

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN REGULASI
EMOSI PADA SISWA KELAS VII SMP N 1 SERIRIT
TAHUN AJARAN 2024/2025**

**Oleh : I Gusti Ngurah Puger¹, Rofi'ud Darojatin Nisaa², Putu Ary
Sastrawan³**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan regulasi emosi pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Seririt. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada meningkatnya tekanan akademik yang dialami siswa serta pentingnya kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi tantangan tersebut. Regulasi emosi yang efektif diyakini dapat membantu siswa mengelola stres yang muncul akibat tuntutan akademik yang tinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Seririt, dengan jumlah sampel sebanyak 108 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa skala stres akademik dan skala regulasi emosi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan regulasi emosi, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,478$ dan signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami siswa, maka semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimiliki. Sebagian besar siswa (76%) berada pada kategori stres akademik sedang dan memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang. Berdasarkan temuan ini, disarankan kepada pihak sekolah untuk menyediakan program bimbingan dan kegiatan pembelajaran yang mendukung pengelolaan emosi siswa sehingga mereka lebih mampu mengatasi stres akademik secara positif.

Kata Kunci : *Stres Akademik, Regulasi Emosi, Siswa SMP*

¹*I Gusti Ngurah Puger merupakan dosen di FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja,*

²*Rofi'ud Darojatin Nisaa merupakan dosen di FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja,*

³*Putu Ary Sastrawan merupakan mahasiswa FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk menciptakan proses pembelajaran yang efektif, tidak hanya menunjang pertumbuhan intelektual tetapi juga membentuk karakter dan kesiapan individu menghadapi tantangan masa depan. Pendidikan yang berkualitas akan menghasilkan manusia yang mampu berpikir rasional, memecahkan masalah secara bijak, serta mengembangkan bakat dan potensi diri untuk kehidupan yang bermartabat. Dalam prosesnya, keberhasilan akademik siswa perlu diimbangi dengan kesehatan mental yang baik. Perkembangan sosial dan emosional yang sehat sangat memengaruhi kemampuan belajar dan beradaptasi siswa di lingkungan sekolah (Nisaa, 2024).

Menurut Lazarus (Dalam Tremolada 2016), stres merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungannya, di mana tekanan akan muncul ketika tuntutan yang dihadapi melebihi sumber daya atau kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat berbagai tekanan dalam dunia pendidikan. Menurut Sun (dalam Qurrotu'ain, 2019), stres akademik adalah bentuk tekanan psikologis yang dialami individu sebagai akibat dari tuntutan akademik yang melebihi kemampuan adaptasi atau sumber daya yang dimilikinya. Sun dan rekan-rekannya mengidentifikasi lima aspek utama dari stres akademik, yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan.

Selain aspek tersebut, stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Alvin, sebagaimana dikutip dalam Basith, 2021). Faktor internal mencakup pola pikir, kepribadian, dan keyakinan individu, sedangkan faktor eksternal meliputi tekanan guru, orang tua, dan persaingan teman sebaya. Ursula (2023) menegaskan bahwa stres dapat muncul ketika seseorang tidak mampu menjaga kestabilan diri, khususnya dalam menghadapi tekanan seperti tuntutan belajar, ekspektasi sosial, maupun konflik antarpribadi.

Salah satu keterampilan penting dalam mengatasi tekanan akademik adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi secara adaptif. Menurut Gross (2014), regulasi emosi dapat dilakukan melalui dua strategi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan strategi meninjau ulang atau mempertimbangkan

kembali suatu situasi sebelum memberikan respons emosional, sedangkan *expressive suppression* adalah strategi menekan atau menyembunyikan ekspresi emosional setelah emosi muncul.

Melengkapi konsep tersebut, Arguedas (2016) menyebutkan bahwa regulasi emosi mencakup *awareness* (kesadaran emosi), *emotional control* (pengendalian emosi), dan manajemen waktu. Menurut Thompson (dalam Arguedas, 2016), kesadaran emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali dan memahami emosi yang dialami, yang menjadi dasar pemilihan strategi regulasi yang tepat. Pekrun (dalam Arguedas, 2016) menekankan bahwa kontrol emosi membantu siswa tetap fokus dan tidak terdistraksi oleh emosi negatif, sedangkan manajemen waktu yang baik membuat individu lebih terorganisir dan efisien.

Setiawan (2020) menekankan hubungan erat antara regulasi emosi dan kemampuan individu untuk tetap tenang dalam menghadapi tekanan. Individu yang resilien mampu memanfaatkan keterampilan mengatur emosi, memfokuskan perhatian, dan mengendalikan perilaku secara efektif. Sebaliknya, kesulitan mengelola emosi dapat menyebabkan pelampiasan yang tidak tepat, mengganggu hubungan interpersonal, dan menurunkan kinerja sosial.

Hasil observasi awal di SMP Negeri 1 Seririt menunjukkan banyak siswa mengalami stres akademik akibat tingginya tuntutan belajar. Beberapa siswa mengeluhkan tugas menumpuk, tekanan nilai, dan persaingan akademik, serta menunjukkan tanda-tanda kecemasan, kelelahan, dan penurunan minat belajar. Hal ini mengindikasikan perlunya kajian mendalam mengenai hubungan antara stres akademik dan regulasi emosi pada siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan regulasi emosi pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Seririt. Temuan penelitian diharapkan menjadi acuan bagi pihak sekolah dan guru bimbingan konseling dalam merancang program yang mendukung pengelolaan emosi siswa sehingga mereka dapat mengatasi tekanan akademik secara positif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dan regulasi emosi pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Seririt. Menurut Sugiyono (2017), penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa adanya manipulasi terhadap variabel independen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah stres akademik (X) dan variabel dependen adalah regulasi emosi (Y). Analisis hubungan dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson karena kedua variabel berskala interval dan memenuhi asumsi normalitas serta linearitas. Objek penelitian adalah hubungan antara stres akademik dan regulasi emosi siswa, dengan subjek penelitian berupa siswa kelas VII SMP Negeri 1 Seririt tahun ajaran 2024/2025, yang dipilih karena masa transisi dari SD ke SMP sering memunculkan tantangan akademik dan emosional yang signifikan. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Seririt, Kabupaten Buleleng, Bali, dengan waktu pelaksanaan disesuaikan dengan jadwal akademik sekolah dan proses perizinan.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Seririt sebanyak 359 siswa, dan sampel penelitian berjumlah 108 siswa yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Jenis data yang digunakan adalah data kuantitatif yang diperoleh melalui kuesioner. Menurut Sugiyono (2017), kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab responden. Sejalan dengan Arikunto (dalam Najah, 2015), kuesioner adalah kumpulan pertanyaan tertulis yang dirancang untuk menggali informasi dari responden, baik berupa laporan pribadi maupun pengetahuan yang dimiliki. Pengisian kuesioner dilakukan secara langsung di kelas dalam bentuk cetak, mengingat kebijakan sekolah yang tidak memperbolehkan penggunaan telepon genggam.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel utama, yaitu stres akademik (variabel X) dan regulasi emosi (variabel Y). Stres akademik diukur melalui lima indikator, yaitu beban tugas akademik, kecemasan menghadapi ujian, manajemen waktu, ekspektasi diri yang tinggi, dan lingkungan belajar yang tidak kondusif.

Sedangkan regulasi emosi diukur melalui lima indikator, yaitu awareness, emotional control, suppression, reappraisal, dan manajemen waktu.

Pemilihan metode pengumpulan data yang tepat merupakan aspek krusial dalam penelitian karena berpengaruh terhadap validitas dan reliabilitas hasil penelitian. Menurut Sugiyono (2017), teknik pengumpulan data adalah langkah strategis dalam penelitian yang bertujuan mendapatkan data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pada penelitian ini, instrumen utama yang digunakan adalah angket atau kuesioner dalam bentuk cetak yang berisi serangkaian pernyataan berdasarkan indikator variabel stres akademik dan regulasi emosi. Penyebaran kuesioner dilakukan secara langsung kepada responden, yaitu siswa kelas VII SMP Negeri 1 Seririt.

Dalam penelitian ini, digunakan teknik analisis data kuantitatif dengan menganalisis data yang diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner di lapangan. Uji validitas dilakukan untuk menilai sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS dengan teknik korelasi Pearson, di mana skor setiap item pada kuesioner dikorelasikan dengan skor total yang merupakan jumlah dari semua item dalam instrumen tersebut. Pengujian validitas dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel pada tingkat signifikansi 5% (0,05). Dengan jumlah sampel 108 responden, nilai r tabel yang digunakan adalah 0,1995. Suatu item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($r > 0,1995$). Jika nilai r hitung lebih kecil dari r tabel, maka item tersebut dianggap tidak valid. Hasil uji validitas dilakukan terhadap variabel stres akademik dan regulasi emosi siswa kelas VII SMP Negeri 1 Seririt yang menjadi fokus utama penelitian ini.

Selain itu, terdapat dua aspek penting dalam penilaian instrumen tes, yaitu validitas isi dan validitas butir. Validitas isi adalah pengujian terhadap kesesuaian isi tes dengan tujuan dan indikator yang ingin diukur, memastikan bahwa tes mencakup seluruh domain yang relevan dengan tujuan pengukuran. Puger (2021) menyatakan bahwa validitas isi merupakan langkah pertama penting dalam konstruksi tes dan dilakukan oleh panel ahli yang memahami materi yang diuji, sehingga isi tes mencerminkan kompetensi yang ingin diukur. Sedangkan validitas

butir berfokus pada setiap item tes dan sejauh mana item tersebut mengukur konsep yang dimaksud, diuji dengan menghitung korelasi Pearson antara setiap item dan skor total tes. Puger (2021) juga menekankan pentingnya validitas butir dalam memastikan bahwa setiap item berfungsi sesuai dengan tujuannya.

Pengujian validitas isi dan validitas butir dilakukan secara bersamaan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan tidak hanya valid secara teoritis, tetapi juga praktis dapat mengukur variabel dengan tepat. Proses validasi yang menyeluruh ini mendukung kualitas instrumen dan menjamin bahwa hasil yang diperoleh benar-benar mencerminkan hubungan antara stres akademik dan regulasi emosi pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Seririt. Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui tingkat konsistensi hasil pengukuran ketika dilakukan berulang terhadap objek yang sama dengan alat ukur yang sama. Uji reliabilitas instrumen penelitian menggunakan aplikasi SPSS dengan metode Cronbach's Alpha, yang cocok untuk instrumen tanpa jawaban benar atau salah seperti skala sikap atau perilaku. Semakin tinggi nilai Cronbach's Alpha, semakin tinggi tingkat reliabilitas instrumen.

Untuk mengetahui hubungan antara stres akademik (variabel X) dan regulasi emosi (variabel Y), digunakan teknik korelasi Pearson Product Moment dengan metode least square. Koefisien Korelasi pearson product moment adalah cara untuk mencari arah dan kekuatan hubungan antara variabel X dengan variabel Y yang datanya berbentuk interval atau rasio. Nilai korelasi pearson product moment disimbolkan dengan "r".

Kriteria Pengujian:

1. Bila nilai r_{xy} hitung \geq nilai r- tabel, pada $n= 108$ dan taraf signifikansi 5% sebesar 0.195, maka H_0 di tolak.
2. Bila nilai r_{xy} hitung $<$ nilai r- tabel, pada $n= 108$ dan taraf signifikansi 5% sebesar 0.195, maka H_0 di terima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 108 responden yang merupakan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Seririt. Data yang diperoleh berasal dari dua variabel utama, yaitu

Stres Akademik (X) dan Regulasi Emosi (Y). Instrumen yang digunakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas, sehingga dapat dipastikan layak untuk digunakan sebagai alat pengumpul data.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh gambaran umum sebagai berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Stres Akademik			Regulasi Emosi		
N	Valid	108	N	Valid	108
	Missing	0		Missing	0
Mean		65.6759	Mean		75.9537
Median		66.0000	Median		75.0000
Mode		58.00	Mode		75.00
Std. Deviation		8.96184	Std. Deviation		7.35404

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa stres akademik memiliki skor rata-rata 65,67, yang menunjukkan tingkat stres akademik berada pada kategori sedang sedangkan regulasi emosi memiliki skor rata-rata 75,95, yang menunjukkan kemampuan regulasi emosi siswa berada pada kategori tinggi. Selanjutnya dilakukan analisis data deskriptif stres akademik dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Data Deskriptif Stres Akademik

Variabel	Sub Variabel	Max	Min	Mean	SD	Persentase
Stres Akademik	Tekanan tugas akademik	20	5	12.13	2.48	60,65%
	Kecemasan menghadapi ujian	24	6	13.3	4.0	55.44%
	Manajemen waktu	20	5	10.86	2.41	54.30%
	Ekspektasi diri yang tinggi	24	6	15.87	2.33	66.16%
	Lingkungan belajar tidak kondusif	24	6	13.5	2.62	56.25%

Hasil analisis menunjukkan subvariabel dengan persentase tertinggi adalah ekspektasi diri yang tinggi (66,16%), diikuti tekanan tugas akademik (60,65%), lingkungan belajar tidak kondusif (56,25%), kecemasan menghadapi ujian (55,44%), dan yang terendah adalah manajemen waktu (54,30%). Temuan ini menunjukkan bahwa sumber stres akademik paling dominan berasal dari harapan pribadi yang tinggi, sedangkan keterampilan mengatur waktu menjadi faktor terendah namun tetap berkontribusi terhadap tingkat stres secara keseluruhan. Selanjutnya dilakukan analisis data deskriptif regulasi emosi yang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Data Deskriptif Regulasi Emosi

Variabel	Sub Variabel	Max	Min	Mean	SD	Persentase
Regulasi Emosi	Awareness	20	5	13.98	2.09	69,9%
	Emotional control	24	6	17.85	3.14	74.38%
	Suppression	20	5	14.30	2.02	71.52%
	Reappraisal	28	7	21.23	3.00	75.82%
	Manajemen waktu	12	3	8.58	1.31	71.52%

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa subvariabel dengan persentase tertinggi adalah *reappraisal* (75,82%), diikuti *emotional control* (74,38%), *suppression* dan manajemen waktu (masing-masing 71,52%), serta *awareness* (69,9%). Temuan ini mengindikasikan bahwa strategi kognitif untuk menilai ulang situasi (*reappraisal*) menjadi kemampuan regulasi emosi yang paling menonjol pada siswa, sedangkan kesadaran diri (*awareness*) menjadi aspek terendah meskipun tetap berada pada kategori tinggi. Selanjutnya dilakukan uji normalitas, dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	Stres Akademik	Regulasi Emosi
N	108	108
Test Statistic	.073	.062
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.2, sehingga data dapat disimpulkan terdistribusi normal berdasarkan hasil uji normalitas. Selanjutnya dilakukan uji normalitas, dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Stres_Akade mik Based on Mean	.117	2	105	.890
Regulasi_emo si Based on Mean	2.408	2	105	.095

Berdasarkan hasil uji Levene di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk variabel stres akademik adalah 0.890, dan nilai signifikansi untuk variabel regulasi emosi adalah 0.095. Kedua nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0.05, yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antar kelompok untuk masing-masing variabel. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel memiliki varians yang homogen. Selanjutnya dilakukan uji normalitas yang dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Uji Linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Emosi * Stres Akademik	(Combined)	2778.552	36	77.182	1.981	.007
	Linearity	640.910	1	640.910	16.449	.000
	Deviation from Linearity	2137.643	35	61.076	1.568	.055

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa nilai deviation from linearity adalah 0,055 dimana nilai ini > 0,05 sehingga regulasi emosi dengan stres akademik ada hubungan yang linier. Selanjutnya dilakukan uji normalitas, dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Uji Korelasi

Correlations

		Stres Akademik	Regulasi Emosi
Stres Akademik	Pearson Correlation	1	-.478**
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	-.478**	1

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik terhadap regulasi emosi pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Seririt. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0.478 , yang mengindikasikan bahwa hubungan antar kedua variabel bersifat negatif atau berlawanan arah. Artinya, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami maka semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0.000 , yang lebih kecil dari 0.05 , sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara stres akademik dan regulasi emosi adalah negatif dan signifikan secara statistik. Oleh karena itu, hipotesis (H_0) dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Seririt mengenai hubungan antara stres akademik dengan regulasi emosi dengan jumlah sampel sebanyak 108 siswa. Stres akademik dan regulasi emosi menunjukkan bahwa masing-masing item pernyataan skala stres akademik memiliki r hitung $>$ dari r tabel ($0,244$) dan bernilai positif, dengan 28 item dinyatakan valid dan 2 item tidak valid. Skala regulasi emosi dari 30 butir pernyataan tersebut 26 dinyatakan valid dan 4 butir pernyataan dikatakan tidak valid dikarenakan r hitung $<$ dari r tabel. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria validitas dan dapat digunakan untuk mengukur variabel stres akademik maupun regulasi emosi. Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala stres akademik memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar $0,733$ dan skala regulasi emosi sebesar $0,759$, sehingga kedua skala tersebut dinyatakan reliabel.

Selanjutnya hasil penelitian pada uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS (Statistical Product and Service Solution) 20 dapat diketahui nilai signifikansinya adalah $0,200$, yang menunjukkan bahwa $0,200 > 0,05$, maka skala penelitian berdistribusi normal. Pada hasil uji linearitas diketahui bahwa nilai deviation from linearity sebesar $0,055$, yang menunjukkan bahwa $0,055 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara stres akademik dan regulasi emosi bersifat linear. Secara deskriptif, diketahui bahwa rata-rata skor stres akademik siswa adalah

sebesar 65,67 dengan standar deviasi 8,96, yang termasuk dalam kategori sedang. Adapun rata-rata skor regulasi emosi adalah 75,95 dengan standar deviasi 7,35, yang juga berada dalam kategori sedang. Hasil ini diperkuat dengan distribusi kategori yang menunjukkan bahwa 76% siswa mengalami stres akademik sedang, dan 75% siswa memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang.

Lebih lanjut, uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,000. Berdasarkan nilai signifikansi tersebut ($0,000 < 0,05$), maka terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan regulasi emosi. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,478 menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat negatif sedang. Artinya, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami siswa, maka semakin baik kemampuan regulasi emosi yang mereka miliki, dan sebaliknya. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan siswa dalam mengelola dan mengendalikan emosi berperan penting dalam menurunkan tingkat stres akademik yang mereka rasakan dalam proses belajar di sekolah.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan dari beberapa studi sebelumnya. Penelitian oleh Zahara (2022) menemukan korelasi negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik ($r = -0,509$, $p < 0,01$). Demikian pula, Dzulfikri (2023) menunjukkan hubungan negatif yang signifikan ($r = -0,506$) antara kedua variabel pada siswa Madrasah Aliyah. Penelitian Tama (2022) juga mendukung hasil ini, dengan kontribusi regulasi emosi dan dukungan teman sebaya sebesar 55,9% terhadap stres akademik. Penelitian ini menekankan bahwa dukungan sosial dan kemampuan regulasi emosi bekerja sama dalam mengurangi tekanan psikologis. Sebaliknya, Putra (2024) menemukan hubungan negatif yang tidak signifikan ($r = -0,020$), menunjukkan bahwa dalam beberapa konteks, regulasi emosi mungkin tidak menjadi faktor dominan dalam memengaruhi stres. Perbedaan ini bisa dipengaruhi oleh lingkungan belajar, tingkat pendidikan, serta pengalaman akademik yang berbeda antar subjek.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara stres akademik dengan regulasi emosi pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Seririt,

dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,478 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami siswa, maka semakin baik kemampuan regulasi emosi yang mereka miliki, dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan regulasi emosi pada siswa dapat diterima, sekaligus tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kedua variabel telah tercapai.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 76% siswa berada pada kategori stres akademik sedang, dan sebagian besar siswa juga memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa secara umum siswa mampu mengelola emosinya ketika menghadapi tekanan akademik, seperti tugas sekolah dan ujian. Namun, tetap ada sebagian siswa yang mengalami stres tinggi dan memiliki regulasi emosi rendah, sehingga memerlukan perhatian dan intervensi lebih lanjut.

Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres akademik meliputi ekspektasi diri yang tinggi, tekanan tugas akademik, kecemasan menghadapi ujian, manajemen waktu yang kurang efektif, serta lingkungan belajar yang tidak kondusif. Sementara itu, kemampuan regulasi emosi dipengaruhi oleh keterampilan mengenali, memahami, dan mengelola emosi melalui strategi adaptif seperti reappraisal (penilaian ulang kognitif), pengendalian emosi, serta manajemen waktu yang baik.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa regulasi emosi merupakan faktor protektif penting dalam membantu siswa menghadapi stres akademik. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan regulasi emosi sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental, ketahanan menghadapi tekanan akademik, dan keberhasilan belajar. Sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan pelatihan pengelolaan emosi melalui layanan bimbingan konseling, kegiatan pembelajaran, maupun program ekstrakurikuler yang mendukung penguatan aspek emosional siswa.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, penelitian ini berhasil menjawab tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan antara stres

akademik dengan regulasi emosi pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Seririt. Temuan ini juga membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan regulasi emosi. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Arguedas, M., Daradoumis, T., & Xhafa, F. 2016. *Analyzing the effects of emotion management on time and self-regulation in e-learning systems*. *Computers in Human Behavior*, 63, 517–529.
- Basith, A., Syahputra, A., Fitriyadi, S., Rosmayadi, R., Fitri, F., & Triani, S. N. 2021. *Academic stress and coping strategy in relation to academic achievement*. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 40(2), 292–304. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i2.37155>
- Dzulfikri, M. I., & Affandi, G. R. 2023. *The relationship between emotion regulation and academic stress in Madrasah Aliyah students in Sidoarjo*. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 10. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i0.1711>
- Gross, J. J. 2015. *Emotion regulation: Current status and future prospects*. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. 2014. *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Najah, N. A. 2015. *Hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres di sekolah pada siswa akselerasi MAN Denanyar Jombang*. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Nisaa, R. D., & Silawati, N. K. 2024. *Peran BK pribadi sosial dalam meningkatkan kesehatan mental siswa*. *DAIWI WIDYA Jurnal Pendidikan*, 11(2), 67–82. <https://doi.org/10.37637/dw.v11i2.2319>
- Puger, I. G. N. 2021. *Pengujian Validitas Isi Tes Hasil Belajar yang Dinilai oleh Subject Matter Expert (SME)*. *DAIWI WIDYA Jurnal Pendidikan*, 08(3), 1–3. DOI:[10.37637/dw.v8i3.819](https://doi.org/10.37637/dw.v8i3.819)
- Putra, R. A., Simanjuntak, A., Sinaga, S., Manullang, M., & Mirza, S. 2024. *Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia*. Universitas Prima Indonesia.
- Qurrotu'ain, Q. 2019. *Perbedaan stres akademik berdasarkan latar belakang pendidikan*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 403–409.
- Setiawan, G. D., Puger, I. G. N., Yaniasti, N. L., Tjahyanti, L. P. A. S., Dewi, K. Y. F., Mudarya, N., & Siswanti, D. (2020). *Pelatihan konselor tutor sebaya untuk pengembangan resiliensi konseli di SMK Triatmajaya Singaraja*. *Jnana Marga*, 1(1), 12–20. <https://core.ac.uk/display/335134456>
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Tama, A. 2022. *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Dukungan Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Siswa*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Tremolada, M., Bonichini, S., & Taverna, L. 2016. *Coping strategies and perceived support in adolescents and young adults: Predictive model of self-reported cognitive and mood problems*. *Psychology*, 7(14), 1858–1871. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.714171>
- Ursula, P. A., & Universitas Panji Sakti - Singaraja. (2023). *Pengaruh konseling individu terhadap peningkatan kesehatan mental mahasiswa di Universitas Panji Sakti*. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 8(1), 83–90.
- Zahara, M., Martina, M., & Alfiandi, R. 2022. *Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(1), 56–63.