

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

**Isaac Lie**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Andik Matulessy**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Suhadianto**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : [IsaacLie17@gmail.com](mailto:IsaacLie17@gmail.com)

### **Abstract**

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

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

### **Abstrak**

Stres akademik adalah tekanan mental yang ditandai dengan rasa frustrasi secara sadar atau tidak sadar yang berhubungan dengan kegagalan. Stres akademik juga dapat diartikan sebagai sebuah tekanan mental yang berhubungan dengan perasaan-perasaan frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademik atau bahkan kesadaran akan kemungkinan kegagalan tersebut. Survei dilakukan pada tanggal 17 September 2024 dan beberapa pertanyaan terbuka kepada kepala tata usaha sekolah untuk menanyakan bagaimana kondisi siswa-siswi yang berada di sekolah tersebut. Banyak menjawab pertanyaan seperti mengapa siswa tidak dapat mengikuti pembelajaran dengan baik dan seringkali kenapa siswa mengalami faktor akademik, seperti beban tugas, tuntutan lingkungan, tuntutan diri sendiri, dan faktor bingung dalam memilih jurusan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan stress akademik pada siswa sekolah menengah atas. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional. Data partisipan siswa sekolah menengah atas "X" Surabaya sebanyak 233 siswa. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner sebagai pengumpulan data. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa regulasi emosi tidak terdapat hubungan dengan stress akademik. Terdapat hubungan antara dukungan sosial yang dimiliki oleh siswa sekolah menengah atas "X" Surabaya termasuk dalam kategori tinggi, sehingga stress akademik juga semakin rendah. Dukungan sosial yang tinggi membantu memperbaiki reaksi seseorang terhadap sumber stres yang dihadapi.

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

## Pendahuluan

Siswa SMA mempunyai masa pertumbuhan antara lain pertumbuhan fisik, kognitif, emosi, sosial, serta moral. Pertumbuhan itu dipengaruhi oleh sebagian aspek. Satu diantara aspek yang mempengaruhi pertumbuhan siswa adalah aspek eksternal yakni lingkungan, lingkungan yang khususnya pendidikan (Latifah, 2017). Munculnya dua gejala stres juga terjadi sebab adanya perubahan tuntutan belajar dari masa sebelumnya, jenjang pendidikan yang berbeda serta penekanan sekolah terhadap prestasi siswa. Menurut teori dari Desmita (2009), memberikan pernyataan bahwa masa-masa SMA adalah masa dimana mereka berkesempatan untuk menemukan pengalaman yang sangat penting bagi remaja, namun dilain sisi mereka harus berhadapan dengan berbagai macam tuntutan dan perubahan yang begitu cepat sehingga dapat menjadikan para remaja itu melewati waktu yang penuh dengan penyebab stres.

Penyebab dari stres akademik misalnya, beban mata pelajaran yang semakin sukar, tuntutan untuk menyelesaikan tugas dari guru, ujian, dan banyaknya kegiatan yang harus diikuti tanpa mengesampingkan waktu untuk belajar. Stres akademik dapat berdampak positif ataupun negatif. dampak positif dari stres akademik menurut Smeltzer & Bare (2008) berupa peningkatan kreativitas yang dapat memicu pengembangan diri selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Sedangkan dampak negatif dari stres akademik menurut Bataineh (2013) ;Waqas, dkk., (2015) dapat mengakibatkan penyalahgunaan minuman beralkohol, gangguan makan, dan sulit tidur. Artinya, stres akademik dapat berpengaruh positif dan negatif terhadap prestasi akademik individu.

Hasil penelitian ini terbukti maka hasil penelitian ini dapat digunakan oleh siswa untuk menambah informasi mengenai stress akademik dan regulasi emosi pada siswa sekolah menengah atas dengan demikian dapat dijadikan bahan referensi ketika akan menyusun intervensi tentang regulasi emosi dan dukungan sosial dengan stress akademik pada sekolah menengah atas. Menurut teori dari Barseli dkk (2018), stres akademik adalah respon siswa kepada banyaknya tuntutan yang berasal dari kegiatan belajar mengajar meliputi kewajiban untuk naik kelas, menyelesaikan tugas yang banyak, memperoleh nilai ujian yang bagus, menentukan untuk memilih jurusan, kekhawatiran pada saat menghadapi ujian, lalu tuntutan untuk bisa memenejemen waktu belajar. Regulasi emosi merupakan suatu strategi yang secara sadar maupun tidak sadar yang dilakukan individu untuk dapat mengelola, mengurangi, atau menambahkan respon emosi berupa pengalaman emosi dan perilaku (Larasati, 2018). Menurut Roberts & Gilbert (Kusrini, 2014) dukungan sosial dapat dianggap sebagai sesuatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Pada keadaan tersebut individu akan mengetahui bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintai dirinya. Maka hipotesis yang dapat diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini antara lain Terdapat hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas

## Metode

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada siswa sekolah menengah atas "X" Surabaya. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 233 responden siswa sekolah menengah atas "X" Surabaya, dengan teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan jenis *purposive sampling* dan pengambilan data menggunakan link G-Form.

Terdapat 3 skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu stress akademik yang dikembangkan sendiri berdasarkan indikator dari Busari (2011) terdiri dari 27 aitem valid dengan nilai konsistensi internal  $\alpha = 0,879$ . Skala berikutnya adalah skala ERQ hasil yang diadaptasi oleh (Azwar, 2016; Suhadianto, dkk., 2021) untuk mengukur regulasi emosi, dengan nilai konsistensi  $\alpha = 0,764$ . Skala berikutnya adalah skala dukungan sosial yang dikembangkan sendiri berdasarkan indikator dari Coyne, dkk., (dalam Sepfitri, 2011) terdiri dari 21 aitem valid dengan nilai konsistensi internal  $\alpha = 0,858$ . Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS versi 25.

## Hasil

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

Tabel 1. Data Demografi Responden Berdasarkan Kelas

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

Sumber : *Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows*

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

Tabel 2. Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin

| No           | Jenis Kelamin | Jumlah    | Persentase |
|--------------|---------------|-----------|------------|
| 1.           | Perempuan     | 122 Siswa | 52,4%      |
| 2.           | Laki-laki     | 111 Siswa | 47,6%      |
| <b>Total</b> |               | 233 Siswa | 100%       |

Sumber : *Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows*

Berdasarkan uji asumsi normalitas sebaran skor variabel Stres akademik diperoleh koefisien *statistic Kolmogorov-Smirnov test* = 0,16, sehingga dapat

diasumsikan bahwa sebaran skor variabel stress akademik terdistribusi dengan normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

| Variabel       | Statistic | Kolmogorov-Smirnov |      | Keterangan |
|----------------|-----------|--------------------|------|------------|
|                |           | df                 | Sig. |            |
| Stres Akademik | 0.066     | 233                | 0.16 | Normal     |

Sumber : *Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows*

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

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

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

Sumber : *Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows*

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

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinearitas

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

Sumber : *Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows*

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

Tabel 6. Hasil Uji Heteroskedastisitas

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

Sumber : *Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows*

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

Tabel 7. Hasil Uji Simultan Analisis Regresi Berganda

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

Sumber : *Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows*

Berdasarkan hasil uji parsial pada variabel regulasi emosi memperoleh nilai ( $\beta = -0,040$ ,  $t = -0,142$ ) dengan signifikansi 0,887 ( $p > 0,05$ ). Artinya regulasi emosi tidak dapat hubungan dengan stress akademik. Dapat dijelaskan bahwa regulasi emosi tidak memiliki hubungan dengan stress akademik yang berarti tidak terdapat pengaruh. Sedangkan ( $\beta = -0,286$ ,  $t = -3,638$ ) dengan signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya dukungan sosial dapat menjadi prediktor negatif untuk stress akademik. Diperoleh R-Square 0,056 dapat diartikan regulasi emosi dan dukungan sosial menyumbang sumbangsih sebesar 56% terhadap stress akademik.

Tabel 8. Hasil Uji Parsial

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

Sumber : *Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows*

Berdasarkan persamaan regresi yang diperoleh adalah  $Y = 78,010 + (-0,040) X_1 + (-0,286) X_2$ . Konstata sebesar 78,010 menyatakan bahwa jika tidak ada regulasi emosi dan dukungan sosial, maka stress akademik adalah 78,010. Koefisien regulasi emosi sebesar -0,040 menyatakan bahwa tidak terdapat penambahan 1 skor regulasi emosi akan meningkatkan stress akademik sebesar -0,040 yang artinya regulasi emosi tidak bisa menjadi prediktor atau tidak memiliki hubungan dengan stress akademik, sedangkan koefisien regresi dukungan sosial sebesar -0,286 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 skor dukungan sosial, maka skor stress akademik mengalami penurunan sebesar -0,286.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil data penelitian di atas menunjukkan bahwa secara simultan terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan stress akademik pada siswa sekolah menengah atas. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang tinggi dan dukungan sosial yang tinggi memiliki hubungan yang signifikan sehingga dapat menurunkan stress akademik yang terjadi pada siswa sekolah menengah atas. Dari penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama pada penelitian ini dapat diterima. Kemudian dari hasil kategori stress akademik pada penelitian partisipan ini dapat diketahui bahwa siswa sekolah menengah atas "X" termasuk dalam tingkatan kategori sedang dengan partisipan 159 siswa atau sebesar 68,2%.

Dari uji parsial, hipotesis pertama pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dukungan sosial dengan stress akademik, dengan kata lain hipotesis ditolak. Artinya regulasi emosi tidak dapat hubungan dengan stress akademik. Dapat dijelaskan bahwa regulasi emosi tidak memiliki hubungan dengan stress akademik yang berarti tidak terdapat pengaruh. Dukungan sosial dapat menjadi prediktor negatif untuk stress akademik. Diperoleh R-Square 0,056 dapat diartikan regulasi emosi dan dukungan sosial menyumbang sumbangsih sebesar 56% terhadap stress akademik. Hasil penelitian mengungkapkan dukungan sosial yang dimiliki oleh siswa sekolah menengah atas "X" Surabaya termasuk dalam kategori tinggi, sehingga stress akademik juga semakin rendah. Dukungan sosial yang tinggi membantu memperbaiki reaksi seseorang terhadap sumber stres yang dihadapi. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial tinggi akan meminimalkan dampak stress yang dirasakannya karena keberadaan bantuan dari orang lain untuk menghadapi dan memecahkan tantangan serta tuntutan yang sedang dihadapi (Christianto & Adhiatma, 2019). Pembelajaran yang dilakukan secara daring dinilai kurang efektif dan kurang optimal dalam memahami materi.

Dari hasil uji parsial, maka hipotesis kedua pada penelitian ini ditolak dan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan stress akademik pada siswa sekolah menengah atas. Regulasi emosi yang dimiliki siswa sekolah menengah atas "X" tidak berpengaruh pada tingkat perilaku stress akademik yang dimilikinya. Artinya siswa sekolah menengah atas bahwa baik buruknya siswa dalam melakukan regulasi emosi tidak menjadikan siswa tersebut melakukan suatu tindakan stress akademik. Jika siswa memiliki kemampuan mengatur dan mengontrol

emosi tidak baik atau buruk dan melakukan tindakan penundaan pengerjaan secara sengaja maka dapat dianggap sebagai stress akademik, akan tetapi jika individu tersebut mampu untuk dapat mengatur waktu dengan baik dalam mengerjakan tugas secara maksimal maka hal itu dapat dikatakan akan menjadi stress akademik. Teori ini tidak bisa dibuktikan dengan teori-teori yang berhubungan antara regulasi emosi dengan stress akademik karena sampai saat ini belum terdapat teori atau penjelasan dari penelitian sebelumnya.

Dari hasil uji parsial, maka hipotesis ketiga pada penelitian ini ditolak dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stress akademik pada siswa sekolah menengah atas. Dukungan sosial yang dimiliki siswa sekolah menengah atas "X" di Surabaya berpengaruh dengan tingkat stress akademik pada siswa. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi stress akademik yang dimiliki oleh siswa. Sebaliknya jika dukungan sosial semakin rendah, maka stress akademik yang dialami oleh siswa semakin rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Ernawati dan Rusmawati (2015) mengatakan bahwa adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stress akademik, dukungan sosial yang sangat berpengaruh pada stress akademik adalah dukungan yang berasal dari orang tua. Kemudian hasil penelitian Levitt, Webber dan Grucci (Rahma, 2011) juga mengatakan bahwa dukungan dari keluarga merupakan dukungan sosial pertama yang diterima seseorang karena anggota keluarga adalah orang-orang yang berada di lingkungan paling dekat dengan diri individu dan memiliki kemungkinan yang besar untuk dapat memberikan bantuan.

## Kesimpulan

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

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa skala regulasi emosi siswa SMA "X" Surabaya memiliki frekuensi dan persentase dengan mayoritas nilai menunjukkan tingkat regulasi emosi yang sedang. Hasil menunjukkan yakni 20,2% memiliki tingkat regulasi emosi dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 47 siswa. Sebanyak 75,1% memiliki tingkat regulasi emosi dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 175 siswa dan 4,7% memiliki tingkat regulasi emosi dalam kategori rendah dengan jumlah frekuensi 11 siswa.

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa skala dukungan sosial siswa "X" Surabaya memiliki frekuensi dan persentase dengan mayoritas nilai menunjukkan tingkat dukungan sosial yang sedang. Hasil menunjukkan yakni 15% memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 35 siswa. Sebanyak 74,2% memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 173 siswa dan 10,7% memiliki tingkat stress akademik dalam kategori rendah dengan jumlah frekuensi 25 siswa.



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

Sekolah dapat mempertimbangkan tindakan konkret, seperti menyediakan layanan mentoring dan konseling yang terfokus pada regulasi emosi dan manajemen stres. Selain itu, menciptakan lingkungan yang mendukung untuk menyediakan tempat-tempat yang efektif untuk siswa dapat bertanya mengenai masalah atau kendala yang dialami dalam kehidupan sehari-harinya, karena siswa yang merasa didukung oleh teman sekelas, guru, dan orang tua cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih baik terhadap stres akademik. siswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mengatasi masalah. Sedangkan tingkat regulasi emosi pada aspek kemampuan mengatur respon emosi yang pengaturan emosi juga mempengaruhi perubahan perilaku individu terhadap emosi negatif yang dirasakan. Pengaturan emosi dapat dilakukan dengan cara latihan dan relaksasi bahwa latihan dan relaksasi merupakan cara untuk dapat mengatur emosi negatif, misalnya rasa marah dan sedih dan dapat digunakan untuk mengurangi perilaku psikologis yang mengganggu misalnya sifat agresif atau depresif. Sebaiknya untuk peneliti dengan subjek yang sama agar lebih menyeimbangkan subjek laki-laki dan perempuan, agar data yang didapat lebih representatif. Selain itu dapat menggunakan atau mencari alat ukur dan teori stres akademik sesuai dengan teori yang digunakan. Selain itu, perlu adanya variabel lainnya yang menjadi prediktor lain yang diprediksi dapat mengurangi stress akademik.

## Referensi

- Ainurrohma, Janah, A.N., Andrea, C. B.S., Azzahir, R., Suhadianto., Aliffia, A. (2021). Regulasi emosi mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional*. Fakultas Psikologi Universitas Pancasila. 1(1),321-331.
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas aitem. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19-26.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal Education: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40–47.
- Bataineh, R. (2013). Academic Stress and Its Impact on Students' Performance: A Study of a Sample of Students in Jordan. *Journal of Educational and Social Research*, 3(3), 79-86.
- Busari, A.O. (2011). Validation of Student Academic Stress Scale (SASS). *European Journal of Social Sciences* 21(1) .94 -105.
- Choirunissa, R., & Ediaty, A. (2020). Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa smK. *Jurnal Empati*, 7(3), 1068-1075.



- Coyne, J. C., Lazarus, R. S., & Wills, T. A. Stress, social support, and adjustment. Dalam Sepfitri, (2011). *Dukungan sosial dan kesehatan mental*. Jakarta: Penerbit ABC.
- Desmita. (2009). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Remaja Rosdakarya.
- Ernawati, L., & Rusmawati. D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*. 4(4).
- Kusrini W. 2014. Hubungan dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan prestasi bahasa inggris siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15(2). 133- 134.
- Larasati, N. I. A., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan antara kelekatan aman dengan ibu dan regulasi emosi siswa kelas X SMA Negeri 3 Salatiga. *Jurnal Empati*, 6(3), 127-133.
- Latifah, H. (2017). Profesi Keguruan Menjadi Guru Profesional. Pustaka Baru Press.
- Rahma, A. N. (2011). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Psikoislamika*, 8 (2), 231-246.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2008). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (12th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Waqas, A., Ali, M. U., & Javed, M. (2015). Academic Stress and Alcohol Consumption: A Study on University Students. *Journal of Substance Use*, 20(4), 251-256.