

BAB 2

TINJAUAN TEORI

Pada bab ini memaparkan teori-teori yang menjadi dasar penelitian, meliputi :

1) Regulasi emosi, 2) Stres akademik, 3) Siswa, 4) Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik, 5) Jurnal yang Relevan, 6) Kerangka Teori, 7) Kerangka Konsep, 8) Hipotesis

2.1 Regulasi Emosi

2.1.1 Definisi Regulasi Emosi

Istilah “regulasi emosi” mengacu pada pengaturan emosi seseorang. Menurut Gross dan Thompson (2007) regulasi emosi merupakan upaya yang dapat dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk menjaga, meningkatkan, atau menurunkan satu atau lebih komponen respons emosional, baik yang berkaitan dengan pengalaman emosi maupun perilaku. Thompson (1994) mengartikan regulasi emosi sebagai proses yang memungkinkan individu untuk mempengaruhi jenis emosi yang muncul, kapan emosi tersebut muncul, bagaimana emosi tersebut diekspresikan dan intensitasnya (Zahrotin Nisail Islamiyah, 2022).

Menurut Greenberg dalam (Mulyana et al., 2020), regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola, menyalurkan, serta menghadapi berbagai emosi negatif yang dialami secara adaptif, sehingga tercapai kestabilan dan keseimbangan emosional. Menurut Balter mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses pengaturan dan pengelolaan emosi, mencakup cara individu

mengalami serta mengekspresikan perasaannya, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi perilaku individu guna mencapai tujuan yang diinginkan (Rosita, 2025).

Menurut Gross dan Thompson (2007) respons emosional yang kurang tepat dapat mengarahkan individu pada pengambilan keputusan yang salah. Ketika emosi yang muncul tidak selaras dengan situasi yang dihadapi, individu cenderung berupaya mengatur kembali respons emosionalnya agar lebih adaptif dan mendukung pencapaian tujuan, sehingga diperlukan penerapan strategi regulasi emosi yang mampu menekan pengalaman emosi negatif maupun tingkah laku maladaptif (Maufiroh, 2023).

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan strategi individu dalam mengelola pengalaman emosi dan perilaku agar respons yang muncul lebih tepat dan adaptif.

2.1.2 Proses Regulasi Emosi

Menurut Gross & Thompson (2007) regulasi emosi dibagi menjadi lima kelompok proses yaitu :

1. *Situation Selection* (Pemilihan situasi)

Situation selection merupakan upaya individu memilih atau menghindari kondisi tertentu agar berada pada situasi yang diinginkan dan memunculkan emosi yang diharapkan. Strategi ini dapat dilakukan dengan mendekati atau menjauhi orang, tempat maupun objek berdasarkan potensi dampak emosional yang ditimbulkan.

2. *Situation Modification* (Modifikasi keadaan)

Strategi ini merupakan upaya untuk mengubah suatu kondisi secara langsung guna menciptakan keadaan yang berbeda. Modifikasi situasi dapat dilakukan dengan menata lingkungan eksternal maupun aspek internal individu. Gross (2007) menyatakan bahwa perubahan pada lingkungan internal berkaitan dengan proses perubahan kognitif. Sebagai contoh, ketika salah satu teman tampak sedih, seseorang dapat menghentikan respons marah dan menggantinya dengan sikap empati, seperti menyampaikan keprihatinan, meminta maaf, atau memberikan dukungan.

3. *Attentional Deployment* (Penyebaran perhatian)

Attentional Deployment dapat dipahami sebagai bentuk internal dari seleksi situasi, yaitu upaya mengarahkan fokus perhatian dalam menghadapi suatu kondisi emosional. Dua strategi utama dalam proses ini adalah distraksi dan konsentrasi. Distraksi dilakukan dengan memusatkan perhatian pada aspek lain dari situasi atau mengalihkan perhatian ke kondisi berbeda untuk mengurangi dampak emosional, misalnya bayi yang mengalihkan pandangan dari stimulus yang memicu emosi. Bentuk *attentional deployment* beragam, antara lain pengalihan perhatian secara fisik (seperti menutup mata atau telinga), pengaturan fokus secara kognitif melalui distraksi atau konsentrasi, serta respons terhadap rangsangan yang mengalihkan perhatian.

4. *Cognitive Change* (Perubahan kognitif)

Perubahan penilaian yang dibuat dan termasuk disini adalah pertahanan psikologis dan pembuatan perbandingan sosial dengan yang ada dibawahnya

(keadaannya lebih buruk daripada saya). Secara umum, proses ini merupakan transformasi cara berfikir untuk mereduksi intensitas pengaruh emosional dari suatu situasi. Perubahan kognitif merujuk pada upaya menafsirkan kembali situasi yang dihadapi guna mengubah makna emosionalnya, baik dengan menata ulang cara pandang terhadap peristiwa tersebut maupun terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan yang ada.

5. *Response Modulation* (Perubahan respon)

Modulasi respons merujuk pada upaya memengaruhi reaksi fisiologis, pengalaman subjektif, atau perilaku secara langsung. Aktivitas seperti olahraga dan relaksasi dapat dimanfaatkan untuk menurunkan respons fisiologis serta pengalaman emosi negatif. Selain itu, beberapa individu juga menggunakan zat tertentu (alkohol, rokok) atau makanan untuk mengubah pengalaman emosional, meskipun tidak selalu bersikap adaptif. Perubahan respons merupakan cara tepat dalam memengaruhi emosi, misalnya ketika rasa lapar menyebabkan kelelahan, kebutuhan tersebut dapat segera diatasi dengan makan guna memenuhi tuntutan fisiologis (Moordiningsih, 2019).

2.1.3 Dimensi Regulasi Emosi

Dimensi kemampuan regulasi emosi menurut Gross & Thompson (2007), terdiri dari :

1. Kemampuan Mengatur Emosi

Kemampuan mengatur emosi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan secara adaptif, termasuk menemukan cara untuk menurunkan emosi negatif dan memulihkan ketenangan setelah mengalami emosi

yang berlebihan. Selain itu, individu yang mampu untuk tidak terpengaruh emosi negatif yang dirasakan sehingga tetap dapat berpikir jernih dan melakukan sesuatu dengan baik.

2. Kemampuan Merasakan Emosi

Kemampuan merasakan emosi merupakan kemampuan dalam menyadari dan mengelola emosi mencakup kapasitas individu untuk mengendalikan emosinya (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga perasaan emosi tidak muncul berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat saat bertindak.

3. Kemampuan Mengatur Respon Emosi

Kemampuan mengelola respons emosi merujuk pada kapasitas individu untuk menerima suatu peristiwa yang memicu emosi negatif tanpa menolak atau merasa malu terhadap perasaan yang muncul, sehingga emosi tersebut dapat dihadapi secara lebih adaptif (Maufiroh, 2023).

Sedangkan Zonya dan Sano (2019) mengutip pendapat Thompson (1994) membagi aspek regulasi emosi sebagai berikut :

1. *Emotion Monitoring* (Pemantauan emosi)

Pemantauan emosi merupakan kemampuan individu dalam menyadari dan mengamati perasaan yang muncul, serta menilai keterkaitannya dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

2. *Emotion Evaluating* (Evaluasi emosi)

Evaluasi emosi merupakan kemampuan individu untuk menentukan jenis emosi yang ingin dipertahankan atau diubah, sekaligus menimbang dampak jangka pendek maupun jangka panjang dari emosi tersebut.

3. *Emotion Modification* (Modifikasi emosi)

Modifikasi emosi merupakan kemampuan individu dalam menyesuaikan atau mengubah respons emosional yang dirasakan untuk mencapai suatu tujuan. Tingkat kemampuan regulasi emosi ini dapat berbeda pada setiap individu. (Zahrotin Nisail Islamiyah, 2022)

2.1.4 Strategi Regulasi Emosi

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam melakukan regulasi emosi. Menurut Gross & Thompson (2007) dibagi menjadi dua yaitu :

1. *Cognitive Reappraisal (Antecedent Focused)*

Regulasi emosi yang berfokus pada *antecedent* berkaitan dengan tindakan yang dilakukan individu sebelum emosi muncul atau diekspresikan. Strategi ini berupa penyesuaian kognitif terhadap situasi yang berpotensi memicu emosi, dengan tujuan mengubah dampak emosionalnya. Proses tersebut terjadi pada tahap awal sehingga mencegah berkembangnya kecenderungan respons emosional secara menyeluruh.

2. *Expressive Suppression (Response Focused)*

Expressive Suppression merupakan bentuk modulasi respons yang ditandai dengan penekanan terhadap perilaku ekspresif emosi secara berkelanjutan. Suppression adalah strategi yang berfokus pada respon, munculnya relatif pada tahap akhir proses timbulnya emosi. Strategi ini dapat membantu mengurangi ekspresi emosi negatif (Gina & Fitriani, 2023).

2.1.5 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi menurut Gross (2014) yaitu :

1. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan tempat individu berinteraksi, seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat berperan penting dalam perkembangan emosinya. Relasi keluarga yang harmonis, suasana sekolah yang nyaman, serta kondisi sosial yang suportif dan kondusif dapat memberikan kontribusi positif terhadap proses pengelolaan dan perkembangan regulasi emosi tiap individu.

2. Pola Asuh Orang Tua

Dalam perkembangannya, pola asuh orang tua menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya kemampuan regulasi emosi pada anak. Berbagai gaya pengasuhan seperti pola asuh otoriter, memanjakan, acuh tak acuh, maupun penuh kehangatan akan membentuk kecenderungan emosional anak dalam merespons beragam situasi. Setiap pola asuh memberikan dampak yang berbeda, sehingga hasil perkembangan emosi pada tiap individu berbeda.

3. Usia dan jenis kelamin

Semakin bertambahnya usia dalam individu, akan semakin baik kemampuan mengelola regulasi emosi yang dimiliki setiap individu. Pada jenis kelamin, perempuan dapat dikatakan tingkat emosionalnya dapat lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Derisha Nova Nanda, 2025).

Sedangkan faktor – faktor yang mempengaruhi emosi, menurut Gross (2007) mengungkapkan dan menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah sebagai berikut:

1. Faktor Intrinsik
 - a. Perbedaan individu

Regulasi emosi dipengaruhi karena adanya perbedaan individual dalam meregulasi emosi yang dilihat berdasarkan tujuan, frekuensi, dan kemampuan individu.

Perbedaan individu dengan tipe kepribadian *ekstrovert* umumnya ditandai dengan sifat yang mudah berinteraksi, impulsif, ceria, aktif, komunikatif, dan optimis, serta menunjukkan apresiasi yang tinggi terhadap hubungan dengan orang lain. Sedangkan individu dengan kepribadian *introvert* cenderung memiliki karakteristik yang berlawanan, seperti lebih pendiam, pasif, tidak mudah bergaul, berhati-hati, cenderung pesimis, tenang dan mampu mengendalikan diri dengan baik.

Secara umum, individu dengan kecenderungan *introvert* lebih berfokus pada stimulus internal dibandingkan dengan individu *ekstrovert*. Individu yang tergolong *introvert* cenderung memberi perhatian pada pikiran, perasaan atau suasana hati, dan respons yang muncul dalam dirinya. Kondisi ini membuat individu *introvert* sering tampak pemalu, memiliki kontrol diri yang baik, serta lebih reflektif terhadap pengalaman yang terjadi pada diri mereka. Akibatnya mereka hanya terlihat pendiam, kurang terbuka dalam interaksi sosial, lebih suka

menyendiri, dan dalam beberapa situasi mengalami hambatan pada kualitas perilaku yang ditampilkan.

Sedangkan individu yang tergolong *ekstrovert* umumnya cenderung terlihat lebih bersemangat, mudah menjalin relasi sosial, dan terkadang terkesan impulsif dalam menampilkan tingkah laku. Mereka juga lebih berani mengambil risiko, memiliki toleransi yang lebih tinggi terhadap ketidaknyamanan, serta lebih mudah terlibat dalam suatu relasi.

Dapat disimpulkan bahwa perbedaan individu juga mempengaruhi cara regulasi emosi seseorang berdasarkan tujuan dan kemampuan individu.

b. Kognitif

Kemampuan kognitif berperan dalam membentuk persepsi individu terhadap suatu permasalahan. Proses kognitif memengaruhi afeksi melalui interpretasi individu terhadap peristiwa yang memicu emosi. Dalam mengelola perasaan, individu menggunakan berbagai strategi kognitif untuk mengontrol emosi atau perasaan, melakukan pemikiran yang aktual dapat menjadikan peristiwa negatif sebagai suatu yang sulit dihindari agar dampak emosionalnya tidak terlalu mengecewakan. Ketika sedang mengalami kesedihan atau kekecewaan, individu secara sadar memilih aktivitas yang menjadikan perasaan lebih baik seecara sementara meskipun nantinya menimbulkan konsekuensi yang tidak baik.

2. Faktor Ekstrinsik

Faktor ekstrinsik yang memengaruhi regulasi emosi meliputi interaksi individu dengan lingkungan dan interaksi terhadap orang lain. Selain itu, faktor lain

datang dari lingkungan sosial, keluarga, dan berbagai situasi diluar kendali seseorang yang menentukan sejauh mana individu mampu mengendalikan atau mengontrol dan meregulasi emosinya secara efektif.

Dukungan ekstrinsik juga didapatkan dari kedekatan dengan orang tua dan juga kedekatan dengan anggota keluarga lainnya. Bentuk dukungan tersebut mencakup dukungan emosionalnya seperti pemberian penghargaan, perhatian, kasih sayang, kepercayaan, serta kesediaan untuk mendengarkan. Selain itu, terdapat dukungan informatif berupa nasehat, arahan, dan penyediaan informasi yang relevan. Dukungan juga dapat diwujudkan dalam bentuk penilaian positif atau apresiasi terhadap anak.

2.1.6 Ciri – Ciri Regulasi Emosi Yang Baik

Seseorang dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika seseorang tersebut mempunyai kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Ciri seseorang yang mampu melakukan regulasi emosi yang baik menurut Goleman (1996) dalam (Indah Hidayati & Mulawarman, 2017) yaitu:

1. Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan amarah
2. Berkurangnya ejekan verbal, perkelahian dan gangguan di ruang kelas
3. Mampu mengungkapkan marah dengan tepat tanpa berkelahi
4. Perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri, sekolah, dan keluarga
5. Lebih baik dalam menangani ketegangan jiwa
6. Berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan
7. Berkurangnya perilaku agresif atau merusak diri

2.1.7 Alat Ukur Regulasi Emosi

1. *Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)* oleh Gross dan Thompson (2007)

Instrumen penelitian ini diadopsi dari penelitian (Azzahara & Adetya, 2024). Instrumen ini dikembangkan oleh Gross dan Thompson (2007), terdiri dari 26 item yang mengukur regulasi emosi. Item-item tersebut mencakup tiga dimensi yaitu kemampuan mengatur emosi, kemampuan merasakan emosi, dan kemampuan mengatur respon emosi. Dalam penyusunan skala penelitian menggunakan 4 skala likert dan dilakukan pengkategorian berdasarkan tiga kategori yaitu “Tinggi”, “Sedang”, dan “Rendah”. Dengan hasil uji validitas menggunakan *pearson product moment* dengan r tabel 0,279 dengan r hitung antara 0,301-0,698 menunjukkan bahwa 26 item pertanyaan dinyatakan valid, hasil uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* yaitu sebesar 0,868, maka instrumen tersebut bersifat reliabel.

2. *Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)*

Instrumen penelitian ini dikembangkan oleh Gross & Jhon (2003) dan diadopsi oleh penelitian (Safrida, 2024), peneliti tersebut juga mengadaptasi aspek regulasi emosi dari jurnal Seixas (2021). Skala penelitian regulasi emosi diperoleh dari jurnal Seixas (2021) dengan judul “Emotion Regulation Questionnaire-Adapted and Individual Differences in Emotion Regulation” yang menunjukkan nilai koefisien korelasi reliabilitas sebesar 0,75. Dalam penelitian tersebut, alat ukur dikembangkan dengan mengadaptasi 3 aspek, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* yang merujuk pada Gross & Jhon (2003), serta *expressive enhancement* yang diadaptasi dari Seixas (2021). Penambahan aspek tersebut menyebabkan jumlah item meningkat menjadi 12, dari sebelumnya 10 item sebagaimana dikemukakan oleh Gross & John (2003). Selanjutnya, setiap

pernyataan dalam skala dimodifikasi oleh peneliti dengan tetap mengacu pada aspek-aspek dari Gross & John (2003) dan Seixas (2021), melalui penyesuaian redaksi agar sesuai dengan konteks permasalahan penelitian.

3. *Skala Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA)

Instrumen *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA) yang dikembangkan oleh J. Gross dan Jhon M. J. (Jack) Thompson pada tahun (2003) dan diadopsi oleh (Luthfi & Husni, 2020). Kuesioner ini terdiri dari 10 item pertanyaan dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), setuju (3), sangat setuju (4). Uji validitas didapatkan nilai RMSEA sebesar 0,04 yang kurang dari 0,05 pada uji *Chi-square* dan realibilitas kuesioner ERQ-CA diuji dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,79 hingga 0,82 menunjukkan reliabilitas yang baik.

2.2 **Stres Akademik**

2.2.1 **Definisi Stres Akademik**

Gadzella & Masten mendefinisikan stres akademik sebagai persepsi individu terhadap stresor akademik serta reaksi yang ditimbulkannya. Stres akademik merupakan kondisi ketidaknyamanan yang dialami siswa akibat tuntutan akademik dari guru maupun orang tua, yang dapat menimbulkan tekanan fisik, emosional, dan psikologis, serta perubahan perilaku yang pada akhirnya memengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa (Suriani et al., 2025). Definisi lain mengungkapkan bahwa stres akademik merupakan kondisi yang dialami individu sebagai akibat dari tuntutan akademik yang berlebihan dari lingkungan sekitarnya,

seperti guru, keluarga, dan teman sebaya untuk mencapai hasil belajar yang optimal serta menyelesaikan tugas secara tepat waktu (Denita et al., 2021).

Menurut (Sun, Dunne, & Hou 2011) stres akademik adalah kondisi tekanan psikologis yang dialami oleh siswa akibat tuntutan akademik yang berasal dari proses pendidikan, seperti beban belajar, tekanan untuk memperoleh prestasi tinggi, serta kekhawatiran terhadap kegagalan akademik. Stres akademik merupakan kondisi yang muncul ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

Sarafino dan Smith (2014) mendefinisikan stres akademik adalah hasil interaksi antara individu dan lingkungannya yang menimbulkan ketidakseimbangan antara tuntutan yang berasal dari aspek biologis, psikologis, dan sosial. Kondisi ini dapat memunculkan tekanan akibat ketidaksesuaian antara tuntutan dalam diri individu baik dari internal maupun eksternal yang bersumber dan berdampak pada akademik individu. Sedangkan menurut (Uswatun Hasanah et al., 2020) stres diartikan sebagai suatu respon psikologis individu terhadap situasi yang dianggap telah melampaui batas kemampuan diri maupun pada suatu hal yang dianggap sulit untuk dihadapi.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu kondisi yang muncul akibat dari interaksi individu maupun lingkungannya, ketika tuntutan akademik muncul baik dari guru, keluarga, maupun diri sendiri, dapat dipersepsikan melebihi kemampuan yang dimiliki. Ketidakseimbangan antara tuntutan internal dan eksternal ini dapat menimbulkan

respon fisik, emosional, dan psikologis, serta berpotensi memengaruhi perilaku dan prestasi akademik siswa.

2.2.2 Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Stres Akademik

Menurut (Puspitasari, 2013) dalam (Barseli., et al 2017), mengungkapkan bahwa faktor – faktor stres akademik yaitu :

a. Faktor Eksternal

- 1) Pelajaran yang lebih padat, Standar kurikulum dalam sistem pendidikan terus mengalami peningkatan dari waktu ke waktu. Kondisi ini menyebabkan persaingan antar siswa menjadi semakin ketat, durasi belajar bertambah, serta beban yang harus ditanggung siswa semakin besar, meskipun peningkatan standar tersebut bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan, pada kenyataannya hal ini juga dapat memicu meningkatnya tingkat stres yang dialami oleh siswa.
- 2) Tekanan untuk berprestasi tinggi, Siswa seringkali dihadapkan pada tuntutan yang tinggi untuk meraih hasil ujian yang optimal. Tekanan tersebut tidak hanya berasal dari orang tua dan keluarga, tetapi juga dari guru, lingkungan sekitar, teman sebaya, serta dari harapan yang mereka tetapkan terhadap diri sendiri.
- 3) Standar hidup, Standar hidup yang dimiliki setiap individu berbeda – beda, dan perbedaan tersebut memengaruhi cara seseorang merespons serta menghadapi situasi yang menimbulkan stres.
- 4) Dorongan Status Sosial, Pendidikan sering dianggap sebagai penentu status sosial di masyarakat. Siswa dengan tingkat pendidikan yang tinggi

umumnya lebih dihargai dan mendapatkan apresiasi, sementara mereka yang berpendidikan lebih rendah cenderung dipersepsikan kurang baik serta memperoleh dukungan yang lebih sedikit dari lingkungan sekitarnya.

- 5) Orang tua saling berlomba, Bagi orang tua yang berpendidikan tinggi, kondisi ini dapat memicu munculnya persaingan untuk menjadikan anak memiliki kemampuan yang lebih unggul. Mereka cenderung melakukan berbagai upaya agar anak memiliki ketrampilan yang baik, salah satunya dengan memberikan pendidikan tambahan di luar sekolah.

b. Faktor Internal

- 1) Pola pikir, Individu yang merasa tidak mampu mengendalikan situasi yang dihadapinya cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Sebaliknya, semakin kuat keyakinan seseorang dalam mengontrol atau mengatasi keadaan tersebut, maka semakin kecil kemungkinan mengalami stres.
- 2) Kepribadian, Kepribadian siswa berpengaruh terhadap kemampuan dalam menghadapi berbagai tekanan. Siswa yang memiliki sikap optimis cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang bersikap pesimis.
- 3) Keyakinan, Keyakinan memiliki peran penting dalam bagaimana cara siswa menilai dan memahami situasi di sekitarnya. Penilaian terhadap suatu keadaan dapat membentuk pola pikir, dan apabila penilaian tersebut cenderung negatif, dalam jangka panjang hal ini dapat memicu munculnya stres psikologis.

- 4) Regulasi emosi, individu dapat mengurangi, meningkatkan atau mempertahankan emosi, tergantung pada tujuan dari dalam individu tersebut. Artinya siswa dapat menyesuaikan emosi yang muncul akibat stres akademik yang mereka alami dan dapat menyalurkan atau mempertahankan sesuai dengan situasi atau kondisi yang tepat untuk dicapai, seperti mengurangi emosi negatif contohnya kemarahan, kesedihan, dan kecemasan, ataupun meningkatkan emosi yang positif seperti cinta, minat dan kegembiraan (Kadi et al., 2020).

2.2.3 Dimensi Stres Akademik

Menurut (Sun, Dunne, & Hou 2011), stres akademik terdiri dari 5 bagian yaitu:

a. Tekanan Belajar (*Study Pressure*)

Tekanan yang dialami oleh siswa akibat dari tuntutan akademik yang berasal dari lingkungan pendidikan, seperti sekolah, guru, orang tua, maupun sistem pendidikan. Tekanan tersebut biasanya berkaitan dengan tuntutan untuk memperoleh prestasi tinggi, adanya persaingan akademik dengan teman sebaya, serta harapan yang tinggi terhadap keberhasilan pendidikan di masa depan.

b. Beban Tugas (*Workload*)

Mencakup banyaknya tugas, pekerjaan rumah, serta berbagai aktivitas akademik lain yang harus diselesaikan oleh siswa dalam jangka waktu tertentu. Beban akademik yang terlalu besar dapat menimbulkan kelelahan baik secara mental maupun fisik pada siswa.

c. Kekhawatiran terhadap nilai (*Worry About Grades*)

Tingkat kecemasan yang dialami siswa terhadap hasil akademik yang diperoleh, terutama terkait nilai ujian atau bentuk penilaian akademik lainnya. Kekhawatiran ini biasanya timbul karena adanya rasa takut mendapatkan nilai rendah atau gagal dalam memenuhi standar prestasi yang diharapkan.

d. Ekspetasi Diri (*Self-Expectation Stress*)

Tekanan yang timbul dari harapan pribadi siswa terhadap pencapaian akademik. Banyak siswa menetapkan standar yang tinggi terhadap diri mereka sendiri, seperti harus selalu memperoleh nilai terbaik atau selalu berada pada peringkat tertinggi di kelas. Ketika harapan tersebut tidak dapat terpenuhi, siswa berpotensi mengalami stres, rasa bersalah, serta ketidakpuasan terhadap diri sendiri.

e. Keputusasaan (*Despondency*)

Perasaan putus asa, menurunnya motivasi, serta rendahnya kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Siswa yang mengalami kondisi ini biasanya merasa tidak mampu mengatasi kesulitan belajar maupun mencapai prestasi yang diharapkan. Gejala yang muncul antara lain kesulitan berkonsentrasi saat belajar, berkurangnya minat terhadap pelajaran, serta adanya ketidakpuasan terhadap hasil akademik yang dicapai.

2.2.4 Jenis Stres

Menurut Selye 1976 dalam (Adiningsih & Zahro, 2023), menjelaskan terdapat dua jenis stres yaitu :

1. *Eustress*

Eustress atau stres positif, merupakan jenis stres yang dirasakan secara menyenangkan dan memberikan kepuasan. Meskipun disertai ketegangan, serta berdampak positif karena mendorong proses adaptasi dan pengembangan kemampuan. Apabila individu mampu mengelola dan mengatasi tekanan secara efektif, maka stres dapat menghasilkan dampak konstruktif. Dalam konteks akademik, siswa yang mengalami tekanan menjelang ujian dapat memanfaatkannya sebagai motivasi untuk belajar lebih giat dan memanfaatkan ujian sebagai tantangan yang perlu dihadapi.

2. *Distress*

Distress atau stres negatif, merupakan jenis stres yang berdampak merugikan, mengganggu kesehatan fisik maupun psikologis, serta tidak memberikan rasa nyaman, dan biasanya muncul ketika individu mengalami kecemasan, khawatir atau gelisah yang mendorong menghindari situasi pemicu stres. Dampaknya dapat memunculkan perasaan sedih, takut, dan berbagai emosi negatif lainnya. Dalam konteks akademik, stres negatif dapat terjadi saat siswa merasa tertekan menghadapi ujian sekolah, dan apabila individu tidak mampu mengelola tekanan tersebut dapat memengaruhi hasil belajar serta menghasilkan capaian akademik yang kurang optimal.

2.2.5 Gejala Stres

Gejala stres menurut Simbolon (2015) dalam (Veronica et al., 2025), menjelaskan ada 3 kategori yaitu :

1. Gejala Fisik

Yang termasuk dalam kategori gejala fisik yaitu sakit kepala, sulit menelan, sariawan, sakit leher, nyeri otot, rasa lemah, diare, sakit perut, dan juga jantung berdebar-debar.

2. Gejala Emosi

Gejala emosi ditandai dengan munculnya rasa gelisah, panik, khawatir, sering menangis, berperilaku impulsive, gelisah terhadap hal kecil, depresi akibat tuntutan akademik.

3. Gejala Perilaku

Gejala perilaku ditandai dengan dahi berkerut, menggigit kuku, berjalan mondar-mandir, merokok secara berlebihan, ceroboh, sering melamun, selalu menyalahkan orang lain, munculnya sikap agresif yang tidak normal, perilaku menyendiri atau anti sosial.

2.2.6 Klasifikasi Tingkat Stres

Berdasarkan gejalanya, stres dibagi menjadi lima tingkat (Risal, 2022) yaitu :

1. Stres Normal

Stres normal merupakan bentuk stressor yang dihadapi oleh setiap individu dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi bagian alamiah dari proses menjalani aktivitas. Ciri-ciri stres normal yaitu rasa lelah ketika mengerjakan tugas, khawatir tidak lulus ujian, merasakan peningkatan detak jantung setelah beraktivitas.

2. Stres Ringan

Stres ringan merupakan bentuk stressor yang dihadapi setiap individu secara teratur dalam kehidupan sehari-hari, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, menerima kritik dari atasan. Kondisi ini biasanya berlangsung dalam waktu singkat, mulai dari beberapa menit hingga beberapa jam saja. Ciri-ciri stres ringan yaitu peningkatan semangat, fokus yang lebih tajam, energi meningkat, meskipun cadangan energi dapat cepat menurun. Selain itu, individu mengalami rasa letih tanpa sebab, gangguan ringan pada sistem tubuh seperti pencernaan atau konsentrasi, perasaan tidak santai. Meskipun demikian, stres ringan dapat bersifat adaptif karena mampu mendorong individu untuk berfikir lebih efektif dan menjadi lebih tangguh dalam menghadapi tantangan kehidupan.

3. Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama dari pada stres ringan. Kondisi ini dapat dipicu oleh masalah yang belum terselesaikan dengan rekan kerja, anak yang sakit, atau ketidakhadiran anggota keluarga. Ciri-ciri stres sedang yaitu nyeri perut, gangguan pencernaan, ketegangan otot, perasaan tegang, sulit tidur, tubuh terasa lemah atau tidak bertenaga.

4. Stres Berat

Kondisi yang dirasakan individu dalam jangka waktu yang lama, dapat berlangsung selama beberapa minggu hingga beberapa bulan, misalnya berpisah dengan keluarga, kesulitan finansial tanpa perbaikan, perpindahan tempat tinggal, penyakit kronis, serta perubahan fisik, psikologis, dan sosial pada usia lanjut. Semakin sering individu berada dalam situasi penuh tekanan, semakin besar risiko

gangguan kesehatan yang muncul. Stress berkepanjangan juga berpotensi menghambat penyelesaian tugas-tugas perkembangan, dengan ciri-ciri kesulitan menjalankan aktivitas sehari-hari, gangguan hubungan sosial, gangguan tidur, kecenderungan berfikir negatif, penurunan konsentrasi, muncul rasa takut tanpa sebab yang jelas, kelelahan, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sederhana, serta kesulitan untuk berfikir secara tenang.

5. Stres Sangat Berat

Stres sangat berat merupakan kondisi kronis yang dapat berlangsung selama beberapa bulan hingga waktu yang tidak dapat ditentukan. Individu yang mengalaminya cenderung kehilangan motivasi hidup dan menunjukkan sikap pasrah. Ciri-ciri stres berat yaitu mudah gelisah, sering merasa frustrasi, sering terlihat murung, mudah tersinggung, kesulitan berfikir jernih, kekurangan energi, gangguan tidur atau *insomnia*, serta mudah sakit dan sering sakit kepala.

2.2.7 Dampak Stres

Dampak stres menurut (Veronica et al., 2025) yaitu :

1. Dampak Fisiologis
 - a. Gangguan pada fungsi organ tubuh. Aktivitas berlebihan pada sistem otot tertentu dapat menyebabkan ketegangan maupun kelemahan otot, peningkatan tekanan darah, kerusakan pada jantung dan pembuluh darah arteri, serta gangguan pada sistem pencernaan seperti gastritis (maag), diare.

- b. Gangguan pada sistem reproduksi. Kondisi fisiologis tertentu dapat memicu amenorrhea atau tertahannya menstruasi, kegagalan proses evaluasi pada wanita, disfungsi ereksi pada laki-laki.
- c. Gangguan lain yang menyertai seperti, sakit kepala, migrain, ketegangan otot, serta munculnya rasa jenuh atau bosan.

2. Dampak Psikologis

- a. Kelelahan emosional, jenuh. Kondisi ini merupakan indikator awal yang memiliki peranan penting dalam munculnya *burn-out*, karena menurunnya energi emosional individu.
- b. Perasaan kewalahan akibat kelelahan emosional, individu mulai menunjukkan kecenderungan tidak mampu mengatasi tuntutan yang dihadapi, sehingga muncul rasa terbebani secara psikologis.
- c. Penurunan pencapaian pribadi. Individu mengalami penurunan dalam prestasi atau kinerja, yang kemudian berdampak pada berkurangnya rasa kompetensi diri dan perasaan berlebihan.

3. Dampak Perilaku

- a. Ketika stres berkembang menjadi distress, capaian akademik cenderung mengalami penurunan dan dapat mendorong siswa menampilkan perilaku yang kurang sesuai dengan norma sosial di lingkungan masyarakat.
- b. Tingkat stres yang tinggi berpengaruh negatif terhadap fungsi kognitif, seperti kemampuan mengingat informasi, mempertimbangkan keputusan, serta menentukan tindakan yang tepat.

- c. Kondisi stres yang berat dapat diikuti dengan meningkatnya frekuensi ketidakhadiran atau rendahnya partisipasi dalam kegiatan pembelajaran.

2.2.8 Alat Ukur Stres Akademik

Ada beberapa alat ukur yang dapat digunakan pada penelitian stres akademik, diantaranya :

1. *Educational Stres Scale for Adolescents*

Instrument *Educational Stres Scale for Adolescents* (ESSA), instrumen penelitian ini dikembangkan oleh (Sun, Michael P. Dunne, 2011) dan diadopsi dari penelitian (Hakim & E, 2021). Skala ini terdiri 16 item yang terbagi dalam 5 dimensi yaitu *pressure from study*, *workload*, *worry about grades*, *self-expectation*, dan *despondency*. Pada skala ini menggunakan butir skala Likert dengan rentang 1 hingga 5. Skor maksimal dari skala ini sebesar 64 dan skor minimal sebesar 16. Dengan hasil uji realibilitas untuk nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,808 maka instrumen tersebut bersifat reliabel.

2. Skala Stres akademik

Instrumen ini disusun berdasarkan aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten (2005) dan dikembangkan oleh (Maufiroh, 2023). Telah melalui uji validitas dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,855. Skala yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala likert untuk mengukur stres akademik. Pilihan pada skala likert terdiri dari “Tidak pernah”, “Kadang-Kadang”, “Sering”, dan “Selalu”. Selain itu, item dalam skala disusun dalam bentuk pernyataan *Favourable* dan *Unfavourable*.

3. *Student-life Stress Inventory*

Instrumen ini dari Charles Gadzella Morris (1994) diadopsi dari penelitian (Safitriana, 2021). Instrumen ini untuk menilai stres akademik secara komprehensif dengan menggabungkan sumber stres dan reaksi yang ditimbulkannya. Instrumen ini terdiri dari 51 item dimana terdapat dalam kategori sumber stres, terdapat 7 item pada skala stres frustrasi, 3 item pada skala perubahan, dan 6 item pada skala pemaksaan diri. Adapun dalam kategori reaksi terhadap stres pada skala reaksi fisiologis terdapat 14 item, 4 item pada subskala reaksi emosi, 8 item pada subskala tingkah laku, dan 2 item pada subskala reaksi kognitif.

2.3 Konsep Siswa SMA

Menurut Sarwono, siswa merupakan individu yang secara resmi terdaftar dalam suatu lembaga pendidikan untuk mengikuti proses pembelajaran. Sebagai peserta didik, siswa memiliki peran yang penting dalam kegiatan pembelajaran, karena mereka yang memiliki tujuan meraih cita-cita serta berupaya mencapai secara optimal. Keberhasilan proses belajar sangat dipengaruhi oleh keterlibatan dan usaha siswa sendiri, karena hal tersebut berkaitan dengan berbagai faktor yang mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Pada umumnya, peserta didik di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada rentang usia enambelas hingga sembilan belas tahun (Addzaky, 2024).

2.4 Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik

Regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2007) merupakan proses individu, baik secara sadar maupun tidak sadar untuk mengatur respon emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi. Dalam konteks pendidikan, kemampuan ini

penting bagi siswa SMA yang berada pada fase remaja dengan berbagai perubahan kognitif, biologis, dan sosial-emosional. Siswa dihadapkan pada tuntutan akademik seperti perubahan kurikulum, persaingan, tuntutan nilai, dan kegiatan ekstrakurikuler yang dapat menimbulkan tekanan psikologis apabila melebihi kemampuan, sehingga berpotensi memicu stres akademik.

Menurut (Sun, Dunne, & Hou 2011) stres akademik adalah kondisi tekanan psikologis yang dialami oleh siswa akibat tuntutan akademik yang berasal dari proses pendidikan, seperti beban belajar, tekanan untuk memperoleh prestasi tinggi, serta kekhawatiran terhadap kegagalan akademik.. Stres akademik dapat muncul ketika siswa mempersepsikan tuntutan akademik sebagai beban yang sulit dikendalikan, dan dipengaruhi oleh kemampuan penilaian kognitif dan pengelolaan emosi individu (Rahmi et al., 2025).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam membantu siswa untuk menghadapi tekanan akademik (Dzulfikri & Affandi, 2023), penelitian (Rahmi et al., 2025) menyatakan bahwa regulasi emosi berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres akademik pada siswa SMA, penelitian lain juga menegaskan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi faktor penentu tingkat stres akademik, jika berkembang optimal, siswa mampu mengelola tekanan dan menjaga keseimbangan emosional, sedangkan jika rendah dapat meningkatkan stres serta menurunkan motivasi, konsentrasi, dan prestasi belajar. Oleh karena itu, terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik siswa (Kadi et al., 2020).

2.5 Jurnal Relevan

Tabel 2. 1 Mapping Jurnal Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik

No	Judul	Metode	Hasil
1.	Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Penulis: Firdausi Nuzula, Effy Wardati Maryam	Populasi: Penelitian ini Siswa SMAN 1 Sidoarjo berjumlah 1.023 siswa, dengan sampel 265 siswa Variabel I: Regulasi Emosi Variabel D: Stres Akademik Alat Ukur: - Skala regulasi emosi, diadopsi dari Anggraini & Widyastuti - Skala stres akademik diadopsi dari skala yang disusun oleh Dzulkifri & Ghozali Desain Penelitian: Desain penelitian kuantitatif, dengan pendekatan korelasi product moment, uji spearman rho's	Hasil uji spearman rho's didapatkan 1. Regulasi emosi siswa pada kategori rendah sebesar 16%, regulasi emosi sedang sebesar 68%, regulasi emosi tinggi sebesar 16% 2. Stres akademik siswa pada kategori rendah sebesar 17%, stres akademik sedang sebesar 69%, stres akademik tinggi sebesar 14% 3. Nilai p value = 0,000 dengan nilai koefisien korelasi r negatif 0,930
2.	"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)	Populasi: Siswa MAN 1 Sidoarjo berjumlah 1.368 siswa, dengan sampel 309 siswa Variabel I: Regulasi Emosi Variabel D: Stres Akademik Alat Ukur: - Skala regulasi emosi, disusun berdasarkan empat aspek dalam regulasi emosi yakni Strategi regulasi emosi (Strategies to emotion regulation), Tujuan regulasi emosi (enganging in goal directed behavior), Kontrol diri (control	Hasil penelitian menunjukkan 1. Regulasi emosi siswa pada kategori tinggi sebesar 7,8%, regulasi emosi siswa kategori sedang sebesar 74,4%, regulasi emosi siswa kategori rendah sebesar 17,8% 2. Stres akademik siswa pada kategori tinggi sebesar 16,5%, stres akademik siswa kategori sedang sebesar 68%, stres akademik siswa kategori rendah sebesar 15,5% 3. Nilai p value 0,001 dengan nilai r (koefisien korelasi) negatif 0,506

No	Judul	Metode	Hasil
	Penulis: Muhammad Ilham Dzulfikri, Ghozali Rusyid Affandi	emotional responses), Penerimaan diri terhadap respon emosi (acceptance of emotional response) - Skala stres akademik, disusun mengacu pada aspek - aspek stres akademik yang dikemukakan oleh yaitu fisik, emosional, intelektual, interpersonal Desain Penelitian: Desain penelitian kuantitatif, dengan pendekatan korelasional, uji pearson correlation	
3.	Regulasi Emosi sebagai Faktor Protektif dari Stres Akademik pada Siswa Penulis: Adinda Salsabila Rahmi, Rezki Hariko, Nurfarhanah, Rahmi Dwi Febriani	Populasi: Siswa SMAN 1 Lareh Sago Halaban, dengan sampel 283 siswa Variabel I: Regulasi Emosi Variabel D: Stres Akademik Alat Ukur: - Skala Regulasi Emosi Siswa - Skala Stres Akademik Siswa Desain Penelitian: Desain Penelitian kuantitatif, dengan metode deskriptif korelasional, uji pearson product moment	Hasil penelitian ini: 1. Regulasi emosi siswa sebesar 54,77% menunjukkan berada pada kategori sedang, regulasi emosi siswa pada kategori tinggi sebesar 39,93%, regulasi emosi siswa pada kategori sangat tinggi 1,77%, regulasi emosi pada kategori rendah dengan presentase 3,53% 2. Stres akademik siswa sebagian besar pada kategori sedang dengan presentase 40,64%, stres akademik rendah sebesar 38,87%, stres akademik sangat rendah sebesar 4,59%, dan siswa dengan stres akademik tinggi dengan presentase 15,90% 3. Nilai p value sebesar 0,000 dengan nilai r (koefisien korelasi) negatif 0,223
4.	Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas	Populasi: 373 Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo, dengan sampel sebanyak 79 mahasiswa	Hasil penelitian: 1. Regulasi emosi mahasiswa pada kategori sangat rendah menunjukkan dengan presentase 6%,

No	Judul	Metode	Hasil
	Kedokteran Universitas Halu Oleo Penulis: Abdul Rahman Kadi, Hartati Bahar, Ida Sriwaty Sunarjo	Variabel I: Regulasi Emosi Variabel D: Stres Akademik Alat Ukur: - <i>Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)</i> (dimodifikasi peneliti) - <i>Student Academic Stress Scale (SASS)</i> Desain Penelitian: Penelitian kuantitatif, dengan metode korelasional, uji korelasi pearson product moment	regulasi emosi pada kategori rendah sebesar 30%, regulasi emosi pada kategori sedang menunjukkan presentase 28%, regulasi emosi pada kategori tinggi sebesar 32%, dan regulasi emosi pada kategori sangat tinggi sebesar 4% 2. Stres akademik mahasiswa menunjukkan dengan presentase 7% berada pada kategori sangat rendah, stres akademik pada kategori rendah sebesar 19%, stres akademik sedang sebesar 44%, stres akademik pada kategori tinggi sebesar 22% dan stres akademik dengan presentase 8% berada pada kategori sangat tinggi 3. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai p value sebesar 0,000 dengan nilai r (koefisien korelasi) menunjukkan negatif 0,723
5.	Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Tingkat 1 Universitas Prima Indonesia Penulis: Achamd Irvan Dwi Putra, Veronika Simanjuntak, Trivena Sinaga, Marta Manullang, Rina Mirza	Populasi: Sampel penelitian sebanyak 127 Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia Variabel I: Regulasi Emosi Variabel D: Stres Akademik Alat Ukur: - skala stres akademik - skala ERQ (<i>Emotion Regulation Questionnaire</i>) Desain Penelitian: Penelitian kuantitatif, dengan metode korelasional, uji korelasi pearson product moment	Hasil penelitian: 1. Regulasi emosi mahasiswa dengan kategori rendah dengan presentase (0,8%), regulasi emosi mahasiswa dengan kategori sedang dengan presentase (78%), regulasi emosi mahasiswa dengan presentase (21,2%) pada kategori tinggi 2. Stres akademik mahasiswa dengan presentase (0,8%) pada kategori rendah, stres akademik mahasiswa pada kategori sedang dengan presentase (87,4%), dan stres akademik mahasiswa pada presentase (11,8%) pada kategori tinggi

No	Judul	Metode	Hasil
			3. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi product moment sebesar -0,020 dengan p value 0,000, dan nilai r^2 = 0,025
6.	Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa dalam Proses Penyusunan Tugas Akhir Penulis: Fiona Ria Angela, Heru Astikasari Setya Murti	Populasi: Mahasiswa aktif di Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), khususnya yang sedang menyusun tugas akhir, dengan sampel 200 mahasiswa Variabel I: Regulasi Emosi Variabel D: Stres Akademik Alat Ukur: - <i>Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i>, - <i>Perception of Academic Stress Scale (PASS)</i> Desain Penelitian: Penelitian kuantitatif, jenis non eksperimental, dengan metode korelasional, uji korelasi pearson product moment	Hasil penelitian: 1. Regulasi emosi mahasiswa memiliki rata-rata pada skor angka 52,02 2. Stres akademik mahasiswa memiliki rata-rata skor angka 44,98 3. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai p value sebesar 0,012 dengan nilai r (koefisien korelasi) = 0,178, dan r^2 (koefisien determinasi) = 0,032
7.	Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas VII SMP N 1 Seririt Penulis: I Gusti Ngurah Puger, Rofi'ud Darojatin Nisaa, Putu Ary Sastrawan	Populasi: Sampel penelitian ini sebanyak 108 siswa Variabel I: Stres Akademik Variabel D: Regulasi Emosi Alat Ukur: - Skala Stres Akademik - Skala Regulasi Emosi Desain Penelitian: Penelitian kuantitatif, uji korelasi pearson product moment	Hasil penelitian: 1. Stres akademik siswa memiliki rata-rata skor sebesar 65,67 dengan presentase yaitu (76%) pada kategori sedang 2. Regulasi emosi siswa memiliki rata-rata skor sebesar 75,95 dengan presentase yaitu (75%) pada kategori sedang 3. Hasil uji hipotesis diperoleh nilai signifikan $0,000 < 0,05$, dengan nilai r (koefisien korelasi) sebesar negatif 0,478 terdapat hubungan negatif sedang

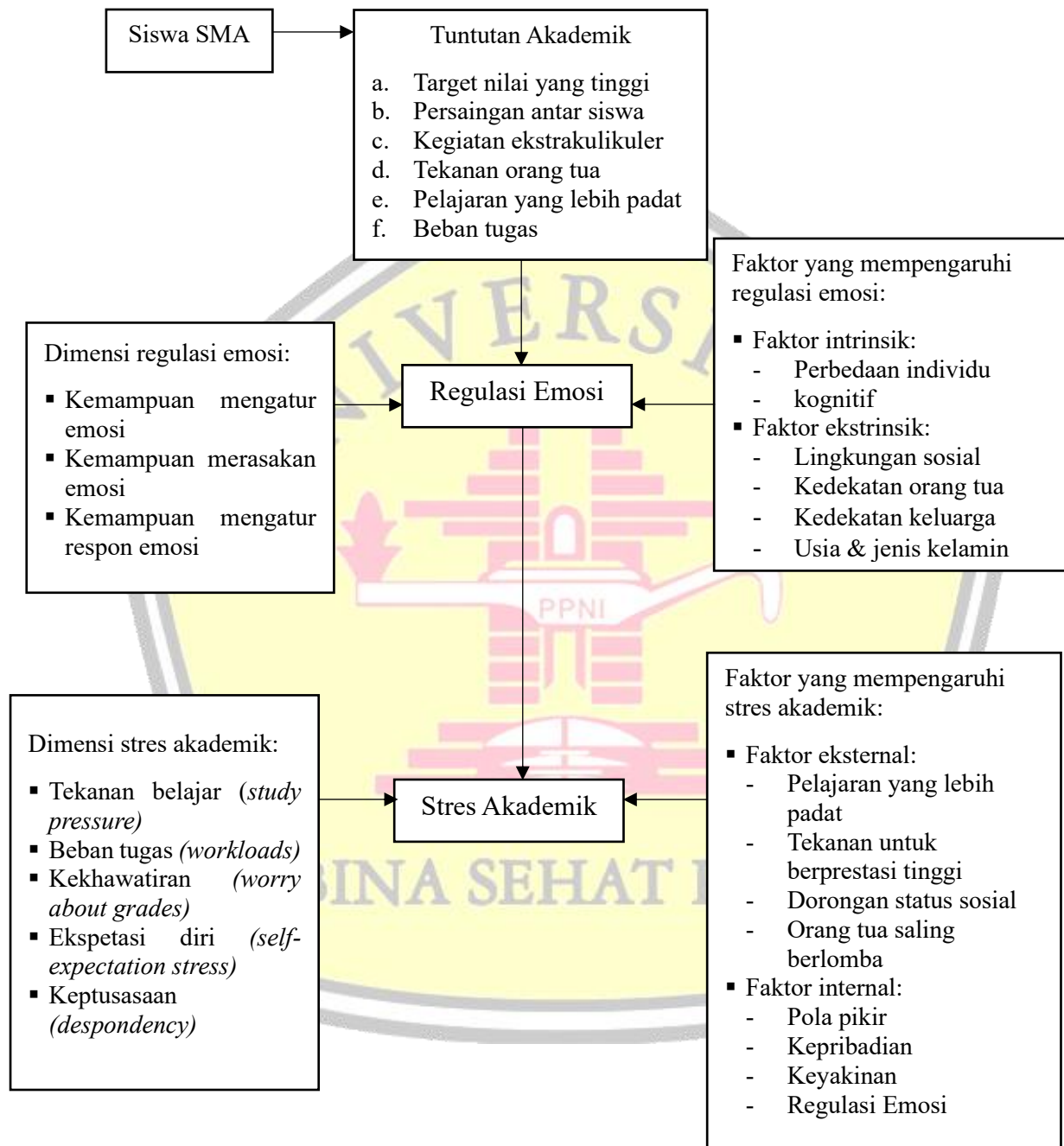
No	Judul	Metode	Hasil
8.	Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas: Bagaimana Peran Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial? Penulis: Issac Lie, Andik Matulesy, Suhandianto	Populasi: 233 Siswa Sekolah Menengah Atas di Surabaya Variabel I: Regulasi Emosi, Dukungan Sosial Variabel D: Stres Akademik Alat Ukur: - <i>Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i> - Skala stres akademik berdasarkan teori Busari (2011) - Skala Dukungan Sosial, berdasarkan skala dari Coyne dkk Desain Penelitian: Penelitian kuantitatif, desain korelasional, menggunakan analisis regresi berganda	Hasil penelitian menunjukkan: 1. Regulasi emosi siswa dengan presentase (20,2%) pada kategori tinggi, regulasi emosi siswa dengan presentase (75,1%) pada kategori sedang, regulasi emosi siswa dengan presentase (4,7%) pada kategori rendah 2. Stres akademik siswa dengan presentase (68,2%) pada kategori sedang, stres akademik siswa dengan presentase (15,9%) dalam kategori tinggi dan rendah 3. Hasil uji hipotesis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa, dengan nilai p-value sebesar $0,887 > \alpha 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya regulasi emosi tidak berpengaruh terhadap tingkat stres akademik yang dialami siswa. Namun, dukungan sosial menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik, dengan nilai p-value sebesar $0,000 < \alpha 0,05$, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah tingkat stres akademik
9.	Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Negeri 1 Kubu Selama Pandemi COVID-19	Populasi: Siswa SMP Negeri 1 Kubu Variabel I: - Variabel D: Stres Akademik	Hasil penelitian menunjukkan: 1. Stres akademik siswa dengan presentase (50,2%) sebagian besar dalam

No	Judul	Metode	Hasil
	Penulis: Ni Made Riasmita Santhika Dewi, Ni Luh Putu Shinta Devi, Kadek Cahya Utami	Alat Ukur: - <i>Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)</i> Desain Penelitian: Penelitian kuantitatif, jenis deskriptif eksploratif, menggunakan desain cross-sectional	kategori sedang, stres akademik siswa dengan presentase (29,3%) kategori ringan, dan stres akademik siswa dengan presentase (20,5%) pada kategori berat 2. Faktor utama yang paling berkontribusi terhadap stres akademik adalah beban tugas/kerja. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan sistem pembelajaran selama pandemi COVID-19 berdampak pada meningkatnya tekanan akademik pada siswa.



2.6 Kerangka Teori

Kerangka teori adalah struktur yang memberikan landasan teoritis pada suatu penelitian. Berikut kerangka teori peneliti



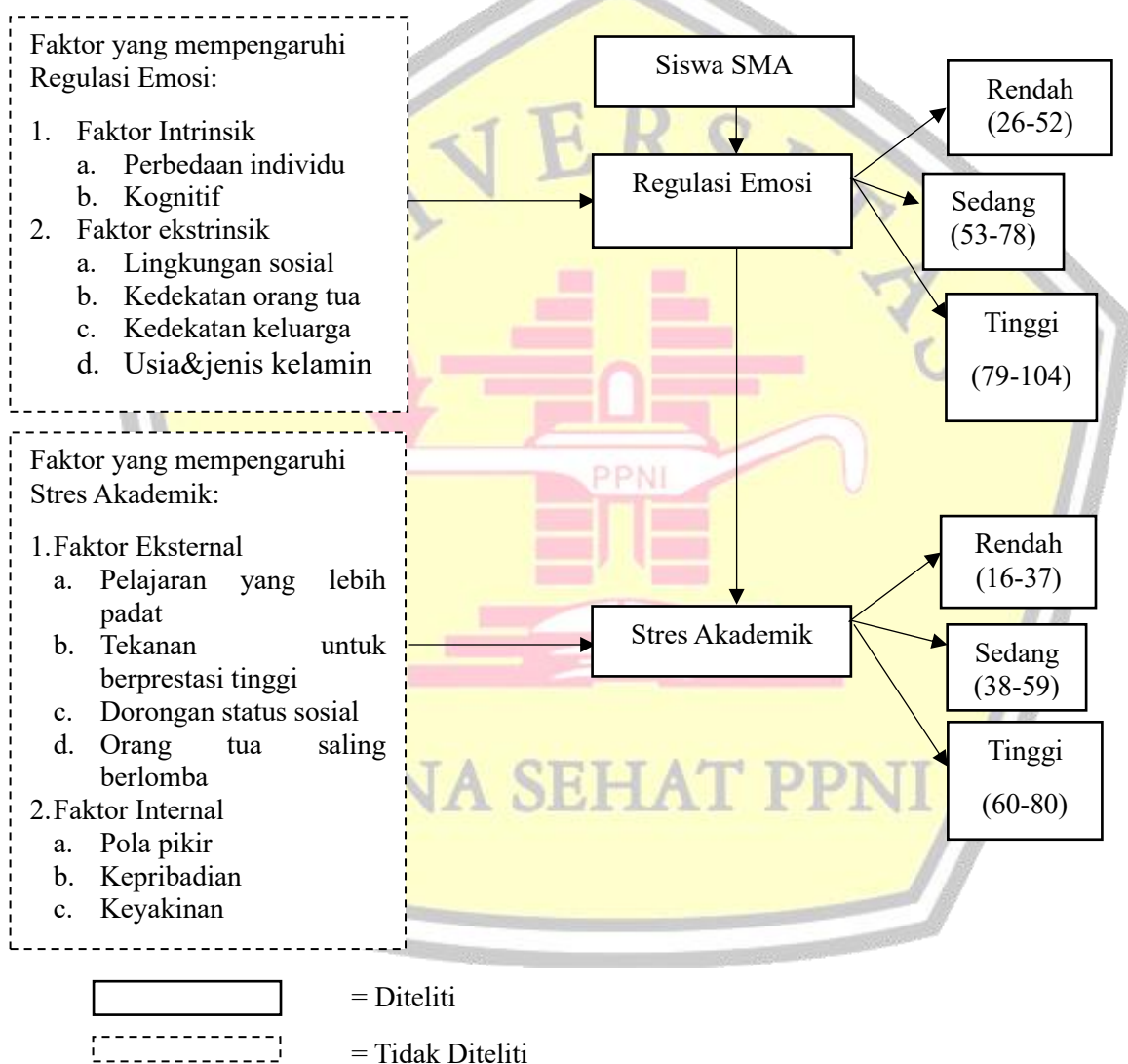
Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto

Penjelasan kerangka Teori :

Siswa SMA menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti target nilai yang tinggi, persaingan antar siswa, kegiatan ekstrakurikuler, tekanan orang tua, pelajaran yang lebih padat, serta beban tugas. Tuntutan ini dapat menjadi stressor bagi setiap siswa. Dalam hal ini, regulasi emosi berperan penting dalam mengelola respon terhadap stres akademik, regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor intrinsik yaitu perbedaan individu dan juga kognitif, serta faktor ekstrinsik seperti lingkungan sosial, kedekatan orang tua, kedekatan keluarga. pada tahap ini siswa melakukan evaluasi kognitif terhadap situasi yang dihadapi, apakah tuntutan tersebut dipersepsikan sebagai tantangan atau ancaman. Hasil penilaian tersebut memunculkan respon emosi yang akan berkontribusi terhadap munculnya stres akademik. Tingkat stres akademik ini dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, orang tua saling berlomba, serta faktor internal seperti pola pikir, kepribadian, keyakinan, dan juga regulasi emosi.

2.7 Kerangka Konseptual

Kerangka konsep merupakan konsep abstrak dari suatu realitas yang dirumuskan secara sistematis agar dapat disampaikan, serta berfungsi untuk landasan pada merumuskan teori yang menjelaskan hubungan antar variabel (Notoatmodjo, 2022) keterangan:



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto

2.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah atau pertanyaan penelitian. Hipotesis disusun sebelum penelitian dilaksanakan karena berfungsi sebagai pedoman dalam proses pengumpulan, analisis, serta interpretasi data.

Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

H1 : Ada hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto

