

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI SISWA DENGAN STRES
AKADEMIK SISWA DI SMK YP 17-1 MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

Izzetul Maufiroh

18410125

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2023

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI SISWA DENGAN STRES
AKADEMIK SISWA DI SMK YP 17-1 MALANG**

S K R I P S I

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar sarjana psikologi (S.Psi)

Oleh

Izzetul Maufiroh

NIM. 18410125

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN REGULASI EMOSI SISWA DENGAN STRES AKADEMIK SISWA DI SMK YP 17-1 MALANG

SKRIPSI

Oleh:

IZZETUL MAUFIROH

NIM.18410125

Malang, 23 Desember 2023

Malang, 23 Desember 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

Muhammad Jamaluddin, M.Si

Selly Candra Ayu, M.Si

NIP. 198011082008011007

NIP. 199402172023212040

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN REGULASI EMOSI SISWA DENGAN STRES AKADEMIK SISWA DI SMK YP 17-1 MALANG

Oleh :

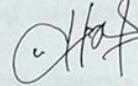
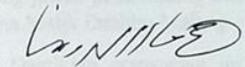
IZZETUL MAUFIROH

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal, 18 Januari 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

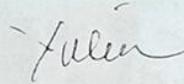
Sekretaris Penguji



Muhammad Jamaluddin, M.Si
NIP. 198011082008011007

Selly Candra Ayu, M.Si
NIP. 199402172023212040

Penguji Utama



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 197007242005012003

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. H. Rifa'atidavah, M.Si
NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS

SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Izzetul Maufiroh

NIM : 18410125

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi Siswa Dengan Stres Akademik Siswa Di SMK YP 17-1 Malang”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 23 Desember 2023

Penulis,



Izzetul Maufiroh

NIM. 18410125

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” (QS Al Baqarah: 286)

“Sukses adalah ketika keinginan bertemu dengan usaha.” (Imam Syafi’i)

“Jangan berduka, apa pun yang hilang darimu akan kembali lagi dalam wujud lain.”
(Jalaluddin Rumi)

“if there is will, there is way.”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Kehadirat Allah SWT. yang maha pengasih dan maha penyayang atas segala nikmat dan karunia-nya yang tak henti selama ini sehingga hamba dapat menyelesaikan tugas akhir jenjang S1. Puji syukur hamba haturkan kepadamu Ya Allah Tuhan Semesta Alam. Terima kasih atas segala ridhomu, kemudahan yang senantiasa Engkau berikan dan segala kebaikan yang telah Engkau berikan pada hamba sehingga hamba dapat menyelesaikan karya ini dengan baik sebagaimana mestinya.

Kedua orang tua saya yang sudah berpulang ke rahmatullah, Alm. Bapak Sumriadi dan Almh. Ibu Unifah. Tugas akhir ini kupersembahkan untuk orang tua tersayang yang sudah berada di surga Allah, terima kasih telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan sehingga seumur hidup tidak cukup untuk menikmati semuanya. Terima kasih atas semua cinta yang telah alm. bapak dan almh. ibu berikan kepada saya. Tiada kata yang bisa menggantikan segala sayang, usaha, semangat, dan juga pengorbanan yang telah dicurahkan untuk putri bungsunya ini.

Kakek Sirojuddin dan Nenek Murniati, terimakasih atas segala pengorbanannya yang telah memberikan dukungan moral maupun materi serta doa yang tiada henti, terima kasih telah menjadi sosok pengganti kedua orang tua saya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

Kakakku tercinta M. Abdul Wafi, Terimakasih atas dukungan dan semangatnya untuk keberhasilan ini, cinta kakak memberikan kobaran semangat yang menggebu agar saya menjadi sosok pribadi lebih baik.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil ‘alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan taufiq-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa’atnya kelak dihari akhir.

Penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari support dan do’a dari berbagai pihak. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Muhammad Jamaluddin Ma’mun, M.Si selaku dosen pembimbing pertama skripsi yang sangat berjasa dalam proses pengerjaan tugas akhir ini, serta selalu bersabar dan terus memberikan motivasi kepada penulis.
4. Ibu Selly Candra Ayu M.Si selaku dosen pembimbing kedua skripsi yang sangat berjasa atas arahan dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen penguji skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang selalu mencurahkan ilmunya kepada penulis.
7. Seluruh teman-teman Angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telag memberikan dukungan, saling berbagi pengalaman dan berjuang bersama-sama dalam meraih impian.
8. Kepala Sekolah dan siswa SMK YP 17-1 Malang.
9. Kedua orang tua tercinta Alm. Bapak Sumriadi dan Almh. Ibu Unifah, Kakek Sirojuddin dan Nenek Murniati, Kakak Wafi dan Kakak Faizah, serta segenap keluarga besar yang selalu memberikan doa, semangat, serta motivasi kepada penulis sampai saat ini.
10. Sahabat-sahabat saya tercinta Laily Faridatul Awalin, Gabriela Zalzabilla, Urfiyah Sari, Maysaroh Amelia, Siti Nurjannah, Adistia Mursyidatul K., Auliya Ifathoniyah, dan Kak Haris yang selalu mendoakan, membantu, mendampingi dan memberikan semangat sehingga penulis tetap optimis dalam mengerjakan skripsi dan yang selalu ada untuk mencurahkan keluh kesah dimasa perkuliahan.

11. Alfin Hidayat sebagai tunangan saya, terimakasih telah menemani dan membantu saya dalam kelancaran skripsi ini.
12. Serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu baik material maupun spiritual demi selesainya penyusunan Skripsi dalam menempuh tugas akhir.

Skripsi ini berjudul “Hubungan Regulasi Emosi Siswa Dengan Stres Akademik Siswa Di SMK YP 17-1 Malang”.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih terdapat hambatan-hambatan yang dilalui. Sehingga skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran serta masukan guna menyempurnakan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat sebagai salah satu syarat menyelesaikan program studi strata satu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penulis juga berharap penelitian ini nantinya bisa memberikan manfaat dalam pengembangan keilmuan psikologi, bagi universitas serta bagi pembaca.

Malang, 23 Desember 2023

Izzetul Maufiroh

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. Stress Akademik	13
B. Regulasi Emosi	23
C. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stress Akademik	29
D. Kerangka Konseptual.....	31
E. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Rancangan Penelitian.....	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
C. Definisi Operasional Variabel.....	34
D. Populasi dan Sampel	35

E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Instrumen Penelitian	36
G. Uji Validitas dan Reabilitas	38
H. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Lokasi dan Objek Penelitian	44
B. Hasil Penelitian	46
C. Pembahasan.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Stres Akademik.....	36
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Regulasi Emosi	37
Tabel 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas.....	40
Tabel 3. 4 Kategorisasi Data.....	42
Tabel 4. 1 Validitas Skala Regulasi Emosi	46
Tabel 4. 2 Validitas Skala Stres Akademik.....	47
Tabel 4. 3 Uji Statistik Reliabel Skala Regulasi Emosi	49
Tabel 4. 4 Uji Statistik Reliabel Skala Stres Akademik.....	49
Tabel 4.5. Kategorisasi Data.....	51
Tabel 4.6. Kategorisasi Regulasi Emosi	52
Tabel 4.7. Kategorisasi Data.....	53
Tabel 4.8. Uji Normalitas.....	58
Tabel 4.9. Uji Linearitas	59
Tabel 4. 10. Uji Korelasi Product Moment.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Tingkat Stres Akademik Siswa	4
Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual.....	31
Gambar 4. 1 Grafik Kategorisasi Regulasi Emosi.....	53
Gambar 4. 2 Grafik Kategorisasi Stres Akademik.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Regulasi Emosi.....	86
Lampiran 2 Blueprint Stres Akademik	88
Lampiran 3 Skala Penelitian Regulasi Emosi	90
Lampiran 4 Skala Penelitian Stres Akademik.....	92
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian	96
Lampiran 6 Analisis Data	97
Lampiran 7 Dokumentasi.....	106

ABSTRAK

Izzetul Maufiroh, 18410125, Hubungan Regulasi Emosi Siswa Dengan Stres Akademik Siswa Di SMK YP 17-1 Malang, *Skripsi*, Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.

Dosen Pembimbing : Muhammad Jamaluddin, M.Si, Selly Candra Ayu, M.Si

Stres akademik yang terus menerus dialami oleh siswa di SMK YP 17-1 Malang dapat menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh, meningkatkan rentan terhadap penyakit. Regulasi emosi yang baik dianggap sebagai solusi untuk mengatasi stres akademik ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat regulasi emosi dan stres akademik serta hubungannya pada siswa di SMK YP 17-1 Malang.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional Populasi penelitian mencakup seluruh siswa SMK YP 17-1 Malang sebanyak 100 orang, dengan sampel penelitian terdiri dari 50 siswa kelas 11 dan 12. Proses pengujian dan analisis data dilakukan melalui uji validitas, reliabilitas, normalitas, linearitas, dan analisis deskriptif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi dan stres akademik di SMK YP 17-1 Malang berada pada kategori sedang. Selain itu, koefisien korelasi yang ditemukan sebesar -0,695 dengan signifikansi 0,000 yang berarti $p < 0,05$, mengindikasikan adanya korelasi antara regulasi emosi dan stres akademik. Hal ini menyiratkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi siswa, semakin rendah pula tingkat stres akademik yang mereka alami.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Stres Akademik, Sekolah Menengah Kejuruan.

ABSTRACT

Izzetul Maufiroh, 18410125, The Relationship between Student Emotional Regulation and Student Academic Stress at Vocational School YP 17-1 Malang, *Thesis*, Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.

Supervisors: Muhammad Jamaluddin, M.Si, Selly Candra Ayu, M.Si

The continuous academic stress experienced by students at SMK YP 17-1 Malang can cause a decrease in body resistance, increasing susceptibility to disease. Good emotional regulation is considered a solution to overcome this academic stress. This study aims to evaluate the level of emotional regulation and academic stress and their relationship in students at SMK YP 17-1 Malang.

The research method used was quantitative correlational. The research population included all 100 students of SMK YP 17-1 Malang, with a research sample consisting of 50 students in grades 11 and 12. The data testing and analysis process was carried out through tests of validity, rehabilitation, normality, linearity, and descriptive analysis

The research results show that the level of emotional regulation and academic stress at SMK YP 17-1 Malang is in the medium category. In addition, the correlation coefficient found was -0.695 with a significance of $p < 0.05$, indicating a correlation between emotional regulation and academic stress. This implies that the higher the level of student emotional regulation, the lower the level of academic stress they experience.

Keywords: *Emotion Regulation, Academic Stress, Vocational High School.*

الأكاديمي والضغط لمطالب العاطف في التنظيم بين العلاقة، 18410125 موف يروه ، عزتة ول مالك مولانا UIN النفس، علم ك لاية أطروحة، مالانج، 1-17 YP المهنية المدرسة في لمطالب 2023. مالانج، إبراهايم

M.Si أيو، كاندرا سيلي، M.Si الدين، جمال محمد: الم شرفون

SMK YP 17-1 في ارباس تمر الطلاب منه يعاني الذي الأكاديمي الضغط يؤدي أن يمكن التنظيم ويعتبر الأمراض التعرض زيادة الجسم، مقاومة في اندخ فاض إلى Malang تقييم إلى الدراسة هذه تهدف الأكاديمي الضغط هذا على لم تغلب حلاً الجيد العاطف في SMK YP 17-1 في الطلاب لدى وعلاقتهما الأكاديمي والضغط العاطف في التنظيم مستوى مالانج.

جميع البحث مجمع شمل وقد الكمية، الارتباطية هي المستخدمة البحث طريقة كانت في 50 طالباً من مكونة بحث عينة مع طالب، 100 عددهم البالغ مالانج SMK YP 17-1 طلاب اختبارات خلال من البيانات وتحليل الاختبار عملية تمت وقد 12 و 11 الصفين الوصفي والتحليل الخطية، لطبيعة الحالة التأهيل، إعادة الصلاحية،

SMK YP 17-1 في الأكاديمي والضغط العاطف في التنظيم مستوى أن البحث نتائج تظهر دلالة مع 0.695- الارتباط معامل كان ذلك، إلى بالإضافة المتوسطة الفئة في Malang الأكاديمي طوالضغ الانفعالي التنظيم بين الارتباط علاقة وجود إلى يشير مما، $p < 0.05$ مستوى اندخ فض الطلاب، لدى العاطف في التنظيم مستوى ارتفع كما أنه يعني وهذا له يتعرضون الذي الأكاديمي الضغط

المهنية الثانوية المدرسة الأكاديمي، الضغط الانفعالات، تنظيم: الم ف تاحية الكلمات

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan hidup manusia, potensi untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan ahklak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (kai.or.id). Berdasarkan Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Pasal 1 Ayat 1 (2003) dalam akun resmi BPK RI menyatakan bahwa tujuan pendidikan nasional merupakan kondisi ideal yang senantiasa diupayakan melalui proses pendidikan terutama di sekolah. Keberhasilan pendidikan dapat dicapai melalui jalur formal dan non formal. Pendidikan formal pada umumnya ditempuh dengan jalur akademik di sekolah mulai dari jenjang pendidikan kanak-kanak hingga perguruan tinggi. Proses pendidikan di sekolah menjadikan siswa sebagai subjek pendidikan yang dididik dan diajar secara klasikal oleh guru/ pendidik dengan tujuan mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa.

Sudjana (2004: 22-23) menyebutkan ada tiga macam ranah pendidikan yakni ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual, ranah afektif berkenaan dengan sikap, dan ranah psikomotor berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak. Ranah Kognitif, yaitu berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek yaitu pengetahuan, ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis,

sintesis, dan evaluasi. Ranah Afektif, yaitu berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima spek, yakni penerimaan, jawaban atau reaksi, penelitian, organisasi, dan internalisasi. Ranah Psikomotorik, yaitu berkenaan dengan hasil belajar ketrampilan dan kemampuan bertindak. Ada enam aspek ranah psikomotorik, yakni gerakan refleks, keterampilan gerakan dasar, kemampuan perceptual, keharmonisan atau ketepatan, gerakan keterampilan kompleks, dan gerakan ekspresif dan interpretatif. Dapat dipahami bahwa keberhasilan proses pendidikan yang dijalani oleh siswa dapat diperoleh apabila ketiga ranah pendidikan tersebut dapat berkembang dengan baik dan mampu memberikan pengaruh besar terhadap diri dan lingkungan sekitarnya. Namun pada kenyataannya, di sekolah banyak ditemui siswa yang belum memperoleh hasil yang memuaskan berkaitan dengan keberhasilan dalam mengoptimalkan ketiga ranah pendidikan tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 4 November 2022 menunjukkan bahwa SMK YP 17-1 Malang memberlakukan tuntutan akademik dan non akademik kepada siswa dalam hal pencapaian hasil nilai yang baik. Hal tersebut sesuai dengan hasil keterangan dalam wawancara yang diberikan oleh kepala sekolah Bapak E.S pada tanggal 4 November 2022, sebagai berikut:

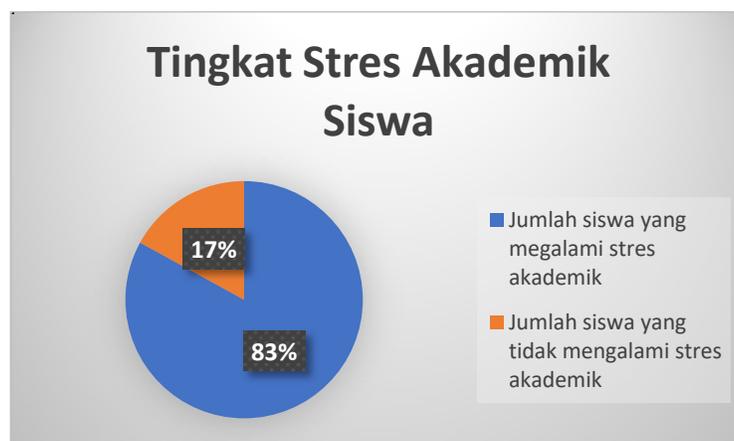
“Sebenarnya sama saja dengan sekolah-sekolah lainnya, sekolah menetapkan standar minimal nilai juga kan biar anak-anak mau belajar lebih giat. Jadi kita usahakan anak-anak ini dikembangkan baik dari segi akademik maupun non akademik. Nah pengembangan prestasi akademik ini kami kembangkan dengan cara memberikan pembelajaran dalam kelas

dan juga memberi tugas untuk anak-anak gunakan sebagai bahan belajar mandiri di rumah. Kalo untuk non – akademik kami menyediakan beberapa ekstrakurikuler seperti basket, sepak bola, tari, catur, dan lainnya lah mbak. Tujuan diadakannya ekskul ini ya itu tadi, untuk mengembangkan bakat siswa.”

Berdasarkan keterangan dari kepala sekolah (Bapak E.S), dapat dilihat bahwa sekolah menetapkan standar minimal nilai yang harus dicapai oleh siswa. Selain itu, sekolah juga mengadakan ekstrakurikuler dengan tujuan mengembangkan bakat siswa. Dalam mewujudkan tujuan pendidikan, pemerintah mewadahi dengan adanya lembaga-lembaga untuk tercapainya pendidikan, salah satunya adalah lembaga pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Sekolah mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan individu atau peserta didik. Lingkungan sekolah merupakan tempat didikan bagi anak-anak, tujuan dari sekolah adalah mengajar tentang mengajarkan anak untuk menjadi anak yang mampu memajukan bangsa (Ariana, 2016: 6). Jadi dapat disimpulkan sekolah adalah lembaga pendidikan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki siswa secara optimal, serta mencapai tujuan pendidikan yang bermutu. Pendidikan itu ada beberapa siswa yang kadang-kadang mungkin tidak bisa mengikuti dengan baik akan menimbulkan beberapa masalah diantaranya adalah stres akademik, hal itu sesuai dengan hasil survey berikut yang dipaparkan dibawah ini.

Berdasarkan hasil survey pra-penelitian yang dilakukan peneliti pada tanggal 4 November 2022 terhadap 50 siswa kelas 11 dan 12 di SMK YP 17 – 1

Malang mengenai stres akademik yang dialami siswa. Data yang didapat menunjukkan sebanyak 83% dari 50 responden siswa mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan akademik yang diberikan oleh sekolah sehingga mengalami stres akademik. Selanjutnya 17% dari 50 responden siswa yang mampu menyesuaikan diri dan memenuhi tuntutan akademik dengan lebih mudah.



Gambar 1. 1 Tingkat Stres Akademik Siswa

Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa lebih dari setengah populasi mengalami stres akademik akibat sulitnya memenuhi tuntutan akademik. Hal tersebut didukung dengan keterangan wawancara yang diberikan oleh siswa SMK YP 17 – 1 Malang pada tanggal 4 November 2022, berikut adalah keterangan yang diberikan oleh salah satu siswa (AN):

“Saya itu ikut ekskul basket, mbak. Latihannya lumayan sering, biasanya sampe jam 5 sore latihan. Kan capek habis latihan, pas balik di rumah harus langsung ngerjain tugas karena tugasnya banyak terus harus belajar juga buat besoknya. Kalo ditanya stres atau enggak ya stres mbak, keteteran gitu saya. Tugas satu belum selesai ada yang lain, belum lagi kalo waktu

saya kepotong buat hal yang lain gitu, biasanya kalo dirumah gitu disuruh bantu-bantu di rumah.”

Berdasarkan keterangan yang diberikan oleh (AN), dapat dilihat bahwa siswa memiliki kesibukan lain di luar pendidikan akademik. Dengan padatnya aktivitas sekolah dan aktivitas lain, serta masih adanya tuntutan nilai melalui tugas, siswa menyatakan bahwa hal tersebut membuatnya mengalami stres. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Andiarna dan Kusumawati (2020: 66) yang menyatakan bahwa besarnya beban tugas memengaruhi tingginya tingkat stres akademik.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Gadzela dan Masten (2005) menyebutkan bahwa dalam dimensi reaksi terhadap stressor akademik dibagi menjadi 4, yakni *physiological* (reaksi fisiologis), *emotional* (reaksi emosional), *behavioral* (reaksi perilaku), dan *cognitive appraisal* (penilaian kognitif). Stres akademik yang dialami siswa oleh siswa di SMK YP 17 – 1 Malang secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh siswa sehingga mudah mengalami sakit. Dalam jangka panjang, stres yang tidak diatasi dapat mempengaruhi mental siswa berupa kelelahan mental dan patah semangat dan menyebabkan siswa mengalami masalah perilaku, seperti berbuat onar di dalam kelas, berperilaku aneh, merusak diri sendiri, pasif, emosi meledak-ledak, suka bermain untuk menghilangkan stress, dan mengkonsumsi rokok.

Pembahasan mengenai stress akademik sesuai dengan keterangan yang diberikan oleh salah satu peserta didik (RA) pada tanggal 4 November 2022 yang menjadi subjek penelitian ini, sebagai berikut:

“Tugas-tugasnya itu banyak, terus saya dituntut dapat nilai bagus juga. Jadi sering sakit kepala karena mikir tugas-tugas yang banyak itu, belum lagi nilai harus bagus. Efeknya jadi gampang capek, sering tidur, gampang marah, kadang masalahnya kecil tapi ya pengen marah aja, capek. Kalo stress udah mentok paling saya ngerokok, atau gak main-main sama temen buang stress.”

Berdasarkan keterangan tersebut, dapat dilihat bahwa informan (RA) merasa tertekan dengan banyaknya tugas dan tuntutan nilai. Hal tersebut merupakan salah satu contoh stress akademik. Dari stress akademik dapat dilihat bahwa hal itu mempengaruhi reaksi perilaku yang menyebabkan peserta didik menjadi mudah lelah dan sering tertidur. Stress akademik juga mempengaruhi reaksi emosi yang membuat peserta didik menjadi mudah marah bahkan hanya karena masalah kecil. Adapun penanganan stress akademik yang dilakukan oleh informan adalah mengkonsumsi rokok dan sering bermain dengan teman, dimana kedua hal tersebut bukanlah yang baik untuk terus menerus dilakukan.

Selain itu, terdapat juga salah satu siswi (JL) yang menjadi mudah sakit dikarenakan tingginya tingkat stress akademik dan rasa lelah yang didapat dari padatnya aktivitas sekolah, berikut keterangan yang diberikan pada tanggal 4 November 2022:

“Awalnya itu aku cuma kaya orang flu, tapi lama-lama jadi demam juga. Kemarin itu aku sempet ga masuk

sekolah sekitar 4 hari, mungkin pas baru masuk belum terlalu baik kondisiku. Baru semingguan masuk udah sakit lagi. Gatau jadi gampang capek dan gampang sakit. Sekarang gitu kalo ada banyak tugas gak terlalu aku pikirin biar ga gampang sakit, tapi ya tetep aku kerjain pelan-pelan.”

Berdasarkan keterangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa informan (JL) merasa stres dan rasa lelah yang didapatkan sehingga membuatnya mudah lelah. Resiko yang paling ringan adalah sakit kepala dan flu biasa, namun jika terus dibiarkan dapat berpengaruh terhadap daya tahan tubuh siswa dan membuatnya mudah sakit.

Menurut Sarafino (1994: 74) Stres yang dialami oleh siswa merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Perubahan kurikulum yang berkesinambungan dan kondisi lingkungan dan sosial yang baru seperti, iklim pembelajaran baru, guru baru hubungan baru dengan teman sebaya dan sebagainya, merupakan salah satu penyebab yang dapat menyebabkan stres akademik pada siswa, hal ini dikarenakan siswa diminta untuk menyesuaikan dirinya terhadap perubahan kurikulum dan lingkungan sosial yang baru tersebut.

Ketidakmampuan siswa dalam meregulasi emosi akan memudahkan dirinya merasakan stres akademik, tuntutan dan tekanan selama pembelajaran tidak mampu diatasi dengan baik sehingga siswa rentan terhadap stres. Siswa yang sangat tertekan akan hal itu biasanya cenderung lebih diam dan pasif,

namun sebagian ada yang memaksakan diri untuk terus – menerus belajar tanpa istirahat. Hal itu dilakukan sebagai bentuk usaha untuk mengatasi tekanan dengan memperbaiki nilai, namun sangat disayangkan beberapa di antaranya justru semakin tertekan dan akan berakhir mengalami masalah Kesehatan. Masalah Kesehatan itu dapat berasal dari pola makan yang tidak teratur dan istirahat yang tidak cukup. Selain itu, biasanya pelajar akan mengalami rasa sedih berkepanjangan yang menyebabkan depresi ringan hingga berat.

Siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah (Choirunnisa dan Ediaty, 2020). Hal ini disebabkan oleh kemampuan regulasi emosi yang memungkinkan siswa untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan seimbang dalam berbagai situasi, termasuk saat menghadapi tekanan akademik. Kemampuan ini membantu siswa untuk tetap tenang dan fokus, mengurangi tingkat stres yang mereka alami dalam lingkungan akademik (Indasari, 2020). Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai suatu proses yang memungkinkan individu untuk secara aktif memengaruhi, mengontrol, dan mengelola jenis emosi yang mereka alami, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana mereka menyatakan dan mengatasi emosi tersebut (Gross, 2014).

Pentingnya regulasi emosi ini terletak pada kemampuan pelajar untuk merespons secara adaptif terhadap tekanan akademik dan situasi stres lainnya. Dengan memiliki regulasi emosi yang efektif, siswa dapat mengelola tingkat stres

akademik dengan lebih baik, mengurangi dampak negatif terhadap kesejahteraan mental, dan meningkatkan performa akademik mereka. Kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengekspresikan emosi dengan seimbang dapat menjadi kunci dalam mencapai keseimbangan psikologis yang optimal selama masa pendidikan.

Penelitian terdahulu oleh Ifdil, Taufik & Ardi (2013: 13) menyatakan bahwa siswa SMA Negeri Kota Padang yang mempunyai persentase paling banyak adalah siswa yang berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang (71,8 %). Temuan penelitian Barseli, Ahmad, dan Ifdil (2018: 7) memaparkan kondisi stres akademik siswa SMAN 10 Padang, terungkap bahwa pada umumnya kondisi stres akademik siswa yang berada pada kategori sedang dengan persentase 41,0%. Kemudian penelitian yang dilakukan Astuti, Taufik, dan Ifdil (2017: 12) terungkap bahwa stres akademik yang dialami siswa laki-laki yang akan menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang (45,1%), dan stres akademik yang dialami siswa perempuan yang akan menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang (38,9%). Jadi dapat disimpulkan bahwa stres akademik yang dialami siswa yang akan menghadapi UN pada umumnya berada pada kategori sedang (40,9%).

Penelitian yang dilakukan oleh Arini Rachmawati (2020: 9) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi terhadap stres akademis. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian oleh Zahara, Maltina, dan Afiandi (2022: 61) yang juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dan

stres akademik. Lebih lanjut, hasil penelitian tersebut didukung oleh hasil penelitian Silvastiani (2021: 11) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap stres akademik. Dimana pada uji koefisien determinasi nilai (R^2) sebesar 0.606 menunjukkan kontribusi variabel regulasi emosi sebesar 60.6% terhadap stres akademik sedangkan 39.4% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain diantaranya faktor internal terdiri dari self-efficacy, hardiness, optimisme, motivasi berprestasi dan prokrastinasi, sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial orang tua.

Beberapa hasil penelitian terdahulu yang telah diuraikan sebelumnya menunjukkan bahwa belum pernah ada penelitian dengan objek siswa di SMK YP 17-1 Malang. Selain itu, tidak semua penelitian terdahulu di atas menggunakan aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella dan Mastren (2005) seperti yang digunakan dalam penelitian ini. Hal tersebut menjadi pembeda antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“HUBUNGAN REGULASI EMOSI SISWA DENGAN STRES AKADEMIK SISWA di SMK YP 17-1 MALANG”**. Alasan peneliti memilih penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan stress akademik dengan regulasi emosi siswa. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan literasi untuk menangani permasalahan stress akademik yang dialami oleh para pelajar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang diajukan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat regulasi emosi siswa di SMK YP 17 – 1 Malang?
2. Bagaimana tingkat stress akademik siswa di SMK YP 17 – 1 Malang?
3. Bagaimana hubungan regulasi emosi dengan stress akademik siswa di SMK YP 17 – 1 Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat regulasi emosi siswa di SMK YP 17 – 1 Malang
2. Mengetahui tingkat stress akademik siswa di SMK YP 17 – 1 Malang
3. Mengetahui hubungan regulasi emosi dengan stress akademik siswa di SMK YP 17 – 1 Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Secara teoritis, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan literasi untuk memahami apa hubungan antara stress akademik dengan regulasi emosi. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan acuan teori untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis:

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

a. Bagi siswa

Penelitian ini dapat membantu siswa mengenali pentingnya regulasi emosi dalam mengatasi stres akademik, sehingga mereka dapat belajar cara mengelola emosi mereka dengan lebih efektif. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan siswa dengan saran dan strategi untuk mengatasi stres akademik, sehingga mereka dapat mengoptimalkan hasil akademik mereka.

b. Bagi guru

Penelitian ini dapat membantu guru untuk memahami lebih baik bagaimana regulasi emosi siswa dapat mempengaruhi stres akademik dan hasil belajar siswa. Dengan pemahaman ini, guru dapat mengembangkan strategi dan metode pengajaran yang lebih baik untuk membantu siswa mengelola emosi mereka dengan lebih efektif dan meningkatkan hasil belajar mereka.

c. Bagi sekolah

Penelitian ini dapat membantu sekolah untuk merancang program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi siswa dan mengurangi stres akademik mereka. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat membantu sekolah dalam mengembangkan kebijakan dan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Stress Akademik

1. Pengertian Stress Akademik

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan. Istilah stres berasal dari kata *streingere* (bahasa Latin) artinya kondisi proses sistem organ dan jaringan tubuh yang berhenti sejenak, sebagai respons tubuh terhadap stimulus dari luar yang bersifat menekan jiwa atau psikis sehingga menimbulkan perasaan tegang, tertekan, atau cemas. Stres berdampak negatif karena dapat mengganggu keseimbangan jiwa. Bila berlangsung dalam waktu yang lama, stres bisa berujung pada sakit secara fisik (psikosomatis). Stres juga dapat diartikan sebagai tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Masde Al Diwanta, 2009: 2).

Menurut Gadzella dan Masten (2005) stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut. Stres menurut Sarafino dan Smith (2014: 56) didefinisikan sebagai hasil dari interaksi individu dengan lingkungan yang menyebabkan ketidakseimbangan antara tuntutan-tuntutan tersebut yang bersumber dari sistem biologis, psikologis, dan sosial. Menurut Sarafino dan Smith (2014: 56) stres

akademik diartikan sebagai suatu kondisi yang menekan karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan dalam diri individu baik dari internal maupun eksternal yang bersumber dan berdampak pada akademik individu. Sedangkan menurut Hasanah et al (2020: 442) Stres diartikan sebagai suatu respon psikologis individu terhadap sesuatu yang dianggap telah melampaui batas maupun pada suatu hal yang dianggap sulit untuk dihadapi.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan yakni stres akademik merupakan suatu kondisi yang muncul sebagai respon individu terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang berasal baik dari internal maupun eksternal individu serta bersumber dan berdampak terhadap kondisi akademik individu tersebut.

2. Aspek - Aspek Stress Akademik

Gadzella dan Masten (2005) mengukur stres akademik dalam dua aspek, yakni stressor dan reaksi terhadap stressor akademik, sebagai berikut:

a. Stressor akademik

Stressor akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Stressor akademik terdiri dari 5 kategori sebagai berikut:

- 1) *Frustrations* (frustasi), terjadi apabila kebutuhan pribadi terhambat dan siswa gagal dalam mencapai tujuan hidupnya. Frustrasi dapat terjadi sebagai akibat dari keterlambatan, kegagalan, kesulitan sehari-hari,

sumber daya manusia yang kurang, merasa terasing dalam lingkungan masyarakat, kekecewaan dalam berpacaran serta melewatkan kesempatan.

- 2) *Conflicts* (konflik) muncul ketika siswa berada di bawah tekanan untuk memilih dua atau lebih hal yang berlawanan, seperti konflik antara dua pilihan, baik yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan dilihat dari sisi positif dan negatifnya.
- 3) *Pressure* (tekanan) adalah stressor akademik yang dapat bersumber dari dalam diri maupun luar diri. Pressure dapat diartikan sebagai stimulus yang membuat siswa dapat mempercepat dan meningkatkan kinerjanya. Misalnya kompetisi, aktivitas yang berlebihan, deadline tugas sekolah, dan hubungan interpersonal.
- 4) *Chances* (perubahan) merupakan perilaku yang dimunculkan siswa karena disebabkan oleh beberapa hal, seperti adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu bersamaan, dan perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu.
- 5) *Self-imposed* (keinginan diri) yaitu tentang bagaimana siswa membebani dirinya sendiri. Misalnya, keinginan untuk berkompetisi, dicintai semua orang, khawatir berlebihan, solusi permasalahan, kecemasan menghadapi ujian dan prokstinasi.

b. Reaksi terhadap stressor akademik

Selain stressor akademik, aspek kedua untuk mengukur stress akademik yaitu reaksi terhadap stressor akademik. Menurut Gadzella dan Masten (2005) reaksi terhadap stres terdiri dari empat kategori, yaitu:

1. *Physiological* (reaksi fisiologis) menekankan hubungan antara pikiran dan fisik siswa. Pada umumnya ditandai dengan keluarnya keringat secara berlebihan, gemetar, gagap, bergerak dengan cepat, kelelahan, gangguan pencernaan, gangguan pernapasan, sakit punggung, reaksi pada kulit, sakit kepala, radang sendi, demam, berat badan berkurang atau berat badan bertambah.
2. *Emotional* (reaksi emosional) yang diamati dalam reaksi ini terhadap stress adalah emosi, seperti ketakutan, rasa bersalah, berduka, merasa kesal/ marah.
3. *Behavioral* (reaksi perilaku) berkaitan dengan reaksi emosional siswa yang dapat memberikan reaksi seperti menangis, merusak diri, merokok berlebihan, cepat marah terhadap orang lain, menyakiti orang lain, mekanisme pertahanan dan menyendiri.
4. *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif) mengarah pada pengalaman siswa terhadap stress dan penilaian kognitif siswa terhadap peristiwa stress yang kemudian memunculkan strategi yang dilakukan untuk mengatasi stress. Seperti, memikirkan dan menganalisa strategi yang efektif dan menganalisa masalah yang dialami.

Menurut Busari (2011: 229-230) aspek-aspek stres akademik antara lain:

a. Fisiologis

Stres yang dialami oleh individu akan direspon secara fisiologis dalam bentuk terganggunya pola-pola normal dari fungsi tubuh. Gejala yang biasanya muncul antara lain cepat lelah dan mual, sakit pada kepala, sembelit, otot nyeri dan nafsu seks turun.

b. Perilaku

Respon perilaku yang muncul karena adanya stres yang dialami oleh individu dapat berupa ketidaksabaran dan kecemasan yang impulsif, hiperaktivitas, terlalu agresif, menghindar dari kondisi yang dianggap susah.

c. Kognitif

Respon kognitif yang biasanya muncul karena adanya stres yang dialami oleh individu dapat berupa kebingungan daya ingat, pemikiran konstan yang negatif, kesulitan dalam membuat keputusan, bersikap kaku kesulitan untuk mengerjakan tugas, dan sulitnya memusatkan perhatian.

d. Afektif

Respon afeksi yang dapat muncul karena stres antara lain perasaan khawatir, merasa tidak aman, sedih, tertekan, lebih sering menangis, emosi yang tidak stabil.

3. Sumber Stres Akademik

Olejnuk dan Holschuh (2007) menyatakan sumber stres akademik atau stresor akademik yang umum, antara lain:

- a. Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum. Beberapa individu merasa stres sebelum ujian atau menulis sesuatu, ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari. Telapak tangan mereka berkeringat, dan jantung berdegup kencang.
- b. Prokrastinasi. Adanya ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak individu yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan. Individu tersebut merasa sangat stres terhadap tugas mereka.
- c. Standar akademik yang tinggi. Stres akademik terjadi karena siswa ingin menjadi yang terbaik di sekolah mereka dan guru memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja membuat siswa merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi.

4. Faktor Faktor Stress Akademik

Fauziah dan Widuri (2007: 73) mengemukakan bahwa stres akademik diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik yaitu:

- a. Pola pikir. Siswa yang berpikir bahwa mereka tidak dapat mengendalikan situasi akan cenderung mengalami stres lebih besar.
- b. Kepribadian. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang pesimis.
- c. Keyakinan. Keyakinan terhadap diri berperan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu.

Lebih lanjut, Fauziah dan Widuri (2007: 73) mengemukakan faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik, meliputi:

- a. Pelajaran lebih padat. Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.
- b. Tekanan untuk berprestasi tinggi. Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini biasanya datang dari orang tua, keluarga, guru, teman sebaya, dan diri sendiri.
- c. Dorongan status sosial. Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas, atau sulit. Siswa yang dianggap sebagai pembuat masalah cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.
- d. Orang tua saling berlomba. Di kalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki

kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih ketat. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam pelajaran tambahan juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

5. Dampak Stress Akademik

Olejnuk dan Holschuh (2014: 113) mengemukakan dampak stres akademik yang terdiri dari:

- a. Pemikiran, bahwa respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berpikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.
- b. Perilaku, bahwa respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.
- c. Reaksi tubuh, yakni respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.
- d. Perasaan, seperti cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

Maramis (2005: 318-319) menjelaskan bahwa dampak stres bagi individu adalah munculnya masalah-masalah kesehatan, psikologis, dan interaksi interpersonal yang dijelaskan sebagai berikut:

- a. Masalah kesehatan. Bahwa sistem kekebalan tubuh manusia bekerja sama secara integral dengan sistem fisiologis lain, dan kesemuanya berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh, baik fisik maupun psikis yang cara kerjanya diatur oleh sistem yang ada dalam otak.
- b. Berkaitan dengan psikologis, stres berkepanjangan akan menyebabkan ketegangan dan kekhawatiran yang terus-menerus. Stres kronis umumnya terjadi diseperti masalah kemiskinan, kekacauan keluarga, terjebak dalam perkawinan yang tidak bahagia, atau masalah ketidakpuasan kerja. Akibatnya orang akan terus-menerus merasa tertekan dan kehilangan harapan.
- c. Interaksi interpersonal, orang stres cenderung mengaitkan segala sesuatu dengan dirinya. Pada tingkat stres yang berat, orang bisa menjadi depresi, kehilangan rasa percaya diri dan harga diri. Akibatnya, orang stres lebih banyak menarik diri dari lingkungan, tidak lagi mengikuti kegiatan yang biasa dilakukan, jarang berkumpul dengan sesamanya, lebih suka menyendiri, mudah tersinggung, dan mudah marah.

6. Stress Dalam Perspektif Islam

Islam mengenalkan stres di dalam kehidupan ini sebagai cobaan. Allah SWT berfirman di dalam Al Qur'an surat Al Baqarah (2) ayat 155, sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: *“dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”*.

Datangnya cobaan kepada diri kita inilah yang akan dirasakan sebagai suatu stres (tekanan) dalam diri, atau disebut juga sebagai beban. Banyak contoh dalam keseharian kita bentuk-bentuk cobaan ini, misalnya kematian, sakit, dan kehilangan. Bukan hanya kondisi yang buruk menjadi cobaan, namun kekayaan, anak, kepandaian dan jabatan juga menjadi cobaan bagi manusia. Surat al Baqarah ayat 10 menyatakan kondisi stres dan gangguan psikologis yang mengikuti manusia sebagai penyakit hati. Lebih jelasnya berbunyi:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Artinya: *“dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.”*

Penyakit hati ini diartikan sebagai sifat kedengkian, iri-hati dan dendam terhadap orang lain. Sifat dan perasaan ini menjadikan seseorang senantiasa merasa terancam oleh sesuatu yang sesungguhnya dapat dihindari. Situasi atau peristiwa yang memunculkan stres disebut sebagai stressor atau sumber stres. Segala sesuatu yang ada di lingkungan manusia dapat menjadi stressor, baik berupa lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, tempat kerja, dan tempat umum.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Gross dan Thompson (2007: 8), regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Menurut Gross dan Thompson (2007: 8), respon emosional yang tidak tepat dapat menuntun individu ke arah yang salah. Pada saat emosi tampaknya tidak sesuai dengan situasi tertentu, individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan, sehingga diperlukan suatu strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional berupa regulasi emosi yang dapat mengurangi pengalaman emosi negatif maupun tingkah laku maladaptif.

Individu yang mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi mereka, hal ini dinyatakan oleh Mappiare (2003: 17), bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. Proses pengendalian emosi ini juga disebut sebagai proses regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan cara individu untuk menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut dirasakan dan bagaimana mengekspresikan dan mengetahui emosi tersebut (Gross dan Thompson, 2007: 9).

Dari berbagai pengertian yang terpapar diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan suatu strategi yang dilakukan untuk mengelola atau mengendalikan pengalaman emosi dan perilaku yang muncul pada diri seseorang. Regulasi emosi dilakukan untuk menghindari respon emosional yang tidak tepat dan mengatasi emosi negatif serta perilaku yang tidak produktif dalam mencapai tujuan hidup. Individu yang mampu mengendalikan emosinya, dapat mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidupnya. Regulasi emosi meliputi kemampuan individu dalam menentukan emosi yang dirasakan, kapan emosi tersebut dirasakan, dan bagaimana mengekspresikan serta mengetahui emosi tersebut.

2. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Aspek-aspek kemampuan regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2007: 10) terdiri dari:

a. Kemampuan Mengatur Emosi

Kemampuan mengatur emosi adalah kemampuan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. Selanjutnya individu mampu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

b. Kemampuan merasakan emosi

Kemampuan merasakan emosi adalah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat saat bertindak.

c. Kemampuan mengatur respon emosi

Kemampuan mengatur respon emosi adalah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Emosi

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu:

- a. Usia. Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol, Maider (Ikhwanisifa, 2008: 19).
- b. Jenis Kelamin. Penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya. Perbedaan gender dalam pengekspresian emosi dihubungkan dengan perbedaan dalam tujuan laki-laki dan perempuan

mengontrol emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa wanita lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas (Ikhwanisifa, 2008: 19).

4. Komponen – Komponen Emosi

Menurut Nisfiannoor dan Kartika (2017: 23), emosi adalah respon-respon yang mengarahkan tingkah laku individu yang menyediakan informasi untuk menolong individu mencapai tujuannya komponen komponen emosi adalah:

1. *Cognitive-experiential*, komponen yang terdiri dari pikiran seseorang dan kesadaran akan bagian-bagian emosionalnya (yang sering disebut sebagai perasaan).
2. *Behavioral-expressive*, komponen yang terdiri dari perkataan, gerak tubuh, ekspresi wajah, postur, gestur (emosi yang terlihat).
3. *Physiological-biochemical*, komponen yang terdiri dari bagian-bagian psikis dan mewakili beberapa tindakan seperti kerja otak, detak jantung, respon kulit, dan tingkat hormon (emosi yang tidak terlihat).

5. Fase – Fase Emosi

Hurlock (1990) menyatakan bahwa emosi yang tidak stabil menyebabkan kesukaran remaja dalam menjalani kehidupannya, remaja yang dapat mengendalikan emosinya akan lebih mudah baginya untuk menjalani hidupnya dengan sukses. Oleh karena itu, sangatlah perlu bagi remaja untuk memiliki kematangan emosi yang baik, setidaknya ada usaha untuk mengendalikan emosinya. Remaja yang memiliki kematangan emosi adalah remaja yang memiliki kesanggupan untuk menghadapi tekanan hidup baik yang ringan maupun yang berat (Meichati dalam Komarudin, 2016: 70).

Sementara Hurlock (1990) mengemukakan dua ciri-ciri kematangan emosi, yaitu:

- a) Kontrol diri, individu mampu menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang diterima.
- b) Pemahaman diri individu, individu memiliki reaksi emosional yang stabil, dapat berubah dari satu emosi ke emosi lain. Individu tersebut dapat memahami hal yang dirasakan dan mengetahui penyebab dari emosi yang dihadapi.

Menurut Effendi (2002: 27), kiat orang tua dalam membentuk kematangan emosi anaknya, dengan sikap yang hangat dan terbuka, aturan dibuat bersama, aturan dilaksanakan secara konsisten, hadiah dan hukuman dilakukan secara rasional, anak diberi kebebasan untuk mengemukakan pendapat, perasaan dan

keinginannya, orang tua sebagai pemberi pendapat dan pertimbangan terhadap aktivitas anak, dan orang tua menerima keadaan anak. Hurlock (1990) menyatakan untuk mencapai kematangan emosi, remaja harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional, dengan cara:

- a) Menceritakan berbagai masalah pribadi dengan orang lain. Remaja terbuka dalam menceritakan berbagai permasalahan dan kesulitan yang sedang dialami,
- b) Katarsis Emosi adalah menyalurkan emosi, dengan cara latihan fisik yang berat, bermain atau bekerja, tertawa atau menangis.

6. Emosi Dalam Perspektif Islam

Menurut perspektif Islam, emosi identik dengan nafsu yang dianugerahkan oleh Allah Swt, nafsu inilah yang akan membawanya menjadi baik atau jelek, budiman atau preman, pemurah atau pemaarah, dan lain sebagainya. Nafsu dalam pandangan Mawardy Labay El-Sulthani yang disebutkan dalam bukunya yang berjudul “Dzikir dan Do‘a Menghadapi Marah” tersebut, nafsu terbagi dalam lima bagian, yaitu:

- 1) Nafsu Rendah yang disebut dengan nafsu hewani, yaitu nafsu yang dimiliki oleh binatang, seperti keinginan untuk makan dan minum, keinginan seks, keinginan mengumpulkan harta benda, kesenangan terhadap binatang, dan juga rasa takut.

- 2) Nafsu Amarah artinya menarik, membawa, menghela, mendorong, menyuruh pada kejelekan dan kejahatan saja. Nafsu amarah cenderung membawa manusia kepada perbuatan-perbuatan yang negatif dan berlebih-lebihan.
- 3) Nafsu Lawwamah, yaitu nafsu yang selalu mendorong manusia untuk berbuat baik. Ini merupakan lawan dari nafsu amarah. Apa yang dikerjakan nafsu amarah terus ditentang dan dicela terus oleh nafsu lawwamah, sehingga diri akan tertegun sebentar atau berhenti sama sekali dari perbuatan yang dianjurkan amarahnya
- 4) Nafsu Musawwilah, yaitu nafsu provokator, ahli memperkosa, ahli memukau. Nafsu ini pandai menipu, sehingga kejahatan tampak sebagai suatu kebaikan.
- 5) Nafsu Mutmainah, artinya kondisi jiwa yang seimbang atau tenang, seperti permukaan danau kecil yang ditiup angin akan jadi tenang, teduh walaupun sesekali terlihat riak kecil. Nafsu mutmainnah juga berarti nafsu yang tenang dan tentram dengan berdzikir kepada Allah, tunduk kepada-Nya, serta jinak kala dekat denganNya.

C. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stress Akademik

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur emosinya. Stres Akademik merupakan suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa, tuntutan ini dapat

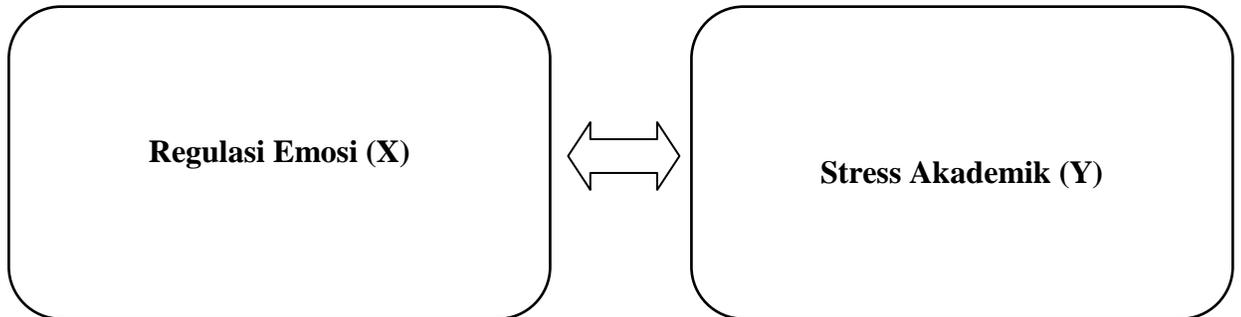
memberikan dampak negatif psikologis dan juga pencapaian akademik mereka, dampak negatif yang dihasilkan tidak selalu dialami oleh siswa, perbedaan ini mungkin dapat disebabkan oleh regulasi emosi pada masing-masing siswa, dimana regulasi emosi dapat mengontrol dan mengekspresikan emosi yang mereka alami oleh sebab itu penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik.

Irhammy dan Maulidya (2022: 18) melakukan penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari regulasi emosi terhadap stres akademik.

Hal tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian Anjarsari (2022: 5) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh efektif sebesar 43.4% terhadap stres akademik. Lebih lanjut, Silvastiani dan Cita (2021: 1) juga melakukan penelitian hubungan regulasi emosi dengan stres akademik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan regulasi emosi. Artinya bahwa jika regulasi emosi tinggi maka stres akademik rendah dan sebaliknya regulasi emosi rendah maka stres akademik tinggi.

D. Kerangka Konseptual

Kerangka konsep dari penelitian ini adalah melihat ada atau tidak adanya hubungan regulasi emosi dan stres akademik siswa di SMK YP 17-1 Malang. Dalam penelitian ini variabel input adalah regulasi emosi, sedangkan variabel output adalah stres akademik siswa. Proses yang terjadi adalah regulasi emosi siswa mempengaruhi tingkat stress akademik siswa, sehingga semakin baik regulasi emosi siswa, semakin rendah tingkat stress akademik siswa. Berdasarkan pada analisis diatas, maka kerangka konsep penelitian ini di tunjukkan pada gambar berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian diatas hipotesis ialah dugaan sementara dari penelitian yang perlu diuji kebenarannya terlebih dahulu dari rumusan masalah dan pokok permasalahan diatas berikut hipotesis dari penelitian ini:

Ha: Terdapat Hubungan Signifikan antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik.

Ho: Tidak Terdapat Hubungan Signifikan antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan korelasi. Menurut (Fetri, Y. J., Zelhendri, Z. & Darmansyah. 2018) pendekatan korelasi adalah jenis penelitian yang memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antar dua variabel atau lebih. Korelasi sendiri dibagi menjadi 3 jenis yaitu korelasi sederhana, korelasi parsial dan korelasi berganda. Pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan korelasi parsial. Jenis penelitian yang menggunakan korelasi adalah penelitian yang menyelidiki ada tidaknya hubungan /korelasi antara dua atau lebih variabel. Hubungan itu dinyatakan dengan koefisien korelasi (r) yang sekaligus menunjukkan besar dan arah hubungan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini meliputi variabel independent dan variabel dependent. Adapun penjelasan mengenai variabel yang digunakan, sebagai berikut:

1. Variabel *Independent* (X)

Menurut Sugiyono (2015: 61) variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen. Dalam penelitian ini, variabel independent yang digunakan adalah regulasi emosi.

2. Variabel *Dependent* (Y)

Menurut Widiyanto (2013: 45), mengemukakan bahwa variabel dependen adalah variabel yang keberadaannya dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel dependent dalam penelitian ini adalah stres akademik.

C. Definisi Operasional Variabel

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2007) adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Regulasi emosi merupakan suatu strategi yang dilakukan untuk mengelola atau mengendalikan pengalaman emosi dan perilaku yang muncul pada diri seseorang. Adapun aspek regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2007) terdiri dari kemampuan mengatur emosi (kemampuan mengatasi emosi, kemampuan untuk mengurangi emosi, kecepatan menenangkan diri), kemampuan merasakan emosi (kemampuan mengontrol emosi respon fisiologis, kemampuan mengontrol tingkah laku, kemampuan mengontrol nada suara, kemampuan menunjukkan respon emosi yang tepat), kemampuan mengatur respon emosi (kemampuan menerima suatu peristiwa, tidak merasa malu merasakan emosi).

2. Stres Akademik

Stres akademik merupakan suatu kondisi yang muncul sebagai respon individu terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang berasal baik dari internal maupun eksternal individu serta bersumber dan berdampak terhadap kondisi akademik individu tersebut. Menurut Gadzella dan Masten (2005) stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut. Adapun aspek stres akademik menurut Gadzella dan Masten (2005) dibagi menjadi 2 dimensi, yakni stressor akademik (*frustrations, conflicts, pressure, chances, self-imposed*) dan reaksi terhadap stressor akademik (*physiological, emotional, behavioral, cognitive appraisal*).

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah sekumpulan data yang mempunyai karakteristik yang sama dan menjadi objek inferensi, Statistika inferensi mendasarkan diri pada dua konsep dasar, populasi sebagai keseluruhan data, baik nyata maupun imajiner, dan sampel, sebagai bagian dari populasi yang digunakan untuk melakukan inferensi (pendekatan/penggambaran) terhadap populasi tempatnya berasal.

Populasi menurut Sugiyono (2013: 71), adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini populasinya adalah 100 siswa SMK YP 17-1 Malang.

2. Sampel

Sampel menurut Sugiono (2012: 73) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut sampel yang diambil dari populasi tersebut harus betul-betul *representative* (mewakili). Karakteristik dalam penelitian ini yaitu siswa SMK YP 17-1 Malang. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2018), *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini sampel akan diambil sebanyak 50 siswa dari sebagian populasi, dimana pertimbangannya adalah 50 siswa yang dipilih merupakan siswa kelas 11 dan kelas 12. Alasan dipilihnya siswa kelas 11 dan 12 adalah karena peneliti melihat adanya stress akademik yang berlebih, dimana siswa kelas 11 mendapat tuntutan tugas sekolah dan tugas praktek kerja lapangan. Sedangkan siswa kelas 12 mendapat stress kerja dari tuntutan tugas dan banyaknya ujian yang akan datang sebelum kelulusan.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen skala

Tahapan akhir pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument skala. Teknik instrumen skala yang digunakan dalam penelitian adalah skala psikologi. Menurut Azwar (2012: 87) skala adalah suatu alat pengumpulan data kuantitatif berupa sejumlah pernyataan. Istilah skala lebih banyak dipakai untuk menamakan alat ukur atribut non-kognitif khususnya yang disajikan dalam format tulis. Skala yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala dari variabel stress akademik dan regulasi emosi.

Masing-masing jawaban memiliki skor yang berbeda, dimulai dari 1 sampai 4. Skor untuk respon pernyataan favorable sangat setuju= 4, setuju= 3, tidak setuju= 2, dan sangat tidak setuju= 1. Sebaliknya, untuk respon pernyataan unfavorable sangat tidak setuju= 4, tidak setuju= 3, setuju= 2, dan sangat setuju=1.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian pada dasarnya merupakan alat yang dipergunakan dalam pengumpulan data penelitian Purwanto (2018). Penjelasan skala yang digunakan dalam penelitian adalah Sebagai berikut :

1. Skala Stres Akademik

Penelitian ini menggunakan Skala stres akademik yang disusun berdasarkan aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella dan Mastren (2005). Dalam penyusunan skala peneliti menggunakan jenis skala likert. Adapun deskripsi item dapat dilihat dari tabel 3.1 dibawah.

Tabel 3. 1 Blueprint Stres Akademik

No	Dimensi	Indikator	Aitem	Jumlah
-----------	----------------	------------------	--------------	---------------

			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Stressor</i> Akademik	<i>frustration</i> (frustasi)	1, 2	3,4	4
		<i>Conflicts</i> (konflik)	5,6	7,8	4
		<i>Pressure</i> (tekanan)	9,10	11,12	4
		<i>Chance</i> (perubahan)	13,14	15,16	4
		<i>Self-imposed</i> (keinginan diri)	17,18	19,20	4
2	Reaksi terhadap <i>stressor</i>	<i>Physiological</i> (reaksi fisik)	21, 22	23,24	4
		<i>Emotional</i> (reaksi emosi)	25,26	27,28	4
		<i>Behavioral</i> (reaksi perilaku)	29,30	31,32	4
		<i>Cognitive appraisals</i> (penilaian kognitif).	33,34	35,36	4
Jumlah			18	18	36

2. Skala Regulasi Emosi

Regulasi emosi dapat diukur dengan menggunakan skala regulasi emosi yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Gross dan Thompson (2007: 10). Dalam penyusunan skala, peneliti menggunakan skala likert. Adapun deskripsi item dapat dilihat dari tabel 3.2 dibawah.

Tabel 3. 2 Blueprint Skala Regulasi Emosi

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kemampuan Mengatur Emosi	Kemampuan mengatasi masalah	1, 2	3,4	4
		Kemampuan untuk mengurangi emosi	5	6	2

		Kecepatan menenangkan diri	7	8	2
2	Kemampuan merasakan emosi	Kemampuan mengontrol respon fisiologis	9	10	2
		Kemampuan mengontrol tingkah laku	11,12	13,14	4
		Kemampuan mengontrol nada suara	15	16	2
		Kemampuan menunjukkan respon emosi yang tepat	17	18	2
3		Kemampuan mengatur respon emosi	Kemampuan menerima suatu peristiwa	19,20	21,22
	Tidak merasa malu merasakan emosi		23,24	25,26	4
Jumlah			13	13	26

G. Uji Validitas dan Reabilitas

Analisis data adalah proses yang dilakukan pada tahapan olah data yang telah berpartisipasi dalam penelitian. Data yang diperoleh akan diuji menggunakan bantuan *software* SPSS 25.0 SPSS for Windows Statistical Program Series, beberapa uji yang dilakukan dijelaskan sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk menguji sejauh mana ketepatan atau kebenaran suatu instrument sebagai alat ukur variabel penelitian. Jika alat ukur valid atau benar maka hasil pengukuran pasti akan benar, atau dengan kata lain, validitas berbicara tentang

bagaimana suatu alat ukur yang digunakan memang telah mengukur apa yang ingin diukur.

Validitas merupakan ketepatan dan kecermatan hasil pengukuran. Pengukuran sendiri dilakukan untuk mengetahui seberapa banyak suatu aspek psikologis terdapat dalam diri seseorang, yang dinyatakan oleh skornya pada instrumen pengukur yang bersangkutan (Azwar, 2012: 11). Uji validitas dilakukan untuk menguji ketepatan pada instrument penelitian dalam menunjukkan informasi yang akurat (Azwar, 2012: 11). Untuk mengetahui validitas pada aitem, maka pada penelitian ini peneliti melakukan uji validitas menggunakan *Product Moment Pearson*. Menurut Priyatno (2014: 55), untuk menentukan apakah item-item dari setiap instrumen valid atau tidak valid maka dapat dilakukan dengan dua cara yaitu:

- a. Dilihat pada nilai signifikansi. Jika signifikansi kurang dari 0,05 maka item valid, tetapi jika signifikan lebih dari 0,05 maka item tidak valid.
- b. Membandingkan r hitung (nilai *pearson correlation*) dengan r tabel (didapat dari tabel r). Jika nilai positif dan r hitung $>r$ tabel, maka item dapat dinyatakan valid. Jika terjadi sebaliknya, maka item dinyatakan tidak valid, r tabel pada tingkat signifikansi 0.05 dengan uji 2 sisi.

Batas validitas data pada penelitian ini adalah menggunakan nilai signifikansi sebesar 0,05. Maka apabila nilai signifikansi nya kurang dari 0,05 maka item valid, tetapi jika signifikan lebih dari 0,05 maka item tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bisa dipakai beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, dan akan menghasilkan data yang sama. Dalam penelitian ini uji

reliabilitas instrumen dilakukan dengan, Pengujian reliabilitas instrumen dapat dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 25. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode *Cronbach Alpha*. Dalam penelitian ini item yang valid saja yang masuk pangujian. Untuk menentukan apakah instrumen reliabel atau tidak peneliti menggunakan batasan yaitu reliabilitas kurang dari 0,6 adalah kurang baik, sedangkan 0,6 sampai 0,79 dapat diterima dan diatas 0.8 sampai 1 adalah baik (Priyatno, 2014: 64).

Tabel 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha	Keterangan
Regulasi Emosi	0.868	Reliabel
Stres Akademik	0.940	Reliabel

H. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode statistik deskriptif. Statistik deskriptif merupakan aktivitas pengumpulan, penataan, peringkasan dan penyajian data dengan harapan agar data lebih bermakna, mudah dibaca dan mudah dipahami oleh pengguna data. Statistik deskriptif hanya sebatas memberikan deskripsi atau gambaran umum tentang karakteristik objek yang diteliti tanpa maksud untuk melakukan generalisasi sampel terhadap populasi. Statistik deskriptif digunakan untuk menjelaskan atau memberikan gambaran mengenai karakteristik dari serangkaian data tanpa mengambil kesimpulan umum (Ghozali, 2013: 48).

Adapun tahapan analisis data dalam penelitian ini adalah:

1. Tahap persiapan

Dalam tahap persiapan peneliti akan menganalisis respon yang diperoleh untuk menentukan sesuai tidaknya data dengan penelitian. Penganalisisan dilakukan meliputi identitas, respon jawaban, dan kelengkapan data yang diberikan responden selama pengumpulan data.

2. Tabulasi

Tahapan tabulasi dilakukan untuk mengelompokkan dan menganalisis data. Proses analisis data akan dilakukan melalui proses scoring dan proses coding.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan Sebagai uji ulang data untuk memastikan persamaan regresi konsisten, tidak bias, dan ketepatan estimasi data yang diperoleh dari instrumen skala.

Adapun uji asumsi yang digunakan adalah sebagai berikut :

a. Uji normalitas

Uji Normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal ataukah tidak. Uji Normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal. Dalam penelitian ini akan digunakan uji One Sample Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 0,05 dan lolos uji normalitas.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang linier atau tidak antara variabel independent (X) dengan variabel dependent (Y).

Kedua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier jika nilai signifikan > 0,05.

c. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif didasarkan pada satu sampel untuk dianalisis datanya. Analisis deskriptif dilakukan dengan uji hipotesis deskriptif. Hasil penelitian dapat digeneralisasikan jika hipotesis alternatif (H_a) diterima. Peneliti menggunakan SPSS 23.0 *for Windows* untuk menganalisis penelitian ini. Peneliti juga melakukan pengkategorian data berdasarkan tiga kategorisasi yang tercantum dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3. 4 Kategorisasi Data

Kategori	Skor
Tinggi	$(M + 1 SD) \leq X$
Sedang	$(M - 1 SD) \leq X < (M + 1 SD)$
Rendah	$X < (M - 1 SD)$

Adapun rumus untuk mencari Mean dan Standart Deviasi, yaitu:

1) Mean Menurut Hadi (2004, 272), rumus untuk menghitung mean adalah:

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

M: Mean

N: Jumlah subjek

X: Banyaknya nomor pada variabel X

2) Standart Deviasi (SD)

Menurut Hadi (2004, 285), rumus untuk menghitung Standart Deviasi (SD) adalah:

$$SD = \frac{\sqrt{\sum fx^2}}{N}$$

Keterangan:

SD : Standar Deviasi

$\sum fx^2$: Skor X

N : Jumlah subjek

d. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, digunakan uji korelasi *product moment Pearson* sebagai alat untuk menguji hipotesis. Uji korelasi ini merupakan metode statistik yang berguna untuk mengevaluasi sejauh mana kedua variabel saling berhubungan. Korelasi antara dua variabel terjadi jika perubahan pada satu variabel terkait dengan perubahan pada variabel lainnya, baik itu dalam arah yang sama maupun arah yang berlawanan. Penggunaan uji korelasi *product moment* dipilih karena data yang dianalisis memiliki skala interval. Analisis dilakukan menggunakan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Objek Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMK YP 17 1 MALANG adalah sebuah lembaga pendidikan menengah kejuruan yang terletak di Kebonsari, Kecamatan Sukun, Kota Malang, Jawa Timur. Sebagai sekolah swasta, SMK YP 17 1 MALANG fokus pada pendidikan jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yang dirancang untuk membekali siswa dengan keterampilan praktis di berbagai bidang kejuruan. Berikut ini adalah beberapa aspek yang lebih rinci mengenai SMK YP 17 1 MALANG:

SMK YP 17 1 MALANG berada di JL. KAREL SATSUI TUBUN NO. 28A MALANG, Kebonsari, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur. Kode posnya adalah 65149. Letaknya di Desa Kebonsari, yang merupakan bagian dari Kecamatan Sukun di Kota Malang, memudahkan akses bagi siswa dan staf sekolah untuk berpartisipasi dalam aktivitas belajar dan mengajar.

SMK YP 17 1 MALANG beroperasi di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, menunjukkan komitmen sekolah untuk mengikuti pedoman dan standar yang ditetapkan oleh pemerintah dalam penyelenggaraan pendidikan. Hal ini juga memberikan keyakinan kepada siswa dan orang tua bahwa sekolah ini menjalankan pendidikan sesuai dengan arahan resmi.

Dengan akreditasi B yang diberikan berdasarkan sertifikat 1214/BAN-SM/SK/2018, SMK YP 17 1 MALANG memiliki bukti pengakuan atas kualitas pendidikan yang dihasilkan. Akreditasi ini merupakan hasil penilaian independen

terhadap berbagai aspek sekolah, termasuk kualitas pengajaran, fasilitas, manajemen, dan sumber daya pendukung lainnya.

SMK YP 17 1 MALANG menyediakan fasilitas yang mendukung proses pembelajaran yang efektif. Sekolah ini memiliki akses listrik dari PLN, yang merupakan infrastruktur penting dalam mendukung aktivitas belajar dan mengajar. Selain itu, tersedianya akses internet melalui provider 3 (Tri) membantu siswa dan guru dalam mengakses informasi dan sumber daya pendidikan secara online.

Pembelajaran di SMK YP 17 1 MALANG dilakukan dalam jangka waktu sehari penuh, selama 5 hari dalam seminggu. Ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam dalam berbagai mata pelajaran dan keterampilan yang diajarkan.

Dengan identitas NPSN 20533806, SMK YP 17 1 MALANG telah berdiri sejak tahun 1966. Hal ini menunjukkan bahwa sekolah ini memiliki sejarah yang panjang dalam memberikan pendidikan kepada generasi siswa. Sejarah ini juga mencerminkan pengalaman dan evolusi pendidikan di sekolah ini seiring berjalannya waktu.

SMK YP 17 1 MALANG adalah tempat di mana siswa dapat belajar dan mengembangkan keterampilan praktis yang akan bermanfaat dalam karir mereka di masa depan. Dengan komitmen terhadap kualitas pendidikan, dukungan infrastruktur, dan lingkungan belajar yang mendukung, sekolah ini berusaha menciptakan lingkungan yang memungkinkan siswa mencapai potensi mereka dengan baik.

2. Waktu, Tempat, dan Subjek Penelitian

Waktu di lakukannya penelitian ini adalah pada tanggal 1 Juni – 10 Juli. Penelitian dilakukan selama sebulan berturut-turut untuk mengetahui kondisi regulasi emosi dan

stres akademik siswa secara berkala. Lokasi atau tempat dilakukannya penelitian adalah di SMK YP 17 1 Malang. Subjek penelitian adalah siswa kelas 11 dan 12 yang ada di SMK YP 17 1 Malang dengan jumlah 50 siswa.

50 siswa telah menyatakan setuju untuk berpartisipasi dan dijadikan responden dalam penelitian ini. Para siswa bersedia untuk mengisi kuisioner dengan jujur. Berikutnya, siswa akan mengisi seluruh pernyataan mengenai regulasi emosi dan stres akademik dengan jujur dan sesuai dengan apa yang mereka rasakan.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Hasil analisis perhitungan validitas aitem menggunakan product moment pearson atau nilai korelasi pearson, aitem dinyatakan valid apabila r hitung $>$ r tabel (0.279). Dari uji validitas yang dilakukan pada skala regulasi emosi maka diperoleh hasil, sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Validitas Skala Regulasi Emosi

No	Item	Pearson Correlation (r hitung)	r tabel	Validitas
1	X1.1	0,391	0,279	Valid
2	X1.2	0,331	0,279	Valid
3	X1.3	0,514	0,279	Valid
4	X1.4	0,641	0,279	Valid
5	X1.5	0,698	0,279	Valid
6	X1.6	0,534	0,279	Valid
7	X1.7	0,634	0,279	Valid
8	X1.8	0,575	0,279	Valid
9	X1.9	0,589	0,279	Valid

10	X1.10	0,668	0,279	Valid
11	X1.11	0,611	0,279	Valid
12	X1.12	0,677	0,279	Valid
13	X1.13	0,568	0,279	Valid
14	X1.14	0,645	0,279	Valid
15	X1.15	0,666	0,279	Valid
16	X1.16	0,683	0,279	Valid
17	X1.17	0,472	0,279	Valid
18	X1.18	0,303	0,279	Valid
19	X1.19	0,484	0,279	Valid
20	X1.20	0,473	0,279	Valid
21	X1.21	0,301	0,279	Valid
22	X1.22	0,339	0,279	Valid
23	X1.23	0,508	0,279	Valid
24	X1.24	0,418	0,279	Valid
25	X1.25	0,482	0,279	Valid
26	X1.26	0,432	0,279	Valid

Berdasarkan data tabel diatas dapat dilihat hasil nilai signifikansi pada nilai total seluruh item pertanyaan bernilai lebih dari 0,279 sehingga hasil kesimpulan menunjukkan bahwa seluruh data item pernyataan tentang regulasi emosi dapat dikatakan lolos uji validitas.

Tabel 4. 2 Validitas Skala Stres Akademik

No	Item	Pearson Correlation (r hitung)	r tabel	Validitas
1	Y1.1	0,536	0,279	Valid
2	Y1.2	0,437	0,279	Valid
3	Y1.3	0,468	0,279	Valid
4	Y1.4	0,668	0,279	Valid
5	Y1.5	0,574	0,279	Valid
6	Y1.6	0,525	0,279	Valid

7	Y1.7	0,422	0,279	Valid
8	Y1.8	0,544	0,279	Valid
9	Y1.9	0,591	0,279	Valid
10	Y1.10	0,508	0,279	Valid
11	Y1.11	0,524	0,279	Valid
12	Y1.12	0,337	0,279	Valid
13	Y1.13	0,526	0,279	Valid
14	Y1.14	0,546	0,279	Valid
15	Y1.15	0,554	0,279	Valid
16	Y1.16	0,589	0,279	Valid
17	Y1.17	0,588	0,279	Valid
18	Y1.18	0,614	0,279	Valid
19	Y1.19	0,743	0,279	Valid
20	Y1.20	0,623	0,279	Valid
21	Y1.21	0,667	0,279	Valid
22	Y1.22	0,662	0,279	Valid
23	Y1.23	0,711	0,279	Valid
24	Y1.24	0,653	0,279	Valid
25	Y1.25	0,576	0,279	Valid
26	Y1.26	0,576	0,279	Valid
27	Y1.27	0,669	0,279	Valid
28	Y1.28	0,415	0,279	Valid
29	Y1.29	0,657	0,279	Valid
30	Y1.30	0,591	0,279	Valid
31	Y1.31	0,673	0,279	Valid
32	Y1.32	0,706	0,279	Valid
33	Y1.33	0,662	0,279	Valid
34	Y1.34	0,632	0,279	Valid
35	Y1.35	0,402	0,279	Valid
36	Y1.36	0,371	0,279	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh item stres akademik lolos uji validitas.

Seluruh item pertanyaan bernilai lebih dari 0,279 sehingga 36 pernyataan mengenai stres akademik dinyatakan valid.

1. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah suatu pengujian yang berorientasi pada derajat stabilitas, konsistensi, daya presiksi, dan akurasi. Adapun kaidah untuk menentukan apakah instrumen reliabel atau tidak, adalah jika angka reliabilitas Cronbach Alpha melebihi angka 0,6 maka instrumen tersebut reliabel, kuesioner dapat dipercaya dan dapat digunakan. Jika angka reliabilitas Cronbach Alpha kurang dari angka 0,6 maka instrumen tersebut tidak reliabel, kuesioner tidak dapat dipercaya dan tidak dapat digunakan. Uji reabilitas pada penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 3 Uji Statistik Reliabel Skala Regulasi Emosi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.868	26

Hasil uji pada skala regulasi emosi adalah 0,868. Maka dapat dikatakan sangat reliabel karena mencapai nilai Cronbach Alpha > 0,6.

Tabel 4. 4 Uji Statistik Reliabel Skala Stres Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.940	36

Hasil uji pada skala stress akademik adalah 0,940. Maka dapat dikatakan sangat reliabel karena mencapai nilai Cronbach Alpha > 0,6.

2. Analisis Deskripsi

a. Analisis Dekriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan suatu data secara statistik. Untuk mendeskripsikan hasil secara deskriptif, diperlukan analisis dari hasil jawaban responden pada pengisian kuisioner. Tahap ini dilakukan mengelompokkan data ke dalam kategori-kategori tertentu, dengan maksud untuk mengelompokkan orang-orang pada level tertentu berdasarkan pada atribut yang diukur. Skor yang diperkirakan ini dipakai untuk menentukan kategori-kategori pada setiap variabel dari standar yang telah ada. Data awal yang diperoleh dari penelitian akan diproses melalui beberapa langkah:

a) Deskripsi Tingkat Regulasi Emosi

Tingkat regulasi emosi peserta didik SMK YP 17-1 Malang dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori, diantaranya yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Skor Hipotetik

$$X_{\min} = 26$$

$$X_{\max} = 104$$

$$\text{Mean} = \frac{104 + 26}{2} = 65$$

$$\text{Range} = 104 - 26 = 78$$

$$\text{Standar Deviasi} = \frac{78}{6} = 13$$

Skala pada regulasi emosi memiliki skor terendah 1 dan skor tertinggi 4 dengan jumlah aitem 26, terdapat kemungkinan skor tertinggi 104 dan skor terendah 26 dengan mean hipotetik 65.

b) Deskripsi Tingkat Stres Akademik

Tingkat stres akademik peserta didik SMK YP 17-1 Malang dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori, diantaranya yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Skor Hipotetik

$$X_{\min} = 36$$

$$X_{\max} = 144$$

$$\text{Mean} = \frac{144 + 36}{2} = 90$$

$$\text{Range} = 144 - 36 = 108$$

$$\text{Standar Deviasi} = \frac{108}{6} = 18$$

Skala stres akademik memiliki skor terendah 1 dan skor tertinggi 4 dengan jumlah aitem 36, terdapat kemungkinan skor tertinggi 144 dan skor terendah 36 dengan mean hipotetik 90.

Tabel 4.5 Analisis Deskriptif

Variabel	Xmin	Xmax	Mean	SD
Regulasi Emosi	26	104	65	13
Stres Akademik	36	144	90	18

b. Kategorisasi Data

Setelah mendapatkan nilai mean dan standar deviasi, maka langkah selanjutnya yaitu dengan pengkategorisasian data. Kategorisasi data merupakan pengelompokan data pada masing-masing subjek pada tingkat tertentu. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skor hipotetik untuk kategorisasi data yang bertujuan untuk melihat posisi relatif kelompok terhadap alat ukur.

Kategorisasi dilakukan peneliti bertujuan untuk mengetahui tingkat kategorisasi pada variabel regulasi emosi dan stres akademik.

1) Regulasi Emosi

Berdasarkan semua kategorisasi, maka diperoleh hasil ketentuan sebagai berikut:

Tabel 4.5. Kategorisasi Data

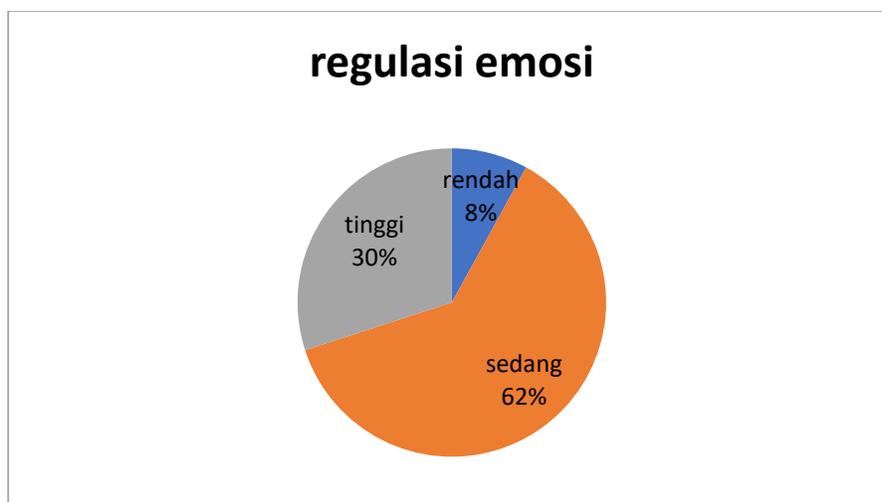
Kategori	Skor
Tinggi	$(65 + 13) \leq X$ $78 \leq X$
Sedang	$(65 - 13) \leq X < (65 + 13)$ $52 \leq X < 78$
Rendah	$X < (65 - 13)$ $X < 52$

Batas masing-masing kategori dibagi menjadi 3 setelah menemukan skor pada masing-masing kategori norma yang berlaku. Berikut pengkategorian data secara rinci mengenai skala regulasi emosi:

Tabel 4.6. Kategorisasi Regulasi Emosi

kategori regulasi emosi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	4	8.0	8.0	8.0
	sedang	31	62.0	62.0	70.0
	tinggi	15	30.0	30.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa terdapat frekuensi sebanyak 4 peserta didik masuk dalam kategori rendah, 31 peserta didik masuk dalam kategori sedang, dan 15 peserta didik masuk kategori tinggi. Berikut adalah diagram persentase pengkategorian tingkat regulasi emosi peserta didik:



Gambar 4. 1 Grafik Kategorisasi Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil diagram di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi dan persentase regulasi emosi siswa di SMK YP 17-1 Malang mayoritas memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yakni 62% memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 31 siswa. Sebanyak 30% memiliki regulasi emosi dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 15 siswa dan 8% memiliki regulasi emosi dalam kategori rendah dengan jumlah frekuensi 4 siswa.

2) Stres Akademik

Berdasarkan semua kategorisasi, maka diperoleh hasil ketentuan sebagai berikut:

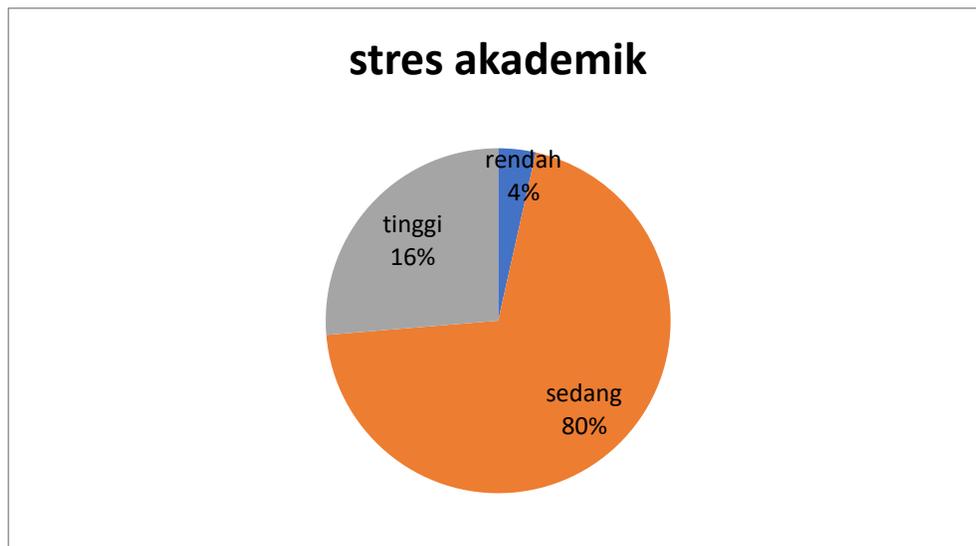
Tabel 4.7. Kategorisasi Data

Kategori	Skor
Tinggi	$(90 + 18) \leq X$ $108 \leq X$
Sedang	$(90 - 18) \leq X < (90 + 18)$ $72 \leq X < 108$
Rendah	$X < (90 - 18)$ $X < 72$

Batas masing-masing kategori dibagi menjadi 3 setelah menemukan skor pada masing-masing kategori norma yang berlaku. Berikut pengkategorian data secara rinci mengenai skala stres akademik:

kategori stres akademik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	2	4.0	4.0	4.0
	sedang	40	80.0	80.0	84.0
	tinggi	8	16.0	16.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa terdapat frekuensi sebanyak 2 peserta didik masuk dalam kategori rendah, 40 masuk dalam kategori sedang, dan 8 peserta didik masuk kategori tinggi. Berikut adalah diagram persentase pengkategorian tingkat stres akademik peserta didik:



Gambar 4. 2 Grafik Kategorisasi Stres Akademik

Berdasarkan hasil diagram di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi dan persentase stres akademik siswa di SMK YP 17-1 Malang mayoritas memiliki tingkat stres

akademik yang sedang. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yakni 4% memiliki tingkat stres akademik dalam kategori rendah dengan jumlah frekuensi 2 siswa. Sebanyak 80% memiliki tingkat stres akademik sedang dengan jumlah frekuensi 40 siswa dan 16% memiliki stres akademik dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 8 siswa.

c. Data Deskriptif Regulasi Emosi

1) Kemampuan Mengatur Emosi

Kemampuan mengatur emosi merupakan dimensi yang terapat dalam variabel regulais emosi yang menggunakan alat ukur yang dibuat oleh peneliti dengan teori yang dikemukakan oleh Gross dan Thompson. Total aitem pada pada dimensi ini sebanyak 8 aitem yang disebarkan kepada responden. Dari hasil pengambilan data diperoleh hasil pada setiap indikator sebagai berikut:

Dimensi	Indikator	Max	Min	Mean	SD	Persentase
Kemampuan Mengatur Emosi	Kemampuan mengatasi masalah	16	4	10	2	69,25%
	Kemampuan untuk mengurangi emosi	16	4	10	2	70,5%
	Kecepatan menenangkan diri	16	4	10	2	75%

2) Kemampuan Merasakan Emosi

Kemampuan merasakan emosi merupakan dimensi yang terdapat pada variabel regulasi emosi yang jumlah aitemnya terdiri dari 10 aitem yang telah disebarkan

kepada responden. Adapun hasil data yang telah disebarkan pada setiap indikator sebagai berikut:

Dimensi	Indikator	Max	Min	Mean	SD	Persentase
Kemampuan merasakan emosi	Kemampuan mengontrol respon fisiologis	8	2	5	1	75,25%
	Kemampuan mengontrol tingkah laku	16	4	10	2	79,5%
	Kemampuan mengontrol nada suara	8	2	5	1	70,75%
	Kemampuan menunjukkan respon emosi yang tepat	8	2	10	1	73,5%

3) Kemampuan Mengatur Respon Emosi

Kemampuan mengatur respon emosi merupakan dimensi yang terapat dalam variabel regulais emosi yang menggunakan alat ukur yang dibuat oleh peneliti dengan teori yang dikemukakan oleh Gross dan Thompson. Total aitem pada pada dimensi ini sebanyak 8 aitem yang disebarkan kepada responden. Dari hasil pengambilan data diperoleh hasil pada setiap indikator sebagai berikut:

Dimensi	Indikator	Max	Min	Mean	SD	Persentase
Kemampuan mengatur respon emosi	Kemampuan menerima suatu peristiwa	16	4	10	2	74,93%
	Tidak merasa malu merasakan emosi	16	4	10	2	79,37%

d. Data Deskriptif Stres Akademik

1. *Stressor Akademik*

Stressor akademik merupakan dimensi yang terdapat dalam variabel stres akademik yang menggunakan alat ukur yang dibuat oleh peneliti dengan teori yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten. Total aitem pada pada dimensi ini sebanyak 20 aitem yang disebarakan kepada responden. Dari hasil pengambilan data diperoleh hasil pada setiap indikator sebagai berikut:

Dimensi	Indikator	Max	Min	Mean	SD	Persentase
<i>Stressor Akademik</i>	<i>Frustration</i>	16	4	10	2	74,37%
	<i>Conflict</i>	16	4	10	2	78,12%
	<i>Pressure</i>	16	4	10	2	69,25%
	<i>chances</i>	16	4	10	2	71,12%
	<i>Self- imposed</i>	16	4	10	2	80,62%

2. *Reaksi Terhadap Stressor*

Reaksi terhadap *stressor* akademik merupakan dimensi yang terdapat dalam variabel stres akademik yang menggunakan alat ukur yang dibuat oleh peneliti dengan teori yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten. Total aitem pada pada dimensi ini sebanyak 16 aitem yang disebarakan kepada responden. Dari hasil pengambilan data diperoleh hasil pada setiap indikator sebagai berikut:

Dimensi	Indikator	Max	Min	Mean	SD	Persentase
Reaksi Terhadap <i>Stressor</i>	<i>Physiological</i>	16	4	10	2	72,27%
	<i>Emotional</i>	16	4	10	2	79,75%
	<i>Behavioral</i>	16	4	10	2	74,12%
	<i>Cognitive Appraisal</i>	16	4	10	2	62,5%

2. Uji Normalitas

Untuk menguji apakah populasi data dalam suatu penelitian berdistribusi normal atau tidak maka perlu dilakukan uji normalitas. Metode yang digunakan untuk menguji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS. Hasil regresi dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05. Sedangkan apabila model regresinya lebih kecil dari 0,05 maka dikatakan tidak berdistribusi normal. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.8. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std.Deviation	1.537.670.998
Most Extreme Differences	Absolute	.140
	Positive	.070
	Negative	-.140
Kolmogorov-Smirnov Z		.990
Asym. Sig. (2-tailed)		.284
a. Test distribution is Normal		

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa nilai sig adalah 0,284 sehingga data dapat dikatakan hasil uji normalitas berdistribusi normal.

3. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen mempunyai hubungan yang linear atau tidak linier secara signifikan. Dari pengujian data jawaban kuesioner responden yang dilakukan peneliti diperoleh nilai sebagai berikut:

Tabel 4.9. Uji Linearitas

		ANOVA Table					
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik* Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	11484.247	28	410.152	2.378	.022
		Linearity	3520.863	1	3520.863	20.412	.000
		Deviation from Linearity	7963.384	27	294.940	1.170	.105
	Within Groups		3622.333	21	172.492		
	Total		15106.580	49			

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa nilai *deviation from linearity* adalah 0,105 dimana nilai ini $> 0,05$ sehingga regulasi emosi dengan stres akademik ada hubungan yang linier.

4. Uji Korelasi

Pada penelitian yang dilakukan ini, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

Ha: Terdapat Hubungan Signifikan antara Regulasi Emosi dengan Stress Akademik.

Ho: Tidak Terdapat Hubungan Signifikan antara Regulasi Emosi dengan Stress Akademik.

Hipotesis tersebut akan diuji korelasi *Product Moment*. Untuk mengetahui hasil pengujian hipotesis ini dapat dilakukan pengujian hasil hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi.

Dari pengumpulan data yang diambil berhasil dikumpulkan dan melewati tahap-tahap uji validitas-reliabilitas, deskriptif, normalitas, dan linearitas, maka tahap selanjutnya adalah uji hipotesis penelitian. Hasil dari uji hipotesis korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 10. Uji Korelasi *Product Moment*

Correlations			
		regulasi emosi	stres akademik
regulasi emosi	Pearson Correlation	1	-,695**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	50	50
stres akademik	Pearson Correlation	-,695**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	50	50

Dari tabel di atas, ditemukan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres akademik. Hal ini ditunjukkan oleh koefisien korelasi (r) sebesar $-0,695$. Hal ini berarti arah hubungan antar variabel berlawanan arah. Semakin tinggi variabel dependen (x), maka semakin rendah variabel independen (y). Artinya semakin tinggi regulasi emosi siswa SMK YP 17-1 Malang, maka stres akademik siswa SMK YP 17-1 Malang akan semakin rendah. Sedangkan nilai signifikansi diperoleh sejumlah $0,000$ yang berarti $< 0,05$ yang menandakan bahwa terdapat hubungan korelasi negatif dan signifikan

antara kedua variabel tersebut. Maka dapat dijelaskan bahwa H_a dalam penelitian tersebut diterima.

C. Pembahasan

1. Tingkat Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa regulasi emosi siswa SMK YP 17-1 Malang tergolong sedang. Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengatur emosi yang mereka rasakan dalam berbagai situasi. Hasil analisis deskriptif memperoleh frekuensi dan persentase regulasi emosi siswa di SMK YP 17-1 Malang mayoritas memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yakni 62% memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 31 siswa, sebanyak 30% memiliki regulasi emosi dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 15 siswa, dan sebanyak 8% memiliki regulasi emosi dalam kategori rendah dengan jumlah frekuensi 4 siswa.

Hasil dari deskripsi data pada variabel regulasi emosi yaitu aspek kemampuan mengatur emosi pada penelitian ini secara keseluruhan berada pada kategori sedang adalah indikator kemampuan mengatasi masalah (69,25%), kemampuan untuk mengurangi emosi (70,5%), dan kecepatan menenangkan diri (75%). Kemampuan mengatur emosi adalah kemampuan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. Selanjutnya individu mampu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

Hasil dari deskripsi data pada variabel regulasi emosi yaitu aspek kemampuan merasakan emosi pada penelitian yang berada pada kategori tinggi yaitu indikator

kemampuan mengontrol respon fisiologis (75,25%) dan kemampuan mengontrol tingkah laku (79,3%). Selain itu pada kategori sedang terdapat indikator kemampuan mengontrol nada suara (70,75%) dan kemampuan menunjukkan respon emosi yang tepat (73,5%). Kemampuan merasakan emosi adalah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat saat bertindak.

Hasil dari deskripsi data pada variabel regulasi emosi yaitu aspek kemampuan mengatur respon emosi pada penelitian yang berada pada kategori sedang yaitu indikator kemampuan menerima suatu peristiwa (74,93%) sedangkan pada indikator tidak merasa malu merasakan emosi (79,37%) yang dapat dikatakan cukup tinggi. Kemampuan mengatur respon emosi adalah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yakni 62% memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 31 siswa. Itu berarti bahwa sebagian besar siswa SMK YP 17-1 Malang cukup dapat menangani emosi dengan baik meskipun pada awalnya mereka terdapat sedikit rasa ragu. Di tengah-tengah spektrum ini, individu dengan tingkat regulasi emosi sedang memiliki kemampuan yang cukup baik, tetapi mungkin menghadapi beberapa tantangan tertentu, terutama dalam situasi-situasi yang menekan. Regulasi emosi merupakan keterampilan dinamis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, dan dapat ditingkatkan melalui latihan, kesadaran diri, dan dukungan sosial (Nansi dan Utami, 2016). Teknik seperti meditasi, olahraga, dan terapi kognitif perilaku dapat membantu individu meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi.

Dapat ditunjukkan juga bahwa sebanyak 30% memiliki regulasi emosi dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 15 siswa. Itu berarti bahwa ciri khas dari siswa dengan regulasi emosi yang tinggi yaitu kemampuan dengan mudah untuk mengatur emosi diri sendiri (Audina, 2023). Mereka memiliki strategi khusus untuk mengendalikan emosi mereka, terutama emosi negatif. Ini membantu mereka untuk tetap fokus, tenang, dan produktif dalam lingkungan akademik yang penuh tekanan. Kemampuan ini juga membantu mereka dalam menjaga keseimbangan emosi, yang penting untuk kesejahteraan emosional jangka panjang.

Demikian pula, sebanyak 8% memiliki regulasi emosi dalam kategori rendah dengan jumlah frekuensi 4 siswa. Itu berarti bahwa tingkat regulasi emosi rendah dapat mencerminkan kesulitan dalam mengenali atau mengelola emosi, yang mungkin mengarah pada reaksi impulsif atau perilaku yang tidak diinginkan.

Tingkat regulasi emosi menggambarkan kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengendalikan respons emosional terhadap berbagai situasi atau stimulus (Marliani et al, 2020). Individu dengan tingkat regulasi emosi tinggi umumnya memiliki keterampilan yang baik dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka (Kaplioni, 2008). Mereka mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap perubahan lingkungan dan menghadapi tantangan tanpa kehilangan kendali emosional.

Hasil penelitian yang menunjukkan tingkat regulasi emosi siswa di SMK YP 17-1 Malang cukup baik adalah temuan yang signifikan dan membanggakan. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, mengatur, dan mengelola emosi mereka dalam berbagai situasi (Rezikadhani dan Fauziah, 2023). Tingkat regulasi emosi yang tinggi menandakan bahwa siswa di SMK YP 17-1 Malang memiliki keterampilan

emosional yang kuat, yang dapat memberikan banyak manfaat dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Salah satu aspek penting dalam regulasi emosi adalah tingkat kesadaran emosi (Tejena dan Sukmayanti, 2018). Siswa yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu mengenali emosi-emosi mereka secara jelas. Mereka dapat memahami emosi positif dan negatif yang muncul, serta menyadari penyebab dari setiap emosi tersebut. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk merespons emosi dengan lebih tepat dan efektif. Mereka dapat menghindari reaksi impulsif yang seringkali merugikan dalam pengambilan keputusan. Keterampilan penyelesaian masalah juga menjadi elemen kunci dalam regulasi emosi yang efektif.

Siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang baik dalam mengatasi situasi yang menimbulkan emosi negatif (Choirunnisa dan Ediati, 2020). Mereka dapat mencari solusi yang produktif dari pada terjebak dalam siklus kekhawatiran atau stres yang berkepanjangan. Pola pikir positif dan kemampuan untuk mengubah self-talk negatif menjadi self-talk yang memotivasi adalah karakteristik lain siswa dengan regulasi emosi yang tinggi. Mereka bisa mengarahkan pemikiran mereka ke arah yang konstruktif dan optimis, yang membantu mereka membangun kepercayaan diri dan motivasi. Ini sangat penting dalam mencapai kesuksesan akademik.

Siswa dengan regulasi emosi yang baik juga cenderung memiliki kemampuan untuk menerima emosi mereka dengan lapang dada. Mereka tidak menghakimi diri sendiri karena merasakan emosi tertentu. Ini menciptakan lingkungan yang lebih sehat untuk merespons emosi dengan lebih baik, tanpa rasa bersalah atau malu. Siswa dengan regulasi emosi yang tinggi juga sering memiliki cara yang sehat untuk melepaskan emosi negatif melalui aktivitas

fisik, seni, atau teknik relaksasi (Mustaqimah dan Susandari, 2019). Ini membantu mereka menjaga keseimbangan emosi dan menghindari penumpukan stres yang berkepanjangan. Dukungan sosial dan kemampuan untuk mencari bantuan ketika diperlukan juga merupakan komponen penting dalam regulasi emosi yang efektif. Siswa yang merasa nyaman berbicara tentang emosi mereka dengan teman, keluarga, atau konselor sekolah memiliki outlet yang sehat untuk merespons emosi mereka. Ini membantu mereka mengelola emosi secara lebih efektif.

Siswa juga perlu menyadari bahwa regulasi emosi adalah keterampilan seumur hidup yang perlu terus ditingkatkan. Siswa dapat membangun kemampuan untuk tetap tenang dan fokus dalam situasi yang menuntut. Ini adalah proses yang terus berlanjut, dan siswa dapat terus belajar dan mengembangkan kemampuan mereka sepanjang hidup. Dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi, siswa di SMK YP 17-1 Malang dapat menghadapi tantangan akademik dan meraih kesuksesan dalam pendidikan mereka. Kemampuan ini juga akan membantu mereka dalam menjalani kehidupan yang lebih seimbang, bahagia, dan produktif di masa depan.

2. Tingkat Stres Akademik

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa stress akademik siswa SMK YP 17-1 Malang tergolong sedang. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yakni 80% memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 40 siswa. Dapat ditunjukkan juga bahwa sebanyak 16% memiliki tingkat stres akademik dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 8 siswa. Demikian pula, sebanyak 4% memiliki tingkat stres akademik dalam kategori rendah dengan jumlah frekuensi 2 siswa.

Hasil dari deskripsi data pada variabel stres akademik yaitu aspek *stressor* akademik pada penelitian ini secara keseluruhan yang berada pada kategori sedang adalah indikator *frustration* (74,37%), *Pressure* (69,25%), *Chances* (71,12%). *Frustrations* merupakan kebutuhan pribadi yang terhambat sehingga siswa mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan hidupnya. *Pressure* merupakan suatu stimulus yang membuat siswa dapat mempercepat dan meningkatkan kinerjanya. *Chances* merupakan suatu tingkah laku yang dimunculkan oleh siswa akibat adanya pengalaman yang kurang menyenangkan, perubahan dalam waktu bersamaan, dan perubahan hidup yang mengganggu kehidupan siswa. Pada kategori tinggi terdapat indikator yaitu *Self-imposed* (80,62%) dan *Conflicts* (78,12%). *Self-imposed* merupakan suatu kondisi mengenai bagaimana siswa membebani dirinya sendiri misalnya perasaan ingin dicintai oleh lingkungan sekitarnya dan perasaan cemas ketika menghadapi ujian. Selain indikator *self-imposed* yang dapat mempengaruhi diri siswa indikator *Conflicts* juga mempengaruhi stres akademik siswa. *Conflicts* merupakan kondisi yang muncul apabila siswa berada dibawah tekanan untuk memilih dua atau lebih suatu keadaan yang berlawanan.

Hasil dari deskripsi data pada variabel stres akademik yaitu aspek reaksi terhadap *stressor* akademik pada penelitian ini berada pada kategori tinggi adalah indikator *Emotional* (79,75%). *Emotional* merupakan reaksi stres yang melalui reaksi emosi, seperti perasaan takut, bersalah, berduka, ataupun kesal. Pada kategori sedang terdapat beberapa indikator yaitu *Physiological* (72,27%), *Behavioral* (74,12%), dan *Cognitive appraisals* (62,5%). *Physiological* merupakan reaksi yang menekan pada hubungan antara pikiran dan fisik siswa umumnya ditandai dengan keluarnya keringat berlebihan, gemetar, sakit kepala, badan terasa lelah ataupun punggung sakit. *Behavioral* merupakan reaksi perilaku yang memiliki kaitan

dengan reaksi emosional siswa seperti menangis, meyakiti orang lain, merusak diri, merokok berlebihan, dan melakukan pertahanan diri dengan menyendiri. *Cognitive appraisal* merupakan suatu hal yang mengarah kepada pengalaman siswa terhadap stres dan penilaian kognitif siswa terhadap peristiwa stres yang kemudian menimbulkan strategi yang digunakan untuk mengatasi stres.

Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut. Hasil analisis deskriptif memperoleh frekuensi dan persentase stres akademik siswa di SMK YP 17-1 Malang mayoritas memiliki tingkat stres akademik yang sedang. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yakni 80% memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 40 siswa. Itu berarti bahwa sebagian besar siswa SMK YP 17-1 Malang cukup mampu mengelola stres akademik. Dari hasil tersebut ditunjukkan bahwa sebagian indikator stres akademik yang dialami siswa terpenuhi. Oleh karena itu, siswa SMK YP 17-1 Malang masih memerlukan perhatian khusus untuk mengelola stres akademik. Maka, diperlukan bantuan dari pihak lain, seperti pihak sekolah maupun lingkungan sosialnya.

Dapat ditunjukkan juga bahwa sebanyak 16% memiliki tingkat stres akademik dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 8 siswa. Itu berarti bahwa masih ada sebagian kecil siswa SMK YP 17-1 Malang yang memaknai tuntutan akademik sebagai suatu tekanan, sehingga stres akademik yang terjadi dipengaruhi oleh pikiran negatif siswa terhadap tuntutan dan situasi akademik.

Demikian pula, sebanyak 4% memiliki tingkat stres akademik dalam kategori rendah dengan jumlah frekuensi 2 siswa. Itu berarti bahwa sebagian kecil siswa SMK YP 17-1

Malang ini dapat dengan mudah menyelesaikan masalah atau tekanan dari tuntutan akademik.

Dengan demikian, tingkat stres akademik dapat membentang dari tinggi, rendah, hingga sedang, mencerminkan sejauh mana tekanan yang dirasakan seseorang terkait dengan tuntutan akademis. Individu dengan tingkat stres akademik tinggi mungkin mengalami kesulitan mengatasi tekanan dan merasa terlalu terbebani oleh tugas-tugas akademis. Gejala fisik seperti sakit kepala atau gangguan tidur dapat muncul, dan kinerja akademis mereka dapat terpengaruh secara signifikan (Salsabila, 2020). Di sisi lain, mereka dengan tingkat stres akademik rendah mungkin dapat menangani tugas-tugas dengan relatif mudah, dengan dukungan sosial dan strategi manajemen waktu yang baik.

Individu dengan tingkat stres akademik sedang berada di tengah-tengah spektrum ini. Meskipun mereka menghadapi tantangan, mereka masih dapat mengelola tuntutan akademis tanpa merasa terlalu tertekan (Vivi, 2023). Stres mungkin meningkat menjelang ujian atau tenggat waktu tugas, tetapi mereka tetap dapat menjaga keseimbangan antara aspek akademis dan kebutuhan pribadi (Wijaya, 2007). Faktor-faktor seperti dukungan sosial, manajemen waktu, dan persepsi individu terhadap tuntutan akademis memainkan peran penting dalam menentukan tingkat stres akademik seseorang.

Hasil penelitian mengenai tingkat stres akademik siswa di SMK YP 17-1 Malang menjelaskan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat stres akademik sedang dengan memperoleh persentase yakni 80% jumlah frekuensi 40 siswa. Artinya sebagian besar siswa SMK YP 17-1 Malang cukup mampu mengelola stres akademik. Dari hasil tersebut ditunjukkan bahwa sebagian indikator stres akademik yang dialami siswa terpenuhi, dengan demikian siswa di SMK YP 17-1 Malang masih memerlukan perhatian khusus untuk

mengelola stres akademik. Dalam beberapa kasus yang ekstrem, stres akademik bahkan dapat menyebabkan depresi dan gangguan kesehatan mental lainnya.

Penelitian ini juga menyoroti bahwa sumber stres akademik dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk beban tugas, tekanan ujian, persaingan dengan teman-teman, dan harapan orang tua. Faktor-faktor ini menciptakan tekanan yang bisa menjadi berat bagi siswa, terutama jika mereka merasa terlalu ditekan untuk mencapai tingkat prestasi tertentu. Selain itu, persepsi siswa terhadap stresor akademik juga memegang peran penting dalam sejauh mana stres ini memengaruhi mereka (Satyaninrum, 2014).

Dampak stres akademik juga tercermin dalam reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif siswa. Gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan masalah pencernaan adalah indikasi fisik yang sering muncul pada siswa yang mengalami stres akademik (Muliastari, 2022). Di samping itu, reaksi emosi yang mencakup rasa cemas, kegelisahan, ketakutan, dan perasaan putus asa dapat memberikan gambaran mengenai betapa meresahnya siswa. Reaksi perilaku yang termasuk prokrastinasi, penurunan motivasi, dan perilaku menghindar terhadap tugas-tugas sekolah adalah manifestasi perilaku dari stres akademik ini, yang berpotensi menghambat produktivitas akademik siswa. Sementara itu, reaksi kognitif yang mencakup kesulitan konsentrasi, penurunan daya ingat, dan kesulitan dalam pemecahan masalah akan mempengaruhi kemampuan siswa untuk belajar dan mengatasi tugas-tugas akademik dengan baik (Aryani, 2016).

Penting untuk memahami bahwa setiap sekolah mungkin memiliki faktor-faktor penyebab stres akademik yang unik. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor ini di SMK YP 17-1 Malang. Analisis lebih mendalam tentang apa yang memicu stres akademik di sekolah ini dapat membantu merancang solusi yang lebih tepat. Solusi yang

harus diambil untuk mengatasi stres akademik ini melibatkan kerja sama antara berbagai pihak, termasuk sekolah, guru, orang tua, dan siswa. Pembinaan emosional dan dukungan sosial adalah kunci untuk membantu siswa mengatasi stres akademik. Guru dan orang tua perlu memberikan dukungan emosional kepada siswa, menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mereka, dan memahami tekanan yang mereka hadapi (Alwina, 2023). Sementara itu, siswa perlu diajari keterampilan manajemen stres yang efektif, seperti manajemen waktu yang baik, teknik relaksasi, dan bagaimana menghadapi tekanan dengan lebih baik. Upaya ini secara kolektif akan membantu siswa mengurangi tingkat stres akademik dan mencapai hasil belajar yang lebih baik.

Pentingnya mengatasi stres akademik bukan hanya untuk keberhasilan akademis siswa, tetapi juga untuk kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Burhamzah, 2023). Menjadi tanggung jawab bersama untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung, seimbang, dan meminimalkan tekanan yang tidak perlu bagi siswa. Dengan begitu, mereka dapat berkembang secara optimal tanpa harus terbebani oleh tingkat stres akademik yang berlebihan.

3. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stress Akademik

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi siswa dengan tingkat stres akademik sebesar -0,695% di SMK YP 17-1 Malang. Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengatur emosi yang mereka rasakan dalam berbagai situasi. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*sig*) sebesar 0, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara regulasi emosi dan tingkat stres akademik siswa.

Ditemukan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres akademik. Hal ini ditunjukkan oleh koefisien korelasi (r) sebesar $-0,695$. Hal ini berarti arah hubungan antar variabel berlawanan arah. Semakin tinggi variabel dependen (x), maka semakin rendah variabel independen (y). Artinya semakin tinggi regulasi emosi siswa SMK YP 17-1 Malang, maka stres akademik siswa SMK YP 17-1 Malang akan semakin rendah. Sedangkan nilai signifikansi diperoleh sejumlah $0,000$ yang berarti $< 0,05$ yang menandakan bahwa terdapat hubungan korelasi negatif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Maka dapat dijelaskan bahwa H_a dalam penelitian tersebut diterima.

Siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah (Choirunnisa dan Ediati, 2020). Hal ini disebabkan oleh kemampuan regulasi emosi yang memungkinkan siswa untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan seimbang dalam berbagai situasi, termasuk saat menghadapi tekanan akademik. Kemampuan ini membantu siswa untuk tetap tenang dan fokus, mengurangi tingkat stres yang mereka alami dalam lingkungan akademik (Indasari, 2020).

Kemampuan ini membantu siswa menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik. Di lingkungan sekolah yang sering kali memiliki tuntutan tinggi dan beban tugas yang banyak, siswa yang dapat mengatur emosi mereka cenderung merasa lebih percaya diri dalam menghadapi setiap tugas atau ujian (Mahendrani dan Rahayu, 2014). Mereka mampu menjaga ketenangan pikiran dan fokus saat belajar atau mengikuti ujian, yang dapat meningkatkan kinerja akademik mereka secara keseluruhan. Kemampuan untuk mengatasi tekanan dan stres juga membantu siswa dalam menjaga keseimbangan hidup, meminimalkan dampak negatif stres terhadap kesehatan fisik dan mental mereka, serta memungkinkan

mereka untuk tetap berkontribusi secara positif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan sosial di sekolah. Siswa dengan regulasi emosi yang baik juga cenderung lebih efektif dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan rekan sekelas, guru, dan orang tua (Burhamzah et al, 2023). Mereka mampu mengekspresikan diri dengan lebih baik, mengelola konflik secara positif, dan berkolaborasi dalam proyek-proyek kelompok. Semua ini tidak hanya memengaruhi pencapaian akademik mereka, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk sukses dalam kehidupan setelah sekolah, di mana kemampuan regulasi emosi adalah aset berharga dalam berbagai konteks (Faturrohman dan Sagita, 2022).

Sebaliknya, siswa yang memiliki kendala dalam mengelola emosi mereka mungkin lebih rentan terhadap stres akademik. Ketika emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, atau frustrasi tidak diatur dengan baik, mereka dapat mengganggu konsentrasi siswa, menghambat pemahaman materi, dan mengurangi efektivitas belajar (Oktrifianty, 2021). Akibatnya, tingkat stres akademik bisa meningkat, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis siswa dan pencapaian akademik mereka. Siswa-siswa ini mungkin merasa terjebak dalam lingkaran setan stres, di mana stres akademik yang tinggi menyebabkan lebih banyak ketegangan emosional, yang kemudian memperburuk stres akademik mereka (Didik, 2009).

Dengan demikian, penting bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang sehat sebagai bagian dari pendidikan mereka. Ini tidak hanya membantu mereka mengatasi stres akademik tetapi juga memiliki manfaat jangka panjang untuk kesejahteraan mental dan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

Peningkatan pemahaman tentang regulasi emosi memiliki potensi besar untuk memberikan dukungan yang lebih baik kepada siswa dalam mengatasi stres akademik

(Handayani, 2022). Dalam konteks pendidikan, sekolah dan pendidik dapat memainkan peran kunci dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan ini. Salah satu langkah konkrit yang dapat diambil adalah melaksanakan program-program pendidikan yang difokuskan pada pengembangan keterampilan regulasi emosi (Murniati dan Usman, 2009). Hal ini dapat mencakup teknik-teknik relaksasi, meditasi, atau latihan pernapasan yang membantu siswa meredakan stres. Selain itu, pendidik dapat mengintegrasikan pelajaran tentang regulasi emosi dalam kurikulum, memberikan peluang untuk refleksi dan diskusi, serta menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan emosional positif.

Program-program seperti ini dapat dirancang untuk mengajarkan siswa cara mengenali dan memahami emosi mereka, bagaimana mengelola emosi yang kuat atau negatif, dan bagaimana mengekspresikan emosi secara sehat (Indasari, 2020). Siswa dapat diberikan alat dan teknik praktis yang dapat digunakan dalam situasi stres akademik, seperti teknik pernapasan yang dalam atau latihan relaksasi. Ini membantu siswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik, menjaga ketenangan, dan meningkatkan fokus saat belajar atau mengikuti ujian. Dukungan dari rumah juga sangat penting. Orang tua dan keluarga dapat mendukung perkembangan regulasi emosi siswa dengan menjadi teladan dalam mengelola emosi, mendengarkan perasaan anak-anak, dan memberikan dukungan ketika diperlukan (Pratiwi, 2018). Dengan demikian, kolaborasi antara sekolah dan keluarga dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang mempromosikan kesejahteraan siswa dan membantu mereka menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik.

Penerapan strategi yang mendukung regulasi emosi juga memiliki potensi besar dalam konteks SMK YP 17-1 Malang atau sekolah-sekolah lainnya. Dengan memasukkan pemahaman tentang regulasi emosi ke dalam lingkungan pendidikan, siswa dapat merasakan

manfaat yang signifikan. Mereka akan lebih mampu mengelola tuntutan akademik mereka dengan baik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Selain itu, manfaat jangka panjang dari pengembangan regulasi emosi ini juga dapat terlihat dalam pencapaian akademik siswa secara keseluruhan. Dengan kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi stres akademik, siswa dapat meraih potensi mereka yang sebenarnya dalam proses pembelajaran. Mereka akan lebih mampu memahami dan mengintegrasikan materi, meningkatkan kualitas pekerjaan mereka, dan mencapai hasil yang lebih baik dalam ujian dan evaluasi akademik.

Hasil penelitian sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Irhammy dan Maulidya (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi siswa dengan tingkat stres akademik yang mereka alami. Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengelola emosinya dalam menghadapi situasi-situasi tertentu. Dalam konteks siswa di SMK YP 17-1 Malang, regulasi emosi berperan penting dalam memengaruhi tingkat stres akademik yang mereka hadapi.

Penelitian Anjarsari (2022) juga menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh efektif yang signifikan terhadap tingkat stres akademik siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatur emosi mereka cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Kemampuan untuk mengelola tekanan dan emosi yang timbul akibat tuntutan akademik dapat membantu siswa menjaga kesejahteraan mental dan performa akademik mereka.

Selain itu, temuan Silvastiani dan Cita (2021) yang mengindikasikan adanya hubungan negatif antara stres akademik dan regulasi emosi juga dapat mendukung penelitian ini. Hasil ini menegaskan bahwa semakin baik siswa dalam mengatur emosi mereka, semakin rendah

tingkat stres akademik yang mereka alami. Hal ini menggambarkan pentingnya pengembangan keterampilan regulasi emosi dalam lingkungan pendidikan, termasuk di SMK YP 17-1 Malang, guna mengurangi dampak negatif stres akademik pada siswa.

Dalam konteks SMK YP 17-1 Malang, hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengelolaan pendidikan dan kesejahteraan siswa. Meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya regulasi emosi dalam menghadapi tuntutan akademik dapat membantu siswa mengembangkan strategi koping yang sehat dan efektif. Dalam hal ini, sekolah dapat mempertimbangkan penyediaan sumber daya dan dukungan yang mendukung perkembangan keterampilan regulasi emosi, seperti pelatihan keterampilan mengelola stres, teknik relaksasi, dan pendekatan konseling.

Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa regulasi emosi memainkan peran penting dalam mempengaruhi tingkat stres akademik siswa di SMK YP 17-1 Malang. Hasil penelitian ini memberikan dorongan bagi pendidik dan pihak terkait untuk lebih memperhatikan pengembangan keterampilan regulasi emosi dalam rangka meningkatkan kesejahteraan mental dan prestasi akademik siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kuantitatif dengan metode korelasi, terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi siswa dan tingkat stres akademik yang mereka alami di SMK YP 17-1 Malang meliputi:

1. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, skala regulasi emosi siswa SMK YP 17-1 Malang memiliki frekuensi dan persentase dengan mayoritas nilai menunjukkan tingkat regulasi emosi yang sedang. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yakni 62% memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 31 siswa. Sebanyak 30% memiliki regulasi emosi dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 15 siswa dan 8% memiliki regulasi emosi dalam kategori rendah dengan jumlah frekuensi 4 siswa.
2. Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa skala stres akademik siswa SMK YP 17-1 Malang memiliki frekuensi dan persentase dengan mayoritas nilai menunjukkan tingkat stres akademik yang sedang. Hasil menunjukkan yakni 16% memiliki tingkat stres akademik dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 8 siswa. Sebanyak 80% memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 40 siswa dan 4% memiliki tingkat stres akademik dalam kategori rendah dengan jumlah frekuensi 2 siswa.
3. Berdasarkan hasil uji koefisien korelasi penelitian ini diketahui bahwa nilai korelasi adalah sebesar $-0,695$ yang berarti regulasi emosi memiliki hubungan korelasi negatif dengan stres akademik. Hubungan ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi, maka semakin rendah tingkat stres akademik siswa. Selain itu hasil

hipotesis juga menunjukkan nilai signifikansi 0,000 yang berarti lebih kecil dari ($p < 0,05$). Apabila signifikansi $< 0,05$ maka kedua variabel tersebut berkorelasi. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis adanya hubungan antara regulasi dan stres akademik di SMK YP-1 Malang dinyatakan dapat diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan pengelolaan stres akademik siswa di SMK YP 17-1 Malang:

1. Bagi sekolah

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi siswa dan tingkat stres akademik yang mereka alami di SMK YP 17-1 Malang. Oleh karena itu, 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 dan inklusif juga penting, karena siswa yang merasa didukung oleh teman sekelas, guru, dan orang tua cenderung memiliki resiliensi yang lebih baik terhadap stres akademik. Sekolah juga dapat mempertimbangkan ulang jumlah dan jenis tugas yang diberikan kepada siswa.

2. Bagi siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi emosi pada aspek kemampuan mengatasi masalah cenderung sedang pada siswa SMK YP 17-1 Malang. Oleh karena itu siswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mengatasi masalah. Sedangkan tingkat regulasi emosi pada aspek kemampuan mengatur

respon emosi cenderung tinggi pada siswa SMK YP 17-1 Malang. Oleh karena itu siswa diharapkan dapat untuk terus dipertahankan kemampuan mengatur respon emosi.

Hal lain pada tingkat stres akademik pada aspek *cognitive appraisal* cenderung sedang pada siswa SMK YP 17-1 Malang. Oleh karena itu siswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pada *cognitive appraisal*. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *cognitive appraisal* yaitu cobalah merenung secara teratur untuk memantau perubahan suasana hati dan tanda-tanda stres. siswa dapat mengambil inisiatif dalam melatih kemampuan kesadaran diri terhadap emosi. Selain itu, mengatur jadwal belajar dengan baik juga sangat penting, karena mengelola waktu dengan baik dapat mengurangi perasaan terburu-buru dan mendukung kinerja yang lebih efisien.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi siswa dan tingkat stres akademik yang mereka alami di SMK YP 17-1 Malang. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan langkah-langkah seperti melibatkan sampel yang lebih besar untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas tentang hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik. Selain itu, pertimbangkan untuk mengumpulkan data kualitatif melalui wawancara atau jurnal siswa untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam tentang pengalaman siswa dalam mengelola stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwina, S. (2023). Peran Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Sintaksis*, 5(1), 18-25.
- Andriana, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Siswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16 (2). Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Anjarsari, M. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Penghafa Al-Qur'an Universitas Islam Negeri UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. UIN.
- Ariana, N. (2016). Studi Dampak Perubahan Status Sekolah Menjadi Sekolah Negeri Pada Sikap Siswa Program Studi Teknik Survey Pemetaan SMK PU Negeri Jawa Barat. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Aryani, F. (2016). Stres Belajar" Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling". Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Astuti, A. D., Taufik., & Ifdil. (2017). Stres Akademik Siswa yang akan Menghadapi Ujian Nasional berdasarkan Jenis Kelamin. *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling*. Universitas Negeri Padang.
- Azwar, S. (2012). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. Universitas Putra Indonesia YPTK Padang.
- Burhamzah, M., Novia, L., Fatimah, S., & Alam, A. (2023). Pelatihan Guru Untuk Masa Depan: Mengembangkan Kecerdasan Emosional Di Kelas Sebagai Kunci Sukses Pendidikan Abad 21. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(05), 1335-1344.

- Busari, A. O. (2011). Stress inoculation techniques in fostering adjustment to academic stress among undergraduate students. *British Journal of Humanities and Social Sciences*.
- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2020). Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orang tua dengan regulasi emosi pada siswa smk. *Jurnal Empati*, 7(3), 1068-1075.
- Didik, P. P. (2009). Psikologi Perkembangan Peserta Didik.
- Effendi. (2002). Hubungan Antara Pola Asuh Demokrasi Orang Tua dan Motivasi Kompetensi dengan Kreativitas Remaja. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Faturrohman, A., & Sagita, D. D. (2022). Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama dalam Mengikuti Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (TMT) di Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 167-178.
- Fauziah, F., & Widuri, J. (2007). Psikologi Abnormal Klinis Dewasa. Jakarta: UI Press.
- Fetri, Y. J., Zelhendri, Z. & Darmansyah. (2018). Penelitian Pendidikan. Pramadamedia Group : Jakarta
- Gadzella, B.M., & Masten, W.G (2005). An analysis of the categories in the student life inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-10.
- Ghozali, I. (2013). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 Update PS Regresi. Edisi 7. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Hadi, S. (2004). Statistik Jilid 2. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hasanah, U., et al. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.

- Herdiansyah, H. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan dalam Suatu Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ifdil., Taufik., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Universitas Negeri Padang.
- Ikhwanisifa. (2008). *Hubungan Keteraturan Shalat Lima Waktu Dengan Kemampuan Regulasi Emosi Pada Lansia Penderita Jantung*. Jakarta: Erlangga.
- Indasari, S. R., Wijaya, A. W. A. W., Layuk, M., Sambo, M. S., Indrawati, M., & Mangunsong, F. (2020). *Buku Saku Dukungan Psikososial Bagi Guru & Siswa Tangguh di Masa Pandemi Covid-19*. Tangerang Selatan: Wahana Visi Indonesia.
- Indonesia. (2003). *Undang-Undang No. 20 Pasal 1 (1) Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Irhamny., & Maulidya. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Andalas. Diploma thesis. Universitas Andalas.
- Kaplioni, D. (2008). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan stres pada difabel bukan bawaan. *Empathy: Jurnal Ilmiah psikologi*, 3(1).
- Komarudin. (2016). Membentuk Kematangan Emosi dan Kekuatan Berpikir Positif Pada Remaja Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mahendrani, W., & Rahayu, E. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan penyesuaian diri pada siswa akselerasi. *Psikodimensia*, 13(2).

- Mappiare, A.T. (2003). Psikologi Remaja. Surabaya: Usaha Nasional.
- Maramis, W.F. (2005). Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya: Airlangga University Press.
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu work from home dalam menghadapi pandemi COVID-19. *Karya Tulis Ilmiah LP2M UIN SGD Bandung*, 1-13.
- Masde, A.L.(2009). Bebas Stres. Yogyakarta: Pari Gusni Amrita.
- Moleong, J. L. (2010). Bentuk Informasi yang Diperoleh Dalam Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muliasari, T. (2002). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Daya Tahan Stres pada Remaja Awal. Universitas Islam Indonesia.
- Murniati, A. R., & Usman, N. (2009). *Implementasi manajemen stratejik dalam pemberdayaan sekolah menengah kejuruan*. Perdana Publishing.
- Mustaqimah, S., & Susandari, S. (2019). Studi Deskriptif Mengenai Regulasi Emosi pada Siswa SMA Daarut Tauhid Boarding School Bandung Yang Mengikuti Aktivitas Berkuda. *Prosiding Psikologi*, 258-264.
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri madrasah aliyah pondok pesantren qodratullah langkan. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2017). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi* 2(2), 160-178.
- Olejniak, S. N. & Holschuh, J. P. (2007). *College rules! 2nd Edition How to study, survive, and succeed*. New York: Ten Speed Press.

- Olejnuk, S. N., & Holschuh, J. P. (2014). *College Rules! Second Edition How to Study, Survive, and Succeed*. New York : Ten Speed Press.
- Pratiwi, M. N. (2018). Hubungan Pendekatan Orangtua Dengan Regulasi Emosi Anak Usia 5-6 Tahun.
- Priyatno, Dwi. (2014). *Mandiri Belajar Analisis Data dengan Spss*. Yogyakarta: Mediakom.
- Purwanto. (2018). *Teknik Penyusunan Instrumen Uji Validitas dan Reliabilitas Penelitian Ekonomi Syariah*. Magelang: Staial Press.
- Rachmawati, A. (2020). Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi dengan Stres Akademis Pada Mahasiswa Universitas Airlangga Selama Menjalani Kuliah Daring di Masa Pandemi Covid-19. Universitas Airlangga.
- Rezikadhani, N., & Fauziah, M. (2023, September). Strategi layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa menengah. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 3).
- Salsabila, A. N. (2020). *Hubungan Antara Kesepian Dan Stres Akademik Ditinjau Dari Tingkat Kepuasan Hubungan Romantis Pada Emerging Adulthood* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. John USA: Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology biopsychosocial interactions seventh edition*. America: Library of Congress Cataloging in Publication Data.
- Satyaninrum, I. R. (2014). *Pengaruh school engagement, locus of control, dan social support terhadap resiliensi akademik remaja* (Master's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

- Silvastiani, C. (2021). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Sudjana, N. (2004). Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.CV
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kombinasi (*Mix Methods*). Bandung: Alfabeta.
- Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018). Meditasi meningkatkan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 370-381.
- ViVI, N. U. R. (2023). *Strategi Coping Mahasiswa Yang Berstatus Menikah di Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Jendral Soedirman* (Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifudin Zuhri).
- Widiyanto, A. M. (2013). Statistika Terapan. Konsep dan Aplikasi dalam Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Ilmu Sosial Lainnya. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Wijaya, N. (2007). *Hubungan antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan* (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Zahara, M., Martina., & Alfiandi, R. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *JIM FKep Volume VI No. 1 Hal. 55-63*. Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.

Internet:

- Audina, N. (2023). Self Regulation: Definisi, Aspek-Aspek, dan Cara Meningkatkan. <https://glints.com/id/lowongan/self-regulation-adalah/>. Diakses pada 19/10/2023.

<https://www.kai.or.id/berita/18532/tujuan-pendidikan-nasional-menurut-undang-undang-no-20-tahun-2003.html>, diakses 10 November 2022.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Regulasi Emosi

No	Aspek	Indikator	No	Item	
				Favorable	Unfavorable
1	Kemampuan Mengatur Emosi	Kemampuan mengatasi masalah	1	Saya mampu berpikir untuk mencari jalan keluar masalah.	Saya mudah putus asa dalam menyelesaikan masalah.
			2	Saya mampu menyelesaikan masalah saya sendiri.	Saya tidak mampu menyelesaikan masalah saya sendiri.
		3	Saya mampu mengontrol emosi ketika marah.	Saya tidak mampu mengontrol emosi ketika marah.	
		4	Saya dapat menenangkan diri dengan cepat.	Saya kesulitan menenangkan diri.	
2	Kemampuan merasakan emosi	Kemampuan mengontrol respon fisiologis	5	Saya mampu mengontrol respon fisiologis dalam diri saya	Saya tidak mampu mengontrol respon fisiologis dalam diri saya
		Kemampuan mengontrol tingkah laku	6	Saya mampu tetap berperilaku baik meskipun saat stres.	Saya kesulitan mengontrol tingkah laku saya saat sedang stres.
			7	Saya dapat mengontrol tingkah laku saya saat sedang emosi.	Saya tidak dapat mengontrol tingkah laku saya saat sedang emosi.

		Kemampuan mengontrol nada suara	8	Saya mampu mengontrol nada bicara saya saat tertekan.	Saya tidak mampu mengontrol nada bicara saya saat tertekan.
		Kemampuan menunjukkan respon emosi yang tepat	9	Saya mampu tetap tenang pada sesuatu yang membuat saya emosi.	Saya tidak mampu tetap tenang pada sesuatu yang membuat saya emosi.
3	Kemampuan mengatur respon emosi	Kemampuan menerima suatu peristiwa	10	Saya mampu menerima segala peristiwa yang terjadi pada saya.	Saya tidak bisa menerima segala peristiwa yang terjadi pada saya.
			11	Saya mampu menerima peristiwa kurang baik pada hidup saya.	Saya mudah iri melihat teman yang memiliki hidup tanpa masalah.
		Tidak merasa malu merasakan emosi	12	Saya menerima emosi yang saya rasakan.	Saya tidak bisa menerima emosi yang saya rasakan.
			13	Saya tidak malu menangis saat mengekspresikan emosi.	Saya malu menangis saat mengekspresikan emosi.

Lampiran 2 Blueprint Stres Akademik

No	Aspek	Indikator	No	Item	
				Favorable	Unfavorable
1	Stressor Akademik	<i>frustration</i> (frustasi)	1	Saya mengalami frustrasi karena tekanan pembelajaran.	Saya dapat beradaptasi dengan tekanan pembelajaran
			2	Saya mengalami frustrasi ketika tujuan saya tidak tercapai	Saya tidak mengalami frustrasi ketika tujuan saya tidak tercapai
		<i>Conflicts</i> (konflik)	3	Saya kesulitan dalam menentukan suatu hal yang harus saya prioritaskan dalam waktu yang bersamaan	Saya mudah dalam menentukan suatu hal yang harus saya prioritaskan dalam waktu yang bersamaan
			4	Saya bingung menentukan antara dua hal yang saya inginkan	Saya tidak bingung menentukan antara dua hal yang saya inginkan
		<i>Pressure</i> (tekanan)	5	Saya merasa tertekan akan adanya persaingan dalam kelas.	Saya merasa tidak ada persaingan.
			6	Saya merasa tertekan dengan tugas dan jadwal yang padat.	Saya dapat menyelesaikan tugas tepat waktu serta dapat beradaptasi dengan jadwal yang padat.
		<i>Chance</i> (perubahan)	7	Saya mengalami perubahan emosi yang mengganggu tujuan saya	Saya tidak mengalami perubahan emosi yang mengganggu tujuan saya
			8	Saya pernah mengalami situasi yang tidak menyenangkan	Saya tidak pernah mengalami situasi yang tidak menyenangkan
		<i>Self-imposed</i> (keinginan diri)	9	Saya menginginkan hubungan baik dengan teman saya	Saya tidak ingin berhubungan baik dengan teman saya

			10	Saya cemas ketika menghadapi ujian	Saya senang ketika menghadapi ujian
2	Reaksi terhadap <i>stressor</i>	<i>Physiological</i> (reaksi fisik)	11	Saya menjadi sering sakit karena tekanan belajar.	Kondisi fisik saya dapat beradaptasi dan baik-baik saja.
			12	Saya mudah kelelahan.	Saya tidak mudah lelah.
		<i>Emotional</i> (reaksi emosi)	13	Saya khawatir apabila tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik	Saya tidak khawatir meskipun tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik
			14	Saya kesal ketika tidak mampu menyelesaikan tugas	Saya tidak kesal ketika tidak mampu menyelesaikan tugas
		<i>Behavioral</i> (reaksi perilaku)	15	Saya menangis apabila tidak mampu menyelesaikan suatu tugas dengan baik	Saya tidak menangis apabila tidak mampu menyelesaikan suatu tugas dengan baik
			16	Ketika mendapat banyak tugas saya memilih untuk menyendiri	Ketika mendapat banyak tugas saya memilih berkumpul dengan teman
		<i>Cognitive appraisal</i> (penilaian kognitif).	17	Saya mampu melakukan strategi dengan baik dalam memecahkan masalah yang saya alami	Saya tidak mampu melakukan strategi dengan baik dalam memecahkan masalah yang saya alami
			18	Saya mampu menganalisa permasalahan saya dengan baik	Saya tidak mampu menganalisa permasalahan saya dengan baik

Lampiran 3 Skala Penelitian Regulasi Emosi

Nama/Inisial :

Kelas :

Tanggal :

Saya menyatakan bahwa saya bersedia mengisi kuesioner ini dengan sukarela serta memberikan jawaban yang jujur dan apa adanya.

Ya, saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Tidak, saya tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Dibawah ini, teman-teman akan melihat sejumlah pernyataan mengenai keadaan diri teman-teman. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan, kemudian nilailah dirimu sesuai dengan kenyataan pada aktivitasmu sehari-hari. Silahkan teman-teman memilih salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan penilaian atau keadaan teman-teman.

Berilah tanda centang (✓) pada setiap pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri teman-teman pada kolom pilihan jawaban

Namun, jika teman-teman ingin mengganti jawaban, cukup beri tanda strip (-) pada jawaban sebelumnya dan kembali memberi tanda centang (✓) pada jawaban baru.

Skala 1 Regulasi Emosi

NO	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1	Saya mampu berpikir untuk mencari jalan keluar masalah.				
2	Saya mampu menyelesaikan masalah saya sendiri.				
3	Saya mudah putus asa dalam menyelesaikan masalah.				
4	Saya tidak mampu menyelesaikan masalah saya sendiri.				
5	Saya mampu mengontrol emosi ketika marah.				
6	Saya tidak mampu mengontrol emosi ketika marah.				

7	Saya dapat menenangkan diri dengan cepat.				
8	Saya mampu mengontrol respon fisiologis dalam diri saya				
9	Saya kesulitan menenangkan diri.				
10	Saya tidak mampu mengontrol respon fisiologis dalam diri saya				
11	Saya mampu tetap berperilaku baik meskipun saat stres.				
12	Saya kesulitan mengontrol tingkah laku saya saat sedang stres.				
13	Saya dapat mengontrol tingkah laku saya saat sedang emosi.				
14	Saya mampu mengontrol nada bicara saya saat tertekan.				
15	Saya tidak dapat mengontrol tingkah laku saya saat sedang emosi.				
16	Saya tidak mampu mengontrol nada bicara saya saat tertekan.				
17	Saya mampu tetap tenang pada sesuatu yang membuat saya emosi.				
18	Saya mampu menerima segala peristiwa yang terjadi pada saya.				
19	Saya tidak mampu tetap tenang pada sesuatu yang membuat saya emosi.				
20	Saya tidak bisa menerima segala peristiwa yang terjadi pada saya.				
21	Saya mampu menerima peristiwa kurang baik pada hidup saya.				
22	Saya mudah iri melihat teman yang memiliki hidup tanpa masalah.				
23	Saya menerima emosi yang saya				

	rasakan.				
24	Saya tidak malu menangis saat mengekspresikan emosi.				
25	Saya tidak bisa menerima emosi yang saya rasakan.				
26	Saya malu menangis saat mengekspresikan emosi.				

Lampiran 4 Skala Penelitian Stres Akademik

Nama/Inisial :

Kelas :

Tanggal :

Saya menyatakan bahwa saya bersedia mengisi kuesioner ini dengan sukarela serta memberikan jawaban yang jujur dan apa adanya.

Ya, saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Tidak, saya tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Dibawah ini, teman-teman akan melihat sejumlah pernyataan mengenai keadaan diri teman-teman. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan, kemudian nilailah dirimu sesuai dengan kenyataan pada aktivitasmu sehari-hari. Silahkan teman-teman memilih salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan penilaian atau keadaan teman-teman.

Berilah tanda centang (✓) pada setiap pernyataan yang sesuai dengan keadaan diri teman-teman pada kolom pilihan jawaban

Namun, jika teman-teman ingin mengganti jawaban, cukup beri tanda strip (-) pada jawaban sebelumnya dan kembali memberi tanda centang (✓) pada jawaban baru.

Skala 2 Stres Akademik

NO	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1	Saya mengalami frustrasi karena tekanan pembelajaran.				
2	Saya mengalami frustrasi ketika tujuan saya tidak tercapai				

3	Saya dapat beradaptasi dengan tekanan pembelajaran				
4	Saya tidak mengalami frustrasi ketika tujuan saya tidak tercapai				
5	Saya kesulitan dalam menentukan suatu hal yang harus saya prioritaskan dalam waktu yang bersamaan				
6	Saya bingung menentukan antara dua hal yang saya inginkan				
7	Saya mudah dalam menentukan suatu hal yang harus saya prioritaskan dalam waktu yang bersamaan				
8	Saya tidak bingung menentukan antara dua hal yang saya inginkan				
9	Saya merasa tertekan akan adanya persaingan dalam kelas.				
10	Saya merasa tertekan dengan tugas dan jadwal yang padat.				
11	Saya merasa tidak ada persaingan.				
12	Saya dapat menyelesaikan tugas tepat waktu serta dapat beradaptasi dengan jadwal yang padat.				
13	Saya mengalami perubahan emosi yang mengganggu tujuan saya				
14	Saya pernah mengalami situasi yang tidak menyenangkan				
15	Saya tidak mengalami perubahan emosi yang mengganggu tujuan saya				
16	Saya tidak pernah mengalami situasi yang tidak menyenangkan				
17	Saya menginginkan hubungan baik dengan teman saya				

18	Saya cemas ketika menghadapi ujian				
19	Saya tidak ingin berhubungan baik dengan teman saya				
20	Saya senang ketika menghadapi ujian				
21	Saya menjadi sering sakit karena tekanan belajar.				
22	Saya mudah kelelahan.				
23	Kondisi fisik saya dapat beradaptasi dan baik-baik saja.				
24	Saya tidak mudah lelah.				
25	Saya khawatir apabila tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik				
26	Saya kesal ketika tidak mampu menyelesaikan tugas				
27	Saya tidak khawatir meskipun tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik				
28	Saya tidak kesal ketika tidak mampu menyelesaikan tugas				
29	Saya menangis apabila tidak mampu menyelesaikan suatu tugas dengan baik				
30	Ketika mendapat banyak tugas saya memilih untuk menyendiri				
31	Saya tidak menangis apabila tidak mampu menyelesaikan suatu tugas dengan baik				
32	Ketika mendapat banyak tugas saya memilih berkumpul dengan teman				
33	Saya mampu melakukan strategi dengan baik dalam memecahkan masalah yang saya alami				

34	Saya mampu menganalisa permasalahan saya dengan baik				
35	Saya tidak mampu melakukan strategi dengan baik dalam memecahkan masalah yang saya alami				
36	Saya tidak mampu menganalisa permasalahan saya dengan baik				

Lampiran 5 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 1066 /FPsi.1/PP.009/5/2023
Perihal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

31 Mei 2023

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMK YP 17-1 Malang
di
Malang

Dengan hormat,
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : IZZETUL MAUFIROH / 18410125
Tempat Penelitian : SMK YP 17-1 Malang
Judul Skripsi : HUBUNGAN REGULASI EMOSI SISWA DENGAN STRES AKADEMIK SISWA DI SMK YP 17-1 MALANG
Waktu penelitian tanggal 5 Juni sd 10 Juli 2023
Dosen Pembimbing : 1. Muhammad Jamaluddin, M.Si.
2. Selly Candra Ayu, M.Si

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.



Wakil Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Ridhof

Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

Lampiran 6 Analisis Data

Uji Validitas Regulasi Emosi

		X1.1	X1.2	X1.3	X1.4	X1.5	X1.6	X1.7	X1.8	X1.9	X1.10	X1.11	X1.12	X1.13
X1.1	Pearson Correlation	1	.668**	.130	-.016	.053	.199	.091	.064	.093	.099	-.099	.035	-.093
	Sig. (2-tailed)		.000	.370	.912	.716	.165	.532	.657	.522	.492	.492	.812	.522
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X1.2	Pearson Correlation	.668**	1	.049	.036	-.066	.000	-.108	-.035	-.142	.070	.070	.081	-.071
	Sig. (2-tailed)	.000		.738	.803	.650	1.000	.457	.810	.325	.630	.630	.577	.624
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X1.3	Pearson Correlation	.130	.049	1	.316	.390**	.194	.373**	.345	.365**	.401**	.383**	.463**	.376**
	Sig. (2-tailed)	.370	.738		.016	.005	.178	.008	.014	.009	.004	.006	.001	.007
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X1.4	Pearson Correlation	-.016	.036	.316	1	.646**	.612**	.587**	.692**	.612**	.609**	.729**	.629**	.748**
	Sig. (2-tailed)	.912	.803	.025	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X1.5	Pearson Correlation	.053	-.066	.390**	.646**	1	.540**	.732**	.667**	.617**	.667**	.546**	.561**	.617**
	Sig. (2-tailed)	.716	.650	.005	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X1.6	Pearson Correlation	.199	.000	.194	.612**	.540**	1	.707**	.557**	.500**	.557**	.426**	.417**	.417**
	Sig. (2-tailed)	.165	1.000	.178	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.003	.003
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X1.7	Pearson Correlation	.091	-.108	.373**	.587**	.732**	.707**	1	.600**	.707**	.600**	.557**	.505**	.555**
	Sig. (2-tailed)	.532	.457	.008	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X1.8	Pearson Correlation	.064	-.035	.345	.692**	.667**	.557**	.600**	1	.803**	.597**	.691**	.599**	.672**
	Sig. (2-tailed)	.657	.810	.014	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X1.9	Pearson Correlation	.093	-.142	.365**	.612**	.617**	.500**	.707**	.803**	1	.475**	.590**	.606**	.667**
	Sig. (2-tailed)	.522	.325	.009	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X1.10	Pearson Correlation	.099	.070	.401**	.609**	.667**	.557**	.600**	.597**	.475**	1	.691**	.599**	.590**
	Sig. (2-tailed)	.492	.630	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X1.11	Pearson Correlation	-.099	.070	.383**	.729**	.546**	.426**	.557**	.691**	.590**	.691**	1	.705**	.721**
	Sig. (2-tailed)	.492	.630	.006	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X1.12	Pearson Correlation	.035	.081	.463**	.629**	.561**	.417**	.505**	.599**	.606**	.599**	.705**	1	.657**
	Sig. (2-tailed)	.812	.577	.001	.000	.000	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X1.13	Pearson Correlation	-.093	-.071	.376**	.748**	.617**	.417**	.555**	.672**	.667**	.590**	.721**	.657**	1
	Sig. (2-tailed)	.522	.624	.007	.000	.000	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X1.14	Pearson Correlation	.214	.137	.315	.497**	.554**	.545**	.566**	.482**	.385**	.587**	.568**	.589**	.470**
	Sig. (2-tailed)	.136	.344	.026	.000	.000	.000	.000	.000	.006	.000	.000	.000	.001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X1.15	Pearson Correlation	.003	.032	.514**	.492**	.674**	.425**	.545**	.525**	.501**	.749**	.668**	.614**	.486**
	Sig. (2-tailed)	.986	.824	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X1.16	Pearson Correlation	-.003	.032	.523**	.437**	.660**	.410**	.527**	.519**	.486**	.668**	.600**	.536**	.425**
	Sig. (2-tailed)	.986	.824	.000	.002	.000	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X1.17	Pearson Correlation	.055	.044	.437**	.253	-.209	.123	.144	-.164	-.123	.315	.239	.385**	.236
	Sig. (2-tailed)	.704	.763	.002	.076	.146	.395	.320	.255	.395	.026	.095	.006	.100
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X1.18	Pearson Correlation	.103	.035	-.108	-.017	.192	-.083	.155	-.004	.041	-.086	-.037	.025	.083
	Sig. (2-tailed)	.478	.807	.457	.907	.182	.567	.283	.978	.775	.555	.800	.862	.567
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X1.19	Pearson Correlation	-.052	-.209	-.028	.042	.113	-.204	-.041	-.040	.000	-.161	-.201	-.031	.041
	Sig. (2-tailed)	.718	.145	.847	.774	.433	.155	.776	.782	1.000	.265	.162	.831	.778
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

X1.20	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-.010 .944 50	-.114 .431 50	.108 .457 50	.060 .679 50	.296 [*] .037 50	-.013 .927 50	.199 .165 50	.021 .885 50	.053 .713 50	.087 .550 50	-.021 .885 50	.073 .615 50	.080 .580 50
X1.21	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.130 .368 50	.176 .221 50	-.152 .293 50	-.122 .400 50	-.031 .833 50	-.116 .423 50	-.082 .572 50	-.216 .131 50	-.116 .423 50	-.135 .350 50	-.190 .186 50	-.045 .756 50	-.215 .134 50
X1.22	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.234 .102 50	.145 .315 50	-.026 .860 50	-.045 .756 50	.063 .684 50	-.017 .907 50	-.072 .619 50	-.107 .460 50	-.107 .460 50	-.107 .460 50	-.144 .319 50	.015 .915 50	-.068 .639 50
X1.23	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.089 .540 50	.073 .617 50	.091 .531 50	.128 .374 50	.220 .124 50	.153 .288 50	.185 .197 50	-.023 .872 50	.153 .288 50	.144 .319 50	.023 .872 50	.144 .317 50	.017 .907 50
X1.24	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.198 .168 50	.114 .431 50	.049 .737 50	.036 .802 50	.082 .589 50	.178 .216 50	.117 .419 50	-.166 .248 50	.000 1.000 50	.096 .506 50	-.096 .506 50	.014 .926 50	-.089 .539 50
X1.25	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.278 .050 50	.326 [*] .021 50	.078 .590 50	.080 .583 50	.077 .594 50	-.056 .701 50	.038 .794 50	.012 .932 50	.083 .564 50	.012 .932 50	.056 .699 50	.030 .839 50	.056 .701 50
X1.26	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.208 .148 50	.223 .120 50	-.020 .892 50	.165 .251 50	.048 .739 50	-.013 .928 50	.011 .942 50	-.018 .901 50	.052 .718 50	-.018 .901 50	.018 .901 50	.012 .935 50	.013 .928 50

X1.14	X1.15	X1.16	X1.17	X1.18	X1.19	X1.20	X1.21	X1.22	X1.23	X1.24	X1.25	X1.26
.214 .136 50	.003 .986 50	-.003 .986 50	.055 .704 50	.103 .478 50	.019 .896 50	.073 .615 50	.130 .368 50	.234 .102 50	.089 .540 50	.198 .168 50	.278 .050 50	.208 .148 50
.137 .344 50	.032 .824 50	.032 .824 50	.044 .763 50	.035 .807 50	.000 1.000 50	.064 .660 50	.176 .221 50	.145 .315 50	.073 .617 50	.114 .431 50	.326 [*] .021 50	.223 .120 50
.315 [*] .026 50	.514 ^{**} .000 50	.523 ^{**} .000 50	.437 ^{**} .002 50	-.108 .457 50	.450 ^{**} .001 50	.088 .543 50	-.152 .293 50	-.026 .860 50	.091 .531 50	.049 .737 50	.078 .590 50	-.020 .892 50
.497 ^{**} .000 50	.492 ^{**} .000 50	.437 ^{**} .002 50	.253 .076 50	-.017 .907 50	.294 ^{**} .038 50	.134 .352 50	-.122 .400 50	-.045 .756 50	.128 .374 50	.036 .802 50	.080 .583 50	.019 .896 50
.554 ^{**} .000 50	.674 ^{**} .000 50	.860 ^{**} .000 50	.209 .146 50	.192 .182 50	.282 [*] .047 50	.249 .081 50	-.031 .833 50	.063 .664 50	.220 .124 50	.082 .569 50	.077 .594 50	.048 .739 50
.545 ^{**} .000 50	.425 ^{**} .002 50	.410 ^{**} .003 50	.123 .395 50	-.083 .567 50	.129 .373 50	.120 .408 50	-.116 .423 50	-.017 .907 50	.153 .288 50	.178 .316 50	-.056 .701 50	-.013 .928 50
.568 ^{**} .000 50	.545 ^{**} .000 50	.527 ^{**} .000 50	.144 .320 50	.155 .283 50	.215 .134 50	.145 .315 50	-.082 .572 50	-.072 .619 50	.185 .197 50	.117 .419 50	.012 .932 50	.013 .928 50
.482 ^{**} .000 50	.525 ^{**} .000 50	.519 ^{**} .000 50	.164 .255 50	-.004 .978 50	.166 .250 50	-.026 .855 50	-.216 .131 50	-.107 .460 50	-.023 .872 50	-.166 .248 50	.012 .932 50	-.018 .901 50
.385 ^{**} .006 50	.501 ^{**} .000 50	.486 ^{**} .000 50	.123 .395 50	.041 .775 50	.187 .193 50	.120 .408 50	-.126 .413 50	-.017 .907 50	.153 .288 50	.000 1.000 50	.083 .564 50	.052 .718 50

.587 ^{**} .000 50	.749 ^{**} .000 50	.668 ^{**} .000 50	.315 [*] .026 50	-.086 .555 50	-.161 .265 50	.087 .550 50	-.135 .350 50	-.107 .460 50	.144 .319 50	.096 .506 50	.012 .932 50	-.018 .901 50
.568 ^{**} .000 50	.668 ^{**} .000 50	.600 ^{**} .000 50	.239 .095 50	-.037 .800 50	-.201 .162 50	-.021 .885 50	-.190 .186 50	-.144 .319 50	.023 .872 50	-.096 .506 50	.056 .699 50	.018 .901 50
.589 ^{**} .000 50	.614 ^{**} .000 50	.536 ^{**} .000 50	.385 ^{**} .006 50	.025 .862 50	-.031 .831 50	.073 .615 50	-.045 .756 50	.015 .915 50	.144 .317 50	.014 .926 50	.030 .839 50	.012 .935 50
.470 ^{**} .001 50	.486 ^{**} .000 50	.425 ^{**} .002 50	.236 .100 50	.083 .567 50	.041 .778 50	.080 .580 50	-.215 .134 50	-.068 .639 50	.017 .907 50	-.089 .538 50	.056 .701 50	.013 .928 50
1 50	.543 ^{**} .000 50	.478 ^{**} .000 50	.346 [*] .014 50	.056 .700 50	-.209 .145 50	.012 .934 50	-.060 .677 50	-.061 .674 50	.102 .479 50	-.006 .969 50	.010 .946 50	-.005 .972 50
.543 ^{**} .000 50	1 50	.934 ^{**} .000 50	.379 ^{**} .007 50	-.121 .404 50	-.223 .120 50	.051 .725 50	.006 .967 50	.050 .733 50	.127 .380 50	.016 .911 50	.010 .944 50	-.081 .577 50
.478 ^{**} .000 50	.934 ^{**} .000 50	1 50	.461 ^{**} .001 50	.008 .959 50	-.223 .120 50	.070 .627 50	.069 .633 50	.105 .467 50	.183 .204 50	.065 .654 50	.053 .714 50	-.038 .793 50
.346 [*] .014 50	.379 ^{**} .007 50	.461 ^{**} .001 50	1 50	.018 .902 50	-.125 .385 50	-.002 .991 50	.052 .721 50	-.044 .762 50	.113 .435 50	-.038 .792 50	.023 .874 50	.006 .965 50
.056 .700 50	-.121 .404 50	.008 .959 50	.018 .902 50	1 50	.528 ^{**} .000 50	.577 ^{**} .000 50	.300 ^{**} .034 50	.355 [*] .011 50	.271 .057 50	.332 ^{**} .018 50	.419 ^{**} .002 50	.501 ^{**} .000 50
-.209 .145 50	-.223 .120 50	-.223 .120 50	-.125 .385 50	.528 ^{**} .000 50	1 50	.621 ^{**} .000 50	.203 .158 50	.292 ^{**} .040 50	.250 ^{**} .080 50	.306 ^{**} .031 50	.443 ^{**} .001 50	.544 ^{**} .000 50

.012	.051	.070	-.002	.577**	.621**	1	.175	.417**	.417**	.399**	.350*	.372**	
.934	.725	.627	.991	.000	.000		.225	.003	.003	.004	.013	.008	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
-.060	.006	.069	.052	.300*	.203	.175	1	.628**	.713**	.592**	.612**	.547**	
.677	.967	.633	.721	.034	.158	.225		.000	.000	.000	.000	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
-.061	.050	.105	-.044	.355*	.292*	.417**	.628**	1	.566**	.691**	.488**	.501**	
.674	.733	.467	.762	.011	.040	.003	.000		.000	.000	.000	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
.102	.127	.183	.113	.271	.250	.417**	.713**	.566**	1	.782**	.559**	.501**	
.479	.380	.204	.435	.057	.080	.003	.000	.000		.000	.000	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
-.006	.016	.065	-.038	.332*	.306*	.399**	.592**	.691**	.782**	1	.588**	.671**	
.969	.911	.654	.792	.018	.031	.004	.000	.000	.000		.000	.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
.010	.010	.053	.023	.419**	.443**	.350*	.612**	.488**	.569**	.588**	1	.866**	
.946	.944	.714	.874	.002	.001	.013	.000	.000	.000	.000		.000	
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
-.005	-.081	-.038	-.056	.501**	.544**	.372**	.547**	.501**	.501**	.671**	.866**	1	
.972	.577	.793	.965	.000	.000	.008	.000	.000	.000	.000	.000		.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

Uji Validitas Stres Akademik

		Y01	Y02	Y03	Y04	Y05	Y06	Y07	Y08	Y09	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14
Y01	Pearson Correlation	1	.651**	.978**	.717**	.782**	.614**	.481**	.785**	.728**	.692**	.419**	.440**	.368**	.663**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.001	.009	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y02	Pearson Correlation	.651**	1	.651**	.630**	.710**	.489**	.421**	.642**	.655**	.653**	.505**	.469**	.418**	.667**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.001	.003	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y03	Pearson Correlation	.978**	.651**	1	.695**	.776**	.611**	.481**	.793**	.734**	.687**	.406**	.447**	.354*	.645**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.003	.001	.012	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y04	Pearson Correlation	.717**	.630**	.695**	1	.754**	.605**	.613**	.719**	.836**	.715**	.646**	.480**	.594**	.681**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y05	Pearson Correlation	.782**	.710**	.776**	.754**	1	.562**	.469**	.753**	.810**	.671**	.396**	.418**	.348*	.536**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.001	.000	.000	.000	.004	.003	.013	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y06	Pearson Correlation	.614**	.489**	.611**	.605**	.562**	1	.459**	.577**	.512**	.480**	.370**	.322*	.343*	.546**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.001	.000	.000	.000	.008	.022	.015	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y07	Pearson Correlation	.481**	.421**	.481**	.613**	.469**	.459**	1	.448**	.516**	.560**	.441**	.532**	.467**	.492**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.000	.000	.001	.001		.001	.000	.000	.001	.000	.001	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y08	Pearson Correlation	.785**	.642**	.793**	.719**	.753**	.577**	.448**	1	.923**	.751**	.595**	.546**	.531**	.613**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

Y09	Pearson Correlation	.728**	.655**	.734**	.836**	.810**	.512**	.516**	.923**	1	.753**	.597**	.564**	.531**	.630**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y10	Pearson Correlation	.692**	.653**	.687**	.715**	.671**	.480**	.560**	.751**	.753**	1	.652**	.662**	.613**	.678**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y11	Pearson Correlation	.419**	.505**	.406**	.646**	.396**	.370**	.441**	.595**	.597**	.652**	1	.568**	.970**	.706**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.003	.000	.004	.008	.001	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y12	Pearson Correlation	.440**	.469**	.447**	.480**	.418**	.322*	.532**	.546**	.564**	.662**	.568**	1	.577**	.556**
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.001	.000	.003	.022	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y13	Pearson Correlation	.368**	.418**	.354*	.594**	.348*	.343*	.467**	.531**	.531**	.613**	.970**	.577**	1	.696**
	Sig. (2-tailed)	.009	.003	.012	.000	.013	.015	.001	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y14	Pearson Correlation	.663**	.667**	.645**	.681**	.536**	.546**	.492**	.613**	.630**	.678**	.706**	.556**	.696**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y15	Pearson Correlation	.680**	.654**	.655**	.714**	.788**	.564**	.425**	.746**	.787**	.599**	.394**	.474**	.321*	.550**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.005	.001	.023	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y16	Pearson Correlation	.646**	.573**	.623**	.742**	.618**	.567**	.532**	.736**	.725**	.789**	.611**	.562**	.550**	.631**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

Y17	Pearson Correlation	.423**	.471**	.374**	.559**	.351*	.493**	.406**	.513**	.480**	.588**	.622**	.511**	.632**	.644**
	Sig. (2-tailed)	.002	.001	.007	.000	.013	.000	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y18	Pearson Correlation	-.045	-.074	-.062	.145	.098	.175	.042	.031	.097	-.007	.161	-.116	.172	.085
	Sig. (2-tailed)	.755	.610	.667	.315	.497	.224	.772	.829	.501	.964	.263	.424	.231	.559
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y19	Pearson Correlation	.156	-.019	.118	.272	.142	.115	.187	.184	.257	.116	.235	.077	.231	.235
	Sig. (2-tailed)	.280	.895	.414	.056	.326	.427	.193	.202	.071	.423	.100	.594	.106	.101
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y20	Pearson Correlation	.039	-.075	-.021	.198	.065	.134	-.012	.041	.096	-.121	.098	-.104	.090	.040
	Sig. (2-tailed)	.788	.604	.885	.168	.652	.352	.933	.777	.507	.405	.496	.472	.536	.783
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y21	Pearson Correlation	-.042	-.091	-.113	.138	.006	.059	.022	-.039	.001	-.032	.084	-.190	.072	-.013
	Sig. (2-tailed)	.771	.531	.433	.337	.968	.682	.880	.788	.997	.827	.560	.185	.618	.930
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y22	Pearson Correlation	-.084	-.055	-.136	.085	-.002	.078	-.082	-.043	-.006	-.063	.164	-.176	.163	.011
	Sig. (2-tailed)	.563	.705	.347	.559	.987	.589	.573	.766	.967	.666	.255	.221	.257	.939
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y23	Pearson Correlation	.031	-.004	-.018	.212	.159	.185	.023	.015	.077	-.038	.121	-.120	.123	.031
	Sig. (2-tailed)	.833	.975	.903	.140	.269	.199	.876	.920	.596	.791	.403	.408	.395	.829
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y24	Pearson Correlation	-.051	-.030	-.102	.073	.024	.033	.030	-.038	.002	-.098	.119	-.166	.119	-.002
	Sig. (2-tailed)	.727	.835	.480	.614	.871	.819	.838	.792	.987	.498	.409	.250	.411	.986
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

Y25	Pearson Correlation	-.067	-.144	-.121	.072	.013	.126	.082	-.165	-.092	-.197	-.021	-.270	.011	-.048
	Sig. (2-tailed)	.643	.320	.402	.620	.927	.384	.572	.252	.527	.170	.885	.058	.940	.743
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y26	Pearson Correlation	-.080	-.197	-.147	.048	.039	.137	-.024	-.182	-.104	-.234	-.099	-.268	-.071	-.107
	Sig. (2-tailed)	.580	.171	.307	.740	.789	.342	.870	.206	.474	.101	.494	.060	.624	.461
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y27	Pearson Correlation	.007	-.002	-.057	.122	.084	.118	-.041	.001	.069	-.053	.028	-.093	.052	.007
	Sig. (2-tailed)	.964	.991	.695	.399	.562	.413	.778	.994	.636	.712	.847	.520	.720	.963
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y28	Pearson Correlation	-.076	-.093	-.131	-.001	.073	-.035	-.117	-.065	.007	.008	-.139	-.146	-.150	-.132
	Sig. (2-tailed)	.600	.520	.363	.993	.617	.811	.417	.654	.961	.956	.336	.313	.298	.361
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y29	Pearson Correlation	.228	.076	.162	.091	.152	.214	-.075	.220	.095	.087	.156	-.063	.152	.092
	Sig. (2-tailed)	.112	.601	.262	.530	.292	.136	.605	.124	.510	.547	.281	.664	.293	.526
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y30	Pearson Correlation	.196	.067	.115	.344*	.222	.168	.217	.202	.266	.204	.117	.174	.128	.200
	Sig. (2-tailed)	.173	.644	.425	.014	.121	.244	.129	.159	.062	.155	.418	.228	.374	.163
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y31	Pearson Correlation	.077	.038	-.011	.183	.110	.154	.166	-.027	.013	.058	.118	.035	.121	.124
	Sig. (2-tailed)	.594	.795	.939	.204	.449	.285	.250	.854	.926	.687	.414	.809	.402	.393
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y32	Pearson Correlation	-.054	.002	-.126	.152	.046	.115	-.043	.013	.075	.047	.174	-.108	.164	.094
	Sig. (2-tailed)	.708	.987	.383	.293	.752	.428	.766	.930	.604	.743	.226	.456	.256	.517
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Y29	Y30	Y31
.680**	.646**	.423**	-.045	.156	.039	-.042	-.084	.031	-.051	-.067	-.080	.007	-.076	.228	.196	.077
.000	.000	.002	.755	.280	.788	.771	.563	.833	.727	.643	.580	.964	.600	.112	.173	.594
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.654**	.573**	.471**	-.074	-.019	-.075	-.091	-.055	-.004	-.030	-.144	-.197	-.002	-.093	.076	.067	.038
.000	.000	.001	.610	.895	.604	.531	.705	.975	.835	.320	.171	.991	.520	.601	.644	.795
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.655**	.623**	.374**	-.062	.118	-.021	-.113	-.136	-.018	-.102	-.121	-.147	-.057	-.131	.162	.115	-.011
.000	.000	.007	.667	.414	.885	.433	.347	.903	.480	.402	.307	.695	.363	.262	.425	.939
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.714**	.742**	.559**	.145	.272	.198	.138	.085	.212	.073	.072	.048	.122	-.001	.091	.344*	.183
.000	.000	.000	.315	.056	.168	.337	.559	.140	.614	.620	.740	.399	.993	.530	.014	.204
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.788**	.618**	.351*	.098	.142	.065	.006	-.002	.159	.024	.013	.039	.084	.073	.152	.222	.110
.000	.000	.013	.497	.326	.652	.968	.987	.269	.871	.927	.789	.562	.617	.292	.121	.449
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.564**	.567**	.493**	.175	.115	.134	.059	.078	.185	.033	.126	.137	.118	-.035	.214	.168	.154
.000	.000	.000	.224	.427	.352	.682	.589	.199	.819	.384	.342	.413	.811	.136	.244	.285
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.425**	.532**	.406**	.042	.187	-.012	.022	-.082	.023	.030	.082	-.024	-.041	-.117	-.075	.217	.166
.002	.000	.003	.772	.193	.933	.880	.573	.876	.838	.572	.870	.778	.417	.605	.129	.250
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.746**	.736**	.513**	.031	.184	.041	-.039	-.043	.015	-.038	-.165	-.182	.001	-.065	.220	.202	-.027
.000	.000	.000	.829	.202	.777	.788	.766	.920	.792	.252	.206	.994	.654	.124	.159	.854
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

.787**	.725**	.480**	.097	.257	.096	.001	-.006	.077	.002	-.092	-.104	.069	.007	.095	.266	.013
.000	.000	.000	.501	.071	.507	.997	.967	.596	.987	.527	.474	.636	.961	.510	.062	.926
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.599**	.789**	.588**	-.007	.116	-.121	-.032	-.063	-.038	-.098	-.197	-.234	-.053	.008	.087	.204	.058
.000	.000	.000	.964	.423	.405	.827	.666	.791	.498	.170	.101	.712	.956	.547	.155	.687
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.394**	.611**	.622**	.161	.235	.098	.084	.164	.121	.119	-.021	-.099	.028	-.139	.156	.117	.118
.005	.000	.000	.263	.100	.496	.560	.255	.403	.409	.885	.494	.847	.336	.281	.418	.414
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.474**	.562**	.511**	-.116	.077	-.104	-.190	-.176	-.120	-.166	-.270	-.268	-.093	-.146	-.063	.174	.035
.001	.000	.000	.424	.594	.472	.185	.221	.408	.250	.058	.060	.520	.313	.664	.228	.809
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.321*	.550**	.632**	.172	.231	.090	.072	.163	.123	.119	.011	-.071	.052	-.150	.152	.128	.121
.023	.000	.000	.231	.106	.536	.618	.257	.395	.411	.940	.624	.720	.298	.293	.374	.402
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.550**	.631**	.644**	.085	.235	.040	-.013	.011	.031	-.002	-.048	-.107	.007	-.132	.092	.200	.124
.000	.000	.000	.559	.101	.783	.930	.939	.829	.986	.743	.461	.963	.361	.526	.163	.393
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
1	.788**	.482**	-.021	.132	.081	.025	.026	.171	.044	-.015	-.003	.088	-.071	.088	.303*	.117
	.000	.000	.886	.362	.574	.861	.858	.236	.761	.917	.984	.544	.624	.544	.033	.420
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.788**	1	.763**	.001	.179	.066	.116	.035	.120	.021	-.049	-.096	-.003	-.067	.169	.249	.121
.000		.000	.994	.214	.651	.423	.811	.407	.885	.733	.508	.985	.644	.241	.081	.404
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

.482**	.763**	1	.159	.249	.104	.237	.187	.180	.175	.076	.022	.211	.034	.280*	.301*	.204
.000	.000		.269	.081	.473	.098	.193	.211	.224	.601	.881	.142	.812	.049	.034	.155
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
-.021	.001	.159	1	.622**	.602**	.698**	.656**	.587**	.621**	.703**	.713**	.568**	.583**	.518**	.486**	.554**
.886	.994	.269		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.132	.179	.249	.622**	1	.704**	.693**	.748**	.723**	.749**	.668**	.594**	.695**	.332*	.550**	.535**	.555**
.362	.214	.081	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.019	.000	.000	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.081	.066	.104	.602**	.704**	1	.736**	.781**	.730**	.782**	.604**	.596**	.704**	.336*	.588**	.338*	.560**
.574	.651	.473	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.017	.000	.016	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.025	.116	.237	.698**	.693**	.736**	1	.792**	.734**	.820**	.728**	.718**	.743**	.572**	.708**	.354*	.619**
.861	.423	.098	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.012	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.026	.035	.187	.656**	.748**	.781**	.792**	1	.912**	.953**	.712**	.710**	.832**	.410**	.637**	.398**	.627**
.858	.811	.193	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.003	.000	.004	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.171	.120	.180	.587**	.723**	.730**	.734**	.912**	1	.885**	.737**	.776**	.769**	.354*	.634**	.417**	.674**
.236	.407	.211	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.012	.000	.003	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.044	.021	.175	.621**	.749**	.782**	.820**	.953**	.885**	1	.697**	.696**	.828**	.422**	.629**	.357*	.596**
.761	.885	.224	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.002	.000	.011	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

.917	.733	.601	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
-.003	-.096	.022	.713**	.594**	.596**	.718**	.710**	.776**	.696**	.879**	1	.746**	.573**	.578**	.443**	.645**
.984	.508	.881	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.088	-.003	.211	.568**	.695**	.704**	.743**	.832**	.769**	.828**	.690**	.748**	1	.509**	.642**	.419**	.554**
.544	.985	.142	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.002	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
-.071	-.067	.034	.583**	.332*	.336*	.572**	.410**	.354*	.422**	.434**	.573**	.509**	1	.446**	.413**	.435**
.624	.644	.812	.000	.019	.017	.000	.003	.012	.002	.002	.000	.000		.001	.003	.002
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.088	.169	.280*	.518**	.550**	.588**	.708**	.637**	.634**	.629**	.543**	.578**	.642**	.446**	1	.271	.528**
.544	.241	.049	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001		.057	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.303*	.249	.301*	.486**	.535**	.338*	.354*	.398**	.417**	.357*	.464**	.443**	.419**	.413**	.271	1	.606**
.033	.081	.034	.000	.000	.016	.012	.004	.003	.011	.001	.001	.002	.003	.057		.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.117	.121	.204	.554**	.555**	.560**	.619**	.627**	.674**	.596**	.580**	.645**	.554**	.435**	.528**	.606**	1
.420	.404	.155	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.039	.131	.324*	.663**	.696**	.648**	.817**	.798**	.745**	.739**	.697**	.708**	.753**	.589**	.684**	.484**	.713**
.787	.364	.022	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.041	.020	.163	.579**	.722**	.706**	.708**	.844**	.826**	.841**	.630**	.695**	.799**	.419**	.614**	.374**	.660**
.776	.893	.257	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.008	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

.141	.144	.177	.559**	.557**	.484**	.677**	.540**	.645**	.526**	.718**	.703**	.516**	.522**	.573**	.463**	.747**
.329	.317	.218	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
.062	.059	.057	.246	.338*	.314*	.378**	.246	.322*	.247	.232	.373**	.263	.243	.427**	.301*	.710**
.667	.685	.694	.085	.016	.026	.007	.084	.023	.083	.104	.008	.065	.089	.002	.034	.000
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
-.028	.027	.118	.292*	.444**	.384**	.546**	.358*	.370**	.343*	.305*	.424**	.451**	.346*	.568**	.121	.356*
.845	.851	.415	.039	.001	.006	.000	.011	.008	.015	.031	.002	.001	.014	.000	.403	.011
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

Y32	Y33	Y34	Y35	Y36
-.054	.020	.093	.113	-.099
.708	.889	.522	.434	.495
50	50	50	50	50
.002	-.028	-.013	.017	-.019
.987	.845	.928	.907	.893
50	50	50	50	50
-.126	-.051	.018	.024	-.175
.383	.725	.902	.870	.225
50	50	50	50	50
.152	.094	.186	.053	-.013
.293	.518	.195	.713	.930
50	50	50	50	50
.046	.050	.197	.050	-.080
.752	.732	.169	.730	.582
50	50	50	50	50
.115	.147	.235	.030	-.055
.428	.307	.100	.834	.705
50	50	50	50	50
-.043	-.055	.109	.046	-.188
.766	.702	.451	.752	.191
50	50	50	50	50
.013	-.013	-.003	-.035	-.068
.930	.927	.984	.810	.637
50	50	50	50	50

.075	.024	.067	-.074	-.052
.604	.869	.644	.611	.720
50	50	50	50	50
.047	-.091	-.045	.022	-.040
.743	.528	.757	.877	.780
50	50	50	50	50
.174	.111	-.032	-.039	-.048
.226	.441	.824	.791	.740
50	50	50	50	50
-.108	-.179	-.195	.102	-.012
.456	.213	.175	.479	.932
50	50	50	50	50
.164	.111	-.035	-.036	-.065
.256	.443	.810	.805	.656
50	50	50	50	50
.094	.067	.045	.045	.001
.517	.645	.758	.758	.996
50	50	50	50	50
.039	.041	.141	.062	-.028
.787	.776	.329	.667	.845
50	50	50	50	50
.131	.020	.144	.059	.027
.364	.893	.317	.685	.851
50	50	50	50	50

.324*	.163	.177	.057	.118
.022	.257	.218	.694	.415
50	50	50	50	50
.663**	.579**	.559**	.246	.292*
.000	.000	.000	.085	.039
50	50	50	50	50
.696**	.722**	.557**	.338*	.444**
.000	.000	.000	.016	.001
50	50	50	50	50
.648**	.706**	.484**	.314*	.384**
.000	.000	.000	.026	.006
50	50	50	50	50
.817**	.708**	.677**	.378**	.546**
.000	.000	.000	.007	.000
50	50	50	50	50
.798**	.844**	.540**	.246	.358*
.000	.000	.000	.084	.011
50	50	50	50	50
.745**	.826**	.645**	.322*	.370**
.000	.000	.000	.023	.008
50	50	50	50	50
.739**	.841**	.526**	.247	.343*
.000	.000	.000	.083	.015
50	50	50	50	50

.697**	.630**	.718**	.232	.305*
.000	.000	.000	.104	.031
50	50	50	50	50
.708**	.695**	.703**	.373**	.424**
.000	.000	.000	.008	.002
50	50	50	50	50
.753**	.799**	.516**	.263	.451**
.000	.000	.000	.065	.001
50	50	50	50	50
.589**	.419**	.522**	.243	.346*
.000	.002	.000	.089	.014
50	50	50	50	50
.684**	.614**	.573**	.427**	.568**
.000	.000	.000	.002	.000
50	50	50	50	50
.484**	.374**	.463**	.301*	.121
.000	.008	.001	.034	.403
50	50	50	50	50
.713**	.660**	.747**	.710**	.356*
.000	.000	.000	.000	.011
50	50	50	50	50
1	.745**	.724**	.347*	.521**
.000	.000	.000	.014	.000
50	50	50	50	50

.745**	1	.632**	.408**	.447**
.000		.000	.003	.001
50	50	50	50	50
.724**	.632**	1	.462**	.409**
.000	.000		.001	.003
50	50	50	50	50
.347*	.408**	.462**	1	.645**
.014	.003	.001		.000
50	50	50	50	50
.521**	.447**	.409**	.645**	1
.000	.001	.003	.000	
50	50	50	50	50

Uji Reliabilitas Regulasi Emosi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.868	26

Uji Reliabilitas Stres Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.940	36

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	15.37670998
Most Extreme Differences	Absolute	.140
	Positive	.070
	Negative	-.140
Kolmogorov-Smirnov Z		.990
Asymp. Sig. (2-tailed)		.284

a. Test distribution is Normal.

Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	11484.247	28	410.152	2.378	.022
		Linearity	3520.863	1	3520.863	20.412	.000
		Deviation from Linearity	7963.384	27	294.940	1.710	.105
Within Groups			3622.333	21	172.492		
Total			15106.580	49			

Uji Kolerasi

Correlations

		regulasi emosi	stres akademik
regulasi emosi	Pearson Correlation	1	-,695**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	50	50
stres akademik	Pearson Correlation	-,695**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 7 Dokumentasi

