

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Siswa seringkali dihadapkan pada beban akademik, seperti tuntutan hasil belajar disetiap mata pelajaran yang maksimal dari orang tua dan juga guru, beban tugas disetiap mata pelajaran, persaingan akademik, dan juga siswa dituntut mendapat nilai yang maksimal daripada akreditasi yang biasa (Rahmi et al., 2025). Selain tuntutan akademik, siswa juga diwajibkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan pembentukan karakter siswa dan pengembangan potensi mereka secara holistik, sehingga kondisi tersebut rentan membuat siswa mengalami stres akademik (Jannah, 2016).

Seorang siswa membutuhkan ketahanan dan kemampuan mengelola emosi untuk dapat menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dihadapi dalam bidang akademik, kemampuan untuk mengelola emosi disebut sebagai regulasi emosi, dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengamati, menilai, serta memodifikasi reaksi emosionalnya agar sesuai dengan tuntutan situasi (Gross & Thompson, 2007). Kemampuan regulasi emosi berperan sangat penting karena siswa yang mampu mengelola emosinya secara tepat dan adaptif cenderung lebih efektif menghadapi tekanan akademik serta kemungkinan munculnya stres akademik menjadi lebih rendah (Indarwati et al., 2025).

Hasil penelitian Rahmi (2025), mengemukakan bahwa tingkat stres akademik siswa SMAN 1 lareh Sago Halaban sebagian besar tergolong berada

dalam kategori tingkat stres akademik sedang yaitu sebesar 40,64%, sebagian siswa lainnya berada pada kategori rendah yaitu 38,87% dan sangat rendah yaitu 4,59%, sebagian kecil berada pada kategori tinggi yaitu 15,90%. Selain itu (Karomah, 2024) menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa di SMAN 14 Semarang sebagian besar siswa tergolong berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang yaitu sekitar 44,54%, siswa yang berada pada kategori rendah sebesar 28,12%, pada kategori tinggi 21,09%, dan 6,25% pada kategori sangat tinggi. Hasil penelitian mengenai stres akademik siswa di Indonesia, salah satunya sistem belajar di sekolah yaitu penggunaan kurikulum 2013 yang dapat menimbulkan stres akademik. Survei menunjukkan 44% pelajar merasa stres dalam menghadapi ujian dan tugas, sedangkan 12% diliputi kegalauan akibat rasa takut tidak naik kelas (Jaya & Mirza 2022).

Penelitian oleh Sukmaningpraja & Santhoso (2016) menyatakan bahwa pada SMK YP 17-1 Malang sebagian besar sebanyak 62% siswa memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori sedang, sebanyak 30% siswa memiliki regulasi emosi tinggi, dan 8% dalam kategori rendah. Hasil penelitian (Nuzula & Maryam, 2024) pada SMAN 1 Sidoarjo, menyatakan sebagian besar siswa memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang yaitu 68%, sedangkan 16% siswa memiliki regulasi emosi rendah, dan sebanyak 16% siswa memiliki regulasi emosi pada kategori tinggi. Selaras dengan hasil penelitian Dzulfikri & Affandi (2023), menunjukkan adanya keterkaitan antara regulasi emosi dan stres akademik pada siswa Madrasah Aliyah di Sidoarjo. Data yang diperoleh menunjukkan 230 siswa sebanyak 74,4% berada pada golongan regulasi emosi tingkat sedang, dan 210

siswa sebanyak 68% berada pada golongan stres akademik tingkat sedang. Hasil ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Begitupun sebaliknya, jika tingkat regulasi emosi siswa rendah maka semakin tinggi stres akademik yang akan dialami.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 Februari 2026 di SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto, menunjukkan 8 dari 1.263 siswa melalui metode tanya jawab yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto secara acak. Menunjukkan bahwa 37,5% siswa merasa tugas dari berbagai mata pelajaran sering datang bersamaan, tuntutan nilai yang bagus dari orangtua dan guru, merasa stres ketika tugas menumpuk, 37,5% siswa merasa kelelahan dan merasa pusing karena banyaknya materi dan cara pengajaran yang didapat, ditambah jam sekolah yang panjang dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler setelah pulang sekolah, mereka juga mengatakan menjadi mudah lelah dan sering tertidur, 25% siswa merasa pusing atau sulit berfikir akibat dari banyaknya materi yang harus dipahami, mudah marah atau sensitif saat kesulitan dalam memahami materi, mudah cemas dan gelisah menjelang ujian, serta khawatir tidak bisa masuk perguruan tinggi yang diimpikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa 8 siswa tersebut mengalami stres akademik. Ketika ditanya tentang apa yang mereka lakukan ketika mengalami stres akademik tersebut 3 siswa memilih untuk tidur, 2 siswa memilih untuk bermain media sosial dan mendengarkan musik, 2 siswa memilih untuk pergi ke *cafe*, dan 1 siswa memilih merokok.

Siswa SMA seringkali dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti tuntutan hasil yang optimal disetiap mata pelajaran, persaingan akademik, tekanan dari orang tua agar mendapat nilai tinggi, menuntut siswa untuk mampu beradaptasi secara psikologis. Namun tidak semua siswa mampu menghadapi tekanan tersebut secara efektif (Rahmi et al., 2025). Sun, Dunne & Hou (2011) menyebutkan bahwa aspek-aspek reaksi stressor akademik yang terjadi pada siswa, terdapat 5 dimensi yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan. Stres akademik yang dialami oleh siswa jika tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif. Dampak yang muncul antara lain kelelahan emosional, siswa tidak semangat dalam belajar, meningkatnya kecemasan, gangguan konsentrasi saat pembelajaran berlangsung, menurunnya motivasi belajar, kelelahan mental, emosi meledak-ledak, serta penurunan pencapaian akademik. Selain itu stres akademik juga berpotensi memengaruhi kualitas hubungan sosial siswa dan menurunkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. (Nuzula & Maryam, 2024).

Salah satu langkah yang dapat dilakukan oleh siswa untuk mengatasi stres akademik yaitu dengan regulasi emosi (Isaac Lie & Andik Matulesy, 2024). Regulasi emosi berperan signifikan dalam membantu siswa menghadapi stres akademik. Siswa dengan kemampuan regulasi emosi yang baik umumnya menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih rendah. Hal ini disebabkan oleh kemampuan regulasi emosi yang memungkinkan siswa untuk menyadari, mengelola, serta menyalurkan emosi secara proporsional dalam berbagai kondisi, termasuk saat berada dibawah tekanan akademik. Kemampuan tersebut

membantu siswa mempertahankan ketenangan dan konsentrasi, sehingga stres yang muncul dalam lingkungan pembelajaran dapat diatasi (Indasari et al., 2020).

Beberapa penelitian tentang pengukuran hubungan regulasi emosi dengan stres akademik banyak ditemukan, akan tetapi pada penelitian (Isaac Lie & Andik Matulessy, 2024) masih ada kesenjangan pada hasilnya yaitu ada tidaknya hubungan regulasi emosi dengan stres akademik. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan di wilayah tertentu (Sumatera Barat, Semarang, Malang, Sidoarjo), sehingga belum mempresentasikan kondisi siswa di wilayah Mojokerto. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Apakah Ada Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi regulasi emosi pada siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto.
2. Mengidentifikasi tingkat stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto.
3. Untuk menganalisis hubungan regulasi emosi dengan stress akademik pada siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis, yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau menambah wawasan ilmu pengetahuan pembaca terkait regulasi emosi dan stres akademik siswa SMA, serta dapat memperbanyak literatur yang dapat digunakan sebagai referensi maupun acuan bagi peneliti selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan tentang Regulasi Emosi dan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto.

2. Bagi Sekolah SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai peningkatan Regulasi Emosi dan mengurangi stres akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta referensi bagi pembaca, khususnya pada mahasiswa dan praktisi dalam bidang keperawatan mengenai hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa SMA.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya mengenai masalah kesehatan jiwa pada siswa, khususnya terkait regulasi emosi dan stres akademik, serta diharapkan bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan.

