasi dimana individu tidak mampu untuk menerima atau melewati tuntutan akademik serta mempersepsikannya sebagai sebuah gangguan [22]. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan bahwa subjek penelitian mengalami beberapa gejala stres akademik yang ditandai dengan munculnya rasa sakit kepala, pusing, dan rasa gelisah. Hal ini juga diperkuat pada saat peneliti melaksanakan kegiatan survey awal kepada subjek penelitian bahwa sebanyak 69% siswa mengalami stres akademik dengan gejala pada aspek emosional yang ditandai dengan adanya rasa gugup serta cemas yang berlebih pada saat akan menghadapi ujian dan guru yang dianggap kejam.

Ciri-ciri stres akademik ditandai dengan munculnya gejala – gejala baik berupa fisik maupun emosional. Menurut Yusuf & Yusuf menjelaskan bahwa siswa yang mengalami stres akademik secara emosional akan mengalami gejala yang ditandai dengan adanya rasa gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena adanya tuntutan akademik, kemudian siswa yang mengalami stres akademik secara fisik akan ditandai dengan adanya gejala seperti sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur [36].

Sebagaimana yang telah disebutkan oleh Yusuf & Yusuf bahwa faktor yang memengaruhi stres akademik terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal [36]. Pratama & Suprihatin juga menambahkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya stres akademik adalah dengan regulasi emosi [37].

Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mampu untuk mengontrol emosinya dan mengendalikannya sehingga ia dapat mengurangi, meningkatkan ataupun mempertahankan emosinya dan menyesuaikan emosi sehingga tidak akan terjadi stres akademik. Ayu menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah kapasitas seseorang dalam mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan [38]. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki regulasi emosi yang sedang. Artinya

sebagian besar siswa yang mengalami stres akademik mampu untuk mengendalikan serta menyesuaikan emosi negatif yang timbul akibat adanya tuntutan – tuntutan akademik dalam kegiatan pembelajarannya.

Gross menjelaskan seseorang yang mampu untuk mengontrol emosi yang dirasakan serta mengontrol kembali respon emosi yang ditunjukkan baik dari respon fisik maupun tindakan intelektual yang dimilikinya, maka individu tersebut tidak akan merasakan emosi secara berlebihan serta akan menampilkan respon emosi yang tepat sehingga tidak mengarah pada gejala stres akademik tersebut. Individu yang mampu dalam mengatur strategi emosinya akan lebih mengetahui serta memahami proses yang ada di dalam dirinya, pikirannya, perasaannya, serta penyebab dari perilakunya, sehingga ia akan mampu untuk mengurangi emosi negatif dalam diri individu tersebut [39].

Regulasi emosi yang baik pada diri seseorang juga akan mengurangi efek negatif yang disebabkan oleh stres akademik [40]. Fadhillah menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai regulasi emosi yang baik akan membantunya untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif. Individu yang memiliki kemampuan untuk menentukan tujuan regulasi emosinya (*engaging in goal directed behavior*) maka ia juga akan mampu untuk berfikir lebih rasional dan tidak terpengaruh oleh emosi negatifnya, meskipun pada mulanya individu tersebut kehilangan kontrol dengan emosi yang dirasakannya khususnya emosi negatif [41].

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa 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. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang terjadi pada siswa maka semakin rendah kondisi tingkat stres akademik yang dialaminya. Begitu juga sebaliknya semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa maka semakin tinggi pula resiko stres akademik yang akan dialaminya [22].

IV. SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa SMAN 1 Sidoarjo. Siswa SMAN 1 Sidoarjo berada pada kategori stress akademik pada tingkatan sedang dan memiliki regulasi emosi pada tingkatan sedang.

Limitasi dari penelitian yang telah dilakukan yaitu hanya menggunakan satu variabel X yang dipergunakan untuk mengetahui hubungan stres akademik yang dimana masih ada banyak faktor lain seperti dukungan sosial, efikasi diri, resiliensi dan *self-regulated learning* [29], [30], [31], [32]. Populasi dari penelitian hanya terbatas pada siswa SMA dimana masih banyak jenjang pendidikan lain seperti SD, SMP, Universitas dan pendidikan di lingkungan pesantren.

Hasil penelitian diharapkan dapat dimplikasikan kepada siswa, guru dan orangtua agar saling memberikan dukungan satu sama lain agar terciptanya kesejahteraan emosional. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disarankan bahwa program peningkatan regulasi emosi perlu diterapkan di SMAN 1 Sidoarjo untuk mengurangi stres akademik. Program ini dapat berupa pelatihan keterampilan mengelola emosi, konseling individual, dan kegiatan ekstrakurikuler yang menekankan pengembangan kepercayaan diri dan kemandirian siswa. Selain itu, pengajar juga perlu diberi pelatihan untuk mengidentifikasi dan menangani stres akademik serta memotivasi siswa dalam pembelajaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah terutama kepala sekolah SMAN 1 Sidoarjo karena telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut. Selain itu peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada responden siswa dan siswi karena telah bersedia memberikan informasi yang menjadi data penelitian ini melalui pengisian kuesioner.

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," 2022, *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
 - [5] Z. Fazila, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19," 2021, *UIN Ar-Raniry*.
 - [6] M. Barseli, R. Ahmad, and I. Idfil, "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 Semarang," 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," 2020, *Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*.
 - [10] A. Gatari, "Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa," *Cognicia*, vol. 8, no. 1, pp. 79–89, 2020.
 - [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] S. Hardjo, "Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan," 2021.
 - [18] 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.
 - [19] S. Laura, "Hubungan antara self efficacy dan regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan," 2020, *UIN Raden Intan Lampung*.
 - [20] A. Nurwanti, "Hubungan motivasi belajar daring dengan stres akademik pada siswa kelas X MIA SMAN-1 Muara Teweh," 2021, *Skripsi*.
 - [21] 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.

- [22] 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.
- [23] A. Anggraini and W. Widyastuti, "The Relationship Between Emotion Regulation And Academic Stress In Class XII High School Students," *Acad. Open*, vol. 6, pp. 10–21070, 2022.
- [24] I. Stevanus and C. I. S. Budhayanti, "Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Pendekatan Experiential Learning Pada Mahasiswa PPG Pra Jabatan," *VOX EDUKASI J. Ilm. Ilmu Pendidik.*, vol. 15, no. 1, pp. 99–109, 2024.
- [25] T. Prabawati, "Hubungan Antara Fatherless Dengan Regulasi Emosi Remaja Kelas XI Di SMK Negeri 10 Semarang," 2024, *Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- [26] L. Sovia 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.
- [27] M. B. Anwar, "Efek Moderasi Grit terhadap Student Engagement dan Stres Akademik pada mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter," 2023, *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- [28] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet, 2016.
- [29] E. Indriani, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Siswa SMA di Surabaya," 2020, *UNIVERSITAS AIRLANGGA*.
- [30] 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.
- [31] 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.
- [32] 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.
- [33] I. Maufiroh, "Hubungan regulasi emosi siswa dengan Stres Akademik Siswa di SMK YP 17-1 Malang," 2024, *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- [34] M. Elizabeth, "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Selama Masa Pandemi Covid-19," Universitas Tarumanegara, 2022.
- [35] T. Amri, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Dukungan Teman Sebaya Dengan Stress Akademik Siswa," 2023, *UIN Raden Intan Lampung*.
- [36] N. M. Yusuf and J. M. Yusuf, "Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik," *Psyche 165 J.*, pp. 235–239, 2020.
- [37] 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 Humanoira*, 2022.
- [38] M. S. J. R. Ayu, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Cyberbullying Pada Mahasiswa," 2021, *UIN Raden Intan Lampung*.
- [39] 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.
- [40] 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.

- [41] V. Fadhillah, “Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Remaja dengan Orang Tua yang Bercerai di Kota Banda Aceh,” 2021, *UIN Ar-Raniry*.

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.