

Stres Akademik : Bagaimana Peran Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial pada Siswa Sekolah Menengah Atas

by 1512100011_isaac Lie .

Submission date: 13-Jan-2025 03:55PM (UTC+0700)

Submission ID: 2563302645

File name: Psikologi_1512100011_Isaac_Lie_1.docx (47.04K)

Word count: 3438

Character count: 22219

Stres Akademik : Bagaimana Peran Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Isaac Lie

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Andik Matulesy

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Suhadianto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail : IsaacLie17@gmail.com

Abstract

Academic stress is mental pressure characterized by conscious or unconscious feelings of frustration related to failure. Academic stress can also be defined as mental pressure related to anticipated feelings of frustration related to academic failure or even awareness of the possibility of such failure. The survey was conducted on September 17 2024 and several open questions were asked to the head of school administration to ask how the condition of the students at the school was. Many answer questions such as why students cannot participate in learning well and often why students experience academic factors, such as workload, environmental demands, self-demands, and confusion in choosing a major. The aim of this research is to determine the relationship between emotional regulation and social support and academic stress in high school students. This research design use a quantitative approach with correlational techniques. Participant data from "X" Surabaya high school students was 233 students. The instrument that will be used in this research is a questionnaire as data collection. The research results revealed that emotional regulation was not related to academic stress. There is a relationship between the social support that "X" Surabaya high school students have, which is in the high category, so that academic stress is also lower. High social support helps improve a person's reaction to the sources of stress they face.

Keywords : Academic stress; emotional regulation; students; social support

Abstrak

Stres akademik adalah tekanan mental yang ditandai dengan rasa frustrasi secara sadar atau tidak sadar yang berhubungan dengan kegagalan. Definisi lain dari stres akademik adalah ketegangan mental yang disebabkan oleh rasa frustrasi atas kegagalan akademik atau bahkan pengetahuan bahwa kegagalan tersebut mungkin terjadi. Survei dilakukan pada tanggal 17 September 2024 dan beberapa pertanyaan terbuka kepada kepala tata usaha sekolah untuk menanyakan bagaimana kondisi siswa-siswi yang berada di sekolah tersebut. Banyak menjawab pertanyaan seperti mengapa siswa tidak dapat mengikuti pembelajaran dengan baik dan seringkali kenapa siswa mengalami faktor akademik, seperti beban tugas, tuntutan lingkungan, tuntutan diri sendiri, dan faktor bingung dalam memilih jurusan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas. Desain penelitian ini

menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional. Data partisipan siswa sekolah menengah atas "X" Surabaya sebanyak 233 siswa. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner sebagai pengumpulan data. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa regulasi emosi tidak terdapat hubungan dengan stress akademik. Terdapat hubungan antara dukungan sosial yang dimiliki oleh siswa sekolah menengah atas "X" Surabaya termasuk dalam kategori tinggi, sehingga stress akademik juga semakin rendah. Dukungan sosial yang tinggi membantu memperbaiki reaksi seseorang terhadap sumber stress yang dihadapi.

Kata Kunci : *Dukungan sosial; regulasi emosi; stres akademik; siswa*

PENDAHULUAN

Siswa di sekolah menengah melewati fase pertumbuhan yang meliputi perkembangan moral, sosial, emosional, kognitif, dan fisik. Sejumlah faktor mempengaruhi perluasan ini. Lingkungan eksternal khususnya sekolah menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan siswa (Latifah, 2017). Tingkat pendidikan yang berbeda, penekanan sekolah pada prestasi siswa, dan perubahan tuntutan pembelajaran dari periode sebelumnya semuanya berkontribusi terhadap munculnya dua gejala stres. Menurut teori dari Desmita (2009), masa sekolah menengah atas merupakan masa dimana remaja mungkin mempunyai pengalaman-pengalaman yang sangat penting bagi perkembangannya, namun mereka juga harus mengatasi berbagai tekanan dan perubahan yang terjadi begitu cepat sehingga mereka dapat beradaptasi dengan baik.

Beban mata kuliah yang semakin menantang, ekspektasi instruktur terhadap pekerjaan rumah, ujian, dan banyaknya aktivitas yang harus diselesaikan tanpa ada waktu untuk belajar adalah beberapa faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik. Stres yang berhubungan dengan sekolah dapat bermanfaat atau merugikan. Menurut Smeltzer dan Bare (2008), manfaat stres akademik antara lain meningkatkan kreativitas yang dapat mengarah pada pengembangan diri selama stres tersebut masih dalam batas kemampuan seseorang. Menurut Bataineh (2013) dan Waqas dkk. (2015), stres akademik dapat menimbulkan dampak buruk seperti kurang tidur, masalah makan, dan kecanduan alkohol. Hal ini mengandung arti bahwa stres akademik dapat mempengaruhi prestasi akademik seseorang baik positif maupun buruk.

Hasil penelitian ini terbukti maka hasil penelitian ini dapat digunakan oleh siswa untuk menambah informasi mengenai stress akademik dan regulasi emosi pada siswa sekolah menengah atas dengan demikian dapat dijadikan bahan referensi ketika akan menyusun intervensi tentang regulasi emosi dan dukungan sosial dengan stress akademik pada sekolah menengah atas. Menurut teori dari Barserli dkk (2018), stress akademik adalah respon siswa kepada banyaknya tuntutan yang berasal dari kegiatan belajar mengajar meliputi kewajiban untuk naik kelas, menyelesaikan tugas yang banyak, memperoleh nilai ujian yang bagus, mememturkan umturk memilih jurusan, kerkhawatiran pada saat memghadapi ujian, lalur tuntutan umturk

bisa mememerjemem waktur belajar. Menurut Larasati (2018), regulasi emosi adalah suatu taktik yang digunakan orang, baik secara sadar maupun tidak sadar, untuk mengendalikan, mengurangi, atau meningkatkan reaksi emosional dalam bentuk pengalaman dan perilaku emosional. Dukungan sosial sebagaimana didefinisikan oleh Roberts & Gilbert (Kusrini, 2014) merupakan skenario yang menguntungkan masyarakat dan berasal dari individu lain yang dapat diandalkan. Dalam hal ini, orang tersebut akan sadar bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan diakui oleh orang lain. Dengan demikian, berikut beberapa hipotesis yang dapat diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini: Stres akademik siswa SMA dan dukungan sosial serta regulasi emosional mempunyai hubungan.

Metode

Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada siswa sekolah menengah atas "X" Surabaya.

Subjek

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 233 responden siswa sekolah menengah atas "X" Surabaya, dengan teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan jenis *purposive sampling* dan pengambilan data menggunakan link G-Form.

Instumen Penelitian

Terdapat 3 skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu stress akademik yang dikembangkan sendiri berdasarkan indikator dari Busari (2011) terdiri dari 27 aitem valid dengan nilai konsistensi internal $\alpha = 0,879$. Skala berikutnya adalah skala ERQ hasil yang diadaptasi oleh (Azwar, 2016; Suhadianto, dkk., 2021) untuk mengukur regulasi emosi, dengan nilai konsistensi $\alpha = 0,764$. Skala berikutnya adalah skala dukungan sosial yang dikembangkan sendiri berdasarkan indikator dari Coyne, dkk., (dalam Sepfitri, 2011) terdiri dari 21 aitem valid dengan nilai konsistensi internal $\alpha = 0,858$.

Teknik Analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS versi 25.

Hasil

Hasil data penelitian yang diperoleh, diketahui siswa "X" Surabaya yang terdiri dari 233 siswa yaitu kelas X sebanyak 116 siswa dengan persentase 49,8%, kelas XI yang terdiri dari 83 siswa dengan persentase 35,6% dan kelas XII sebanyak 34 siswa dengan persentase 14,6%.

Table 1. Data Demografi responden berdasarkan kelas

No	Kelas	Jumlah Siswa	Persentase
1.	X	116 Siswa	49,8%
2.	XI	83 Siswa	35,6%
3.	XII	34 Siswa	14,6%
Total		233 Siswa	100%

Sumber : *Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows*

Adapun data penelitian yang diperoleh, diketahui jenis kelamin siswa "X" Surabaya yang terdiri dari 233 siswa yaitu perempuan berjumlah 122 siswa dengan persentase 52,4%, laki-laki berjumlah 111 siswa dengan persentase 47,6%.

Table 2. Data Deemografi responden berrdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Prsentase
1.	Perempuan	122 Siswa	52,4%
2.	Laki-laki	111 Siswa	47,6%
Total		233 Siswa	100%

Hasil uji normalitas dilakukan agar dapat menguji data penelitian menggunakan model regresi secara normal atau tidak yang dianalisis menggunakan statistik parametrik ataupun non parametrik. Uji normalitas sebaran menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov test*. Data dikatakan berdistribusi normal jika $p > 0,05$. Untuk mempermudah dalam mengetahui data penelitian menggunakan software IBM SPSS 26.0 *Statistics for Windows*.

Berdasarkan uji asumsi normalitas sebaran skor variabel Stres akademik diperoleh koefisien *statistic Kolmogorov-Smirnov test* = 0,16, sehingga dapat diasumsikan bahwa sebaran skor variabel stress akademik terdistribusi dengan normal.

3

Table 3 . Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	
Stres Akademik	0.066	233	0.16	Normal

Sumber : *Output Statistic Progam SPSS 25.0 for Windows*

Hasil analisis mengenai tingkatan kategorisasi partisipan pada skala stres akademik siswa yang memiliki skor stres akademik tinggi sebanyak 37 orang dengan persentase sebanyak 15,9%, siswa yang memiliki skors stres akademik sedang

sebanyak 159 orang dengan persentase sebanyak 68,2%, siswa yang memiliki skors stres akademik rendah sebanyak 37 orang dengan persentase sebanyak 15,9%. Berdasarkan hasil dari kategori skala stress akademi yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa siswa SMA "X" Surabaya dalam variabel stress akademik cenderung berada pada kategori yang sedang. Adapun tabel kategori skala stress akademik.

Hasil uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel, uji yang digunakan *test for linearity* yang dibantu menggunakan software IBM SPSS 25.0 *Statistics for Windows*. Data dikatakan linear jika signifikan $P > 0.05$ sedangkan jika signifikan $P < 0.05$ maka hubungan tidak linear.

Hasil Uji linieritas hubungan antara variabel Regulasi Emosi dengan Stres akademik diperoleh signifikan sebesar 0.346 ($p > 0.05$). Artinya ada hubungan yang linear antara variabel regulasi emosi dengan stress akademik. Hasil Uji hubungan antara dukungan sosial dengan stress akademik diperoleh signifikan sebesar 0.119 ($p > 0.05$). Artinya ada hubungan yang linear antara variabel dukungan sosial dengan stress akademik.

Table 4. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Regulasi Emosi – Stres Akademik	1.117	0.346	Linear
Dukungan Sosial – Stres Akademik	1.323	0.119	Linear

Sumber : *Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows*

Uji Multikolinearitas ialah bertujuan untuk menguji model regresi yang ditemukan adanya korelasi antara variabel bebas satu dan lainnya. Uji multikolinearitas dapat diketahui menggunakan *Tolerance* dan VIF (*Variance Inflation Factor*). Dapat dikatakan bebas dan multikolinearitas apabila nilai VIF $> 0,10$. Dengan nilai *tolerance* untuk semua variabel $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 , maka model regresi tidak mengalami multikolinearitas.

Hasil uji Multikolinearitas antara variabel X1 (Regulasi Emosi) dan X2 (Dukungan Sosial) diperoleh nilai *tolerance* = 0.952 > 0.10 dan nilai VIF = 1.050 < 10.00 . Artinya tidak ada multikolinearitas/ interskorelasi antara X1 (regulasi Emosi) dan X2 (Dukungan Sosial).

Table 5 . Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistic		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Regulasi Emosi – Dukungan Sosial	0.952	1.050	Tidak Terjadi Multikolinearitas

Sumber : *Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows*

Hasil uji Heteroskedastisitas terhadap variabel regulasi emosi dan dukungan sosial menggunakan korelasi Spearman's Rho diperoleh signifikansi = 0.358 ($p > 0.05$) pada variabel regulasi emosi dan diperoleh signifikansi = 0.050 ($p > 0.05$) pada variabel dukungan sosial. Artinya tidak terjadi heteroskedastisitas pada kedua variabel.

Table 6. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	p-value	Keterangan	Kesimpulan
Regulasi Emosi (X1)	0.358	> 0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Dukungan Sosial (X2)	0.050	> 0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber : *Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows*

Berdasarkan hasil analisis data melalui analisis regresi berganda yang menggunakan bantuan program *Statistic Package for Social Science (SPSS)* versi 25. Analisis statistik hubungan variabel regulasi emosi dan dukungan sosial secara simultan terhadap stress akademik memperoleh nilai $F = 6,843$ dengan signifikansi $0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan stress akademik. Uji koefisien determinan memperoleh R-square pada variabel bebas yaitu regulasi emosi dan dukungan sosial dengan stress akademik, diperoleh R-square sebesar 0,056 dapat diartikan regulasi emosi dan dukungan sosial dengan stress akademik secara simultan memiliki pengaruh sebesar 6% terhadap stress akademik, Adapun 44% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dari penelitian ini. Dapat dijelaskan semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi stress akademik, begitu sebaliknya semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah stress akademik.

Table 7 . Hasil uji simultan analisis regresi berganda variabel regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap stress akademik

Variabel	F	Sig.	R	R-Square
Regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap stress akademik	6,843	0,001	0,237	0,056

Sumber : *Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows*

Berdasarkan hasil uji parsial pada variabel regulasi emosi memperoleh nilai ($\beta = -0,040$, $t = -0,142$) dengan signifikansi 0,887 ($p > 0,05$). Artinya regulasi emosi tidak dapat hubungan dengan stress akademik. Dapat dijelaskan bahwa regulasi emosi tidak memiliki hubungan dengan stress akademik yang berarti tidak terdapat pengaruh. Sedangkan ($\beta = -0,286$, $t = -3,638$) dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Artinya dukungan

sosial dapat menjadi prediktor negatif untuk stress akademik. Diperoleh R-Square 0,056 dapat diartikan regulasi emosi dan dukungan sosial menyumbang sumbangsih sebesar 56% terhadap stress akademik.

Table 8. Hasil uji simultan analisis regresi berganda variabel reegulasi emosi dan dukungan sosial terrhadap stres akademiik.

Variabel	β	T	Sig.	Keterangan
Regulasi emosi	-0,040	-0,142	0,887	Tidak Signifikan
Dukungan sosial	-0,286	-3,638	0,000	Signifikan

Sumber : *Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows*

Berdasarkan persamaan regresii yang dipieroleh adalah $Y=78,010+(-0,040) X1+(-0,286)X2$. Konstata sebesar 78,010 menyatakan bahwa jika tidak ada regulasi emosi dan dukungan sosial , maka stress akademik adalah 78,010. Koefisien regulasi emosi sebesar -0,040 menyaatakan bahwa tidak terdapat penambahan 1 skor regulasi emosi akan meniingkatkan stress akademik sebesar -0,040 yang artinya regulasi emosi tidak bisa menjadi prediktor atau tidak memiliki hubungan dengan stress akademik, sedangkan koefisien regresi dukungan sosial sebesar -0,286 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 skor dukungan sosial, maka skor stress akademik mengalami penurunan sebesar -0,286.

Pembahasan

Berdasarkan hasil data pemerlitan di atas memumjurkkan bahwa sercara simurltan terdapat hurbungan nergatif antara regurlasi emosi dan durkungan sosial dengan stresss akademik pada siswa serkolah mememgah atas. Hal ini memumjurkkan bahwa regurlasi emosi yang tinggi dan durkungan sosial yang tinggi memiliki hurbungan yang signifikan sehingga dapat memurrumkan stresss akademik yang terrjadi pada siswa serkolah mememgah atas. Dari pemjerlasan terserburt, maka dapat disimpurkkan bahwa hipotesis pertama pada pemerlitan ini dapat diterima. Kermurdian dari hasil katategori stresss akademik pada pemerlitan partisipan ini dapat dikertahuri bahwa siswa serkolah mememgah atas "X" termasurk dalam tingkatan katategori serdang demgan partisipan 159 siswa ataur serbersar 68,2%.

Dari uji parsial, hipotesis pertama pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dukungan sosial dengan stress akademik, dengan kata lain hipotesis ditolak. Artinya regulasi emosi tidak dapat hubungan dengan stress akademik. Dapat dijelaskan bahwa regulasi emosi tidak memiliki hubungan dengan stress akademik yang berarti tidak terdapat pengaruh. Dukungan sosial dapat menjadi prediktor negatif untuk stress akademik. Diperoleh R-Square 0,056 dapat diartikan regulasi emosi dan dukungan sosial menyumbang sumbangsih sebesar 56% terhadap stress akademik. Hasil penelitian mengungkapkan dukungan sosial yang dimiliki oleh siswa sekolah menengah atas "X" Surabaya termasuk dalam kategori tinggi, sehingga stress akademik juga semakin rendah. Respons seseorang terhadap stresor akan meningkat bila ia mempunyai tingkat dukungan sosial yang

tinggi. Seseorang dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi akan mengalami lebih sedikit stres karena memiliki orang lain yang membantunya dalam menghadapi tanggung jawab dan permasalahan yang dihadapinya (Christianto & Adhiatma, 2019). Pembelajaran yang dilakukan secara daring dinilai kurang efektif dan kurang optimal dalam memahami materi.

Dari hasil uji parsial, maka hipotesis kedua pada penelitian ini ditolak dan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan stress akademik pada siswa sekolah menengah atas. Regulasi emosi yang dimiliki siswa sekolah menengah atas "X" tidak berpengaruh pada tingkat perilaku stress akademik yang dimilikinya. Artinya siswa sekolah menengah atas bahwa baik buruknya siswa dalam melakukan regulasi emosi tidak menjadikan siswa tersebut melakukan suatu tindakan stress akademik. Jika siswa memiliki kemampuan mengatur dan mengontrol emosi tidak baik atau buruk dan melakukan tindakan penundaan pengerjaan secara sengaja maka dapat dianggap sebagai stress akademik, akan tetapi jika individu tersebut mampu untuk dapat mengatur waktu dengan baik dalam mengerjakan tugas secara maksimal maka hal itu dapat dikatakan akan menjadi stress akademik. Teori ini tidak bisa dibuktikan dengan teori-teori yang berhubungan antara regulasi emosi dengan stress akademik karena sampai saat ini belum terdapat teori atau penjelasan dari penelitian sebelumnya.

Dari hasil uji parsial, maka hipotesis ketiga pada penelitian ini ditolak dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stress akademik pada siswa sekolah menengah atas. Dukungan sosial yang dimiliki siswa sekolah menengah atas "X" di Surabaya berpengaruh dengan tingkat stress akademik pada siswa. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi stress akademik yang dimiliki oleh siswa. Sebaliknya jika dukungan sosial semakin rendah, maka stress akademik yang dialami oleh siswa semakin rendah. Hal ini sesuai dengan penelitian Ernawati dan Rusmawati (2015) yang menemukan adanya korelasi negatif antara stress akademik dengan dukungan sosial. Dukungan orang tua merupakan dukungan sosial yang mempunyai dampak paling besar terhadap stress akademik. Menurut temuan penelitian Levitt, Webber, dan Grucci (Rahma, 2011), dukungan keluarga merupakan dukungan sosial pertama yang diterima seseorang karena anggota keluarga merupakan orang yang paling dekat dengan individu dan kemungkinan besar dapat membantu.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, skala stress akademik siswa SMA "X" Surabaya memiliki frekuensi dan persentase dengan mayoritas nilai menunjukkan tingkat stress akademik yang sedang. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yakni 68,2% memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 159 siswa. Sebanyak 15,9% memiliki stress akademik dalam kategori tinggi dan rendah dengan jumlah frekuensi masing-masing yakni sebesar 37 siswa. Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa skala regulasi emosi siswa SMA "X" Surabaya memiliki frekuensi dan persentase dengan mayoritas nilai menunjukkan tingkat regulasi emosi yang sedang. Hasil menunjukkan yakni 20,2% memiliki tingkat

regulasi emosi dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 47 siswa. Sebanyak 75,1% memiliki tingkat regulasi emosi dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 175 siswa dan 4,7% memiliki tingkat regulasi emosi dalam kategori rendah dengan jumlah frekuensi 11 siswa.

Skala dukungan sosial pada siswa "X" Surabaya mempunyai frekuensi dan persentase dengan nilai mayoritas menunjukkan tingkat dukungan sosial sedang, berdasarkan data yang dilaporkan. Berdasarkan temuan tersebut, 15% siswa atau 35 siswa memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi. Dengan frekuensi 173 siswa, 74,2% siswa mempunyai tingkat dukungan sosial sedang, dan 10,7% siswa mempunyai tingkat stres akademik rendah, dengan frekuensi 25 siswa.

Dari uji hipotesis pertama terdapat hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan kata lain hipotesis ditolak. Pada uji hipotesis kedua tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan stress akademik. Regulasi emosi yang dimiliki siswa sekolah menengah atas "X" tidak berpengaruh pada tingkat perilaku stress akademik yang dimilikinya. Artinya siswa sekolah menengah atas bahwa baik buruknya siswa dalam melakukan regulasi emosi tidak menjadikan siswa tersebut melakukan suatu tindakan stress akademik. Dari hasil uji parsial, maka hipotesis ketiga pada penelitian ini ditolak dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stress akademik pada siswa sekolah menengah atas.

Sekolah mungkin mempertimbangkan untuk mengambil langkah-langkah praktis seperti menawarkan layanan konseling dan bimbingan yang berpusat pada manajemen stres dan pengendalian emosional. Selain itu, membangun suasana pengasuhan untuk menyediakan tempat-tempat yang efektif untuk siswa dapat bertanya mengenai masalah atau kendala yang dialami dalam kehidupan sehari-harinya, karena dukungan sosial terhadap stress akademik umumnya lebih baik pada siswa yang merasa didukung oleh orang tua, guru, dan teman sebayanya. Diharapkan siswa menjadi lebih mahir dalam memecahkan kesulitan. Perubahan perilaku individu sebagai respons terhadap emosi tidak menyenangkan yang dirasakan juga dipengaruhi oleh derajat regulasi emosi, yaitu kemampuan mengendalikan reaksi emosi. Relaksasi dan olahraga adalah dua cara untuk mengatur emosi. Selain mengurangi perilaku psikologis yang tidak menyenangkan, seperti sifat agresif atau depresi, olahraga dan relaksasi dapat membantu mengendalikan perasaan negatif, seperti kemarahan dan keputusasaan. Untuk mengumpulkan data yang lebih representatif, sebaiknya peneliti menyeimbangkan jumlah subjek laki-laki dan perempuan. Selain itu, perlu adanya variabel lainnya yang menjadi prediktor lain yang diprediksi dapat mengurangi stress akademik.

Referensi

- Ainurrohma, Janah, A.N., Andrea, C. B.S., Azzahir, R., Suhadianto., Aliffia, A. (2021). Regulasi emosi mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional*. Fakultas Psikologi Universitas Pancasila. 1(1),321-331.
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas aitem. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19-26.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ildil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal Education: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40–47.
- Bataineh, R. (2013). Academic Stress and Its Impact on Students' Performance: A Study of a Sample of Students in Jordan. *Journal of Educational and Social Research*, 3(3), 79-86.
- Busari, A.O. (2011). Validation of Student Academic Stress Scale (SASS). *European Journal of Social Sciences* 21(1) .94 -105.
- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2020). Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa smk. *Jurnal Empati*, 7(3), 1068-1075.
- Coyne, J. C., Lazarus, R. S., & Wills, T. A. Stress, social support, and adjustment. Dalam Sepfitri, (2011). *Dukungan sosial dan kesehatan mental*. Jakarta: Penerbit ABC.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.
- Ernawati, L., & Rusmawati. D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*. 4(4).
- Kusrini W. 2014. Hubungan dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan prestasi bahasa inggris siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15(2). 133- 134.
- Larasati, N. I. A., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan antara kelekatan aman dengan ibu dan regulasi emosi siswa kelas X SMA Negeri 3 Salatiga. *Jurnal Empati*, 6(3), 127-133.
- Latifah, H. (2017). *Profesi Keguruan Menjadi Guru Profesional*. Pustaka Baru Press.
- Rahma, A. N. (2011). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Psikoislamika*, 8 (2), 231-246.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2008). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (12th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Waqas, A., Ali, M. U., & Javed, M. (2015). Academic Stress and Alcohol Consumption: A Study on University Students. *Journal of Substance Use*, 20(4), 251-256.

Stres Akademik : Bagaimana Peran Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial pada Siswa Sekolah Menengah Atas

ORIGINALITY REPORT

10%

SIMILARITY INDEX

9%

INTERNET SOURCES

12%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	journal.unimma.ac.id Internet Source	2%
2	dspace.uii.ac.id Internet Source	1%
3	Eko April Ariyanto, Fitriyana Dwi Ayu Ningrum, Sahat Saragih. "Keikutsertaan pada Organisasi Keagamaan dan Empati dengan Perilaku Prososial pada Remaja yang Aktif Dalam Organisasi Keagamaan", PHILANTHROPY: Journal of Psychology, 2021 Publication	1%
4	ejurnal.uwp.ac.id Internet Source	1%
5	Submitted to Udayana University Student Paper	1%
6	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
7	docplayer.info Internet Source	1%

8

psikologi.untag-sby.ac.id

Internet Source

1 %

9

Abdul Rahman Kadi, Hartati Bahar, Ida Sriwaty Sunarjo. "HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HALU OLEO", Jurnal Sublimapsi, 2020

Publication

1 %

10

Submitted to Universiti Teknologi MARA

Student Paper

1 %

11

repository.upstegal.ac.id

Internet Source

1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On