

SKRIPSI
HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA
SISWA SMA NEGERI 1 SOOKO KABUPATEN MOJOKERTO



OLEH:
AL BINA EKA DINI NAILA FEBIONY
NIM : 202201209

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026

SKRIPSI

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA
SISWA SMA NEGERI 1 SOOKO KABUPATEN MOJOKERTO**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi S1 Keperawatan Di Universitas Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto



OLEH:

AL BINA EKA DINI NAILA FEBIONY

NIM : 202201209

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

MOJOKERTO

2026

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : AI Bina Eka Dini Naila Febiony
NIM : 202201209
Prodi : S1 KEPERAWATAN
Fakultas : FIKES
Judul : Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1
Sooko Kabupaten Mojokerto

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 05/08/2026



AI Bina Eka Dini Naila Febiony

202201209

QR REPOSITORI



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir program

Judul : Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa
SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto

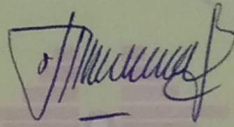
Nama : Al Bina Eka Dini Naila Febiony

NIM : 202201209

Pada Tanggal : 23 July 2026

Oleh:

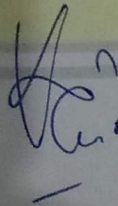
Pembimbing I:



Dr. Siti Khotijah M. Kep

NIK. 162 601 136

Pembimbing II:



Dr. Hj. Lilik Ma'rifatul Azizah, S.kep. Ns., M.Kes

NIK. 162 601 015



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : AL BINA EKA DINI NAILA FEBIONY
NIM : 202201209
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 23 Juli 2026
Judul Skripsi : "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik
Pada Siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten
Mojokerto "

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

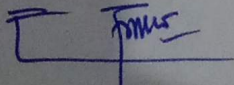
DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Amar Akbar, S.Kep.Ns.M.Kes.Ph.D (.....)
Penguji 1 : Dr. Siti Kotijah, S.Kep.Ns., M.Kep (.....)
Penguji 2 : Dr. Lilik Ma'rifatul Azizah, (.....)
S.Kep.Ns.M.Kes

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 5 Agustus 2026

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan


Enny Virda Y., S.Kep.Ns., M.Kes

NIK : 162.601.095

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto”. Selesaiannya penulisan skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Drs. Sugeng Wibawa selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto.
2. Dr. Indah Lestari, S.Kep, Ns., M.Kes selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun skripsi dan melakukan penelitian.
3. Dr. Lilik Ma'rifatul Azizah S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan pembimbing 2 skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Enny Virda Yuniarti, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ka.Prodi S1 Keperawatan yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.

5. Dr. Siti Khotijah, M.Kep selaku pembimbing 1 skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Amar Akbar, S.Kep., Ns., M.Kes. PhD selaku penguji utama skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan kepada penulis.
7. Seluruh staff dosen dan karyawan di lingkungan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang turut membantu menyediakan fasilitas dalam pembelajaran di Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.
8. Teman – teman S1 Keperawatan Angkatan 2022 serta semua pihak yang telah membantu selama penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan skripsi ini.

Mojokerto, 23 Juli 2026

Penulis



Al Bina Eka Dini Naila Febiony

NIM: 202201209

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2	8
TINJAUAN TEORI	8
2.1 Regulasi Emosi	8
2.1.1 Definisi Regulasi Emosi.....	8
2.1.2 Proses Regulasi Emosi	9
2.1.3 Dimensi Regulasi Emosi	11
2.1.4 Strategi Regulasi Emosi	13
2.1.5 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	14
2.1.6 Ciri – Ciri Regulasi Emosi Yang Baik	17
2.1.7 Alat Ukur Regulasi Emosi	18
2.2 Stres Akademik	19
2.2.1 Definisi Stres Akademik	19

2.2.2	Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Stres Akademik.....	21
2.2.3	Dimensi Stres Akademik.....	23
2.2.4	Jenis Stres.....	24
2.2.5	Gejala Stres	25
2.2.6	Klasifikasi Tingkat Stres	26
2.2.7	Dampak Stres	28
2.2.8	Alat Ukur Stres Akademik	30
2.3	Konsep Siswa SMA	31
2.4	Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik.....	31
2.5	Jurnal Relevan.....	33
2.6	Kerangka Teori.....	39
2.7	Kerangka Konseptual.....	41
2.8	Hipotesis Penelitian.....	42
BAB 3		43
METODE PENELITIAN		43
3.1	Desain Penelitian.....	43
3.2	Populasi, Sampling, dan Sampel.....	43
3.2.1	Populasi.....	43
3.2.2	Sampling	44
3.2.3	Sampel.....	44
3.3	Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	46
3.3.1	Identifikasi Variabel	46
3.3.2	Definisi Operasional.....	47
3.4	Prosedur Penelitian.....	49
3.5	Kerangka Kerja	52
3.6	Pengumpulan Data	53
3.6.1	Instrumen Penelitian.....	53
3.6.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	55
3.7	Pengolahan Data.....	55
3.7.1	<i>Editing</i>	56
3.7.2	<i>Coding</i>	56

3.7.3	<i>Scoring</i>	57
3.7.4	<i>Tabulating</i>	58
3.7.5	Analisa uji statistik.....	59
3.8	Etika Penelitian	62
3.8.1	<i>Informed Consent</i> (Lembar persetujuan)	62
3.8.2	<i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)	62
3.8.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	63
BAB 4		64
HASIL DAN PEMBAHASAN		64
4.1	Hasil Penelitian	64
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian	64
4.1.2	Data Umum	65
4.1.3	Data Khusus	66
4.2	Pembahasan.....	69
4.2.1	Regulasi Emosi Pada Siswa SMA Negeri Sooko Kabupaten Mojokerto.....	69
4.2.2	Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto.....	74
4.2.3	Hubungan Regulasi Emosi Dan Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto	78
BAB 5		84
KESIMPULAN DAN SARAN		84
5.1	Kesimpulan	84
5.2	Saran.....	85
5.2.1	Bagi Siswa SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto	85
5.2.2	Bagi Instansi Sekolah SMA Negeri 1 Sooko Kabupaten Mojokerto	85
5.2.3	Bagi Instansi Pendidikan.....	86
5.2.4	Bagi Peneliti Selanjutnya	86
DAFTAR PUSTAKA		87
LAMPIRAN		92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Surat Izin Penelitian	91
Lampiran 2 Lembar Surat Balasan Penelitian.....	92
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	93
Lampiran 4 Lembar <i>Informed Consent</i>	94
Lampiran 5 Data Umum.....	95
Lampiran 6 Kuesioner Regulasi Emosi.....	96
Lampiran 7 Kuesioner Stres Akademik.....	98
Lampiran 8 Pertanyaan Studi Pendahuluan.....	99
Lampiran 9 Tabulasi Data Umum dan Data Khusus.....	100
Lampiran 10 Tabulasi Regulasi Emosi.....	111
Lampiran 11 Tabulasi Stres Akademik.....	123
Lampiran 12 Data Univariate.....	135
Lampiran 13 Data Bivariate.....	137
Lampiran 14 Hipotesa.....	142
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	143
Lampiran 16 Lembar Bimbingan Proposal Skripsi.....	144
Lampiran 17 Lembar Revisi Ujian Proposal Skripsi.....	147
Lampiran 18 Lembar Bimbingan Skripsi.....	148
Lampiran 19 Lembar Uji Similaritas.....	150

DAFTAR PUSTAKA

- Addzaky, K. U. (2024). Perkembangan Peserta didik SMA (Sekolah Menengah Atas). *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(3), 75–85.
- Adiningsih, A., & Zahro, A. (2023). Bentuk dan Penyebab Stres Tokoh Perempuan dalam Novel Mamimoma Karya Rosemary Kesauly Forms and Stressors of Female Character in Mamimoma Novel by Rosemary Kesauly. *Journal of Language, Literature, and Arts*, 3(5), 694–706. <https://doi.org/10.17977/um064v3i52023p694-706>
- Angela, F. R., Astikasari, H., Murti, S., Psikologi, F., Kristen, U., & Wacana, S. (2026). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Proses Penyusunan Tugas Akhir. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 6(1), 205–213. <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy%0A>
- Azzahara, A., & Adetya, S. (2024). Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Akhir. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 2868–2875.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2005), 143–148. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.29210/119800>
- Binta, A., Jannah, N., Kholili, I., & Hidayat, R. R. (2022). Stres Akademik dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh : Perbedaan Gender. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(1), 1–14. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.20961/jpk.v6i1.62485> Stres
- Denita Rahmawati, Adi Fahrudin, R. A. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di SMK X Bekasi. *Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153.
- Derisha Nova Nanda, W. K. (2025). Representasi Strategi Regulasi Emosi Tokoh Utama Dalam Film Systemsprenger (System Crasher). *E-Journal Identitaet*, 14(2), 1–10.
- Dewi, I. R., Setiyowati, A. J., & Prihatiningsih, R. (2025). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Komunikasi Interpersonal dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(5), 1–7. <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i10.2025.2>
- Dzulfikri, M. I., & Affandi, G. R. (2023). The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress in Madrasah Aliyah Students in Sidoarjo Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Siswa Madrasah Aliyah di Sidoarjo Pendahuluan. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 8(2), 1–8.

- Faturrohman, A. (2023). Academic Resilience of High School Students Based on Gender Types at Limited Face to Face Learning Time. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 100–110. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32505/enlighten.v6i2.4862> Academic
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2023). *modul pelatihan Regulasi Emosi untuk remaja*.
- Gross Thompson. (2007). *Emotion Regulation conceptual foundations*.
- Hakim, R. E. L., & E, I. K. (2021). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Strategi Koping terhadap Stres Akademik Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19*. 1(1), 976–984.
- Hidayat, & Alimul, A. A. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (2nd ed.). Salemba Medika.
- Indah Hidayati, Mulawarman, A. (2017). Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(4), 28–34. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk%0AMeningkat>
- Indarwati, A., Ayu, S., & Kurniawati, M. (2025). The Relationship Between Emotion Regulation and Cyberbullying Behavior Among Students at SMKN 1 Kaidipang. 5, 5–9.
- Indasari, S. R., Wahyu, A., Wijaya, A., Layuk, M., Sambo, M. S., Indrawati, M., Mangunsong, F., Indrawati, M., Sambo, M. S., Indasari, S. R., Psikologi, F., & Indonesia, U. (2020). *Buku Saku Dukungan Psikososial Bagi Guru & Siswa Tangguh Di Masa Pandemi Covid-19*.
- Isaac Lie, Andik Matulesy, S. (2024). Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas: Bagaimana Peran Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 02(04), 189–197. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa%0AVolume>:
- Jannah, P. R. Al. (2016). Hubungan kegiatan ekstrakurikuler dengan tingkat stres pada siswi di madrasah ‘alimah mu’allimaat muhammadiyah yogyakarta.
- Jaya, A. C. &, & Mirza, I. (2022). Hubungan Resiliensi dengan Stres Akademik Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Pada Sekolah Menengah Atas. 2(2), 73–80.
- Kadi, A. R., Bahar, H., Sunarjo, I. S., Psikologi, P. S., Oleo, U. H., Akademik, S., & Kedokteran, M. F. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Universitas Halu Oleo Relationship Between Emotion Regulation With Academic Stress On Students Of Medical Faculty Halu Oleo University. *Jurnal SUBLIMAPSI*, 1(2), 85–94.
- M.Elizabeth. (2022). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Selama Masa Pandemi Covid-19.

- Maufiroh, I. (2023). Hubungan Regulasi Emosi Siswa Dengan Stres Akademik Siswa Di SMK YP 17-1 Malang.
- Moordiningsih, Y. (2019). Regulasi Emosi Pada Perempuan Pedagang Pasar Klewer.
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., & Budiani, M. S. (2020). Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin Mahasiswa pada Pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 238–250.
- Nastasia, K., Candra, I., & Putri, A. K. (2023). Peranan Hardiness Terhadap Stress Akademik pada Siswa Kelas XI. *Psyche 165 Journal*, 16(2), 87–92. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i2.237>
- Noor Diandra Rianatasya, Nur Wisma, A. (2024). Differences in students' emotion regulation based on gender in sma negeri 1 prabumulih. *Journal of Education and Counseling*, 4(2), 103–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.32627/jeco.v4i2.892>
- Notoatmodjo, S. (2022). Metodologi Penelitian Kesehatan. In Anggota IKAPI (Ed.), *Rineka Cipta* (2nd ed.). Rineka Cipta.
- Nursalam, N. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. In Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (4th ed.). Jakarta. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Nuzula, F., & Maryam, E. W. (2024). The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress in Students of SMA [Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Siswa SMA]. 1–10.
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dan Dukungan Sosial Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja. *Emphaty Jurnal Fakultas Psikologi*.
- Rahmi, A. S., Hariko, R., & Febriani, R. D. (2025). Regulasi Emosi sebagai Faktor Protektif dari Stres Akademik pada Siswa. *Journal of Authentic Research*, 4(August), 945–955. <https://journal-center.litpam.com/index.php/jar/index%0AAugust>
- Retnoningtias, D. W., Nyoman, N., & Indra, A. (2025). Tingkat regulasi emosi pada remaja tengah. *Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, Dan Sosial Humaniora*, 8, 16–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.36002/snts.v8i.5245>
- Ria Irawati, Z. N. F. (2023). Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Stres Akademik Siswa Saat PTMT Pada Kelas XI Di Sman 1 Wonoayu. *Fak. Psikol. Dan Ilmu Pendidikan, Univ. Muhammadiyah Sidoarjo*, 1–7.
- Risal, M. (2022). *Ilmu Keperawatan Jiwa*. Jakarta.
- Rosita, M. (2025). Regulasi Emosi Pada Atlet Cricket Di Provinsi Banten. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 10(1).

- Safitriana, eka. (2021). hubungan stretegi koping dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir universitas jagakarsa yang sedang mengerjakan skripsi.
- Safrida, A. R. (2024). Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
- Savira, V. P. S. I. (2019). Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri X Tulungagung Dengan Sistem Full Day School. *Jurnal Penelitian Psikologi Berkurang*, 06(3), 1–7.
- Silvia Wulan Febrianti, N., & Raini. (2025). Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas X Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(2), 225–235. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26877/empati.v12i2>
- Sofie Ad'ha Karomah, D. R. (2024). Tingkat Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang. 8(8), 10–14.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (ed.); 1st ed.). Alfabeta.
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2016). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. 2(3), 184–191.
- Sun, Michael P. Dunne, H. and A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents : Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Sun, J., Dunne, M. P., & Hou. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents : Development , Validity , and Reliability With Chinese Students. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Suriani, O. D., Margaretha, D., & Bone, M. P. (2025). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII f SMP Negeri 16 Kupang. 5(2). <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i2.1392>
- Uswatun Hasanah, Ludiana, Immawati, L. P. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Veronica, Y. A., Salabillannur, M., Delvira, R. E., Setyawan, A., Madura, U. T., & Indah, P. T. (2025). Analisis tingkat stres pada siswa akibat tekanan akademik dan orang tua. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(12).
- Vivi, N., Saputri, C., Salsabila, A., Rohimah, T. R., & Rahmat, A. (2024). Academic Stress Level of High School Students in Biology Learning. *BIOEDUSCIENCE*, 8(3), 385–393. <https://doi.org/10.22236/jbes/13214>

- Widyastuti, F. D. S. W. (2024). Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin, Rentang Usia, dan Urutan Kelahiran pada Remaja Muslim di Sidoarjo. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 437–450. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.5253>
- Zahrotin Nisail Islamiyah, R. N. K. (2022). Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu Dengan Anak Disleksia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9.
- Zonya, O. L., & Sano, A. (2019). Differences in The Emotional Regulation of Male and Female Students. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1–5. <https://doi.org/10.24036/00128kons2019>

