

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA
SISWA TINGKAT AKHIR SMA X TERNATEAida Nisa Anwar Saifuddin^{1*}, Siti Umairah²^{1, 2} Prodi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Khairunaidanisa6650@gmail.com, umairahira7@gmail.com*Abstract*

This study aims to examine the relationship between emotional regulation skills and academic stress levels in 12th-grade students at SMA X Ternate City. The study employed a quantitative method with a correlational design to determine the direction and strength of the relationship between variables. The sample consisted of 198 students selected through simple random sampling. Data collection was conducted using two instruments: an emotional regulation scale and an academic stress scale. The data obtained were then analyzed using the Pearson Product Moment correlation test using SPSS. The analysis yielded a correlation coefficient of $r = -0.622$ with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This value indicates a significant negative relationship between emotional regulation and academic stress. This means that students who have good emotional management skills tend to experience lower levels of academic stress. Conversely, limitations in emotional control are associated with increased academic stress experienced by students. Thus, the research hypothesis stating a negative relationship between the two variables is confirmed. These findings indicate that emotional regulation skills play a crucial role in helping students adapt to various academic demands, thereby reducing the risk of stress during the learning process.

Keyword: *Emotion Regulation, Academic Stress, Student*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengkaji keterkaitan antara kemampuan regulasi emosi dengan tingkat stres akademik pada peserta didik kelas XII di SMA X TERNATE. Penelitian menerapkan metode kuantitatif dengan rancangan korelasional untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antarvariabel. Sampel penelitian terdiri atas 198 siswa yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu skala regulasi emosi dan skala stres akademik. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan aplikasi SPSS. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = -0,622$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik. Artinya, siswa yang memiliki kemampuan mengelola emosi dengan baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, keterbatasan dalam mengendalikan emosi berkaitan dengan meningkatnya stres

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

akademik yang dirasakan siswa. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara kedua variabel dapat dibuktikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki peran yang penting dalam membantu siswa beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik sehingga dapat mengurangi risiko munculnya stres selama proses belajar..

Kata kunci: *Regulasi Emosi, Stres Akademik, Siswa*

1. Pendahuluan

Sebagai suatu usaha yang dilakukan secara terencana dan disengaja, pendidikan diarahkan dengan tujuan menciptakan proses pembelajaran dan lingkungan pembelajaran yang mendukung siswa dalam memaksimalkan seluruh potensi dirinya dengan aktif. Keberadaan pendidikan menjadi unsur yang sangat esensial dalam pembangunan suatu bangsa karena berfungsi sebagai salah satu penyangga utama kemajuan masyarakat. Proses pembelajaran yang berlangsung secara efektif dapat membantu individu meningkatkan kapasitas dan kompetensinya sehingga mampu membangun masa depan yang lebih baik (Azzahara & Adetya, 2024). Di samping itu, pendidikan menghadirkan peluang untuk seluruh siswa agar mendapatkan wawasan, mengembangkan kemampuan, serta membentuk karakter yang dibutuhkan guna berkontribusi dalam kehidupan sosial, pertumbuhan ekonomi dan perkembangan budaya masyarakat.

Merujuk kepada Undang-Undang Nomor 20 Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional, tujuan pendidikan yaitu mengoptimalkan peluang siswa supaya berkembang menjadi pribadi yang bersikap mandiri, kreatif, berkecakapan, memiliki ilmu, berakhlak mulia, memiliki iman yang kuat. Dengan demikian, pendidikan memiliki fungsi yang sangat penting dalam membekali generasi muda dengan kemampuan dan kesiapan untuk menghadapi dinamika serta tantangan yang akan dihadapi. Sebagai bagian dari jenjang pendidikan formal, Sekolah Menengah Atas (SMA) menempati posisi yang strategis karena menjadi fase yang turut menentukan arah pengembangan diri dan prospek masa depan siswa.

Dalam lingkup SMA, siswa berperan sebagai aktor utama dalam menjalani proses pembelajaran dan pengembangan diri baik secara akademik maupun personal. Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan jenjang pendidikan setelah Sekolah Menengah Pertama (SMP), yang menjadi tahap akhir sebelum siswa pendidikan ke tingkat perguruan tinggi atau mulai memasuki dunia kerja. Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), umumnya peserta didik berada dalam masa remaja pertengahan, dimana pada fase ini terjadi perbedaan yang cukup signifikan pada transformasi sosial, emosional dan fisik (Izzani *et al.*2024). Transformasi ini membuat siswa SMA rentan terhadap stres (Pradipta & Hanami, 2024).

Pada Siswa Tingkat Akhir SMA, beban akademik yang dihadapi cenderung semakin besar daripada jenjang terdahulunya (Deantri *et al.*2020). Siswa harus mempersiapkan ujian nasional, ujian akhir dan seleksi Perguruan Tinggi untuk menentukan masa depan mereka. Disamping itu, adanya tuntutan untuk memperoleh nilai yang baik dan memenuhi ekspektasi orang tua serta guru menciptakan tekanan psikologis yang dapat berujung pada stres akademik (Deantri *et al.*2020). Stres akademik adalah tekanan mental atau emosional seseorang yang diakibatkan

oleh tuntutan ataupun tantangan yang berkaitan dengan akademik. Menurut Demma'musu' *et al.* (2023) Stres akademik merupakan kondisi psikologis berupa perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa ketika mereka tidak mampu memenuhi atau menyelesaikan berbagai tuntutan akademik yang dihadapi. Kondisi tersebut muncul karena siswa memandang tuntutan akademik yang harus dipenuhi sebagai beban atau tekanan yang mengganggu kesejahteraan dan aktivitas belajarnya.

Stres akademik pada siswa tingkat akhir SMA merupakan fenomena yang perlu diperhatikan, mengingat tantangan yang mereka hadapi menjelang ujian akhir dan seleksi perguruan tinggi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa pada tingkat ini rentan terhadap stres yang tinggi akibat tuntutan akademik yang besar. Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian Azzahra & Alrefi (2025), Temuan riset mengindikasikan bahwasanya kebanyakan peserta didik sebesar 45% dan tingkat tinggi sebesar 27%. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa tekanan yang bersumber dari tuntutan akademik telah dirasakan oleh sebagian besar siswa, meskipun intensitasnya masih berada dalam taraf yang dapat dianggap wajar. Output riset Febrianti *et al.* (2023) mengindikasikan sebanyak 72,3% peserta didik kelas XII MIPA SMA Negeri 8 Surakarta mengalami tingkatan stres akademik kategori sedang, sedangkan 13,8% ada dalam tingkatan tinggi, serta 13,8% dalam tingkatan rendah.

Merujuk pada output penelitian di SMA Negeri yang berada di wilayah Kota Padang, ditemukan sekitar 71,8% dari seluruh responden memiliki tingkat stres yang tergolong dalam tingkat sedang sampai tinggi. (Hanim & Nisa, 2020). Selain itu, penelitian oleh Tamimi *et al.* (2020) mengindikasikan bahwasanya siswa tingkat akhir di SMA Negeri 81 Jakarta yang melaporkan gejala stres fisik dan emosional yang terkait dengan tuntutan akademik mereka, seperti gangguan tidur, sakit kepala dan kecemasan yang berlebihan melampaui 50%.

Berdasarkan dari hasil riset yang telah dilaksanakan oleh Deantri *et al.* (2020), mayoritas siswa tingkat akhir SMA mengalami stres dengan intensitas yang cukup tinggi, yang seringkali disertai dengan gejala psikosomatik seperti gangguan tidur, sakit kepala, serta permasalahan pencernaan. Tingginya tingkatan stres akademik mampu mengakibatkan degradasi kemampuan akademik serta berpengaruh buruk terhadap kesejahteraan mental individu (Pradiri *et al.*, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik pada Siswa SMA, terutama pada tingkat akhir, menjadi fenomena yang perlu diteliti. Oleh karena itu, dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi tersebut, siswa membutuhkan strategi psikologis yang mampu membantu mereka untuk menjaga stabilitas emosi. Dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut, regulasi emosi merupakan suatu keterampilan krusial karena memberi kesempatan pada peserta didik untuk mengendalikan respons emosional dengan cara yang lebih adaptif (Satriyadanie & Arianti, 2025).

Regulasi emosi merupakan prosedur psikologis yang memungkinkan individu agar dapat memanipulasi serta mengelola emosinya dalam situasi yang penuh tekanan. Menurut Gross (dalam Azzahra *et al.* 2025) Regulasi emosi dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengelola pengalaman emosionalnya serta menentukan kapan dan dengan cara seperti apa emosi tersebut diekspresikan. Proses ini mencakup kesadaran, pemahaman dan keterampilan dalam menyesuaikan reaksi emosional agar tetap adaptif dan bermanfaat (Satriyadanie & Arianti 2025). Triyono & Rifai (2018) mengungkapkan ditemukan beragam aspek yang dapat memberikan dampak pada keterampilan emosional individu, yakni umur dan jenis kelamin, religiusitas, kepribadian dan pola asuh. Munculnya regulasi emosi seseorang dalam menurunkan

tingkat stress dapat dilihat dari beberapa aspek. Thompson (1994) mengklasifikasikan regulasi emosional ke dalam 3 tipe, yakni, *emotions monitoring*, *emotion evaluating* dan *emotion modification* (Triyono & Rifai, 2018). Kemampuan ini sangat penting dalam mengatasi stres akademik. Siswa yang mampu mengatur emosinya dengan baik lebih mungkin untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik secara adaptif (Satriyadanie & Arianti 2025). Sebaliknya, siswa yang kesulitan mengelola emosi mereka sering kali mengalami peningkatan kecemasan dan stres yang berlebihan, yang dapat merusak kesejahteraan mereka (Pamungkas *et al.* 2024).

Temuan Karamina & Martani (2023) mengungkapkan regulasi emosi adalah aspek dominan yang berkontribusi pada penurunan stres akademik pada siswa. Pada situasi akademik, peserta didik dapat melakukan pengendalian serta pengelolaan emosinya secara tepat, mampu meminimalkan kecemasan yang disebabkan oleh beban tugas yang tinggi maupun pelaksanaan ujian yang semakin dekat. Kemampuan tersebut juga mendukung terpeliharanya motivasi serta fokus belajar siswa. Hasil penelitian Mardhiyah *et al.* (2024) terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengindikasikan mahasiswa yang berkemampuan regulasi emosi tinggi akan mendapatkan tingkatan stress yang rendah dibandingkan mahasiswa dengan keterampilan regulasi emosional yang kurang optimal.

Kondisi serupa juga dialami oleh siswa pada jenjang akhir sekolah menengah atas yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti ujian dan proses seleksi menuju perguruan tinggi. Kepemilikan keterampilan regulasi emosi yang baik memudahkan siswa mengatasi berbagai permasalahan melalui sikap yang semakin stabil serta terkendali, sehingga peluang untuk memperoleh hasil akademik yang optimal menjadi lebih besar. Sejumlah penelitian telah membuktikan bahwa regulasi emosi yang efektif mampu mengurangi pengaruh negatif yang ditimbulkan oleh stres akademik. Hasil penelitian Mardhiyah dan Falah (2024) mengindikasikan kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan signifikan dalam arah negatif pada stres akademik. Temuan tersebut menegaskan bahwa peserta didik dengan keterampilan kelola emosional yang baik akan mempunyai tingkatan stres akademik yang minim. Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan meningkatnya tingkatan stres akademik terhadap peserta didik. Temuan tersebut menegaskan regulasi emosi merupakan kemampuan terkrusial bagi siswa SMA, terutama tingkat akhir dalam menghadapi dan mengendalikan tekanan akademik yang dialami.

Berdasarkan hasil survei pra riset yang dilaksanakan terhadap peserta didik tingkat akhir di SMA X TERNATE, diperoleh bahwa 26,2% siswa merasa beban persiapan ujian akhir menambah tekanan dalam belajar. Selain itu, sebanyak 39,1% siswa melaporkan bahwa tekanan akademik meningkat seiring mendekatnya masa kelulusan. Sebanyak 49,8% siswa juga menyatakan bahwa tuntutan akademik di kelas XII mengharuskan mereka berusaha lebih keras dibandingkan dengan tingkat sebelumnya. Tingkat kelelahan akibat tugas dan kegiatan sekolah tergolong tinggi, yaitu sebesar 43,5%. Selain itu, 43,5% siswa menunjukkan kecenderungan sering mengalami kekhawatiran berlebihan. Sebagai pembanding, peneliti melakukan survei pada beberapa sekolah menengah atas di Kota Ternate, yaitu SMA Negeri 1 Kota Ternate, SMA Negeri 3 Kota Ternate dan SMA Negeri 2 Kota Ternate dan SMA Negeri 5 Kota Ternate. Hasilnya menunjukkan bahwa 18,8% siswa merasa khawatir berlebihan terhadap nilai atau prestasi akademik. Selain itu, 15,9% siswa menyatakan bahwa beban persiapan ujian akhir atau kelulusan menambah tekanan dalam belajar. Sebanyak 11,4% siswa juga melaporkan bahwa tekanan akademik meningkat seiring mendekatnya masa kelulusan. Sementara itu, hanya 22,1%

siswa merasa bahwa tuntutan akademik di kelas XII membuat mereka perlu berusaha lebih keras dibandingkan dengan kelas sebelumnya.

Perbedaan hasil survei tersebut menunjukkan bahwa tingkat tekanan akademik pada siswa di SMA X TERNATE cukup tinggi dibandingkan dengan sekolah lain. Hal ini menjadi alasan utama peneliti memilih SMA X TERNATE sebagai lokasi penelitian, karena fenomena stres akademik pada siswa tingkat akhir di sekolah tersebut tampak lebih menonjol dan relevan untuk dikaji lebih lanjut.

Merujuk pada penjelasan di atas tersebut, studi ini memiliki tujuan utama untuk melakukan analisis terhadap korelasi di antara rasa akademik dan regulasi emosi terhadap siswa tingkat akhir SMA X TERNATE. Studi ini diharapkan mampu menghadirkan pemahaman yang semakin detail tentang korelasi dari dua variabel di atas sehingga mampu dijadikan landasan untuk merumuskan berbagai usaha dalam rangka penekanan tingkat akademik melalui penguatan kemampuan regulasi emosi. Selain itu, temuan studi ini diharapkan mampu dijadikan bahan pertimbangan untuk sekolah dalam membentuk berbagai program layanan serta bimbingan yang berorientasi kepada peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa. Dengan begitu, siswa diharapkan mampu mengelola tuntutan akademik dan mengurangi tingkat stres yang dialami secara lebih efektif.

Secara umum, stress akademik adalah kondisi yang berpotensi dihadapi oleh peserta didik SMA tingkat akhir terutama ketika mengalami ujian akhir serta proses masuk ke dalam perguruan tinggi. Dalam situasi ini regulasi emosi berperan secara krusial untuk memudahkan siswa mengelola berbagai tekanan akademik yang muncul. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini mengangkat judul *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas 12 SMA X TERNATE* dengan tujuan untuk mengkaji secara lebih mendalam keterkaitan antara regulasi emosi stres akademik terhadap siswa kelas 12 SMA X TERNATE. Studi ini diharapkan mampu menghadirkan pemahaman yang semakin detail tentang upaya meminimalkan pengaruh negatif stres akademik serta mendukung peningkatan kesejahteraan siswa secara menyeluruh.

2. Tinjauan Pustaka

Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang timbul saat seseorang memberikan penilaian bahwa beban akademik yang dialami melampaui sumber daya ataupun keterampilan yang dimilikinya untuk mengatasi beban tersebut. Konsep ini menekankan bahwasanya akademi bukan sekadar mendapatkan pengaruh daridari besarnya tuntutan eksternal, seperti tugas, ujian, maupun ekspektasi lingkungan, tetapi juga oleh proses penilaian kognitif individu terhadap situasi yang dihadapi (Lazarus & Folkman dalam Astari & Nastiti, 2023; Sarafino & Smith, 2017). Bedewy dan Gabriel (2015) memandang stres akademik sebagai kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh tekanan akademik, sosial dan psikologis, sedangkan Gadzella dan Masten (2005) menjelaskan bahwa stres akademik terdiri atas dua dimensi utama, yaitu stresor akademik dan reaksi individu terhadap stresor tersebut. Stresor akademik meliputi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, serta tuntutan yang berasal dari diri sendiri (self-imposed), sementara respons yang ditimbulkan mencakup aspek fisiologis, emosional, perilaku dan penilaian kognitif. Selain itu, Sarafino dan Smith (2017) menambahkan bahwa reaksi terhadap stres juga dipengaruhi oleh aspek kognitif, fisiologis dan emosional-sosial. Munculnya

stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal, seperti efikasi diri, hardiness, optimisme, motivasi berprestasi dan prokrastinasi, serta faktor eksternal berupa tuntutan akademik, ekspektasi sosial, tekanan orang tua dan dukungan sosial (Barseli et al., 2017; Yusuf & Yusuf, 2020). Dengan demikian, tingkat stres akademik merupakan hasil interaksi antara karakteristik individu dengan berbagai tuntutan lingkungan akademik yang dihadapinya.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, mengevaluasi, serta menyesuaikan respons emosional agar tetap sesuai dengan tuntutan situasi dan tujuan yang ingin dicapai (Gross & Thompson, 2007; Thompson, 1994). Kemampuan ini tidak hanya berkaitan dengan pengendalian ekspresi emosi, tetapi juga mencakup proses biologis, kognitif, perilaku dan sosial yang memungkinkan individu mempertahankan fungsi psikologis secara adaptif ketika menghadapi tekanan (Cole & Hollenstein, 2018). Thompson (1994) mengemukakan bahwa regulasi emosi meliputi kemampuan memantau emosi (emotion monitoring), mengevaluasi emosi (emotion evaluating) dan memodifikasi emosi (emotion modification), sedangkan Gross dan Thompson (2007) menjelaskan lima strategi regulasi emosi, yaitu situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change (reappraisal) dan response modulation. Kemampuan regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, religiusitas, kepribadian, pola asuh, serta jenis kelamin (Triyono & Rifai, 2018; Rusmaladewi et al., 2020). Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif, mempertahankan kontrol diri, berpikir lebih rasional, serta mengurangi dampak negatif stres terhadap kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, regulasi emosi dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang berperan penting dalam menurunkan tingkat stres akademik pada peserta didik.

3. Metode Penelitian

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif menggunakan desain Corel rasional agar dapat melakukan analisis korelasi diantara stres akademik serta regulasi terhadap peserta didik tingkat akhir SMA X TERNATE. Studi ini dilakukan mulai dari bulan April hingga Mei 2026 dengan populasi sebanyak 372 siswa. Sampel ditentukan menerapkan metode simple random sampling serta menerapkan perumusan slovin dengan tingkatan error 10%, sehingga didapatkan kebutuhan sampel minimum sejumlah 79 responden. Namun studi ini melibatkan 150 responden untuk mengantisipasi data yang tidak lengkap. Kriteria partisipan meliputi siswa tingkat akhir yang aktif, bersedia mengikuti penelitian dan mampu memahami instrumental studi.

Data penelitian ini dihimpun memanfaatkan kuesioner skala likert 5 tingkat. Skala regulasi emosi dikembangkan sesuai dengan 5 aspek regulasi emosi yang dikemukakan Gross dan Thompson (2007), sedangkan skala stres akademik dikembangkan sesuai dengan aspek stressor akademik serta respons terhadap stressor akademik yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten (2005). Instrumen studi sebelum diuji hipotesis akan diuji validitas memanfaatkan korelasi Product Moment Pearson serta reliabilitas memanfaatkan koefisien Cronbach's Alpha. Analisa data pada studi ini mencakup statistik deskriptif, pengujian normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov, pengujian linearitas, serta pengujian korelasi Pearson agar dapat menganalisis korelasi di antara stress akademik serta regulasi emosi dengan taraf signifikansi 0,05. Keseluruhan prosedur studi dilakukan berdasarkan prinsip etika studi tidak terkecuali pemberian informed consent, melindungi rahasia identitas responden dan menjamin bahwa partisipasi dilakukan dengan sukarela.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil: Analisis data adalah rangkaian pengolahan serta menginterpretasikan data yang dilakukan setelah seluruh data penelitian berhasil dikumpulkan. Tahapan tersebut berfungsi untuk menjawab permasalahan penelitian dan menguji kesesuaian hipotesis dengan temuan empiris. Pada penelitian ini, hasil pengumpulan data melalui kuesioner selanjutnya dianalisis dengan menggunakan bantuan software SPSS. Tahapan analisis mencakup uji asumsi, analisis deskriptif dan uji hipotesis. Seluruh hasil analisis tersebut kemudian dijadikan dasar dalam penyusunan kesimpulan penelitian.

Pengujian asumsi merupakan rangkaian pengujian yang dilakukan sebelum analisa hipotesis agar dapat mengetahui apakah informasi penelitian telah mencukupi persyaratan statistik yang diperlukan. Pelaksanaan uji asumsi dilakukan untuk memastikan bahwa hasil analisis dapat dijadikan dasar dalam menarik Kesimpulan yang memiliki tingkat ketepatan dan keandalan yang baik. Pada studi kuantitatif, pengujian asumsi umumnya melingkupi pengujian linearitas serta Normalitas. Pada studi ini, pengujian normalitas dilaksanakan melalui pemanfaatan software SPSS. Adapun hasil dari uji normalitas tersebut ditampilkan seperti di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	X	Y
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	1.215	1.117
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.104	.165

Berdasarkan output analisis normalitas menggunakan teknik One Sample Kolmogorov Smirnov, didapatkan skor Asymp signifikansi 2 arah dalam variabel regulasi emosi sejumlah 0,128 dan dalam variabel stres akademik sejumlah 0,148. Skor signifikansi dalam kedua variabel berada di atas batasan 0,05 yang mengindikasikan bahwa sebaran data telah sesuai dengan kriteria penyebaran normal. Dengan terpenuhinya syarat tersebut, proses analisis dapat dilanjutkan menggunakan teknik statistik yang telah diterapkan.

Pengujian linearitas adalah analisis yang dilaksanakan agar dapat mengidentifikasi keberadaan korelasi yang sifatnya linear pada setiap variabelnya baik yang terikat ataupun bebas. Pengujian tersebut menjadi salah satu syarat penting sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi maupun regresi. Hubungan antar variabel disebut linear jika skor signifikansi dalam linearity di bawah 0,05 sedangkan skor deviation fromlinearity melampaui 0,05.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

	df	Mean Square	Sig.
Stres Akademik			
Regulasi Emosi			
<i>Linearity</i>	1	679.108	.000

Deviation From 19 8.223 .306
Linearity

Pengujian linearitas menghasilkan skor signifikansi pada linearity sejumlah 0,000 yang berada di bawah 0,05, sedangkan deviation from linearity diperoleh nilai sejumlah 0,306 yang berada di atas 0,05. Output tersebut mengindikasikan bahwa korelasi diantara stres akademik serta regulasi emosi memiliki sifat yang linear, sehingga syarat asumsi linearitas pada studi ini telah sesuai.

Penyajian karakteristik data riset dilakukan melalui analisis deskriptif dengan memanfaatkan data yang diperoleh dari seluruh responden. Pada tahap ini, Peneliti akan melakukan perhitungan pada skor standar deviasi, rata-rata (mean), skor maksimum, serta skor minimum, termasuk skor hipotetik dan skor empirik pada masing-masing variabelnya, yakni stres akademik serta regulasi emosi.

Karakteristik data pada setiap variabel studi diidentifikasi melalui analisis ini dengan menggunakan skor standar deviasi, mean, skor maksimum, serta skor minimum. Di samping itu, analisis deskriptif juga digunakan untuk melihat kecenderungan tingkat variabel pada subjek penelitian sehingga dapat memberikan gambaran kondisi data secara keseluruhan sebelum dilakukan uji hipotesis.

Analisis skor hipotetik dan empirik dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi teoritis dan kondisi aktual responden pada variabel yang diteliti. Skor hipotetik merupakan skor yang diperoleh berdasarkan karakteristik alat ukur yang digunakan, yaitu melalui perhitungan skor standar deviasi, mean, maksimum, serta minimum. Sementara itu, skor empirik merupakan skor yang diperoleh dari hasil pengukuran terhadap responden penelitian yang mencerminkan kondisi nyata di lapangan.

Tabel 3. Skor Hipotetik dan Empirik Variabel

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	max	min	mean	max	min	mean
Regulasi Emosi	80	16	48	53	33	42
Stres Akademik	70	14	42	71	51	58

Mengacu pada data yang disajikan pada tabel, nilai hipotetik dan empirik menunjukkan bahwa instrument regulasi emosional pada studi ini memuat 16 poin dan setiap poinnya menggunakan tentang nilai 1 hingga 5. Dengan demikian skor hipotetik tertinggi pada variabel regulasi emosi yaitu 80 dan nilai terendah yaitu 16 serta rata-rata hipotetik sebesar 48. Sedangkan untuk skor empirik didapatkan nilai tertinggi 53 serta nilai terendah yaitu 33 dengan rata-rata empirik sebesar 42. Perbandingan antara nilai rata-rata empirik berada di bawah nilai rata-rata hipotetik yaitu $42 < 48$. Kemudian instrumen ras akademik yang digunakan pada studi ini tersusun atas 14 poin menggunakan skala nilai 1 sampai 5 pada setiap butirnya. Dengan demikian, skor hipotetik variabel ini berada pada rentang 14 sebagai nilai terendah hingga 70 sebagai nilai tertinggi, dengan mean hipotetik sebesar 42. Dari hasil analisis empirik skor responden berada pada rentang 50 sebagai nilai terendah hingga 71 sebagai nilai tertinggi, dengan mean empirik sebesar 58. Jika dibandingkan, mean empirik menunjukkan nilai yang melampaui mean hipotetik, dengan perolehan sebesar 58 dan 42.

Kategori norma variabel merupakan pengelompokan skor responden pada kelompok tertentu, seperti tinggi, sedang, serta rendah, berdasarkan skor yang diperoleh pada variabel penelitian. Pengkategorian ini digunakan untuk mempermudah peneliti dalam memahami gambaran tingkat variabel yang dimiliki responden. Tujuan kategori norma variabel adalah untuk mengetahui tingkat kondisi responden pada setiap variabel risetnya, sehingga mampu menghadirkan visualisasi umum tentang kecenderungan data yang diperoleh dalam penelitian.

Tabel 4. Kategorisasi Skor Regulasi Emosi

Kategorisasi	Norma	Frekuensi (N)	Persentase %
Rendah	16 - 37	15	10%
Sedang	38 - 59	135	90%
Tinggi	60 - 80	-	-
Total		150	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi variabel regulasi emosi mengindikasikan bahwa mayoritas responden ada dalam kelompok sedang sejumlah 90% atau 135 orang, diikuti oleh responden dengan kelompok rendah sebanyak 10% atau 15 orang, serta tidak ditemukan responden yang ada dalam kelompok tinggi. Dengan demikian diambil kesimpulan bahwasanya kebanyakan responden mempunyai tingkatan regulasi emosi dalam kelompok sedang.

Tabel 5. Kategorisasi Skor Stres Akademik

Kategorisasi	Norma	Frekuensi (N)	Persentase %
Rendah	14 - 33		
Sedang	34 - 51	2	1,3%
Tinggi	52 - 70	148	98,7%
Total		150	100%

Hasil kategorisasi variabel stres akademik menunjukkan bahwa sejumlah 1,3% atau 2 orang ada dalam kelompok sedang, sementara 98% atau 148 orang masuk dalam kelompok tinggi. Hal tersebut membuktikan bahwa mayoritas responden mengalami tingkatan stres akademik yang besar.

Analisa korelasi Pearson product moment dipilih sebagai metode dalam Pengujian hipotesis penelitian, sedangkan proses pengolahannya dilakukan menggunakan SPSS. Pengujian korelasi ini diterapkan agar dapat mengidentifikasi arah hubungan dan tingkatan kekuatan korelasi pada setiap variabelnya dengan skala interval atau rasio. Hasil pengujian ditunjukkan melalui nilai koefisien korelasi (r). Skor koefisien korelasi mengindikasikan arah dan kekuatan korelasi pada setiap variabelnya (Sulianta, 2024). Skor signifikansi (p) ada dalam nilai kurang dari batasan 0,05 menjadi dasar untuk penerimaan hipotesis, sekaligus mengantikan bahwa hubungan antara variabelnya bersifat signifikan. Namun apabila sekolah signifikansinya di atas 0,05 maka hipotesis ditolak yang artinya tak ditemukan korelasi pada setiap variabel riset secara signifikan.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Regulasi Emosi dengan Stres Akademik

		Regulasi Emosi	Stres Akademik
Regulasi Emosi	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.622
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	N	150	198
Stres Akademik	<i>Pearson Correlation</i>	-.622	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	N	150	198

Berdasarkan output analisa korelasi pearson product moment, didapatkan skor korelasi sebesar -0,622 yang memiliki tingkatan signifikansi 0,000 yaitu berada di bawah 0,05. Temuan tersebut mengkonfirmasi adanya korelasi diantara regulasi emosi serta stres akademik yang signifikan pada sampel penelitian yang berjumlah 150 responden. Koefisien korelasi sebesar -0,622 menggambarkan bahwa keterkaitan pada setiap variabelnya berada dalam tingkatan hubungan yang kuat. Sementara itu arah hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa terdapat korelasi yang sifatnya berlawanan, yakni transformasi satu variabel akan diikuti dengan transformasi yang berlawanan di variabel lain (Sulianta, 2024). Dengan skor signifikasi yang berada di bawah batas 0,05 yakni 0,000 artinya hipotesis studi (H1) mendapatkan penerimaan.

Pembahasan: Berdasarkan analisis data, didapatkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,622$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa, jadi hipotesis penelitian bisa diterima. Arah hubungan negatif tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan regulasi emosi diikuti oleh penurunan stres akademik, sedangkan rendahnya regulasi emosi cenderung berkaitan dengan tingginya stres akademik. Selain itu, nilai korelasi -0,622 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel termasuk dalam kategori kuat, sehingga regulasi emosi memiliki keterkaitan yang cukup erat dengan stres akademik pada mahasiswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Dzulfikri dan Affandi (2023) yang menemukan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri Sidoarjo. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,506$ dengan nilai signifikansi $p = 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa berkaitan dengan penurunan tingkat stres akademik yang mereka alami. Selain itu, dijelaskan bahwa kemampuan siswa dalam mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif berperan dalam membantu mengurangi tekanan akademik yang dirasakan.

Riset yang dilaksanakan oleh Izzetul Maufiroh (2023) turut membuktikan output yang sejalan dengan penelitian ini. Penelitian pada siswa SMK YP 17-1 Malang menemukan koefisien korelasi sejumlah $r = -0,695$ dan signifikansinya adalah 0,000 yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kemampuan mengelola emosi dengan baik memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dari pada siswa yang kurang mampu dalam mengatur emosinya.

Penelitian ini turut diperkuat oleh hasil penelitian Nisa'ul Mardhiyah terhadap mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan agung Fakultas psikologi. Riset tersebut menghasilkan koefisien korelasi sejumlah -0,570 dan skor signifikasinya 0,0000. Hal tersebut menegaskan bahwa regulasi emosi berkorelasi dengan rasa akademik secara signifikan dengan arah negatif. Temuan tersebut menekankan bahwa manusia yang baik saat melakukan

pengaturan emosi akan mampu mengelola tekanan selama proses penulisan skripsi dengan lebih efektif sehingga tingkatan stres akademik akan sangat minim. Temuan tersebut menekankan bahwa manusia yang baik saat melakukan pengaturan emosi akan mampu mengelola tekanan selama proses penulisan skripsi dengan lebih efektif sehingga tingkatan stres akademik akan sangat minim.

Riset yang dilaksanakan oleh Ma'rufa dan Nashori (2024) terhadap mahasiswa yang menerima beasiswa di Universitas Islam Indonesia menunjukkan bahwa regulasi emosi berkorelasi dengan negatif pada stres akademik. Output riset tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik berkaitan dengan rendahnya tingkat rasa akademik. Sebaliknya keterbatasan dalam regulasi emosi cenderung diikuti oleh meningkatnya tingkatan teras akademik yang dirasakan seseorang. Mahasiswa yang dapat melakukan pengelolaan emosi dengan efektif umumnya semakin siap untuk menghadapi beragam tuntutan akademik maupun tanggung jawab sebagai penerima beasiswa tanpa mengalami tekanan yang berlebihan. Hasil ini diperkuat oleh penelitian Nuzula dan Maryam (2025) pada siswa SMAN 1 Sidoarjo yang turut membuktikan korelasi negatif di antara kedua variabel secara kuat melalui skor korelasi $-0,930$ serta skor signifikansinya $0,000$. Riset ini menyimpulkan bahwasanya peningkatan kemampuan regulasi emosi terhadap peserta didik berkaitan pada penurunan tingkatan stres akademik yang dirasakan, sedangkan rendahnya regulasi emosi berhubungan dengan peningkatan stress akademik yang dirasakan siswa.

Temuan dari riset tersebut tidak hanya didukung oleh penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan, tapi juga diperkuat oleh berbagai hasil penelitian lain yang dipublikasikan di jurnal ilmiah. Salah satunya adalah penelitian dari Putra et al. (2024), yang menegaskan keberadaan korelasi negatif di antara akademik serta regulasi emosi secara signifikan. Oppo tersebut menekankan bahwa peserta didik dengan keterampilan regulasi emosi baik akan merasakan tingkatan stres akademik yang semakin minim.

Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas siswa pada studi ini memiliki usia 18 tahun sebanyak 62% atau 93 responden, diikuti usia 17 tahun sebanyak 38% atau 57 responden. Hal tersebut menekankan bahwa mayoritas responden ada dalam tahapan remaja akhir, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, pengambilan keputusan, serta kematangan emosional dibandingkan tahap remaja awal.

Menurut Triyono dan Rifai (2018), usia merupakan sebuah aspek yang berperan krusial pada keterampilan regulasi emosi. Semakin bertambah usia seseorang, semakin berkembang pula kemampuannya dalam memahami, mengevaluasi dan mengendalikan emosi yang muncul dalam berbagai situasi kehidupan. Hal ini terjadi karena individu memperoleh lebih banyak pengalaman dalam menghadapi berbagai permasalahan sehingga mampu mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih efektif. Pandangan ini dikuatkan dengan studi Rusmaladewi et al. (2020) yang menjelaskan bahwa bertambahnya usia memberikan kesempatan bagi individu untuk belajar dari pengalaman sehingga kemampuan regulasi emosi cenderung meningkat.

Meskipun demikian, kematangan usia tidak serta-merta membuat siswa terbebas dari stres akademik. Siswa berusia 17-18 tahun dalam penelitian ini berada pada masa transisi menuju dunia perkuliahan atau dunia kerja yang sering kali disertai masa depan yang tidak pasti. Situasi ini mampu menimbulkan beban psikologis yang cukup besar. Dengan begitu keterampilan

regulasi emosi merupakan aspek krusial yang memudahkan peserta didik dalam melakukan pengelolaan beragam tekanan akademik yang dihadapi. Peserta didik yang dapat mengatur emosinya secara baik akan lebih mampu menghadapi tuntutan akademik secara adaptif sedangkan peserta didik yang tidak mampu meregulasi emosi akan semakin rentan mendapatkan rasa akademik yang tinggi.

Ditinjau dari karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden pada studi ini yaitu perempuan dengan jumlah 96 responden (64%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 54 orang (36%). Kondisi ini menunjukkan bahwa data penelitian lebih banyak diperoleh dari siswa perempuan. Jenis kelamin diketahui menjadi sebuah aspek yang berpotensi memengaruhi regulasi emosi serta cara individu merespons tekanan yang dihadapi. Menurut Rusmaladewi et al. (2020), ditemukan perbedaan kecenderungan diantara laki-laki serta perempuan dalam hal ekspresi serta pengendalian emosi, yang dipengaruhi oleh faktor biologis, sosial dan budaya yang telah terbentuk sejak masa kanak-kanak.

Output riset ini, yang dikuatkan dengan berbagai studi terdahulu mengindikasikan bahwa terdapat korelasi signifikan dalam arah negatif di antara sketsa akademik serta regulasi emosi. Konsentrasi temuan tersebut relevan pada riset sebelumnya yang mengindikasikan bahwa kemampuan pengelolaan emosi memiliki peran krusial untuk menghadapi berbagai tuntutan akademik. Seseorang yang mampu mengenali, mengontrol dan mengatur emosinya dengan baik cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik sehingga tingkatan stres yang dirasakan cukup minim. Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, ketegangan, serta tekanan psikologis yang dapat mempertinggi stres akademik. Penemuan tersebut menekankan bahwa regulasi emosi adalah aspek psikologis yang berpengaruh pada tingkatan stres akademik mahasiswa.

Keterbatasan dalam tulisan ini ada dalam proses pengumpulan data yang dilakukan secara online menggunakan kuesioner. Metode tersebut menyebabkan peneliti tak dapat mengawasi responden dengan langsung selama pengisian kuesioner. Oleh karena itu, peneliti tidak dapat memastikan kondisi lingkungan, tingkat konsentrasi, maupun pemahaman responden terhadap setiap pernyataan dalam skala. Selain itu, terdapat kemungkinan beberapa responden mengisi kuesioner dengan kurang teliti ataupun menghadirkan respon yang tak sepenuhnya relevan pada situasi yang sebenarnya. Perkumpulan data secara online juga menjadi tantangan tersendiri karena memerlukan waktu yang sangat panjang untuk mendapatkan jumlah responden yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Peneliti perlu melakukan penyebaran ulang dan pengingat kepada calon responden agar target jumlah sampel dapat terpenuhi.

5. Kesimpulan dan Saran

Penelitian yang melibatkan 150 mahasiswa diperoleh hasil bahwa regulasi emosi memiliki keterkaitan yang bersifat negatif dan signifikan dengan stres akademik. Analisis korelasi *Product Moment Pearson* menunjukkan nilai $r = -0,622$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Besarnya koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik termasuk dalam kategori kuat.

Hasil penelitian ini memberikan jawaban atas rumusan masalah sekaligus memenuhi tujuan penelitian, yaitu untuk mengidentifikasi hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik pada siswa tingkat akhir SMA X TERNATE. Arah hubungan yang bernilai negatif tersebut

menunjukkan bahwa semakin optimal kemampuan siswa dalam mengelola emosinya, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Sebaliknya, keterbatasan dalam regulasi emosi berhubungan dengan meningkatnya stres akademik. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dan stres akademik dinyatakan diterima.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar siswa meningkatkan kemampuan regulasi emosi dengan mengenali, memahami dan mengelola emosi secara positif dalam menghadapi tuntutan akademik sehingga tingkat stres akademik dapat diminimalkan dan proses belajar menjadi lebih optimal. Pihak sekolah juga diharapkan memberikan dukungan melalui layanan bimbingan dan konseling, program pengembangan keterampilan sosial dan emosional, serta edukasi mengenai pengelolaan stres dan regulasi emosi, disertai upaya menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif, memberikan rasa aman dan nyaman, serta mendukung terpeliharanya kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan populasi yang lebih beragam agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih baik, serta mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan stres akademik dan menggunakan teori maupun temuan penelitian terbaru untuk memperkaya kajian ilmiah mengenai hubungan regulasi emosi dan stres akademik.

Daftar Referensi

- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Researchjet Journal of Analysis and Inventions*, 2(3). 1 -12. <https://doi.org/10.47134/researchjet.v2i3.1>
- Azzahara, A., & Adetya, S. (2024). Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Akhir. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 6(4). 2868 - 2875. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.6960>
- Azzahra, M., & Alrefi. (2025). Hubungan Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Xii Sma Negeri 1 Indralaya Utara. 8 (4). 5
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3). 143 - 148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. In *Health Psychology Open*. 2(2). 1 - 9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Cole, P. M., & Hollenstein, T. (2018). *Emotion regulation: A matter of time*. Routledge.
- Deantri, F., & Sawitri, S Agung, A. (2020). Proporsi Stres Dan Gejala Psikosomatik Pada Siswa Kelas Xii Sekolah Menengah Atas Di Kota Denpasar (*Proportion of Stress and Psychosomatic Symptoms in Twelfth Grade High School Students in Denpasar City*). <https://doi.org/10.35799/jbl.10.1.2020.27465>
- Dzulfikri, M. I., & Affandi, G. R. (2023). The relationship between emotion regulation and academic stress in Madrasah Aliyah students in Sidoarjo (Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa Madrasah Aliyah di Sidoarjo). *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 8(2). <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i0.1711>
- Demma'musu', M., & Alwi, M. A. (2023). Hubungan Kelekatan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Peserta Didik SMA. In *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2 (3). 59 - 71. <https://doi.org/10.26858/jtm.v2i3.43317>
- Febrianti, N. R., Surur, N., & Kholili, M. I. (2023). Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 7(1). 2580 -

4545 <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.66632>

- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis of the Categories in the Student-Life Stress Inventory. In *AMERICAN JOURNAL OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH*. 1 (1). 1 - 10
- Gross, J. J., Feldman Barrett, L., John, O., Lane, R., Larsen, R., & Pennebaker, J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. In *Review of General Psychology*. 2 (5). 271 - 299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Izzani, A. T, Octaria S, & Linda. (2024). Perkembangan Remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2). 259-273.
- Hanim, W., & Nisa, J. (2020). Pengembangan Video Tutorial Mengenai “Strategi Problem Focused Coping pada Stres Akademik Dalam Menghadapi Ujian” Untuk Peserta Didik Kelas X Sma Labschool Pengembangan Video Tutorial Mengenai “Strategi Problem Focused Coping Pada Stres Akademik Dalam Menghadapi Ujian” Untuk Peserta Didik Kelas X Sma Labschool Rawamangun Jakarta. In *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 8 (1). 92 - 101
- Karamina, A, P. & Martani, W. (2023) *The Role of Emotion Regulation and Peer Social Support on Academic Stress of Junior High School Students Wisjnu Martani*. 143 - 150
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Ma'rufa, N. H & Nashori, F. (2024) Peran Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Pemegang Beasiswa *The Role Of Emotion Regulation On Academic Stress Among Scholarship Holders. Motiva : Jurnal Psikologi*. 201-214.
- Mardhiyah, N. (2024). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. *Skripsi*. Universitas Islam Agung: Semarang.
- Maufiroh, I. (2023). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Siswa di SMK YP 17-1 Malang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Malang: Malang.
- Nuzula, F., & Maryam, E. W. (2026). *Emotion regulation and academic stress correlation among senior high students. Psikologia: Jurnal Psikologi*, 10(1). <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i1.2140>
- Pradipta, L. D., & Hanami, Y. (2024). Studi Kualitatif: Pengalaman Stres dalam Kehidupan Sehari-hari dan Strategi Coping pada Remaja. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(3). 361 - 370. <http://dx.doi.org/10.24014/pib.v5i3.25201>
- Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum, E. R. (2021). Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(2), 79. [10.20473/jpkm.v6i22021.79-89](https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.79-89)
- Putra et al. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan stress akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi tingkat satu di Universitas Prima Indonesia. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(1), 116-125.
- Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (PP Nomor 20 Tahun 2003*
- Rusmaladewi, Indah, R. D., Kamala, I., Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi Pg-Paud. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*. 6 (2). 33 - 46.
- Satriyadanie, S. S. A., & Arianti, E. F. (2025). Penyuluhan Regulasi Emosi: Upaya Peningkatan Keterampilan Regulasi Emosi Pada Siswa Smk Negeri 4 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat JIPAM*, 4(3). 121-180. <https://doi.org/10.55883/jipam.v4i3.84>

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial Interactions* (9th ed.). Wiley.
- Tamimi, L. H., Herardi, R., & Wahyuningsih, S. (2020). Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Dispepsia pada Siswa Kelas XII IPA di SMA Negeri 81 Kota Jakarta Timur Tahun 2019. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(3). 143 - 148. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i3.399>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3). 25 - 52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Triyono & Rifai, E. M. (2018). *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*. Sindunata
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13 (2). <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Putra et al. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan stress akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi tingkat satu di Universitas Prima Indonesia. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(1), 116-125.