

## Regulasi Emosi sebagai Faktor Protektif dari Stres Akademik pada Siswa

<sup>1</sup>\*Adinda Salsabila Rahmi, <sup>2</sup>Rezki Hariko, <sup>3</sup>Nurfarhanah, <sup>4</sup>Rahmi Dwi Febriani

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Negeri Padang

\*Corresponding Author e-mail: [hariko.r@fip.unp.ac.id](mailto:hariko.r@fip.unp.ac.id)

Received: June 2025; Revised: July 2025; Published: August 2025

### Abstrak

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami stres akademik yang akan berdampak negatif pada prestasi belajar. Banyak faktor yang dapat menyebabkan stres akademik, salah satunya tingkat regulasi emosi. Faktor ini berperan sebagai penentu reaksi adaptif yang akan ditunjukkan siswa dalam menghadapi situasi yang menekan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat regulasi emosi, mendeskripsikan tingkat stres akademik siswa, serta mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik pada siswa SMA. Responden penelitian ini yaitu siswa SMAN 1 Lareh Sago Halaban kelas X, XI dan XII sebanyak 283 siswa, yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode korelasional. Instrumen yang digunakan adalah Skala Regulasi Emosi Siswa dan Skala Stres Akademik Siswa menggunakan skala likert. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product-Moment* dengan bantuan *software SPSS* versi 20.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi secara umum berada pada kategori sedang (54,77%), sementara untuk tingkat stres akademik juga berada pada tingkat sedang (40,64%). Analisis korelasi dari kedua variabel menunjukkan hubungan yang signifikan dan negatif ( $r = -0,223$ ;  $p < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pada regulasi emosi cenderung akan diikuti dengan penurunan stres akademik. Hasil temuan dapat menjadi dasar bagi konselor sekolah dan lembaga pendidikan dalam merancang program dan intervensi untuk meningkatkan tingkat regulasi emosi guna mereduksi tingkat stres akademik siswa.

**Kata kunci:** Remaja, Prestasi Akademik, Emosi, Konseling, Konselor

### Emotion Regulation as a Protective Factor from Academic Stress among Students

#### Abstract

Several studies have shown that many students experience academic stress, which negatively impacts academic achievement. Many factors can cause academic stress, one of which is the level of emotional regulation. This factor plays a role in determining the adaptive reactions that students will show when facing stressful situations. This study aims to describe the level of emotional regulation, describe the level of academic stress of students, and examine the relationship between emotional regulation and academic stress in high school students. The respondents of this study were 283 students of SMAN 1 Lareh Sago Halaban in grades X, XI, and XII, selected through a stratified random sampling technique. The study was conducted with a quantitative approach using a correlational method. The instruments used were the Student Emotional Regulation Scale and the Student Academic Stress Scale using a Likert scale. Data were analyzed using the Pearson Product-Moment correlation test with the help of SPSS software version 20.0 for Windows. The results showed that the level of emotional regulation was generally in the moderate category (54.77%), while the level of academic stress was also in the moderate level (40.64%). The correlation analysis of the two variables showed a significant and negative relationship ( $r = -0.223$ ;  $p < 0.05$ ). The research results indicate that improvements in emotional regulation tend to be accompanied by a decrease in academic stress. These findings can provide a basis for school counselors and educational institutions in designing programs and interventions to improve emotional regulation and reduce students' academic stress levels.

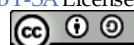
**Keywords:** Adolescents, Academic Achievement, Emotions, Counseling, Counselor

**How to Cite:** Rahmi, A. S., Hariko, R., Nurfarnah., & Febriani, R. D. (2025). Regulasi Emosi sebagai Faktor Protektif dari Stres Akademik pada Siswa. *Journal of Authentic Research*, 4 Special Issue, 945-955.  
<https://doi.org/10.36312/jar.v4iSpecial%20Issue.3410>



<https://doi.org/10.36312/jar.v4iSpecial%20Issue.3410>

Copyright© 2025, Rahmi et al.  
This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



## PENDAHULUAN

Stres akademik menjadi salah satu masalah yang banyak dialami siswa, khususnya pada siswa SMA. Pada pendidikan sekolah menengah atas, individu rentan menghadapi peningkatan masalah psikologis di kehidupan akademiknya. Masalah psikologis itu dapat berupa stres yang dialami siswa di lingkungan akademik. Stres akademik diartikan sebagai reaksi yang timbul karena tuntutan akademik melampaui kemampuan dan daya adaptasi individu (Ghatol, 2019). Tuntutan akademik yang meningkat, menjadi salah satu penyebab dari stres akademik (Karomah & Rakhmawati, 2024; Taufik et al., 2013). Siswa dihadapkan pada banyak tuntutan, seperti diharapkan dapat memaksimalkan prestasinya di sekolah, dorongan dari keluarga agar berprestasi sekaligus mempertahankan prestasi yang diraih (Rosanti & Wicaksono, 2022).

Stres akademik apabila tidak dikelola dengan baik, akan menimbulkan dampak yang negatif pada individu seperti, pada kesehatan fisik siswa (Ade & Zikra, 2019; Rimala et al., 2024), pada kondisi mental, serta berdampak negatif pada kinerja akademik, yang pada akhirnya akan mempengaruhi prestasi akademik siswa (Rimala et al., 2024). Kemudian, Oktaviani & Izzaty (2019) mengemukakan bahwa stres akademik bukan hanya berdampak pada kondisi emosional, namun juga berdampak pada fisik, seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan tidur, dan menurunnya sistem imun tubuh.

Hasil penelitian yang dilakukan Taufik et al. (2013) di SMAN di Kota Padang yang menunjukkan secara umum sebanyak 71,8% siswa mengalami stres akademik pada kategori sedang. Kemudian, penelitian Barseli dan Ifdil (2017) di SMAN 10 Padang menunjukkan sebanyak 41,0% siswa mengalami stres pada kategori sedang. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Arsy dan Annisa (2022) menunjukkan hasil bahwa banyak dari siswa yang menjadi responden berada pada kategori sangat tinggi. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Damayanti et al. (2022) memperlihatkan bahwa stres akademik berada pada kategori tinggi, pada lebih dari setengah siswa yang menjadi responden. Terakhir, Karomah & Rakhmawati (2024) di SMAN 14 Semarang menunjukkan sekitar 44,54% siswa mengalami stres akademik pada kategori sedang. Dengan begitu, temuan yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami siswa terjadi pada variasi tingkat yang beragam.

Stres akademik terjadi karena individu kurang mampu menghadapi tekanan dan tuntutan di lingkungan akademik (Arsy & Annisa, 2022). Salah satu penyebab terjadinya stres akademik disebabkan karena terjadinya ketegangan emosi saat tekanan akademik meningkat (Zahara et al., 2022). Sejalan dengan itu, Ghatol (2019) mengemukakan bahwa faktor emosional menjadi salah satu yang mempengaruhi stres akademik. Sehingga, diperlukan kemampuan mengelola emosi agar bisa menghadapi tuntutan akademik. Regulasi emosi merupakan cara bagaimana seseorang memiliki perasaan dan bagaimana mengungkapkannya (Gross, 2014). Selanjutnya, Rahmansyah & Affandi (2023) menjelaskan bahwa regulasi emosi dibutuhkan bagi individu dengan manfaat sebagai cara untuk mengelola emosi sehingga mereka mudah mengendalikan emosinya. Tingkat regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kognitif, perkembangan yang dilalui individu, aspek sosial, dan kepribadian serta perbedaan individu (Lutfianawati et al., 2023). Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dalam menentukan bagaimana

seseorang mampu mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara adaptif.

Penelitian Sukmaningpraja dan Santhoso (2018) di SMA X di Magelang menunjukkan bahwa sebanyak 38,9% siswa memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori sedang. Selanjutnya, penelitian Hafizhah et al. (2023) di SMAN 7 Banjarmasin menunjukkan bahwa sebanyak 67,8% siswa memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berada pada kategori sedang merupakan fenomena yang umum ditemui, dan tentu perlu penanganan yang tepat agar bisa ditingkatkan.

Meskipun beberapa penelitian sudah mengungkap hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa SMA, pemahaman lebih lanjut terkait stres akademik yang dikemukakan oleh Ghatol (2019) sangat terbatas. Berbagai penelitian yang ditemukan banyak mengkaji stres akademik dari Gadzella & Masten (2005) yang mengistilahkan stres akademik sebagai *Student Life Stress*. Maka dari itu, penelitian ini akan memperkaya kajian terkait stres akademik dari sudut pandang yang berbeda.

Penelitian ini menjembatani celah antara pemahaman umum tentang stres akademik dan kebutuhan akan identifikasi faktor protektif yang spesifik dan dapat dikelola oleh siswa. Sebelumnya, banyak penelitian telah mendokumentasikan tingginya tingkat stres akademik pada siswa SMA secara umum, namun belum banyak yang secara spesifik menguji peran regulasi emosi sebagai mekanisme buffering (penyangga) dalam konteks sekolah menengah atas di Indonesia, khususnya di lingkungan sekolah dengan karakteristik sosio-kultural yang unik seperti di SMA N 1 Lareh Sago Halaban. Selain itu, meskipun regulasi emosi dikenal sebagai konsep penting dalam psikologi, penerapannya sebagai intervensi praktis dan faktor protektif yang konkret dalam setting pendidikan Indonesia masih belum banyak dieksplorasi secara empiris. Penelitian ini mengisi kekosongan tersebut dengan tidak hanya mengonfirmasi hubungan teoretis antara kedua variabel tersebut, tetapi juga memberikan bukti kontekstual dari populasi siswa tertentu, sehingga hasilnya dapat menjadi dasar yang lebih relevan dan terapan untuk pengembangan program bimbingan dan konseling yang efektif di sekolah tersebut dan sekolah-sekolah dengan latar belakang serupa.

Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat regulasi emosi siswa SMAN 1 Lareh Sago Halaban, mendeskripsikan tingkat stres akademik siswa SMAN 1 Lareh Sago Halaban, dan menguji hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik pada siswa SMAN 1 Lareh Sago Halaban. Hasil penelitian ini hendaknya dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam mengatasi masalah stres akademik dan meningkatkan regulasi emosi siswa.

## METODE

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional jenis simetris. Pengambilan sampel penelitian menggunakan *Stratified Random Sampling*. Data dikumpulkan melalui pengadministrasian skala regulasi emosi siswa dan skala stres akademik siswa yang disusun berpedoman pada model skala *likert* dengan lima alternatif respon. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu regulasi emosi (X) merupakan variabel bebas dan stres akademik (Y) merupakan variabel terikat dengan sampel berjumlah 283 siswa SMA N 1 Lareh Sago Halaban,

yang dimana 105 siswa kelas X, 96 siswa kelas XI, dan 82 siswa kelas XII. Pengolahan dan analisis data memanfaatkan bantuan aplikasi SPSS versi 20.0 *for windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Regulasi Emosi

Berdasarkan kriteria pengolahan data yang digunakan dapat digambarkan regulasi emosi siswa di SMA N 1 Lareh Sago Halaban, disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi (n=283)

Kategori	Skor		f	%f
	Interval	%		
Sangat Tinggi	≥ 136	≥ 85	5	1,77
Tinggi	110-135	69 - 84	113	39,93
Sedang	84 - 109	53 - 68	155	54,77
Rendah	58 - 83	36 - 52	10	3,53
Sangat Rendah	≤57	≤35	0	0,00
<b>Jumlah</b>			283	100,00

Berdasarkan Tabel 1, dapat dijelaskan bahwa tingkat regulasi emosi siswa SMA N 1 Lareh Sago Halaban berada pada kategori sedang (54,77%). Kemudian pada kategori tinggi (39,93%), dan kategori sangat tinggi (1,77%). Akan tetapi masih terdapat beberapa siswa dengan regulasi emosi berada pada kategori rendah(3,53%). Hasil ini mengungkapkan tingkat regulasi emosi siswa SMA N 1 Lareh Sago Halaban secara umum berada pada kategori sedang.

Selanjutnya, untuk penarikan kesimpulan deskriptif tinjauan regulasi emosi SMA N 1 Lareh Sago Halaban, berikut disajikan data tabulasi regulasi emosi siswa berdasarkan sub variabel, dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Gambaran Regulasi Emosi Siswa (n=283)

No	Sub Variabel	Skor							
		Ideal	Ma <sub>x</sub>	Min	Total	$\bar{x}$	% $\bar{x}$	SD	Ket
1	Pemilihan Situasi	40	38	14	7380	26,08	65,19	4,66	S
2	Modifikasi Situasi	20	20	7	3881	13,71	68,57	2,47	S
3	Penyebaran Perhatian	40	37	16	7496	26,49	66,22	3,94	S
4	Perubahan Kognitif	25	24	9	4911	17,35	69,41	2,69	T
5	Pengendalian Respon	35	32	14	675	23,86	68,18	3,23	S
<b>Keseluruhan</b>		<b>160</b>	<b>138</b>	<b>77</b>	<b>30421</b>	<b>107,49</b>	<b>67,18</b>	<b>12,33</b>	<b>S</b>

Berdasarkan Tabel 2, dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan siswa SMA N 1 Lareh Sago Halaban menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa berada pada kategori sedang ( $\bar{x}=107,49$ ;  $\% =67,18\%$ ). Tinjauan terhadap masing-masing aspek, empat aspek berada pada kategori sedang, yaitu aspek pemilihan situasi ( $\bar{x}=26,08$ ;  $\% =65,19\%$ ), aspek modifikasi situasi ( $\bar{x}=13,71$ ;  $\% =68,57\%$ ), aspek penyebaran perhatian ( $\bar{x}=26,49$ ;  $\% =66,22\%$ ), dan pengendalian respon ( $\bar{x}=23,86$ ;  $\% =68,18\%$ ). Sementara itu, satu aspek yang berada pada kategori tinggi, yaitu aspek perubahan kognitif ( $\bar{x}=17,35$ ;  $\% =69,41\%$ ). Kondisi ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi

masih pada taraf cukup, artinya belum optimal dan memadai untuk menghadapi situasi tertentu.

### Stres Akademik

Berdasarkan kriteria pengolahan data yang digunakan dapat digambarkan stres akademik siswa di SMA N 1 Lareh Sago Halaban, hasil distribusi stres akademik disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Stres Akademik (n=283)

Kategori	Skor		f	%f
	Interval	%		
Sangat Tinggi	≥ 125	≥86	0	0,00
Tinggi	101-124	70 - 86	45	15,90
Sedang	77-100	53 - 69	115	40,64
Rendah	53-76	37 - 52	110	38,87
Sangat Rendah	≤52	≤ 36	13	4,59
<b>Jumlah</b>		283	100,00	

Berdasarkan Tabel 3, dapat dijelaskan bahwa skor stres akademik siswa SMA N 1 Lareh Sago Halaban sebagian besar berada pada kategori sedang (40,64%), selanjutnya berada pada kategori rendah (38,87%) dan pada kategori sangat rendah (4,59%). Akan tetapi, terdapat siswa yang berada pada kategori tinggi (15,90%). Hasil ini mengungkapkan tingkat stres akademik siswa SMAN 1 Lareh Sago Halaban secara umum berada pada kategori sedang.

Selanjutnya, guna penarikan kesimpulan deskriptif tinjauan stres akademik siswa SMA N 1 Lareh Sago Halaban, berikut disajikan data tabulasi stres akademik siswa berdasarkan sub variabel, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.** Gambaran Stres Akademik Keseluruhan (n=283)

N o	Sub Variabel	Skor							
		Ideal	Max	Mi n	Total	$\bar{x}$	% $\bar{x}$	SD	Ket
1	Reaksi Fisiologis	85	77	22	13642	48,20	56,71	10,73	S
2	Reaksi Tingkah Laku	60	47	16	8794	31,07	51,79	7,06	R
<b>Keseluruhan</b>		<b>145</b>	<b>119</b>	<b>40</b>	<b>22366</b>	<b>79,03</b>	<b>54,50</b>	<b>16,34</b>	<b>S</b>

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa SMA Negeri 1 Lareh Sago Halaban menunjukkan tingkat stres akademik berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata ( $\bar{x}=79,03$ ;  $\% = 54,50\%$ ). Sementara dari dua aspek yang dikaji menunjukkan hasil yang berbeda. Aspek reaksi fisiologis berada pada kategori sedang ( $\bar{x}=48,20$ ;  $\% = 56,71\%$ ) dan aspek reaksi tingkah laku berada pada kategori rendah ( $\bar{x}=31,07$ ;  $\% = 51,79\%$ ). Kondisi ini mengindikasikan bahwa stres akademik cukup tinggi, dan perlu untuk direduksi agar tidak mengganggu proses belajar dan kehidupan sehari-hari siswa.

### Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik pada siswa.” Sebelum menguji hipotesis dengan teknik analisis data, terlebih dahulu diuji dengan uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Data dikatakan berdistribusi normal jika ( $p \geq 0,05$ ), sedangkan

data berdistribusi tidak normal jika ( $p \leq 0,05$ ). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 5 berikut:

**Tabel 5.** Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Mean	Std. Dev	Sig	Ket
Regulasi Emosi	283	107,49	12,331	,150	Normal
Stres Akademik	283	79,05	16,361	,129	Normal

Berdasarkan hasil analisis *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,150 untuk variabel regulasi emosi, dan 0,129 untuk variabel stres akademik. Nilai signifikan kedua variabel adalah ( $p \geq 0,05$ ), sehingga disimpulkan bahwa kedua kelompok sampel yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Selanjutnya uji linearitas menggunakan SPSS versi 20.0 for windows, yaitu dengan fungsi *Compare Means*. Uji linearitas dalam penelitian ini dengan melihat *Deviation from linearity* dari uji F. Jika nilai *Sig. Deviation from Linearity* ( $p \geq 0,05$ ) maka dinyatakan linear. Berikut hasil uji linearitas pada tabel berikut:

**Tabel 6.** Hasil Uji Linearitas

		Sum of Squares	df	Mean Square	f	Sig.
Regulasi Emosi*	Between Groups	(Combine d) Linearity	18074.732	56	322.763	1.271 ,015
Stres Akademik	Deviation from Linearity	3734.583	1	3734.583	14.704 ,000	
	Within Groups	14340.149	55	260.730	1.027 ,434	
	Total	10188,761	57145.470	225	253.980	
		15812,279	75220.202	281		

Berdasarkan Tabel 6. Hasil uji linearitas antara regulasi emosi dengan stres akademik menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0,434 ( $p \geq 0,05$ ) artinya adalah variabel regulasi emosi dan stres akademik memiliki hubungan yang linear.

Setelah uji normalitas dan uji linearitas, selanjutnya melakukan uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan *Product Moment Correlation* dengan bantuan SPSS 20.0 for windows. Sehingga dapat diperoleh korelasi pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 7.** Korelasi Antara Regulasi Emosi dan Stres Akademik

		Regulasi Emosi	Stres Akademik
Regulasi Emosi(X)	Pearson Correlation	1	-.223**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	283	282
Stres Akademik (Y)	Pearson Correlation	-.223**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	282	282

Berdasarkan Tabel 7, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara regulasi emosi dan stres akademik, dengan koefisien korelasi sebesar -0,223 dan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Artinya, peningkatan pada regulasi emosi cenderung akan diikuti dengan penurunan stres akademik. Dengan demikian, regulasi emosi memiliki peran yang penting dalam mereduksi tingkat stres akademik yang dialami siswa. Annisa et al. (2024) mengemukakan saat siswa mengalami stres akademik, kemampuan dalam mengatur emosi berperan penting dalam cara mereka menafsirkan situasi dan menentukan strategi coping yang digunakan. Dengan demikian, regulasi emosi yang baik tidak hanya membantu menjaga kesejahteraan emosional, tetapi juga menjadi faktor kunci dalam membangun ketahanan akademik, sehingga siswa tidak mudah rentan mengalami stres akademik. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori Ghatol (2019) yang menjelaskan bahwa emosi menjadi salah satu faktor yang berpengaruh pada cara seseorang bereaksi terhadap sesuatu atau sebuah situasi.

Sehingga bagaimana cara individu mengatur dan mengelola emosinya mengambil peran penting dalam menghadapi sebuah situasi. Kemampuan mengatur dan mengelola emosi itu disebut regulasi emosi, yang merupakan cara seseorang untuk mengatur, mengendalikan dan mengungkapkan emosi yang dirasakannya agar mencapai keseimbangan emosi (Greenberg & Watson, 2022). Kemampuan meregulasi emosi atau mengelola emosi dapat membantu seseorang dalam mengontrol emosi dan dirinya apabila berada pada situasi yang menekan. Kemudian, Handayani et al. (2023) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai tujuan. Dengan kata lain, regulasi emosi memungkinkan individu untuk merespon berbagai peristiwa secara adaptif.

Regulasi emosi oleh Gross (2014) diartikan dengan bagaimana seseorang memiliki perasaan dan bagaimana juga seseorang itu mengungkapkannya. Santoso (2021) memaparkan bahwa regulasi emosi ini terdiri dari dua kata, *regulation* yang berarti aturan, dan *emotion* yang berarti perasaan atau respon emosional. Sehingga dapat diartikan sebagai proses dari dalam diri dan pengaruh luar untuk memantau, menilai, dan menyesuaikan reaksi emosional seseorang. Handayani et al., (2023) menambahkan bahwa regulasi emosi ini, akan membuat seseorang dapat menyesuaikan emosi yang akan diungkapkannya dengan tepat. Berbagai cara bisa dilakukan untuk mengungkapkan emosi dengan tepat, seperti mengalihkan perhatian pada hal lain ketika sedang emosi, menafsirkan kembali sebuah situasi sebelum bereaksi, dan lainnya.

Regulasi emosi penting dimiliki oleh individu, karena dapat menjadi upaya dalam menurunkan emosi negatif (Gross & Thompson, 2014). Kemudian, Yusuf, (2002) berpendapat bahwa kegagalan individu dalam pengelolaan emosi akan berefek pada ketidaknyamanan emosional yang dimiliki, oleh karena itu sering kali individu melakukan reaksi dengan perilaku yang maladaptif dan *maladjustment*. Sebaliknya, emosi yang dikelola dengan baik, akan berdampak positif bagi individu. Hafizhah et al., (2023) berpendapat bahwa kemampuan meregulasi emosi atau mengelola emosi dapat membantu individu mengontrol emosi dan dirinya saat berada di situasi yang menekan.

Situasi yang menekan itu jika tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan stres pada individu, terutama bagi siswa yang memiliki banyak tuntutan dari

lingkungan sekitar. Tingginya beban tugas sekolah, tekanan pencapaian akademik, serta tuntutan dari guru maupun orang tua dapat membuat individu rentan mengalami stres akademik. Rosanti & Wicaksono (2022) berpendapat bahwa tekanan orang tua dan guru mendorong siswa untuk mempertahankan prestasi, cukup rentan memicu stres akademik. Stres yang dialami siswa jika berlangsung dalam jangka panjang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik ataupun psikologis, seperti menurunnya konsentrasi, prestasi belajar, serta meningkatnya resiko perilaku maladaptif.

Ghatol (2019) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan reaksi yang timbul karena tuntutan akademik melampaui kemampuan dan daya adaptasi individu. Tuntutan akademik itu seperti beban tugas, persaingan akademik, harapan yang tinggi dari orang tua. Sejalan dengan itu, Putri & Anisah (2024) mengungkapkan bahwa tekanan dan tuntutan yang tinggi menjadi faktor penyebab stres akademik. Tekanan dan tuntutan yang dirasakan siswa bukan hanya berasal dari dalam dirinya, tapi juga berasal dari lingkungan sekitar, baik orang tua, guru, atau teman sebaya.

Apabila stres akademik tidak diatasi dengan cepat dan tepat, itu akan berdampak pada banyak hal. Aryahi (2016) menyebutkan bahwa stres akademik berdampak pada berbagai aspek dalam diri seseorang, yaitu pada pikiran, perilaku, dan emosi. Ade & Zikra (2019) berpendapat bahwa stres akademik ini akan berdampak pada kesehatan fisik siswa, seperti kesulitan tidur, gangguan pencernaan, sakit kepala, dan lainnya. Rimala et al. (2024) menyebutkan bahwa stres akademik juga akan berdampak pada kondisi mental siswa. Sehingga nantinya akan berujung mengganggu aktivitas belajar dan penurunan prestasi akademik siswa.

Berdasarkan temuan ini, yang menunjukkan adanya keterkaitan antara regulasi emosi dan stres akademik, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang strategis dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan mengelola emosi sekaligus mencegah tekanan dan tuntutan akademik menjadi penyebab stres pada siswa. Hariko (2016) menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling adalah disiplin ilmu yang dalam implementasinya terjadi interaksi antara konselor dan konseli sebagai subjek dan objek keilmuannya. Bimbingan dan konseling diartikan sebagai kegiatan profesional antara seorang konselor dengan individu atau sekelompok individu (Hariko & Ifdil, 2017). Dalam konteks pendidikan, konselor berperan memberikan bantuan pada siswa yang memiliki permasalahan terkait dengan masalah pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Permasalahan yang berkaitan dengan regulasi emosi dan stres akademik termasuk dalam lingkup bidang pribadi dan belajar, sehingga menjadi tanggung jawab langsung layanan BK di sekolah.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya guru BK merancang program dan melaksanakan intervensi yang terstruktur dalam membantu siswa meningkatkan keterampilan regulasi emosi dengan baik dan tepat. Intervensi tersebut dapat berupa layanan konseling individu maupun kelompok yang difokuskan pada pengelolaan emosi (Kumala & Darmawanti, 2022). Salah satunya dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Hariko (2021) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah kegiatan bimbingan dan konseling yang diberikan pada beberapa orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok berupa penyediaan dan pemberian informasi melalui pembahasan topik tertentu. Fadlilah (2025) berpendapat bahwa layanan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan remaja mengelola emosi. Selain itu, Arini et al. (2024)

mengemukakan bahwa mekanisme tranferensi dalam bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu sarana bagi siswa, karena dapat memungkinkan anggota untuk mengungkapkan perasaan terdalam dan mengeksplorasi masalah emosional yang belum terselesaikan. Daulay et al., (2025) mengungkapkan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, dan *self-talk* dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa. Adapun materi yang dapat diberikan adalah Strategi coping dalam situasi menekan. Melalui pendekatan yang komprehensif dan berkesinambungan, diharapkan tingkat regulasi emosi siswa dapat meningkat sehingga stres akademik dapat diminimalkan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat regulasi emosi siswa SMA N 1 Lareh Sago Halaban berada pada kategori sedang (54,77%), menunjukkan kemampuan yang belum memadai dan optimal dalam menghadapi situasi yang menekan. Sementara itu, stres akademik yang dialami siswa SMAN 1 Lareh Sago Halaban secara umum juga berada pada kategori sedang (40,64%), menunjukkan sebagian besar siswa mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi, meskipun masih dalam batas yang belum terlalu mengkhawatirkan. Hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara regulasi emosi dan stres akademik ( $r = -0,223$ ;  $p < 0,05$ ). Artinya, peningkatan pada regulasi emosi cenderung akan diikuti dengan penurunan stres akademik, dan sebaliknya. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa keterampilan regulasi emosi dapat membantu individu menghadapi situasi menekan yang menimbulkan stres akademik. Hasil temuan dapat menjadi dasar bagi konselor sekolah dan lembaga pendidikan dalam menyusun program layanan dan intervensi untuk meingkatkan kemampuan regulasi emosi guna mereduksi stres akademik.

## REFERENSI

- Ade, A. H., & Zikra, Z. (2019). Students Academic Stress and Implications in Counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1-7. <https://doi.org/10.24036/00130kons2019>
- Annisa, R. F., Firman, F., Nurfarhanah, N., & Hariko, R. (2024). *The Role of Emotional Regulation and Self-Efficacy toward Students' Academic Resilience*. 13(2), 380-399.
- Arini, L., Neviyarni, Netrawati, & Hariko, R. (2024). Memahami Transferensi dan Kontra-Transferensi dalam Konseling Kelompok: Dinamika Emosional dan Strategi Efektif Pengelolaannya. *Papua Medicine and Health Science*, 1(2), 49-55. <https://doi.org/10.64141/pmhs.v1i2.9>
- Arsy, W. M., & Annisa, F. (2022). Tingkat Stres Akademik Dan Prestasi Akademik Pada Siswa Siswi SMA Kartika VIII-1 Di Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(1), 68-74.
- Aryahi, F. (2016). *Stres Belajar*. Palu: Edukasi Mitra Grafika.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Konseling dan Pendidikan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/viewFile/198/209>
- Damayanti, S., Jannah, S. R., & Nizami, N. H. (2022). Tingkat Stres Akademik Siswa

- Sekolah Menengah Atas Selama Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JIM FKep*, 5(4), 154–158.
- Daulay, M., Neviyarni, N., Netrawati, N., & Hariko, R. (2025). Penerapan Bimbingan dan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavior Untuk Mengatasi Stres Mahasiswa dalam Penyelesaian Tugas Akhir. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1).
- Fadlilah, A. N. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Diskusi Kelompok Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Remaja. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(10), 157–160. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15393003>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis of The Categories in the Student Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Ghatol, S. D. (2019). *Academic Stress Among School Students*. New Delhi: Allied Publishers.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2022). Emotional-focused therapy for Depression: Canadian Contributions. *Canadian Journal of Behavioral Science/Revue Canadienne Des Sc Comportement*, 54(2), 152–162.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*. The Guilford Press.
- Hafizhah, N., Faridah, S., & Fadhila, M. (2023). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Self Awareness Pada Siswa di SMAN 7 Banjarmasin*. 4(3), 224–238. <https://doi.org/10.18592/jah.v4i3.6648>
- Handayani, R., Taibe, P., & Minarni, M. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 261–266. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2122>
- Hariko, R. (2016). Ilmu Bimbingan dan Konseling, Nilai dan Kesejahteraan Individu: Studi Literatur. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 4(2), 118–123.
- Hariko, R. (2021). *Bimbingan Kelompok Agentik* (Pertama). Batu: Literasi Nusantara.
- Hariko, R., & Ifdil, I. (2017). Analisis Kritik Terhadap Model Kipas; Konseling Intensif Progresif Adaptif Struktur. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 109–117.
- Karomah, S. A., & Rakhmawati, D. (2024). Tingkat Stress Akademik pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 14 Semarang. *Jurnal Psikologi*, 8(8), 10–14.
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Lutfianawati, D., Putri, A. M., Junaidi, J., Wijayanti, T., Vina, K. O., & Sari, J. R. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(9), 3609–3622.
- Oktaviani, N. M., & Izzaty, R. E. (2019). Stres Akademik dan Dampaknya terhadap Kesehatan Fisik Siswa SMP. *Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 98–107.
- Putri, V. D. K., & Anisah, L. (2024). Hubungan Stres Akademik dan Regulasi Emosi dengan Perilaku Emotional Eating pada Siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(2), 257–266. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i2.16726>
- Rahmansyah, H., & Affandi, G. R. (2023). Overview of Emotion Regulation in Vocational High School Students in Surabaya. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v9i0.1704>
- Rimala, E., Kornelius, Y., Wahyuni, H., Adda, A., Hasanuddin, B., Riswandi, M. .,

- Palawa, P., Dewi, P. C., & Buntuang, B. (2024). The Effect of Academic Stress and Mental Anxiety on Students' Academic Achievement. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 7(4), 12643-12649.
- Rosanti, D., & Wicaksono, L. (2022). Hubungan sntara Stres Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 115-124.
- Santoso, A. (2021). *Mengontrol Emosi Menjadi Seni* (Ke-1, Vol. 1). Global Aksara Press.
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2018). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 184. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36944>
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143-150. <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Yusuf, S. (2002). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Jakarta: Remaja Rosda Karya.
- Zahara, M., Martina, M., & Alfiandi, R. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa universitas syiah kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(1), 55-63. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/20658>