

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP STRES AKADEMIK SANTRI
DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI VARIABEL MODERATOR DIPONDOK
PESANTREN MANBAUL ULUM**

THESIS



Oleh :

Wahyu Permadi

220401210005

**MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP STRES AKADEMIK SANTRI
DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI VARIABEL MODERATOR DIPONDOK
PESANTREN MANBAUL ULUM**



Oleh:

Wahyu Permadi, 220401210005

**MAGISTER PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MAIK IBRAHIM
MALANG**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP STRES AKADEMIK SANTRI
DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI VARIABEL MODERATOR DIPONDOK
PESANTREN MANBAUL ULUM**

TESIS

Oleh

**Wahyu Permadi
220401210005**

Yang Disetujui Oleh

Dosen Pembimbing I



**Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
NIP. 197405182005012002**

Dosen Pembimbing 2



**Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 197008132001121001**

Dekan Fakultas



**Dr. Hj. Rifa Hidayati, M.Si
NIP. 197611282002122001**

LEMBAR PENGESAHAN TESIS

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP STRES AKADEMIK SANTRI
DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI VARIABEL MODERATOR DIPONDOK
PESANTREN MANBAUL ULUM**

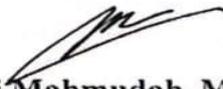
TESIS

Oleh:

**Wahyu Permadi
NIM: 220401210005**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal **27-7-2024**

Penguji Utama


Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 197610291994032002

Ketua Penguji


Dr. Muallifah, M.A
NIP. 197605122003121002

Pembimbing I

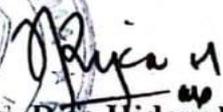

Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
NIP. 197405182005012002

Pembimbing II


Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 197008132001121001

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Magister Psikologi pada tanggal **9-7-2024**

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wahyu Permadi

NIM : 220401210005

Fakultas : Magister Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa Tesis ini dengan judul “ *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Santri Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderator DiPondok Pesantren Manbaul Ulum*” merupakan karya peneliti sendiri dan bukan karya orang lain, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, jika surat pernyataan ini atau klaimdari pihak lain, maka peneliti siap menerima sanksi akademis.

Malang 11 juni 2024

Peneliti



Wahyu Permadi

MOTTO

Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar." (Q.S Al-Baqarah: 153).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penulis persembahkan tugas akhir ini untuk kedua orang tua, istri, mertua, guru, serta dosen saya yang memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir. Kemudian tidak lupa untuk teman angkatan magister psikologi yang telah kebersamai penulis untuk belajar bersama di perkuliahan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami haturkan kehadiran Allah *subhanallahu wa ta'ala* yang telah memberikan rahmat dan Taufik-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada junjungan Nabi besar kita Nabi Muhammad *sholallahu 'alaihi wassalam*, yang kita harapkan syafaatnya. Pada kesempatan ini peneliti hendak menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, MA. selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si dan Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si. selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan ilmu dan arahan luar biasa.
4. Kedua orang tua saya, yang senantiasa memberikan dukungan semangat dan doa yang tiada henti.
5. Kepada guru-guru saya, segenap *masyayikh*, dan para *muallim* segenap rekan dan senior pembina pondok pesantren Manbaul Ulum Banyuwangi yang telah membantu suksesnya penelitian ini..
6. Tak lupa juga kepada rekan seperjuangan saya magister Psikologi angkatan 2022
7. Kemudian yang terakhir kepada istri saya tercinta Riza Sefti Firdausi yang selalu mendukung dengan sepenuh hati

Malang 11 juni 2024

Peneliti



Wahyu Permadi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	viii
LEMBAR PENGESAHAN TESIS.....	viii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iviii
MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	vviii
KATA PENGANTAR.....	viviii
DAFTAR ISI	viii
ABSTRAK.....	xxi
ABSTRACT	xii
املخص	xError! Bookmark not defined.ii
BAB I_PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II_KAJIAN PUSTAKA	7
A. Stres Akademik	7
1. Pengertian Stres Akademik	7
2. Aspek Stres Akademik	8
3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres	11
B. Regulasi Emosi.....	14
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	14
2. Aspek Regulasi Emosi	15
3. Faktor Regulasi Emosi	17
C. Dukungan Sosial	19
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	19

2. Aspek Dukungan Sosial	20
3. Faktor Dukungan Sosial	22
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Rancangan Penelitian.....	25
B. Identifikasi Variable.....	25
C. Definisi Oprasional.....	25
D. Subjek dan Populasi Penelitian.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Instrumen Penelitian.....	26
G. Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
A. PELAKSANAAN PENELITIAN	30
1. Gambaran Lokasi penelitian.....	30
2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	31
4. Keterbatasan Penelitian	32
B. HASIL.....	32
1. Uji Validitas.....	32
2. Uji Reliabilitas	33
3. Uji Normalitas	33
4. Uji Deskripsi Variabel Penelitian	34
5. Kategorisasi	34
6. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Stress Akademik	43
7. Uji Moderasi.....	45
8. Uji Regresi Linier Berganda Uji Tambahan.....	46
B. PEMBAHASAN	46
1. Tingkat Regulasi Emosi, Stres Akademik, Dan Dukungan Sosial Santri.....	46
2. Pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik santri.....	50
3. Peran sebagai moderator pengaruh regulasi emosi terhadap stress akademik	50
BAB V	53
PENUTUP	53
A. Kesimpulan	53

B. Saran	53
1. Bagi Subjek Penelitian	53
2. Bagi Pondok Pesantren.....	53
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	59

ABSTRAK

Wahyu Permadi, 220401210005 **Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Santri Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderator Di Pondok Pesantren Manbaul Ulum**

Pembimbing I : Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

Pembimbing II : Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Stres Akademik, Dukungan Sosial

Problem stres akademik dikalangan santri ini umumnya dikarenakan sulitnya menghadapi banyaknya tugas, padatnya dan pembelajaran, Fenomena stres di kalangan pelajar semakin banyak dalam beberapa tahun terakhir. Sebuah studi menunjukkan bahwa bidang akademik menjadi sumber utama stres pada siswa seperti halnya ujian hafalan Al-Quran merupakan salah satu tuntutan pondok yang bersifat wajib dilaksanakan oleh setiap santri penghafal Al-Quran. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi, stres akademik, dan dukungan sosial santri di pondok pesantren Manbaul Ulum Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik santri di pondok pesantren Manbaul Ulum Untuk mengetahui dukungan sosial berperan sebagai moderator pengaruh regulasi emosi dan stres akademik santri di pondok pesantren Manbaul Ulum. Metode dalam penelitian ini jenis metode kuantitatif, yaitu dengan teknik pengumpulan data menggunakan kusiuner. Jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 160 santri. Hasil penelitian ini 1). bahwa tingkat kategorisasi regulasi emosi, stress akademik dan dukungan sosial. subjek pada jenjang sekolah maupun gender keseluruhan berada dalam kategori sedang. 2) Dengan hasil berikut maka hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima, yaitu regulasi emosi berpengaruh terhadap stres akademik santri di pondok pesantren Manbaul Ulum. 3) Dukungan sosial mampu moderasi regulasi emosi terhadap stress akademik. Dukungan sosial mampu memperkuat pengaruh regulasi emosi terhadap stress akademik. Kemudian pengaruh dukungan sosial ditinjau dari setiap aspek hal ini aspek pengaruh dukungan sosial ditinjau dari setiap aspek hal ini agen pendukung yang paling mendukung subjek yakni Aspek dukungan instrumental

ABSTRACT

Wahyu Permadi, 220401210005

The Effect of Emotion Regulation on Students' Academic Stress with Social Support as a Moderator Variable at the Manbaul Ulum Islamic Boarding School

Supervisor I : Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

Supervisor II : Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si

Keywords: Emotion Regulation, Academic Stress, Social Support

The problem of academic stress among students is generally due to the difficulty of dealing with a large number of assignments, hectic activities and learning. The phenomenon of stress among students has increased in recent years. A study shows that the academic field is the main source of stress for students, just as the Al-Quran memorization exam is one of the boarding school demands which is mandatory for every student who memorizes the Al-Quran. The aim of this research is to determine the level of emotional regulation, academic stress and social support of students at the Manbaul Ulum Islamic boarding school. To determine the influence of emotional regulation on students' academic stress at the Manbaul Ulum Islamic boarding school. To determine the role of social support as a moderator of the influence of emotional regulation and academic stress of students at the Islamic boarding school. Manbaul Ulum Islamic boarding school. The method in this research is a quantitative method, namely by conducting research using a scale. Results of this research 1). that the level of categorization of emotional regulation, academic stress and social support. subjects at school level and overall gender are in the medium category. 2) With the following results, the second hypothesis in this research is accepted, namely that emotional regulation influences the academic stress of students at the Manbaul Ulum Islamic boarding school. 3) Social support as a moderator of the influence of emotional regulation on academic stress obtained Social support is able to moderate emotional regulation of academic stress. Social support is able to strengthen the influence of emotional regulation on academic stress. Then the influence of social support is viewed from each aspect. This is the support agent that is most needed by the subject, namely the aspect of parental support that has an influence and followed by the aspect of friend support that has an influence of the same magnitude. So, the aspect of parental support that is most needed by the subject.

املخص

مع للسانتري الأكاديمي الضغط على العاطفي التنظيم تأثير
العلوم منبول مدرسة في وسيط كمتغير الاجتماعي الدعم
الداخلية الإسلامية

220401210005، بيرمادي واهيو

ماجستير، سعدية حليماتوس إيلوك. د: الأول المشرف

ماجستير، عزيز رحمة. ح. د: الثاني المشرف

الاجتماعي الدعم، الأكاديمية الضغوط، الانفعالات تنظيم: المفاتيحة الكلمات

والأنشطة الواجبات من كبير عدد مع التعامل صعوبة إلى عام بشكل الطلاب لدى الأكاديمي التوتر مشكلة ترجع أن إلى الدراسات إحدى وتشير. الأخيرة السنوات في الطلاب لدى التوتر ظاهرة تزايدت وقد. والتعلم المحمومة متطلبات أحد هو الكريم القرآن حفظ امتحان أن كما، الطلاب لدى للتوتر الرئيسي المصدر هو الأكاديمي المجال التنظيم مستوى تحديد هو البحث هذا من الهدف. الكريم القرآن يحفظ طالب كل على إلزامي وهو الداخلية المدرسة الدعم دور تحديد الداخلية الإسلامية العلوم منبول مدرسة في للطلاب الاجتماعي والدعم الأكاديمي والضغط العاطفي العلوم منبول الإسلامية الداخلية مدرسة طلاب لدى الأكاديمي والضغط الانفعالي التنظيم لتأثير كوسيط الاجتماعي مستوى أن. (1) البحث هذا نتائج. المقياس باستخدام البحث إجراء أي، الكمي المنهج هو البحث هذا في والمنهج في تقع العام والجنس المدرسة مستوى على المواد. الاجتماعي والدعم الأكاديمي والضغط الانفعالي التنظيم تصنيف الضغط على يؤثر الانفعالي التنظيم أن وهي البحث هذا في الثانية الفرضية قبول تم التالية بالنتائج (2). المتوسطة الفئة التنظيم لتأثير كوسيط الاجتماعي الدعم حصل (3). الداخلية الإسلامية العلوم منبول مدرسة طلاب لدى الأكاديمي للضغوط العاطفي التنظيم تخفيف على قادر الاجتماعي الدعم بيئًا معامل على الأكاديمي الضغط على العاطفي إلى النظر يتم ثم ومن. الأكاديمي الضغط على العاطفي التنظيم تأثير تعزيز على قادر الاجتماعي الدعم. الأكاديمية دعم جانب وهو، غيره من أكثر الشخص يحتاجه الذي الدعم عامل هو وهذا، جانب كل من الاجتماعي الدعم تأثير يحتاجه الذي هو الوالدين دعم جانب فإن، لذلك. مماثل تأثير له الذي الأصدقاء دعم جانب ويليئه تأثير له الذي الوالدين يشدة الموضوع

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena stres dikalangan pelajar semakin banyak dalam beberapa tahun terakhir. Sebuah studi menunjukkan bahwa bidang akademik menjadi sumber utama stres pada siswa seperti halnya ujian hafalan Al-Quran merupakan salah satu tuntutan pondok yang bersifat wajib dilaksanakan oleh setiap santri penghafal Al-Quran. hal ini dapat menyebabkan santri merasakan kegelisahan, pusing, cemas yang merupakan bagian dari gejala stres (Khamida, dkk 2019). Kemudian juga ada juga hafalan seperti alfiyah (Elsa Tiara Novanti, dkk, 2022) . Hal diatas menyebabkan pada santri baru sering melalaikan tugasnya, susah tidur, kurang fokus, merasa cemas, pusing, gelisah, sering melamun dan merasa gugup. Stres bisa disebabkan oleh faktor lingkungan, keluarga, tuntutan akademik dan faktor diri sendiri (Maulana dkk., 2022).

Problem stres akademik dikalangan santri ini umumnya dikarenakan sulitnya menghadapi banyaknya tugas, padatnya dan pembelajaran. Stres akademik adalah suatu kondisi seseorang yang timbul akibat banyaknya tekanan atau tuntutan akademik yang melebihi kapasitas kemampuannya sehingga seseorang merasa terbebani (Mawakhira Yusuf dkk, 2020). Dalam penelitian Barseli dilandasi oleh rendahnya hasil belajar siswa yang dipengaruhi oleh stres akademik dengan hasil penelitian hasil belajar SMAN 10 Padang menunjukkan bahwa stress akademik siswa secara umum berada pada kategori sedang, dan secara umum hasil belajar siswa berada pada kategori cukup, terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan hasil belajar siswa (Barseli dkk, 2017).

Dalam kehidupan sehari - hari yang dialami seseorang khususnya santri yang dimana menunjukkan adanya perkembangan tugas yang harus dijalankan sebagai pelajar akademisi. Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi ketika seseorang individu mendapatkan tekanan yang terlalu banyak, tekanan serta kekhawatiran ketika akan mengerjakan ujian dan menyelesaikan tugas kuliah sehingga kewalahan atau tidak dapat menangani masalah tersebut dengan baik (Rihartini 2021). Dalam pembelajaran dipondok pesantren, stres akademik merupakan hal yang wajar dirasakan santri bahkan

santri yang juga menempuh pendidikan sekolah formal dan informal di pondok pesantren. Santri dituntut untuk mampu menyelesaikan tugas di sekolah beserta tetap mematuhi peraturan di pondok pesantren yakni pembatasan penggunaan HP (Lutfiana dkk 2021).

Dalam hal ini peneliti mewawancarai pengurus pondok pesantren yang mana beliau sebagai musyrif. Kemudian selanjutnya mewawancarai beberapa santri yang mana santri tersebut menghafal Al-Quran, sekolah diniyah serta sekolah formal. Berdasarkan hasil wawancara salah satu pengurus H pada 21 januari 2024

dengan sistem metode di pondok sini memang ketat serta banyak kegiatan untuk mendidik karakter yang baik dengan hal tersebut akibatnya santri terlalu berat memikirkan hafalan serta banyaknya kegiatan mengakibatkan stress dan belum biasa mengatur emosinya.

Kemudian dilanjutkan wawancara santri dengan santri AD pada 22 januari 2024 *mungkin tuntutan hafalan Quran, nadhom alfiyah serta tuntutan belajar di sekolah pagi mengakibatkan saya dan teman-teman beban dikarenakan hafalan menjadi syarat naik kelas.*

Kemudian santri AI

Kesulitan untuk mengerjakan tugas dari sekolah pagi, soalnya butuh penyelesaian yang optimal, tetapi karena malamnya kita ngaji akibatnya tugas menjadi keteteran.

Kemudian santri MK

Dulu, rasanya berat banget dan bikin stres pol saya sering menangis dulu karena ngerasanya capek. Karena banyak kegiatan pondok yang ndabisa ditinggalkan, terus tuh jadwal pengajian di pondok juga banyak banget jadi saya sering terlambat makan atau tidak makan, ditambah lagi kalo ngaji yang bener-bener harus rapi, nda boleh terlambat

Dalam pernyataan wawancara tersebut bisa disimpulkan bahwa tingkat stresnya santri diakibatkan banyak hal diantaranya hafalan, tugas di pondok pesantren Maupun sekolah serta kurangnya mengatur waktu antara sekolah formal dan non formal meengakibatkan santri stres.

Dalam beberapa penelitian yang membahas tentang stres akademik santri yakni (Ramadhan, dkk 2019) berdasarkan pembahasan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada santri Rumah Tahfidz Z yakni sering mengalami permasalahannya santri mempunyai banyak aktivitas dan kesibukan yang membuat mereka rentan terhadap stres. Stres yang terjadi pada pada santri di lingkungan pesantren dapat disebabkan karena ketatnya peraturan, padatnya jadwal kegiatan dan pembelajaran di pondok pesantren. Dalam penyebab kejadian stress bisa berupa hal-

hal yang berkaitan dengan tugas-tugas sekolah, hubungan dengan guru serta tentang aktivitas yang secara rutin diterapkan di sekolah (Maulana dkk, 2022). Kemudian dalam penelitian stress akademik yang dialami juga mengalami stres menghafal yang ditandai dengan munculnya rasa jenuh pada sebagian santri, menurunnya daya konsentrasi, sikap tergesa-gesa, cepat menyerah dan bahkan beberapa diantaranya mengalami penurunan kondisi fisik yang ditandai dengan munculnya perasaan letih, lesu, tidak ada gairah, demam dan tidak ada nafsu makan. Namun demikian kejadian stres menghafal ini tidak terjadi pada keseluruhan santri, sebagian dari mereka justru merasa nyaman dan bisa menuntaskan target hafalan dalam waktu yang lebih cepat dibandingkan dengan yang lainnya. (Prasetya 2020).

Stres yang berkepanjangan dan tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu proses belajar dan pencapaian santri di pesantren. Ada satu konsep yang berkaitan erat dengan stres yaitu regulasi emosi. Stres dan regulasi emosi adalah dua konsep yang terkait erat dalam konteks kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari. Dalam wawancara dengan ustad R pada 24 Januari 2024 beliau menyampaikan.

Terkait beban saya sebagai santri dalam belajar saya sudah biasa mengatur emosi terkait banyaknya kegiatan dan tuntutan hafalan baik di sekolah maupun di pondok pesantren.

Kemudian santri BK

Dengan banyaknya tugas dan tuntutan hafalan saya mengatur diri saya dengan mengikuti ekstra sepakbola dengan ini saya pribadi tidak penat dengan tuntutan tersebut.

Terkait kesimpulan wawancara selanjutnya santri mampu mengatur dirinya dengan mengikuti ekstra serta bertahan dan bertanggung jawab meski pada awalnya terasa berat dengan tata tertib dan kegiatan pondok yang padat. Subjek tidak langsung menyerah dan keluar dari pondok dan tidak mengalami depresi.

Kemudian terkait penelitian (Zahara, Martina, and Alfiandi 2022) regulasi emosi dengan stress akademik dapat dijadikan asumsi bahwa mengalami stres akibat tuntutan akademik yang dihadapi selama menjalani perkuliahan. Ketidakmampuan siswa dalam menghadapi tuntutan tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami ketegangan emosi dengan hasil penelitian terdapat pengaruh antara regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa. Menariknya perbedaan dalam penelitian ini subjeknya santri.

Wawancara dengan santri AL pada 25 Januari 2024

Terkait support saya mungkin teman-teman sama dengan saya pertama dari orang tua, guru, serta teman – teman. Kadang kita mengeluh dan bercerita dengan orang tua terbatas guru-guru disini sangat membantu dan mensupport kami dengan berbagai cara agar kita nyaman dalam belajar.

Wawancara santri GR

Teman- teman ya membantu pak ... seperti membantu mendengarkan hafalan saya dan juga mengajak bermain olahraga sepakbola agar tidak stres memikirkan hafalan dan tuntutan tugas.

Terkait hasil wawancara dengan berbagai banyaknya tuntutan tugas serta hafalan dukungan dari berbagai orang di sekitar seperti keluarga, guru, teman - teman agar tidak kesulitan dalam melakukan aktifitas sehari. Stres yang berkepanjangan dan tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu proses belajar dan pencapaian santri di pesantren. Ada 1 konsep yang berkaitan erat dengan stres yaitu regulasi emosi. Stres dan regulasi emosi adalah dua konsep yang terkait erat dalam konteks kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari.

Kemudian penelitian tentang pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik yakni penelitian . Kemudian (Rumbrar 2022) dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa Papua program beasiswa PKP3N di Universitas Satya Wacana. Berdasarkan hasil deskriptif analisis sebagai partisipan (72%) memiliki dukungan sosial pada kategori tinggi dan perilaku stres akademik (54%) pada kategori rendah. Kemudian penelitian (Namira dkk, 2022) dengan hasil penelitian dan persepsi dukungan sosial menyumbang 3,6% terhadap stres akademik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya asumsi bahwa ditemukan adanya pengaruh negatif yang signifikan secara bersamaan terhadap regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian (Santi, Arifiana, and Ubaidillah 2022) menjelaskan regulasi emosi memiliki korelasi positif dan signifikan dengan resiliensi, sehingga religiusitas dan regulasi emosi dapat menjadi sumber daya yang dapat dikembangkan oleh individu. Kemudian penelitian (Aprilia and Yoenanto 2022) dengan hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi 0,028 ($p < 0,05$) dan nilai R Square menunjukkan skor sebesar 0,036 berarti regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial menyumbang 3,6% terhadap stres akademik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa ditemukan adanya pengaruh negatif yang signifikan secara bersamaan terhadap regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan.

Penelitian terdahulu yang membahas tentang peran dukungan sosial sebagai variabel moderator antara pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik belum peneliti temukan tetapi dengan penelitian terdahulu diatas, peran dukungan sangat penting salah satu faktor yang dapat mendukung individu melakukan regulasi emosi terhadap stres akademik (Siswandi and Caninsti 2021). Novelty atau pembaharuan pada penelitian ini peneliti menemukan baru sehingga memiliki kontribusi baik bagi keilmuan maupun bagi kehidupan dikalangan santri khususnya stress akademik di sekitar pondok pesantren.

Pentingnya penelitian ini dikalangan pelajar khususnya santri sangat penting untuk diteliti dikarenakan santri menghadapi berbagai kegiatan yang wajib dilakukan dengan ini memicu adanya stres dikalangan santri. Penelitian ini akan menjadi menarik untuk dilakukan mengingat masih sedikit penelitian yang mengacu kepada subjek penelitian berupa santri yang merupakan akademisi dengan orientasi keilmuan Islam kemudian peneliti. Dimana santri biasanya identik dengan pelajar yang double degree pagi sekolah formal kemudian sore sekolah nonformal serta masih banyak kegiatan yang lain. Berdasarkan latar belakang yang memaparkan wawancara dan hasil penelitian sebelumnya serta menilik pernyataan dari beberapa pengurus dan santri maka peneliti melakukan penelitian tentang **Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Santri Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderator Di Pondok Pesantren Manbaul Ulum**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat regulasi emosi, stres akademik, dan dukungan sosial santri di Pondok Pesantren Manbaul Ulum?
2. Bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik santri di Pondok Pesantren Manbaul Ulum?
3. Apakah dukungan sosial berperan sebagai moderator pengaruh regulasi emosi dan stres akademik santri di Pondok Pesantren Manbaul Ulum?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi, stres akademik, dan dukungan sosial santri di Pondok Pesantren Manbaul Ulum.
2. Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik santri di Pondok Pesantren Manbaul Ulum.
3. Untuk mengetahui dukungan sosial berperan sebagai moderator pengaruh regulasi emosi dan stres akademik santri di Pondok Pesantren Manbaul Ulum.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memiliki kontribusi besar bahwa penelitian ini akan membawa manfaat yang substansial, tidak hanya dalam konteks praktis, tetapi juga dalam pengembangan teori dalam bidang psikologi. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga untuk memperkaya pengetahuan dan pemahaman kita tentang dalam kajian stres akademik

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki harapan besar peneliti berupaya agar hasil penelitian ini dapat menjadi panduan yang bermanfaat bagi pembaca, khususnya pendidik, dan individu atau santri yang pada hal ini dijadikan subjek dalam mengidentifikasi dan memahami stres akademik. Serta menyusun intervensi yang efektif untuk dapat menurunkan tingkat stress pada santri. Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan akan membuka pintu menuju pemahaman yang lebih dalam tentang stres dalam konteks psikologi, dan pada saat yang sama, memberikan panduan yang praktis untuk penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam mendukung perkembangan kasus stres akademik yang lainnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres adalah ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan yang luar biasa yang dirasa mengancam kesejahteraan baik dari dalam maupun dari luar diri individu (Bunyamin 2021). Menurut Laurie J. Mullins, stres bukan penyakit (*disease*), namun menurut John W. Newstrom & Keith Davis, tidak satupun orang yang kebal terhadap stres (*no one is immune to stress*). Uniknya, menurut Steven L., orang akan mengalami stres yang berbeda, walaupun stresornya atau sumber stresnya sama dalam penelitian (Ekawarna 2018). Adapun pengertian stres Akademik lebih menilai penyebab stres akademik adalah karena persepsi individu. Menurutnya, stres akademik adalah tekanan karena persepsi subjektif pada suatu kondisi akademik yang dianggapnya terlalu berat (Barseli dkk, 2017).

Selanjutnya dalam penelitian Calagua menyebutkan bahwa stres akademik merupakan keadaan ketidaknyamanan dengan sumber stres yang terjadi pada setting kuliah atau sekolah. Sedangkan mendefinisikan stres akademik dikatakan sebagai hasil dari tuntutan terkait dengan akademik yang melebihi kemampuan yang ada pada diri individu (Wicaksono dkk., 2022). Kemudian definisi stres adalah situasi yang disebabkan oleh interaksi individu dan lingkungan, yang mengarah pada pemahaman tentang kesenjangan antara

kebutuhan yang disebabkan oleh sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang (Hanapi dkk, 2018) . Definisi tersebut selaras dengan definisi stres akademik adalah tekanan yang seseorang rasakan disekolah karena tuntutan berbagai macam tugas yang harus diselesaikan namun tidak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya. Dalam definisi stress akademik dari cohen adalah perasaan atau pikiran pada individu mengenai hal- hal dikehidupannya yang bisa menyebabkan stres serta kemampuan individu untuk mengatasi stres tersebut (Hastuti dkk, 2022).

Dari beberapa definsi para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa Stres Akademik adalah perasaan atau pikiran pada individu mengenai hal- hal dikehidupannya yang bisa menyebabkan stres serta kemampuan individu untuk mengatasi stres tersebut . Hal ini sesuai dalam pondok pesantren dikarenakan Stres akademik merupakan hal yang wajar dirasakan pelajar bahkan santri yang juga menempuh pendidikan formal dan di pondok pesantren. Santri dituntut untuk mampu menyelesaikan tugas di sekolah dengan tetap mematuhi peraturan di pondok pesantren yakni pembatasan penggunaan HP. Santri diharapkan mampu meregulasi diri dalam belajar dengan baik yang disesuaikan dengan konsep diri masing-masing khususnya sebagai remaja agar tidak sampai mengalami stres akademik.

2. Aspek Stres Akademik

Dalam pandangan Sun dkk diatas stress akademuk situasi yang disebabkan oleh interaksi individu dan lingkungan, yang mengarah pada pemahaman tentang kesenjangan antara kebutuhan yang disebabkan oleh sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang. Oleh karena itu terdapat lima aspek stres akademik, yaitu:

1. Tekanan Belajar (*Pressure form Study*)

Tekanan belajar berkaitan dengan tekan yang dialami individu ketika sedang belajar di kuliah dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman kuliah, serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

2. Beban Tugas (*Work Load*)

Beban tugas berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di kuliah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di kuliah, juga bisa berupa ujian atau ulangan.

3. Kekhawatiran Terhadap Nilai (*Worry About Grades*)

Kekhawatiran seseorang terhadap nilai akademik dapat membuatnya berada dalam keadaan yang mengancam. Pasalnya, kondisi tersebut akan dapat membuatnya menjadi cemas, sulit berkonsentrasi dan tidak dapat berpikir jernih. Aspek ini lebih-lebih dapat membuat seseorang melakukan tindakan maladaptif seperti mencontek dan mencurangi teman karena khawatir nilainya akan dikalahkan.

4. Ekspektasi Diri (*Self-Expectation*)

Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah atau terlalu tinggi terhadap dirinya sendiri, yakni seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik, bisa juga merasa selalu mengecewakan orang tua atau dosen apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

5. Keputusasaan (*Despondency*)

Keputusasaan berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika dirinya merasa tidak mampu mencapai target dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas di kuliah (Khairul dkk, 2019).

Sedangkan dari kaunang (2019) aspek stres akademik dapat digambarkan melalui respon tubuh yang mengindikasikan bahwa individu sedang mengalami stres, yakni terdapat empat aspek:

1. Respon Fisik

Stres akademik yang muncul individu dapat dilihat melalui gejala fisik yang dapat diamati. Respon fisik terhadap kondisi tekanan dapat

diindikasikan dengan semisal berkeringat dingin, jantung berdetak lebih kencang, pusing, tekanan darah yang naik, berbicara tidak lancar, perut terasa mual, dan lain sebagainya dari gejala-gejala yang muncul dari fisiologis individu.

2. Respon Emosional

Aspek dari stres akademik juga dapat ditunjukkan melalui respon emosional atau hal-hal yang berkaitan dengan perasaan individu ketika mengalami stres. Aspek emosional yang berkaitan dengan stres akademik adalah murung, mudah merasa sedih, depresi serta perasaan tertekan dan khawatir dengan capaian akademik.

3. Intelektual

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

4. Interpersonal

Aspek interpersonal berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan hubungan atau komunikasi dengan orang lain. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan kesulitan untuk bersosialisasi dengan orang lain. Hal ini dikarenakan individu mengalami kehilangan kepercayaan diri, mudah menyerang orang lain dan tidak mau disalahkan (Kaunang dkk, 2019).

Pandangan teori yang terakhir dari Cohen dkk yakni ada 3 aspek unpredictability, uncontrollability, dan overloaded. Unpredictability merupakan perasaan tidak berdaya serta putus asa yang dirasakan individu ketika ia tidak mampu memprediksi situasi yang akan terjadi dalam kehidupannya (situasi yang datang dengan tiba-tiba). Uncontrollability merupakan perasaan tidak mampu mengendalikan tuntutan eksternal maupun tuntutan lingkungan. Sementara overloaded

adalah ketika individu merasa terlalu banyak beban pikiran yang membuatnya tertekan.

Bedasarkan aspek-aspek stres akademik yang disebutkan diatas, maka Bisa ditarik kesimpulan peneliti lebih memilih untuk menguatkan aspek stres akademik dari Sun dkk yang lebih fokus kepada stresor yang berhubungan dengan akademik, Selain itu Sun dkk dalam menyusun aspek stres akademik tersebut telah mengujinya kepada subjek penelitian para pelajar usia remaja., peneliti lebih memilih untuk menggunakan aspek dari Sun dkk lebih relevan dengan subjek yang diteliti.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Faktor-faktor mengungkapkan bahwa faktor-faktor stres akademik dapat dipetakan menjadi dua bagian yakni:

1. Faktor Eksternal

Faktor dari luar individu yang dapat mempengaruhi stres akademiknya antara lain:

a. Uang dan Waktu

Kondisi ekonomi yang cenderung lebih rendah dibanding dengan kebutuhan individu dapat membuatnya menjadi tertekan dan mengalami stres. Disisi lain, individu dengan aktifitas padat seperti belajar dan mengikuti organisasi cenderung menagalmi stres karena tidak punya banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas secara nyaman dan optimal.

b. Latar Belakang Pendidikan

Individu dapat lebih rentan mengalami stres ketika dituntut untuk mempelajari banyak keterampilan baru yang belum pernah dipelajari sebelumnya. Lain halnya jika pelajaran tersebut merupakan lanjutan dari materi yang sudah pernah dipelajari sebelumnya, individu akan lebih mudah beradaptasi dengan tugas-tugas akademik yang dibebankan sehingga dapat meminimalisir timbulnya stres.

c. Dukungan Sosial

Dukungan yang diberikan orang lain dapat meningkatkan kenyamanan secara fisik dan psikologis individu. Sebagai contoh guru yang senantiasa

memberikan motivasi kepada muridnya bahwa mereka mampu mengerjakan tugas akademik di sekolah. Hal tersebut dapat meningkatkan efikasi diri murid sehingga lebih tahan dalam menerima tekanan dari beban tugas yang dapat membuatnya menjadi stres.

2. Faktor Internal

Faktor-faktor dari dalam individu yang dapat mempengaruhi stres akademiknya antara lain:

- a. Aspek kepribadian, individu yang memiliki afek negatif dapat mempengaruhi kondisi stres. Sebaliknya, individu yang memiliki kepribadian *hardiness* akan cenderung tidak mengalami stres. Kepribadian tahan banting meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan serta kemampuan untuk mengubah dan mengkonfirmasi aktifitas baru.
- b. Optimisme, kepercayaan diri dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi yang penuh tekanan serta dapat menurunkan resiko stres.
- c. Kontrol psikologis, yakni perasaan seseorang yang dapat mengontrol kondisi tertekan serta membantu dalam menghadapi stres secara lebih efektif.
- d. Harga diri, Orang dengan harga diri yang tinggi akan cenderung tidak mengalami stres.
- e. Strategi koping, koping stres merupakan kemampuan individu dalam mengelola situasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup serta mencari cara untuk mengatasi atau mengurangi tingkat stres.

Sedangkan (Mawakhira dkk, 2020) menurut faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik antara lain:

1. *Self-Efficacy*

efikasi diri merupakan keyakinan individu tentang sejauh mana individu dapat memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas untuk mencapai hasil yang diinginkan.

2. *Self-Hardiness*

kepribadian hardiness adalah suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi.

3. Optimisme

stres akademik juga dapat dipengaruhi oleh kepercayaan diri. Suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri dapat mengurangi stres.

4. Motivasi

motivasi berprestasi dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Semakin tinggi motivasi berprestasi seorang mahasiswa, maka semakin rendah pula potensinya mengalami stres akademik. Motivasi berprestasi berperan penting mendorong individu mengatasi tantangan atau rintangan untuk mencapai suatu prestasi dalam belajar.

5. Prokrastinasi

salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres akademik adalah kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademis sampai batas akhir waktu yang tersedia.

6. Dukungan sosial orang tua

stres akademik juga dapat dipengaruhi oleh dukungan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya, baik secara emosional, penghargaan, instrumental, informasi ataupun kelompok.

Bedasarkan hasil penelusuran mengenai faktor yang mempengaruhi stres, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor stres akademik dapat dipetakan menjadi dua, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain adalah kepercayaan diri, self-hardiness, efikasi diri, motivasi, kontrol diri, prokrastinasi, harga diri dan strategi coping stres. Sedangkan faktor eksternal antara lain adalah kepadatan waktu, kondisi keuangan, latar belakang pendidikan dan dukungan sosial seperti dukungan guru dan orang tua. Selain itu peneliti juga menemukan bahwa adaptasi diri dapat menjadi faktor stres.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah suatu proses emosi yang diatur secara sadar atau tidak sadar dengan melibatkan banyak komponen yang bekerja secara terus menerus sesuai dengan tujuan individu. Regulasi emosi juga melibatkan adanya perubahan emosi meliputi tingkat, durasi, waktu, perilaku dan secara fisiologis. regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang saat di bawah tekanan. (Zahara, Martina, and Alfiandi 2022). Menurut Gross regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional (Batusangkar 2015).

(Aprilia and Yoenanto 2022) mengatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif dan negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat agar mencapai suatu tujuan.

Regulasi emosi dalam penelitian (Nancy and Fajar T. 2017) memiliki banyak definisi di antaranya menurut Thomson menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses–proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan. Hal ini berarti apabila seseorang mampu mengelola emosi–emosinya secara efektif, maka ia akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah. Kemudian dalam penelitian (Mariyati, Partontari, and Kusuma 2023) untuk mengelola emosi Individu dapat menggunakan konsep syukur yaitu mensyukuri maupun menerima segala sesuatu yang dimiliki dapat berupa ilmu, rezeki, harta dunia, pengetahuan.

Berdasarkan penjelasan ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan suatu kemampuan untuk dapat tetap tenang di bawah tekanan yang dilakukan dengan sadar maupun tidak sadar untuk menerima, mengendalikan suatu kejadian, melakukan evaluasi serta menyesuaikan emosi

yang muncul dengan tepat untuk suatu tujuan, serta mampu dengan cepat menenangkan diri setelah hilang kontrol.

2. Aspek Regulasi Emosi

Menurut Thompson (2011) terdapat 3 aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi, yaitu:

- a. *Emotions Monitoring* (mampu memonitor emosi) sadar dan paham akan keseluruhan proses yang terjadi dalam diri, pikiran, dan tindakan individu hal yang kompleks dan bisa melibatkan pemahaman mendalam tentang keadaan emosional seseorang serta teknik-teknik yang tepat.
- b. *Emotions Evaluating* (mampu mengevaluasi emosi) mampu mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami individu. Melibatkan proses mendalam untuk memahami asal-usul, alasan, dan dampak dari emosi tertentu.
- c. *Emotions Modification* (mampu memodifikasi emosi) merubah emosi menjadi motivasi agar individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

Proses regulasi emosi menurut James Gross adalah suatu pendekatan teoritis yang membahas tentang bagaimana individu mengelola dan mengatur emosi mereka dalam berbagai situasi Menurut Model Proses Regulasi Emosi, terdapat dua strategi utama dalam regulasi emosi:

- a. Regulasi Emosi Antisipatif (*Antecedent-Focused Emotion Regulation*), adalah strategi yang dilakukan sebelum atau selama munculnya peristiwa atau situasi yang memicu emosi. Tujuan dari regulasi emosi antisipatif adalah untuk mengubah bagaimana situasi tersebut dinilai atau dipahami sehingga mengurangi dampak emosional negatif. Beberapa teknik yang digunakan dalam regulasi.
- b. Regulasi Emosi Reaktif (*Response-Focused Emotion Regulation*), adalah strategi yang dilakukan setelah munculnya emosi dan bertujuan untuk mengubah respons emosional setelahnya. Regulasi emosi reaktif mencakup upaya untuk mengubah atau mengelola ekspresi emosi dan mengurangi

intensitas emosi negatif. Beberapa contoh strategi regulasi emosi reaktif termasuk pemendekan waktu emosi (*suppression*), pemilihan ekspresi (*expression selection*), dan dukungan sosial.

Menurut Gross dalam penelitian (Nurmalita and Hidayati 2014) aspek strategi regulasi emosi dibagi menjadi empat yaitu:

- a. Dapat mengatur emosi dengan baik yaitu emosi positif dan negatif. Regulasi emosi berfokus pada pengalaman emosi dan perilaku emosi. Regulasi emosi digunakan untuk mengatur emosi positif dan emosi negative.
- b. Dapat mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis yakni dengan cepat mengalihkan perhatian dengan cara pergi dari bahan yang berpotensi mengganggu. Regulasi emosi yang baik dimulai dari adanya kesadaran terhadap emosi yang dirasakan kemudian adanya kontrol emosi. Kesadaran emosi membantu individu dalam mengontrol emosi yang dirasakan, dengan demikian individu mampu menunjukkan respon yang adaptif dari emosi yang dirasakan.
- c. Dapat mengendalikan situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya. Regulasi emosi mampu menjadi strategi koping bagi individu ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Regulasi emosi dalam hal ini dapat membuat hal-hal mejadi lebih baik atau bahkan lebih buruk tergantung situasinya. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam meregulasi emosi. Cara yang digunakan setiap individu untuk meregulasi emosinya akan menimbulkan konsekuensi tersendiri bila tidak sesuai oleh lingkungan disekitarnya.

Sedangkan menurut Garnefsk (Fitriani and Alsa 2015) Strategi regulasi emosi menurut Garnefski didasarkan pada modelnya yang dikenal sebagai Model Koping Regulasi Emosi (*Coping Model of Emotion Regulation*). terdapat beberapa strategi yang dapat digunakan untuk melakukan regulasi emosi, yaitu:

- a. Koping Masalah (*Problem-Focused Coping*): Strategi ini berfokus pada menghadapi masalah secara langsung untuk

mengatasi situasi yang menimbulkan stres. Individu menggunakan koping masalah dengan mencari solusi, merencanakan tindakan konkret, dan mengatasi hambatan yang menghalangi penyelesaian masalah.

- b. Koping Emosi (*Emotion-Focused Coping*): Strategi ini bertujuan untuk mengatasi emosi yang muncul akibat situasi stres tanpa mengubah situasi itu sendiri. Contohnya termasuk mengungkapkan emosi, mencari dukungan sosial, mencari hiburan, atau melakukan aktivitas yang menyenangkan untuk meredakan emosi negatif.
- c. Koping Menyalahkan Diri Sendiri (*Self-Blame Coping*): Ini adalah strategi maladaptif di mana individu cenderung menyalahkan diri sendiri atas situasi yang tidak menyenangkan atau sulit. Koping menyalahkan diri sendiri bisa meningkatkan stres dan menurunkan kesejahteraan psikologis.
- d. Koping Rendah Diri (*Self-Distancing Coping*): Strategi ini melibatkan mengambil perspektif jauh dari diri sendiri dan situasi untuk mengurangi intensitas emosi dan melihat situasi dengan lebih obyektif.

Dalam penelitian memilih aspek dari gross yaitu dengan 3 aspek yaitu mengelola emosi baik positif dan negatif, dapat mengendalikan emosi secara sadar, dan dapat menguasai stres yang menekan akibat dari permasalahan. Peneliti memilih aspek ini dikarenakan sesuai dengan subjek masalah yang akan diteliti.

3. Faktor Regulasi Emosi

Menurut Gross terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada individu, yaitu:

- a. Intensitas emosional Faktor ini mengacu pada seberapa kuat dan mendalam emosi yang dirasakan oleh individu dalam suatu situasi. Dalam situasi dengan intensitas rendah dan emosi negatif, individu cenderung coba untuk mengevaluasi ulang situasi atau peristiwa tersebut, mencoba

melihatnya dari sudut pandang yang berbeda saat menghadapi situasi dengan intensitas emosional yang tinggi dan emosi negatif, individu mungkin cenderung lebih dulu menghindari atau memblokir informasi emosional sebelum akhirnya mencari cara untuk mengatasi emosi tersebut.

- b. Kompleksitas Kognitif Faktor ini berkaitan dengan seberapa kompleksnya proses berpikir dan penilaian individu dalam mengelola emosi. Proses ini melibatkan tiga tahap: generasi (mengenali dan merasakan emosi), implementasi (memilih strategi regulasi emosi), dan pemeliharaan (memelihara strategi yang dipilih). Individu dengan kemampuan kognitif yang lebih kompleks cenderung memiliki beragam strategi yang dapat digunakan dalam mengatasi emosi.
- c. Tujuan Motivasi Faktor ini berfokus pada tujuan yang ingin dicapai oleh individu dalam menghadapi stimulus emosional. Ada situasi di mana individu hanya menghadapi stimulus emosional sekali, sementara dalam situasi lain, mereka mungkin berulang kali menghadapi stimulus serupa. Dalam kasus stimulus yang berulang, individu lebih cenderung mengembangkan dan menerapkan strategi regulasi emosi yang lebih efektif, karena mereka memiliki peluang untuk belajar dari pengalaman sebelumnya (Nurmalita and Hidayati 2014).

Selain itu Bandura berpendapat Selain itu Bandura berpendapat ada beberapa hal yang menjadi faktor regulasi diri yaitu:

- a. *Self observation* (observasi diri) adalah sesuatu yang pelaksanaannya demi tercapainya kualitas penampilan, kuantitas penampilan, dan orisinalitas tingkahlaku diri dan seterusnya. Individu melakukan suatu kegiatan atau telah mencapai suatu tujuan. Hal-hal yang diobservasi bergantung pada minat diri dan konsep dirinya. Observasi diri merupakan tindakan kepekaan individu santri terhadap perilakunya dan memperhatikan pada kualitas serta kuantitas dalam hal-hal yang telah dilakukannya, selain itu individu juga mampu memahami terhadap orisinalitas perilakunya.
- b. *Judgemental process* (proses mengevaluasi/menilai perilaku) yaitu memeriksa apakah suatu perilaku memenuhi standarnya Orang-orang tidak

hanya dapat menyadari diri mereka sendiri secara reflektif, tetapi mereka juga dapat mengevaluasi nilai tindakan mereka berdasarkan tujuan yang sendiri, membandingkannya dengan norma atau perilaku orang lain,

- c. *Self respon process* (reaksi diri) adalah variabel yang berasal dari internal individu berdasarkan bagaimana individu memandang dirinya sendiri, bagaimana dia memandang dirinya sendiri secara positif atau negatif, dan bagaimana mereka menghargai atau menghukum diri mereka sendiri. Self-response menunjukkan bahwa individu dapat menginspeksi akibat dari caranya berperilaku, jika berdampak baik, individu dapat mengikuti atau mengembangkannya kembali, namun jika berdampak buruk, individu dapat menciptakan kembali apa yang telah dia lakukan sehingga mungkin jauh lebih unggul (Aprilia and Yoenanto 2022).

Dari pemaparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu usia, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, pola asuh, budaya, tujuan dilakukannya regulasi emosi, frekuensi individu melakukan regulasi emosi dan kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan suatu cara untuk mengungkapkan bahwa adanya hubungan sosial memberikan manfaat bagi kesehatan mental maupun kesehatan fisik individu. Adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar seperti keluarga, orang spesial, dan teman sebaya (Rumbrar 2022). Sedangkan (Zahrah and Sukirno 2022) Dukungan sosial adalah kepedulian terhadap orang lain yang diungkapkan melalui perhatian, penegasan, kenyamanan, dan bantuan dari individu atau kelompok lain menurut Pergaulan teman sebaya merupakan salah satu aspek yang dapat menunjang konsep diri siswa. Dukungan sosial adalah bantuan atau dukungan yang diterima oleh individu dari orang-orang dalam kehidupan mereka yang berada dalam lingkungan sosial tertentu sehingga individu merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai. menyatakan bahwa dukungan sosial akan lebih berarti bagi individu apabila diberikan oleh

orang-orang yang memiliki hubungan signifikan dengan individu tersebut (Wahyu Permadi dkk 2023).

Dukungan adalah bantuan atau dukungan yang diterima oleh individu dari orang-orang dalam kehidupan mereka yang berada dalam lingkungan sosial tertentu sehingga individu merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai. Dengan dukungan sosial yang diberikan oleh orangtua, guru, dan teman yang bersangkutan dalam meningkatkan kualitas dukungan sosial untuk menghadapi dan mempersiapkan penanganan yang dapat dilakukan pada masalah yang terjadi. (Irwansyah, Andayani, and Khotimah 2021). Dukungan sosial adalah bantuan atau dukungan yang diberikan orang lain kepada individu yang berguna untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi individu dan memberikan efek emosional dan perilaku bagi individu (Sarafino, E. P. & Smith 2011).

Berdasarkan pendapat para tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah interaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain sehingga seseorang merasa bahwa ia dicintai, diperhatikan, berharga dan bagian dari sebuah jaringan komunikasi yang bersumber dari orang tua, pasangan, keluarga, teman dan komunitas sosial yang efektif untuk mengatasi berbagai tekanan psikologi.

2. Aspek Dukungan Sosial

Dukungan sosial yakni memberikan dukungan semangat, perhatian, penerimaan untuk meningkatkan kesejahteraan hidup individu serta dapat mengembangkan potensi yang ia miliki. Dukungan guru ini berupa pengawasan belajar, pemberian wawasan dan motivasi serta lainnya. aspek yang diukur berupa yaitu: *emotional attachment* (kelekatan/kasih sayang), *social integration* (integrasi sosial), *Reassurance of worth* (Penghargaan), *Reliable Alliance* (hubungan yang dapat diandalkan), *guidance* (bimbingan) dan *opportunity of nurturance* (berkesempatan untuk mengasuh) untuk konsep diri (Deviana, dkk 2020) .

Menurut Smet dalam penelitian Marni terdapat empat jenis social support yaitu:

- a. Dukungan emosional, Mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan (misalnya: umpan balik dan penegasan).
- b. Dukungan penghargaan Dukungan yang diberikan melalui ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif individu dengan orang lain, misalnya orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah harga diri).
- c. Dukungan instrumental Dukungan berupa bantuan langsung, seperti kalau orang-orang memberi pinjaman uang kepada seseorang atau pertolongan berupa tindakan.
- d. Dukungan informatif Dukungan berupa pemberian nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik (Marni dkk 2021).

Dalam aspek dari sumber lainnya dari Sarifino mengungkapkan pada dasarnya ada empat aspek dukungan sosial adalah sebagai berikut:

- a. Dukungan emosi

Dukungan emosi meliputi ungkapan rasa empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu. Biasanya, dukungan ini diperoleh dari pasangan atau keluarga, seperti memberikan pengetahuan terhadap masalah yang sedang dihadapi atau mendengarkan keluhannya. Adanya dukungan ini akan memberikan rasa nyaman, kepastian, perasaan memiliki dan dicintai kepada individu.

- b. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan terjadi melalui ungkapan positif atau penghargaan yang positif pada individu, dorongan untuk maju, atau persetujuan akan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan yang positif individu dengan orang lain. Biasanya dukungan ini diberikan oleh atasan atau rekan kerja. Dukungan jenis ini, akan membangun perasaan berharga, kompeten dan bernilai.

- c. Dukungan instrumental atau konkrit

Dukungan jenis ini meliputi bantuan secara langsung. Biasanya dukungan ini, lebih sering diberikan oleh teman atau rekan kerja, seperti bantuan untuk menyelesaikan tugas yang menumpuk atau meminjamkan uang atau lain-lain yang dibutuhkan individu. Adanya dukungan ini, menggambarkan tersedianya barang-barang (materi) atau adanya pelayanan dari orang lain yang dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalahnya. Selanjutnya hal tersebut akan memudahkan individu untuk dapat memenuhi tanggung jawab dalam menjalankan perannya sehari-hari.

d. Dukungan informasi

Dukungan jenis ini meliputi pemberian nasehat, saran atau umpan balik kepada individu. Dukungan ini, biasanya diperoleh dari sahabat, rekan kerja, atasan atau seorang profesional seperti dokter atau psikolog. Adanya dukungan informasi, seperti nasehat atau saran yang pernah mengalami keadaan yang serupa akan membantu individu memahami situasi dan mencari alternatif pemecahan masalah atau tindakan yang akan diambil. Berdasarkan penjabaran para tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa (Sarafino, dkk 2011).

Berdasarkan paparan diatas dukungan sosial mempunyai beberapa dimensi, dukungan penghargaan, dukungan emosi, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Oleh karena itu hal ini peneliti memilih dikarenakan sangat cocok dilakukan pada penelitian ini.

3. Faktor Dukungan Sosial

Penjelasan faktor-faktor yang dapat memengaruhi efektifitas dukungan sosial antara lain

- a. Pemberi dukungan sosial Dukungan yang sama akan dapat diterima dari satu pemberi, namun tidak dapat diterima oleh pihak lain. Peran pemberi dan penerima, norma dari peran, kesetaraan, timbal balik, dan kelayakan dari transaksi menentukan apakah perilaku suportif dari pemberi tertentu akan berdampak positif. Misalnya seseorang yang menghadapi kesulitan dalam pekerjaannya akan lebih terpengaruh oleh dukungan dari rekan kerja

atau supervisor yang memiliki informasi relevan daripada dukungan teman atau pasangan yang tidak terkait pekerjaan.

- b. Jenis dukungan sosial Dukungan spesifik yang disediakan mungkin memberikan dampak positif atau tidak tergantung pada kesesuaiannya dengan situasi dan orang. Misalnya, hadiah uang atau pinjaman akan berharga saat menghadapi pengangguran dan berduka.
- c. Penerima dukungan sosial Dukungan yang diberikan harus sesuai dengan karakteristik penerima dukungan sosial, seperti kepribadian, peran sosial budaya, dukungan dari sumber alternatif, kemampuan penerima dalam memanfaatkan dukungan, agar dukungan tersebut efektif.
- d. Permasalahan yang dihadapi Dukungan sosial yang akan diberikan harus sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Misalnya, konflik yang terjadi dalam pernikahan, pengangguran, dan saat berduka menimbulkan kebutuhan dukungan yang berbeda.
- e. Waktu pemberian dukungan Dukungan sosial dapat efektif secara optimal pada waktu tertentu, namun dapat tidak berguna di waktu lain. Misalnya, kebutuhan untuk harga diri karena kehilangan pekerjaan. Jika kehilangan pekerjaan karena pabrik tutup akan menimbulkan kerugian ekonomi atau masalah manajemen yang buruk, sehingga individu tidak mengalami ancaman harga diri. Namun, setelah beberapa bulan, dukungan terhadap harga diri menjadi penting (Sestiani and Muhid 2022).

Berdasarkan uraian mengenai faktor-faktor pengaruh dukungan sosial, maka dapat disimpulkan bahwa penerima dukungan, pemberi dukungan, jenis dukungan yang diberikan, komposisi dan struktur jaringan sosial, permasalahan yang dialami, waktu pemberian dukungan, dan lamanya pemberian dukungan memengaruhi dukungan social.

D. Dinamika Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Santri dimoderator Dukungan Sosial

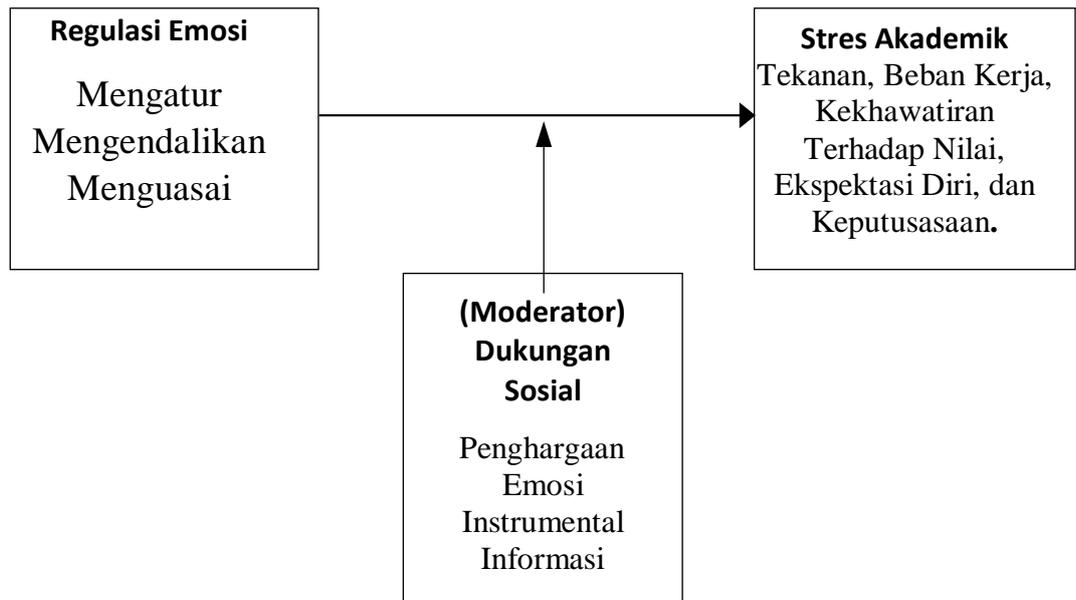
Fenomena yang terjadi di lapangan terkait stress akademik adalah masih banyak santri yang merasa terbebani dan belum bisa membagi waktu, tidak hanya itu terkadang saat pelajaran berlangsung terkadang santri menunjukkn perilaku tidak

bersemangat, tidak berminat, tidak fokus dan mengantuk di karenakan banyaknya beban pelajaran. Dalam penelitian (Maulana et al. 2022) tingkat stres santri menunjukkan mayoritas stres yaitu sering melalaikan tugasnya, susah tidur, kurang fokus, merasa cemas, pusing, gelisah, sering melamun dan merasa gugup disebabkan banyaknya beban pelajaran.

Regulasi emosi akan membuat santri memiliki tujuan belajar yang jelas dan terarah sehingga membuat siswa berusaha untuk memonitor dirinya sendiri, meregulasi diri, juga dapat mengontrol motivasi, kognisi dan perilakunya sesuai dengan tujuan belajar yang ditetapkan. Selain itu, adanya perencanaan yang dilakukan oleh santri membuat santri memiliki keterlibatan belajar secara aktif, mampu mendengarkan pembelajaran dengan seksama, fokus dalam menerima materi pelajaran, dan berusaha memahami materi belajar dengan berbagai macam strategi (Batusangkar 2015) salah satu faktor yang dapat membantu stres akademik adalah regulasi emosi. Gross (2015) regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu

Dalam keterangan diatas stres akademik dapat dibantu regulasi emosi dalam penelitian namira regulasi emosi sangat berpengaruh negatif terhadap stress akademik (Aprilia and Yoenanto 2022) sama dengan penelitian zahara tentang regulasi emosi berpengaruh negatif terhadap (Zahara, Martina, and Alfiandi 2022). Kemudian juga dukungan sosial dalam penelitian rihartini dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap stress akademik menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang tidak signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik (Rihartini 2021).

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: .

1. H1: Regulasi emosi berpengaruh terhadap stres akademik.
2. H2 : Dukungan sosial sebagai moderator regulasi emosi dan stres akademik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis metode kuantitatif, yaitu dengan melakukan penelitian menggunakan skala. Metode penelitian yang akan dipakai oleh peneliti untuk penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Arikunto dalam penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variable (Sugiyono 2021). Dimana dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi Terhadap Stres Akademik Santri dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderator di Pondok Pesantren Manbaul Ulum

B. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian sebagai atribut atau karakteristik atau nilai dari suatu objek atau kegiatan yang menunjukkan variasi tertentu yang diidentifikasi peneliti untuk

dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yakni sebagai berikut:

1. Variabel Independen dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen atau variabel (X) adalah regulasi emosi.
2. Variabel dependen atau variabel terikat dalam penelitian ini menggunakan stres akademik sebagai variabel dependen atau variabel (Y).
3. Variabel Moderating (M) adalah variabel dalam penelitian ini yang menjadi variabel moderatornya adalah dukungan sosial.

C. Definisi Operasional

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Untuk mengukur variabel ini peneliti menggunakan 3 aspek mengelola emosi baik positif dan negatif, dapat mengendalikan emosi secara sadar, dan dapat menguasai stres yang menekan akibat dari permasalahan (Gross, 2003).

2. Stress Akademik

Stres akademik adalah perasaan atau pikiran pada individu mengenai hal-hal dikehidupannya yang bisa menyebabkan stres serta kemampuan individu untuk mengatasi stres tersebut. Berlandaskan pada lima aspek stres akademik yang disampaikan oleh Sun yaitu Tekanan, Beban Kerja, Kekhawatiran Terhadap Nilai, Ekspektasi Diri, dan Keputusan.

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bantuan atau dukungan yang diberikan orang lain kepada individu yang berguna untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi individu dan memberikan efek emosional dan perilaku bagi individu. Pengukuran social support yang didasarkan pada teori social support yang dikembangkan oleh Sarafino (2011) dengan menggunakan aspek yaitu dukungan penghargaan, dukungan emosi, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

D. Subjek dan populasi Penelitian

Populasi adalah suatu wilayah yang digeneraslisasikan yang terdiri dari subyek/obyek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ididentifikasi peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian ini adalah Semua santri Tahfiz putra dan putri di pondok pesantren Manbaul Ulum Banyuwangi. Kriteria yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu santri putra dan putri yang menghafal Al quran, sekolah diniah serta sekolah formal berjumlah 160 santri dengan rincian secara keseluruhan 95 laki-laki perempuan 65 dan SLTA 75 kemudian SLTP 85.

E. Teknik Pengumpulan Data

Data adalah sekumpulan informasi yang diperoleh dari pengamatan, berupa angka, symbol atau karakteristik yang dikumpulkan peneliti untuk memecahkan masalah atau menjawab pertanyaan penelitian. Teknik pengumpulan data pada dapat dilakukan dengan kuisisioner (angket) melalui google form. (Sugiyono 2021).

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yaitu alat yang digunakan ketika peneliti menggunakan suatu metode. Menurut Arikunto, instrument pengumpulan data adalah alat yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan pengumpulan datanya agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan difasilitasi olehnya (Arikunto 2013)

1. Skala Stres Akademik

Skala variabel stres akademik menggunakan alat ukur dari Savira 2022 dikembangkan oleh Sun et al., (2011) yang mencakup 16 item dengan 5 aspek yaitu Tekanan, Beban Kerja, Kekhawatiran Terhadap Nilai, Ekspektasi Diri, dan Keputusanasaan.

\	Aspek	<i>item</i>	Jumlah
1	Tekanan belajar	1, 3, 4, 5, 16	5
2	Beban kerja atau tugas	2, 6, 9, 10	3
3	Kekawatiran terhadap nilai	7, 8, 9	3
4	Harapan diri	13, 14, 15	3
5	Keputusanasaan	11, 12	2
Total Item			16

2. Regulasi Emosi

Variabel regulasi emosi peneliti kali ini diadaptasi dari skala ERQ dari (J. . (Ed. . Gross 2007) Skala ini terdiri dari 10 aitem dengan tiga aspek skala yaitu mengelola emosi baik positif dan negatif, dapat mengendalikan emosi

secara sadar, mudah dan otomatis, dan dapat menguasai stres yang menekan akibat dari permasalahan

No.	Aspek	item	Jumlah
1	Dapat mengatur emosi dengan baik	1, 6, 8, 9	4
2	Dapat mengendalikan emosi sadar	2, 4, 7, 10	4
3	Dapat menguasai situasi stres	3, 5	2
Jumlah		10	110

3. Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang di adaptasi (Kholif Rosyidi 2023). Pengukuran dukungan sosial yang didasarkan pada teori social support yang dikembangkan oleh Sarafino (2011) dengan menggunakan aspek yaitu dukungan penghargaan, dukungan emosi, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

No.	Aspek	item	Jumlah
1	Dukungan Emosional	1, 2, 3, 4 8, 9, 10, 11	8
2	Dukungan penghargaan	5, 6, 7, 15, 16, 17	6
3	Dukungan instrumental	12, 13, 14 , 18, 19, 20	6
4	Dukungan informasi	21, 22, 23 , 24, 25, 26	6
Total Item			26

G. Analisis data

Analisis data merupakan salah satu dari sekian banyak kegiatan penelitian yang sangat penting dan krusial (Sugiono 2013). Model analisis yang digunakan peneliti adalah kausalitas, sebab dengan menggunakan model Moderated Regression Analysis (MRA) pada aplikasi statistik SPSS 26.0 for windows Peneliti juga menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan situasi umum yang terjadi di tempat penelitian

1. Analisis Kategorisasi Variabel

Untuk mengklasifikasi dan mengukur tingkat regulasi emosi, stress akademik dan dukungan sosial remaja di pondok pesantren, peneliti menggunakan analisis frekuensi menggunakan SPSS 26.0 for Windows untuk

menghitung hipotesis mean (μ) dan standar deviasi (σ) klasifikasi variabel multilevel dependen.(Liana 2009)

2. Uji normalitas

Uji normalitas merupakan uji analisis yang bertujuan untuk menilai suatu data yang ada pada suatu variabel, apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak normal. Suatu data dikatakan normal dapat dilihat pada nilai Kolmogorov-Smirnov Test. Jika angka sig. Kolmogorov-Smirnov Test ($p > 0.05$). Artinya bilamana nilai p lebih besar dari 0.05 maka sampel penelitian berdistribusi normal (Sugiyono 2021)

3. Uji Hipotesis

a. Uji regresi

Uji regresi merupakan suatu kajian dari hubungan antara satu variabel, yaitu variabel yang diterangkan dengan satu atau lebih variabel, yaitu variabel yang menerangkan. Apabila variabel bebasnya hanya satu, maka analisis regresinya disebut dengan regresi sederhana.

b. Uji Koefisien Korelasi Dan Determinasi

Uji koefisien dan determinasi bertujuan untuk menentukan dan memprediksi seberapa besar kontribusi pengaruh yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien dan determinasi dapat dilihat yaitu antara nilai nol (0) dan satu (1). Apabila nilai R= 0 maka tidak ada korelasi variabel bebas dengan variabel terikat. Variabel bebas bisa memiliki pengaruh kuat apabila nilai R² mendekati angka satu (1)

c. Analisis Regresi Moderat MRA

Analisis regresi MRA dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh variabel moderator memberikan pengaruh yang memperkuat atau memperlemah hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Untuk mengetahui hal tersebut uji MRA dilakukan dengan persamaan regresinya mengandung unsur interaksi yakni perkalian dua variabel independen dengan taraf signifikansi sebesar 5% (0.05)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. PELAKSANAAN PENELITIAN

1. Gambaran Lokasi penelitian

Pondok Pesantren Manbaul Ulum yang hingga kini masih kita saksikan keberadaanya di berasan, dusun Krajan, desa Wringin Putih, Kecamatan Muncar, Banyuwangi, Jawa Timur. Pondok pesantren Manbaul Ulum didirikan KH Askandar sekitar pada tahun 1930 yang sekarang di pimpin oleh KH Imam Baidowi selaku pengasuh ke ketiga.

pondok pesantren Manbaul Ulum telah memiliki 17 asrama (8 asrama putri, 8 asrama putra, dan 1 asrama MI), memiliki kurang lebih 3000 santri serta memiliki 2 program pendidikan yaitu, pendidikan formal yang terdiri dari TK atau Raudhatul Athfal (RA) Kodijah, MI Darul ulum, MTs Darul Ulum, SMP unggulan Daru ulum, MA Darul ulum, SMKN Darul Ulum, SMK Manbaul Ulum dan Sekolah Tinggi Islam Darul Ulum (S1), pendidikan nonformal yang terdiri dari Tahfizul Al-Qur'an

Pondok pesantren Manbaul Ulum merupakan lembaga pendidikan yang berkhidmat pada ormas nahdlatul ulama dan menanamkan nilai-nilai ajaran islam rahmatan lil alamin yang toleran, moderat dan menjaga nilai-nilai luhur bangsa Indonesia melalui pendidikan, dakwah Islam, keteladanan, dan pemberdayaan masyarakat. Pondok pesantren Manabaul Ulum juga termasuk pondok pesantren salafiyah yang hingga kini masih melestarikan kajian kitab kuning, lalaran, sholawat banjari, dan ziarah. Visi dari pondok pesantren Ngalah yaitu, mencerdaskan bangsa dan mempertahankan nilai-nilai pancasila sekaligus mencetak santri yang berotak jepang dan berhati madinah (alim)

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 5 bulan, yakni pada tanggal 10 Januari - Mei 2024. Pengambilan data berlangsung selama 10 hari mulai tanggal 15 sampai 25 Mei 2024 dengan menyajikan skala Google Form sesuai dengan jumlah sampel yaitu sebanyak 160 responden. Subjek dalam penelitian ini yaitu semua santri laki-laki dan perempuan kelas yang berada di jenjang SLTP dan SLTA yang berada di asrama tahfiz dengan rincian secara keseluruhan 95 laki-laki perempuan 65 dan SLTA kemudian SLTP 83.

NO	SUBJEK	JUMLAH	PRESENTASE
GENDER			
1	Laki – laki	95	59,4%
2	Perempuan	65	40,6%
JUMLAH		160	100%
JENJANG SEKOLAH			
1	SMP / MTS	85	53%
2	SMA / MA	75	47%
JUMLAH		160	100%

3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Prosedur penelitiannya yang dilakukan meliputi tiga tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan juga tahap analisis data. Tahap persiapan peneliti lakukan dengan mulai mencari permasalahan di lapangan melalui teknik wawancara

dan observasi yang dilakukan di sekolah. Setelah mengetahui permasalahan yang terjadi kemudian peneliti mulai merumuskan masalah dengan menentukan variabel penelitian melalui metaanalisis dan menulis latar belakang, mencari teori yang relevan, menentukan metode penelitian dan instrumen penelitian yang akan digunakan.

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan imembagikan tiga skala penelitian yaitu skala stress akademik, skala regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap 160 santri pondok pesantren Manbaul Ulum yang menjadi sampel penelitian. Tahap selanjutnya yaitu analisis data yang dilakukan menggunakan exel 2010 dan apk JASP versi 0.18.1.0 for Windows. Setelah data diuji peneliti mulai menulis laporan hasil penelitian.

4. Keterbatasan Penelitian

Adapun beberapa keterbatasan yang ditemukan dalam penelitian antara lain

- a. Peneliti hanya melakukan penelitian kuantitatif dengan menggunakan uji moderasi saja.
- b. Penelitian yang dilakukan hanya berfokus pada santri pondok pesantren Manbaul Ulum asrama tahfidz yang berada dijenjang SLTA dan tidak melakukan penelitian pada santri jenjang SLTP.

B. HASIL

1. Uji Validitas

Uji validitas yang dilakukan terhadap ketiga variabel mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1 Uji validitas

No	Variabel	Skor validitas	Keterangan
1.	Regulasi emosi (x)	0,422-0,710	Valid
2.	Stress akademik (y)	0,333-0,637	Valid
3.	Dukungan sosial (m)	0,358-0,720	Valid

Dari tabel tersebut diperoleh hasil validitas skala regulasi emosi 0,422-0,710 dengan keseluruhan 10 item dinyatakan valid tidak ada yang gugur, kemudian hasil validitas skala stress akademik diperoleh skor 0,333-0,637 dengan keseluruhan 16 aitem dinyatakan valid tidak ada yang gugur, selanjutnya hasil validitas skala dukungan

sosial diperoleh skor 0,358-0,720 dengan keseluruhan 26 aitem dinyatakan valid tidak ada yang gugur.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas yang dilakukan terhadap ketiga variabel mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.2 Uji Reliabilitas

No	Variabel	<i>Cronbach Alpha</i>	Keterangan
1.	Regulasi emosi (x)	0,868	Reliabel
2.	Stress akademik (y)	0,850	Reliabel
3.	Dukungan sosial (m)	0,947	Reliabel

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa bahwa variabel regulasi emosi memiliki nilai cronbach alpha sebesar 0,868 dan variabel stress akademik sebesar 0,850 serta variabel dukungan sosial memiliki nilai sebesar 0,947. Artinya ketiga variabel tersebut sudah memiliki nilai *cronbach alpha* yang mendekati angka 1 sehingga dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel tersebut sudah reliabel.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan terhadap ketiga variabel mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.3 Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Keterangan
1.	Regulasi emosi (x)	0,200>0,05	Normal
2.	Stress akademik (y)	0,069>0,05	Normal
3.	Dukungan sosial (m)	0,049>0,05	Normal

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa variabel regulasi emosi diperoleh nilai Sig sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi secara normal, kemudian pada variabel stress akademik diperoleh nilai Sig sebesar 0,069 lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi secara normal dan pada variabel dukungan sosial diperoleh nilai Sig 0,049 lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi secara normal.

4. Uji Deskripsi Variabel Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian diperoleh nilai minimum, maximum, mean, standar deviasi pada variabel regulasi emosi, variabel stress akademik dan variabel dukungan sosial. Deskripsi selengkapnya disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 4.4 Deskripsi nilai mean, standar deviasi.

NO	Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviasi
1	Regulasi emosi (x)	10	48	30,23	8,24
2	Stress akademik (y)	19	64	42,46	6,62
3	Dukungan sosial (m)	26	130	70,63	21,18

Ket : N=160

Pada tabel tersebut menunjukkan pada variabel regulasi emosi diperoleh nilai (min = 10; nilai max = 48), nilai mean dan standar deviasi (M = 30,23; SD = 8,24). Kemudian pada variabel stress akademik diperoleh nilai (min = 19; nilai max = 64), nilai mean dan standar deviasi (M = 42,46; SD = 6,62) dan pada variabel dukungan sosial diperoleh nilai (min = 26; nilai max = 130), nilai mean dan standar deviasi (M = 70,63; SD = 21,18).

5. Kategorisasi

a. Kategorisasi regulasi emosi

Berikut adalah tabel norma kategorisasi regulasi emosi sebagai berikut :

Tabel 4.5 Norma Kategorisasi Regulasi Emosi

No.	Kategori	Norma	Hasil
1.	Tinggi	$X > \text{Mean} + \text{SD}$ $30,23 + 8,24$	$X \geq 38,47$
2.	Sedang	$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$ $30,23 - 8,24 \leq X \leq 30,23 + 8,24$	$21,99 \leq X < 38,47$
3.	Rendah	$X < (\text{Mean} - \text{SD})$ $30,23 - 8,24$	$X < 21,99$

Berdasarkan tabel diatas diperoleh kategorisasi regulasi emosi dikatakan tinggi apabila skor yang didapatkan sebesar $\geq 38,47$, kemudian dikatakan kategori sedang apabila diperoleh skor diantara $21,99 \leq X < 38,47$ dan dikatakan dalam kategori rendah apabila diperoleh skor $X < 21,99$.

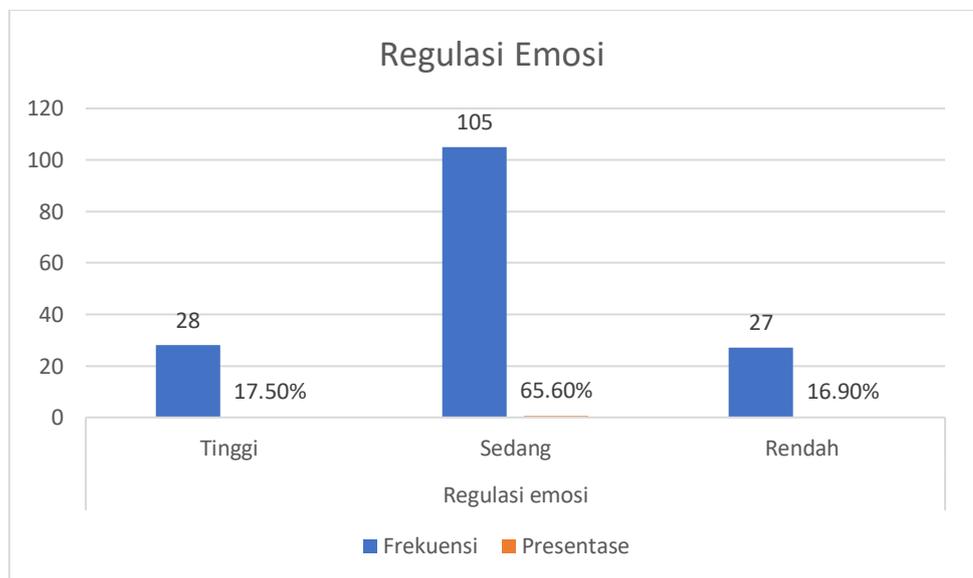
Berikut adalah tabel hasil kategorisasi regulasi emosi sebagai berikut :

Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Regulasi Emosi

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
Regulasi emosi	Tinggi	28	17,5%
	Sedang	105	65,6%
	Rendah	27	16,9%

Kemudian berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat dalam diagram kategorisasi regulasi emosi sebagai berikut :

Gambar 4.1 Diagram Kategorisasi Regulasi Emosi



Berdasarkan hasil kategorisasi keseluruhan diatas diperoleh regulasi emosi untuk 28 subjek tergolong ke dalam kategori tinggi (17.5%). Kemudian regulasi emosi sebanyak 105 subjek tergolong ke dalam kategori sedang (65,6%) dan regulasi emosi sebanyak 27 subjek tergolong ke dalam kategori rendah (16,9%). Sehingga diperoleh kesimpulan bahwa kategorisasi regulasi emosi subjek berada dalam kategori sedang. Kemudian hasil uji t regulasi emosi berdasarkan gender sebagai berikut:.

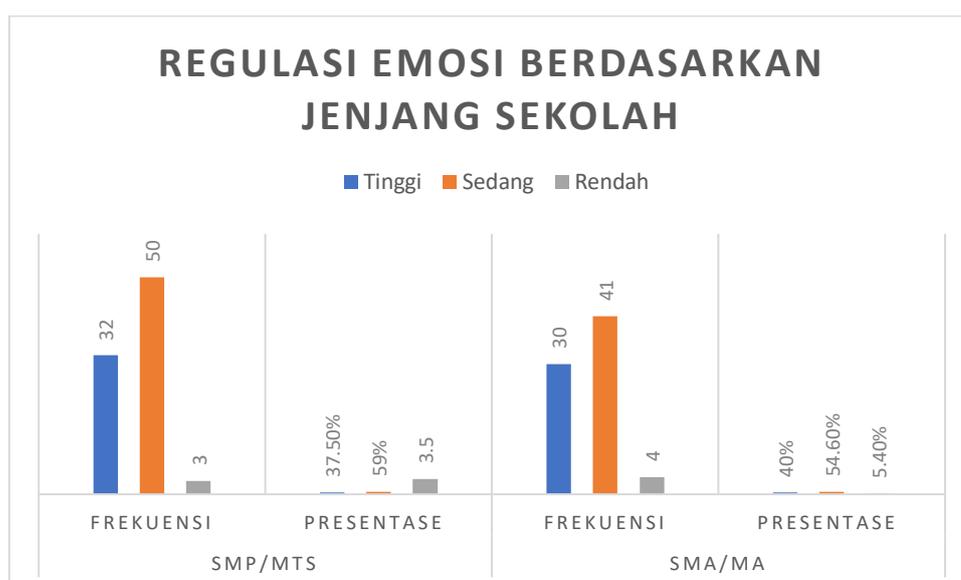
Selanjutnya adapun kategorisasi berdasarkan jenjang sekolah dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.7 Kategorisasi Regulasi Emosi Berdasarkan Jenjang Sekolah

Kategori	SMP/MTS		SMA/MA	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Tinggi	32	37,5%	30	40%
Sedang	50	59%	41	54,6%
Rendah	3	3,5	4	5,4%

Kemudian berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat dalam diagram kategorisasi regulasi emosi berdasarkan jenjang sekolah sebagai berikut :

Gambar 4.3 Diagram Kategorisasi Regulasi Emosi Berdasarkan jenjang sekolah



Berdasarkan hasil diatas diperoleh regulasi emosi subjek berdasarkan jenjang sekolah SMP/MTS sebanyak 32 subjek tergolong ke dalam kategori tinggi (37,5%), regulasi emosi subjek berdasarkan jenjang sekolah SMP/MTS sebanyak 50 subjek tergolong ke dalam kategori sedang (59%) dan regulasi emosi subjek berdasarkan jenjang sekolah SMP/MTS sebanyak 3 subjek tergolong ke dalam kategori rendah (3,5%). Kemudian regulasi emosi subjek berdasarkan jenjang sekolah SMA/MA terdapat 30 subjek tergolong ke dalam kategori tinggi (40%), regulasi emosi subjek berdasarkan jenjang sekolah

SMA/MA terdapat terdapat 41 subjek tergolong ke dalam kategori sedang (54,6%) dan regulasi emosi subjek berdasarkan jenjang sekolah SMA/MA terdapat 4 subjek tergolong ke dalam kategori rendah (5,4%). Sehingga diperoleh kesimpulan bahwa kategorisasi regulasi emosi subjek pada jenjang SMP/MTS dan SMA /MA keseluruhan berada dalam kategori sedang.

b. Kategorisasi stress akademik

Berikut adalah tabel norma kategorisasi stress akademik sebagai berikut:

Tabel 4.8 Norma Kategorisasi Regulasi Emosi

No.	Kategori	Norma	Hasil
1.	Tinggi	$X > \text{Mean} + \text{SD}$ 42,46 + 6,62	$X \geq 49,08$
2.	Sedang	$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$ 30,23 - 8,24 $\leq X \leq$ 30,23 + 8,24	$35,84 \leq X < 49,08$
3.	Rendah	$X < (\text{Mean} - \text{SD})$ 42,46 - 6,62	$X < 35,84$

Berdasarkan tabel diatas diperoleh kategorisasi stress akademik dikatakan tinggi apabila skor yang didapatkan sebesar $X \geq 49,08$, kemudian dikatakan kategori sedang apabila diperoleh skor diantara $35,84 \leq X < 49,08$ dan dikatakan dalam kategori rendah apabila diperoleh skor $X < 35,84$.

Berikut adalah tabel norma kategorisasi stress akademik sebagai berikut :

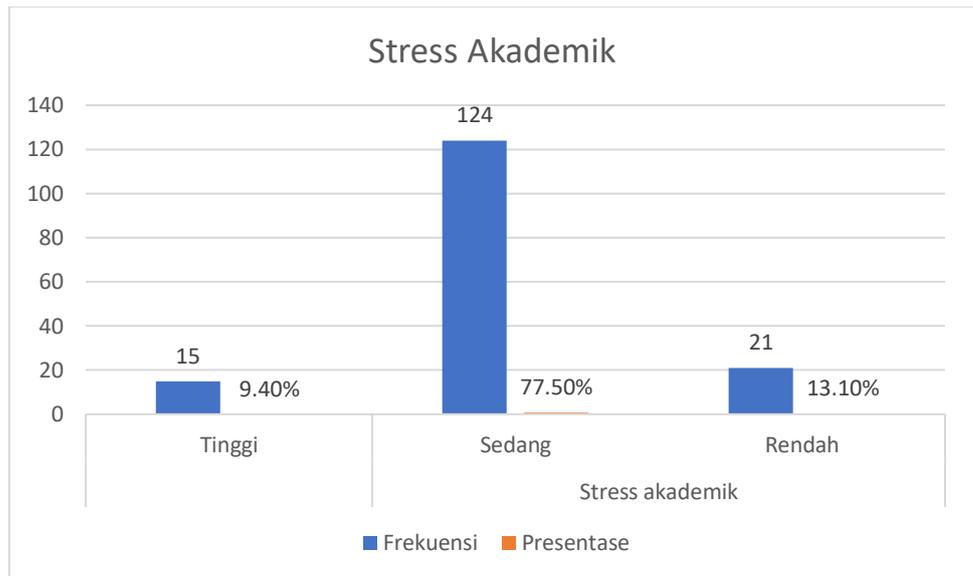
Berikut adalah tabel hasil kategorisasi stress akademik sebagai berikut :

Tabel 4.9 Hasil Kategorisasi stress akademik

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
Stress akademik	Tinggi	15	9,4%
	Sedang	124	77,5%
	Rendah	21	13,1%

Kemudian berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat dalam diagram kategorisasi stress akademik sebagai berikut :

Gambar 4.4 Diagram Kategorisasi Stress akademik



Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa kategori keseluruhan subjek pada variabel stress akademik terdapat 15 subjek yang tergolong ke dalam kategori tinggi (9,4%). Kemudian hasil stress akademik untuk 124 subjek tergolong ke dalam kategori sedang (77,5%), dan hasil stress akademik untuk 21 subjek tergolong ke dalam kategori rendah (13,1%). Sehingga diperoleh kesimpulan bahwa katagorisasi stress akademik subjek berada dalam kategori sedang. Selanjutnya adapun kategorisasi stress akademik berdasarkan jenjang sekolah dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.12 Kategorisasi Stress Akademik Berdasarkan Jenjang Sekolah

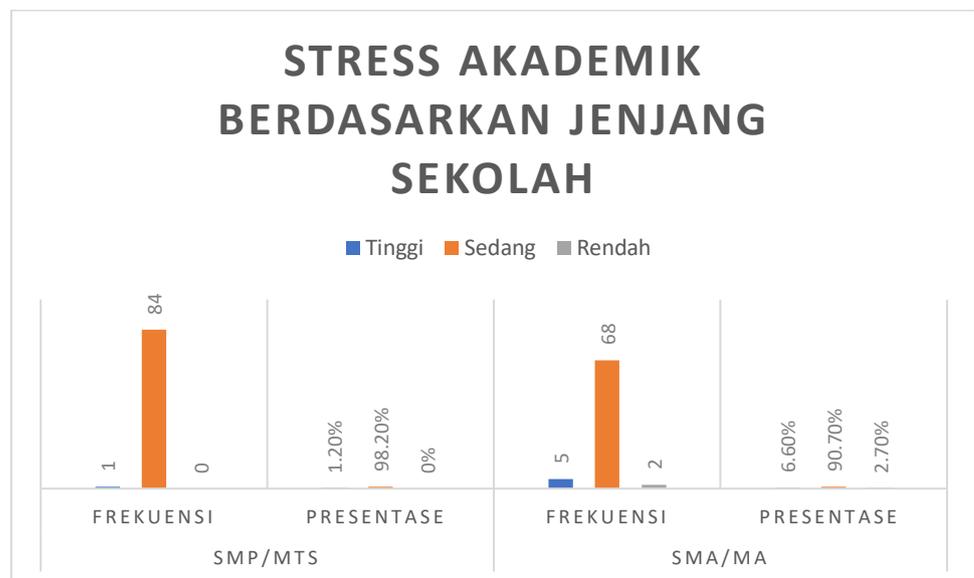
Kategori	SMP/MTS		SMA/MA	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Tinggi	1	1,2%	5	6,6%
Sedang	84	98,2%	68	90,7%
Rendah	0	0%	2	2,7%

Berdasarkan hasil diatas diperoleh bahwa stress akademik untuk 1 subjek pada jenjang sekolah SMP/MTS tergolong ke dalam kategori tinggi (1,2%), stress akademik untuk 84 subjek jenjang sekolah SMP/MTS tergolong ke dalam kategori sedang (98,2%) dan tergolong dalam kategori rendah karena tidak terdapat subjek jenjang sekolah SMP/MTS yang mengalami stress

akademik rendah (0%). Kemudian stress akademik untuk 5 subjek jenjang sekolah SMA/MA tergolong ke dalam kategori tinggi (6,6%), stress akademik untuk 68 subjek jenjang sekolah SMA/MA tergolong ke dalam kategori sedang (90,7%) dan stress akademik untuk 2 subjek jenjang sekolah SMA/MA tergolong ke dalam kategori rendah (2,7%). Sehingga diperoleh kesimpulan bahwa kategorisasi stress akademik subjek pada jenjang SMP/MTS dan SMA/MA keseluruhan berada dalam kategori sedang.

Kemudian berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat dalam diagram kategorisasi stress akademik berdasarkan jenjang sekolah sebagai berikut :

Gambar 4.3 Diagram Kategorisasi Stress Akademik Berdasarkan jenjang sekolah



Berdasarkan hasil diatas diperoleh bahwa terdapat 32 subjek jenjang sekolah SMP/MTS yang tergolong ke dalam kategori tinggi (37,5%), terdapat 50 subjek jenjang sekolah SMP/MTS yang tergolong ke dalam kategori sedang (59%) dan terdapat 3 subjek jenjang sekolah SMP/MTS yang tergolong ke dalam kategori rendah (3,5%). Kemudian terdapat 30 subjek jenjang sekolah SMA/MA yang tergolong ke dalam kategori tinggi (40%), terdapat 41 subjek jenjang sekolah SMA/MA yang tergolong ke dalam kategori sedang (54,6%) dan terdapat 4 subjek jenjang sekolah SMA/MA yang tergolong ke dalam kategori rendah (5,4%). Sehingga diperoleh kesimpulan bahwa kategorisasi

regulasi emosi subjek pada jenjang SMP/MTS dan SMA /MA keseluruhan berada dalam kategori sedang.

c. Kategorisasi dukungan sosial

Berikut adalah tabel norma kategorisasi dukungan sosial sebagai berikut:

Tabel 4.13 Norma Kategorisasi dukungan sosial

No.	Kategori	Norma	Hasil
1.	Tinggi	$X > \text{Mean} + \text{SD}$ $70,63 + 21,18$	$X \geq 91,81$
2.	Sedang	$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$ $30,23 - 8,24 \leq X \leq 30,23 + 8,24$	$49,45 \leq X < 91,81$
3.	Rendah	$X < (\text{Mean} - \text{SD})$ $70,63 - 21,18$	$X < 49,45$

Berdasarkan tabel diatas diperoleh kategorisasi dukungan sosial dikatakan tinggi apabila skor yang didapatkan sebesar $X \geq 91,81$, kemudian dikatakan kategori sedang apabila diperoleh skor diantara $49,45 \leq X < 91,81$ dan dikatakan dalam kategori rendah apabila diperoleh skor $X < 49,45$.

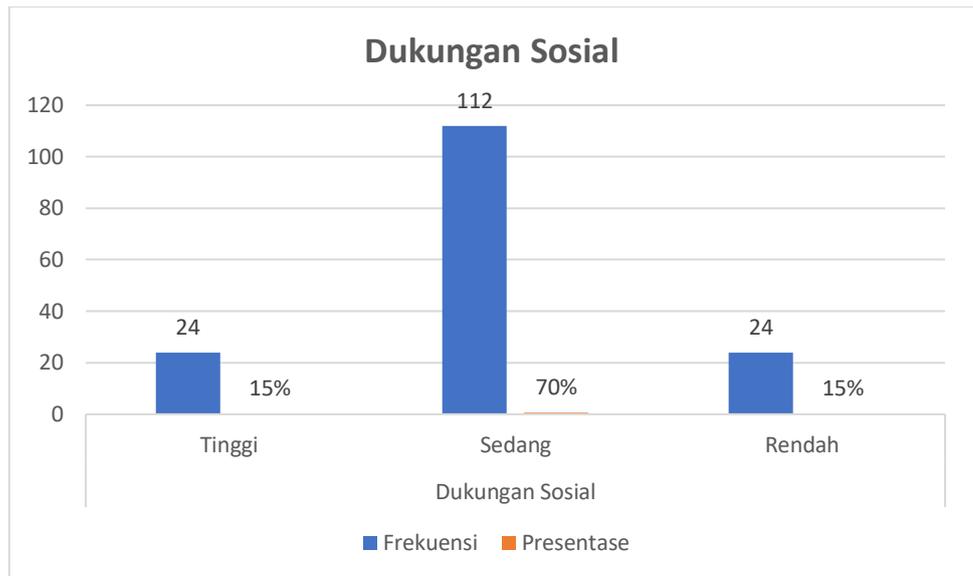
Berikut adalah tabel hasil kategorisasi dukungan sosial sebagai berikut :

Tabel 4.14 Hasil Kategorisasi Dukungan Sosial

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
Dukungan Sosial	Tinggi	24	15%
	Sedang	112	70%
	Rendah	24	15%

Kemudian berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat dalam diagram kategorisasi dukungan sosial sebagai berikut :

Gambar 4.4 Diagram Kategorisasi Dukungan Sosial



Berdasarkan hasil diatas diperoleh bahwa terdapat 24 subjek yang tergolong dukungan sosial dalam kategori tinggi (15%). Kemudian sebanyak 112 subjek tergolong dukungan sosial dalam kategori sedang (70%) dan sebanyak 24 subjek tergolong dukungan sosial dalam kategori rendah (15%). Sehingga diperoleh kesimpulan bahwa kategorisasi dukungan sosial subjek berada dalam kategori sedang. Sedangkan untuk melihat kategori berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat tabel dibawah:

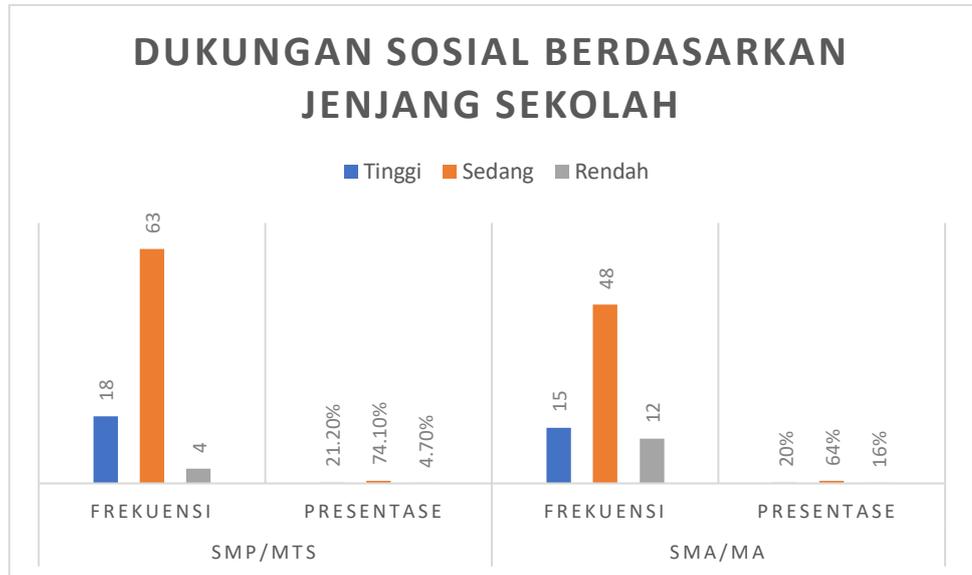
Kemudian untuk melihat kategori berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat tabel dibawah:

Tabel 4.15 Kategorisasi Dukungan Sosial Berdasarkan Jenjang Sekolah

Kategori	SMP/MTS		SMA/MA	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Tinggi	18	21,2%	15	20%
Sedang	63	74,1%	48	64%
Rendah	4	4,7%	12	16%

Kemudian berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat dalam diagram kategorisasi dukungan sosial berdasarkan jenjang sekolah sebagai berikut :

Gambar 4.6 Diagram Kategorisasi Dukungan Sosial Berdasarkan jenjang sekolah



Berdasarkan hasil diatas diperoleh dukungan sosial 18 subjek jenjang sekolah SMP/MTS yang tergolong ke dalam kategori tinggi (21,2%), terdapat dukungan sosial 63 subjek jenjang sekolah SMP/MTS yang tergolong ke dalam kategori sedang (74,1%)

Kemudian terdapat dukungan sosial 4 subjek jenjang sekolah SMP/MTS yang tergolong ke dalam kategori rendah (4,7%). Kemudian terdapat dukungan sosial 15 subjek jenjang sekolah SMA/MA yang tergolong ke dalam kategori tinggi (20%), terdapat dukungan sosial 48 subjek jenjang sekolah SMA/MA yang tergolong ke dalam kategori sedang (64%) dan terdapat dukungan sosial 12 subjek jenjang sekolah SMA/MA yang tergolong ke dalam kategori rendah (16%). Sehingga diperoleh kesimpulan bahwa kategorisasi dukungan sosial subjek pada jenjang SMP/MTS dan SMA /MA keseluruhan berada dalam kategori sedang.

Selanjutnya adapun besaran nilai r square berdasarkan aspek – aspek dukungan sosial sebagai uji tambahan dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 4.15 Uji Regresi Berdasarkan Aspek Dukungan Sosial

Aspek Nilai t R ²	Nilai t R ²
Dukungan Emosional	0,003 (0,03%)

Dukungan Penghargaan	0,003 (0,03%)
Dukungan Instrumental	0,012 (0,12%)
Dukungan informasional	0,008 (0,08%)

Dari tabel diatas menunjukkan pengaruh dukungan sosial ditinjau dari setiap aspek hal ini agen pendukung yang paling mendukung subjek yakni Aspek dukungan instrumental memiliki pengaruh 0,12%. Aspek dukungan emosional dan dukungan penghargaan memiliki pengaruh 0,03% dan disusul oleh aspek informasional memiliki pengaruh sebesar 0,08%. Dapat disimpulkan bahwa aspek dukungan instrumental yang paling menonjol dari subjek.

6. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Stress Akademik

Untuk mengetahui dan menguji salah satu dari hipotesis dalam penelitian ini ialah menggunakan uji regresi linier sederhana, yaitu dengan melihat dari nilai signifikansi pada tabel *coefficient* dalam tabel berikut:

Tabel 4.16 Regresi Sederhana

		Coefficients				
		Unstandardized		Standardized		
		Coefficients		Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	2,217	0,133		16,734	0,000
	Regulasi emosi	0,090	0,064	0,112	2,415	0,001

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap stress akademik, dengan dibuktikan nilai t hitung 2.415 lebih besar > dari t tabel 1.975 dan juga karena nilai sig 0,001 lebih kecil < dari 0,05. Dengan hasil berikut maka hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima, yaitu regulasi emosi berpengaruh terhadap stres akademik santri di pondok pesantren Manbaul Ulum. Adapun untuk melihat seberapa besar regulasi emosi dengan stress akademik dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.17 Koefisien Determinasi

<i>Model summary</i>				
Model	R	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.112	.130	.006	.47285

Berdasarkan tabel koefisien determinasi diatas diketahui bahwa nilai dari R Square sebesar 0,130 yang berarti regulasi emosi berpengaruh terhadap stress akademik sebesar 13% sedangkan sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Selanjutnya nilai korelasi antara variabel regulasi emosi dengan stress akademik dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.18 korelasi antar variabel regulasi emosi dengan stress akademik

Variabel	Regulasi Emosi (X)	Stress Akademik (Y)
1. Regulasi Emosi(X)	1	0,031**
2. Stress Akademik (Y)	0,031**	1

Berdasarkan hasil diatas diperoleh nilai korelasi antara variabel regulasi emosi (X) terhadap stress akademik (Y) didapatkan nilai ($r = 0,031^{**}$; $p < 0,001$) yang artinya antara variabel regulasi emosi terhadap variabel stress akademik memiliki pengaruh yang signifikan.

Kemudian adapun uji regresi berdasarkan aspek dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 4.19 Uji Regresi Berdasarkan Aspek

Aspek	Nilai t	R ²
Dapat mengatur emosi dengan baik, yaitu emosi negatif atau positif	t= -.744	<1.974 ; 0,000 < 0,05
Dapat mengendalikan emosi sadar, mudah, dan otomatis	t= -.358	<1.974 ; 0,000 < 0,05

Dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapi	$t = -1.004 < 1.974$; $0,000 < 0,05$	0,011 (11%)
--	---------------------------------------	-------------

Dari tabel diatas menunjukkan pengaruh regulasi emosi ditinjau dari setiap aspek terhadap stress akademik. Aspek dapat mengatur emosi dengan baik, yaitu emosi negatif atau positif memiliki pengaruh 0,03% terhadap stress akademik. Aspek Dapat mengendalikan emosi sadar, mudah, dan otomatis memiliki pengaruh 0,04% terhadap stress akademik dan disusul oleh aspek dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapi memiliki pengaruh sebesar 11%.

7. Uji Moderasi

Moderated Regression Analysis (MRA) digunakan untuk melihat hasil analisis pada uji hipotesis dengan menggunakan aplikasi SPSS. Berikut hasil data analisis uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.20 Hasil Uji Moderated Regression Analysis (MRA) Pengaruh regulasi emosi Terhadap stress akademik dimoderasi dengan dukungan sosial

Variabel	B	t-hitung	p-value	R2
Model 1				
Regulasi emosi (X)	0,096	1,378	0,017	0,060
Dukungan sosial (M)	0,488	7,030	0,000	
Model 2				
Regulasi emosi (X)	0,067	0,258	0,797	0,244
Dukungan sosial (M)	0,520	1,796	0,074	
Interaksi X*M	0,044	0,114	0,019	

Ket: Y = stress akademik

Pada tabel tersebut menunjukkan hasil hipotesis, pada hipotesis pertama pengaruh regulasi emosi terhadap stress akademik diperoleh koefisien Beta ($\beta = 0.096$ dengan $p = 0.017 < 0.05$). Hal ini berarti ada pengaruh positif dan signifikan pada variabel regulasi emosi terhadap stress akademik. Pengaruh regulasi emosi terhadap stress akademik diperoleh R^2 0,060 atau sebesar 6%.

Selanjutnya hasil analisis data penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial (M) berperan sebagai moderator pengaruh regulasi emosi terhadap stress akademik diperoleh koefisien Beta ($\beta = 0.044$ dengan $p=0.019 < 0.05$). Hal ini berarti bahwa dukungan sosial mampu memoderasi regulasi emosi terhadap stress akademik. Dukungan sosial mampu memperkuat pengaruh regulasi emosi terhadap stress akademik. Besaran peran moderasi dukungan sosial mampu memperkuat pengaruh regulasi emosi terhadap stress akademik dengan melihat nilai R^2 sebesar 0,244 atau sebesar 24 %. Hal ini menunjukkan adanya 24 % pengaruh variabel lain yang menentukan pengaruh regulasi emosi terhadap stress akademik.

8. Uji Regresi Linier Berganda Uji Tambahan

Uji regresi linier berganda ini untuk melihat ada atau tidak pengaruh antara variabel pengaruh regulasi emosi dan stress akademik terhadap dukungan sosial, hasil dari uji tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah :

Tabel 4.21 Hasil Uji Regresi Linier Berganda Sebagai Uji Tambahan

ANOVA					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1705.524	2	852.762	25.365	.000
1 Residual	5278.320	157	33.620		
Total	6983.844	159			

Dari tabel diatas diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dan stress akademik terhadap dukungan sosial. Adanya pengaruh tersebut dibuktikan dengan nilai $F= 25,365$; $p < 0,005$ nilai sig adalah 0,000 lebih kecil dari 0,005.

B. PEMBAHASAN

1. Tingkat Regulasi Emosi, Stres Akademik, Dan Dukungan Sosial Santri

Berdasarkan hasil pada tabel 4.5 kategorisasi keseluruhan regulasi emosi sebanyak 105 subjek tergolong ke dalam kategori sedang (65,6%) Kemudian pada tabel 4.6 berdasarkan jenjang sekolah SMP/MTS Berdasarkan hasil kategorisasi diperoleh regulasi emosi subjek regulasi emosi subjek berdasarkan jenjang sekolah

SMP/MTS sebanyak 50 subjek tergolong ke dalam kategori sedang (59%). Kemudian pada tabel 4.7 regulasi emosi subjek berdasarkan jenjang sekolah SMA/MA adalah terdapat 41 subjek tergolong ke dalam kategori sedang (54,6%).

Dalam penelitian Regulasi emosi yang dimiliki remaja panti asuhan pada saat dilakukan penelitian berada dalam kategori tinggi (68%) hal ini berarti bahwa kemampuan remaja dalam mengelola emosi bekerja cukup baik. Tingginya regulasi emosi yang ada pada remaja panti asuhan dikarenakan adanya peran ibu asuh sebagai pengganti ibu kandung yang lebih besar untuk memberikan contoh pengaturan emosi kepada remaja panti asuhan (Nurmalita dkk 2014). Oleh sebab itu, meski kemampuan regulasi emosi peserta berada pada kategori sedang, masih diperlukan adanya upaya untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Sehingga peserta didik yang berada pada kategori tinggi, sedang maupun rendah dapat mengembangkan dan mempertahankan kemampuannya sehingga menjadi lebih baik lagi (Maesaroh, (2022)

Berdasarkan hasil tingkat regulasi disimpulkan bahwa kategorisasi regulasi emosi subjek pada jenjang sekolah maupun gender keseluruhan berada dalam kategori sedang. Subjek dengan regulasi emosi sedang ditandai dengan berperilaku terkadang dapat mengatur emosi dengan baik ketika berada dengan teman atau gurunya di sekolah individu untuk menyelesaikan permasalahan, kemampuan mengurangi dan menenangkan diri dengan cepat setelah mengalami emosi yang meluap-luap. Salah satu pendidikan di pondok pesantren yang mendukung aspek ini adalah pendidikan life skill, yang bertujuan agar santri lebih cakap dalam menyelesaikan permasalahan secara mandiri. Hal ini menunjukkan tingkat regulasi emosi peserta didik berada pada kategori sedang. Dalam penelitian yang sama mengatakan kemampuan regulasi yang baik dapat mereduksi stres akademik yang dimiliki individu (Aprilia and Yoenanto 2022)

Berdasarkan tabel 4.8 Tingkat kategori keseluruhan subjek pada stres akademik untuk 124 subjek tergolong ke dalam kategori sedang (77,5%). Kemudian hasil tabel 4.9 jenjang sekolah SMP/MTS yang paling menonjol adalah kategori sedang (98,2%) sebanyak 84. Kemudian tabel 4.10 stress akademik jenjang sekolah SMA/MA yang paling menonjol kategori sedang (90,7%) sebanyak 64 dalam hal ini dibuktikan Artinya santri merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran yang sangat padat di pondok pesantren dan di sekolah. Menurut Stres

merupakan sebuah respon yang dialami setiap individu dan akan menimbulkan dampak, baik itu dampak positif maupun dampak negatif apabila stres tersebut tidak dapat ditangani (Lubis, dkk 2021)

Aspek emosi stres akademik peserta didik mendapati hasil dengan kategori sedang itu artinya cukup banyak yang mengalami aspek emosi stres akademik ini seperti mengalami gelisah, mudah sedih, sering marah, cemas dan perasaan bersalah yang berlebihan. Hal itu juga dapat menghambat prestasi disekolah apabila peserta didik belum mampu untuk mengontrol emosinya (Wicaksono, dkk 2022) Dalam penelitian Luluk (2016) stress akademik meliputi manajemen waktu, masalah finansial, gangguan tidur dan aktivitas sosial. Tuntutan internal dan eksternal yang dialami siswa dapat menjadi sumber tekanan yang melampaui batas kemampuan siswa (overload) sehingga timbul distress, dalam bentuk kelelahan fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi yang labil

Dalam kategorisasi dukungan sosial tabel 4.11 keseluruhan subjek yang paling menonjol kategori sedang (70%), yakni sebanyak 112 subjek. Kemudian tabel 4.12 kategori Sekolah 63 subjek untuk jenjang sekolah SMP/MTS yang tergolong ke dalam kategori sedang dan 48 subjek jenjang sekolah SMA/MA yang tergolong ke dalam kategori sedang (64%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Waty dan Mirna (2022) menemukan bahwa dari 48 siswa SMP/MTs paling banyak memiliki dukungan sosial tinggi sebanyak 63%. Hal ini menunjukkan bahwa santri Pondok Pesantren As'adiyah Kaloling memiliki hubungan yang erat dengan orang-orang disekitarnya

Hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian Waty dkk (2022) menemukan bahwa dari 48 siswa SMP/MTs paling banyak memiliki dukungan sosial tinggi sebanyak 63%. Tidak sama juga dengan penelitian Rekozar and Damariyanti (2022) mengenai variabel dukungan sosial dengan jumlah responden sebanyak 72 santri menunjukkan bahwa dukungan sosial santri terkategori tinggi sebanyak 61%, sementara kategori dukungan sosial sedang sebanyak 36%. Adapun dukungan sosial rendah sebanyak 3%. Oleh karena itu, dapat dapat bahwa mayoritas santri berada kategori tinggi dalam hal dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki hubungan yang erat dengan orang-orang disekitarnya.

Kemudian dari penelitian yang sama tingkat persepsi dukungan sosial yang berada pada level sedang pula, yaitu sebesar 67,1%. Dalam hal ini, mahasiswa memiliki ketahanan yang cukup dalam menangani distress mereka. Hal ini dimungkinkan dipengaruhi oleh adanya orang yang sering diajak bercerita, santri mendapatkan dukungan dari orang tua atau teman, pekerjaan orang tua, dan pendapatan orang tua (Irwansyah, dkk 2021).

Implikasinya Oleh sebab itu, meski kemampuan regulasi emosi santri berada pada kategori sedang, masih diperlukan adanya upaya untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Sehingga santri yang berada pada kategori tinggi, sedang maupun rendah dapat mengembangkan dan mempertahankan kemampuannya sehingga menjadi lebih baik lagi. Dengan demikian, rancangan program bimbingan dan konseling untuk meningkatkan regulasi emosi dapat dijadikan sebagai acuan pemberian layanan yang komprehensif untuk santri.

2. Pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik santri

Berdasarkan tabel 4.19 diketahui bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap stress akademik, dengan dibuktikan nilai t hitung 2.415 lebih besar > dari t tabel 1.975 dan juga karena nilai sig 0,001 lebih kecil < dari 0,05. Dengan hasil berikut maka hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima, yaitu regulasi emosi berpengaruh terhadap stres akademik santri di pondok pesantren Manbaul Ulum. korelasi antara variabel regulasi emosi (X) terhadap stress akademik (Y) didapatkan nilai ($r = 0,031^{**}$; $p < 0,001$) yang artinya antara variabel regulasi emosi terhadap variabel stress akademik memiliki pengaruh positif yang signifikan. Hal ini sejalan dengan teori yang dipakai yakni teori Gross (2015) regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu.

Hal ini sesuai dengan ungkapan Handayani dkk (2023) yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi yang dimiliki mahasiswa dapat membantu mereka dalam mengendalikan stres dan mencegah terjadinya suatu gangguan stres, baik dalam bertindak maupun dalam berinteraksi dengan lingkungan yang mengakibatkan stres. Pemaparan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi variabel penting dalam menunjukkan stres akademik pada mahasiswa.

Mahasiswa perlu memiliki keterampilan dalam meregulasi emosinya, sehingga ketika mahasiswa sedang mengalami situasi tertentu, mereka akan berupaya mengontrol emosi yang muncul agar tidak melakukan tindakan yang akan membuat mereka semakin stress

Penelitian yang dilakukan oleh Yenanto (2022) menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam regulasi emosi. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara, beberapa responden mengatakan ketika ia sedang stres karena terlalu banyak tuntutan tugas, biasanya mereka mencari kesenangan yang mereka sukai atau dalam kata lain mereka meregulasi emosi dengan mengerjakan sesuatu yang mereka senangi, seperti menonton drama korea, jalan-jalan ke pantai, jalan-jalan ke mall, tidur, dan sebagainya.

Dalam penelitian terdapat pengaruh positif dan signifikan antara regulasi emosi terhadap kematangan sosial di Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta. Hal ini berarti dapat memprediksikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula kematangan sosial mahasiswa tersebut. Besarnya sumbangan efektif pengaruh variabel regulasi emosi terhadap kematangan sosial sebesar 41,4%, dengan demikian masih terdapat sekitar 58,6% (Aprilia and Yoenanto 2022) Dalam regulasi emosi, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa dan semakin rendah tingkat regulasi emosi, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa (Zahara, Martina, and Alfiandi 2022)

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengelolaan Pendidikan khususnya di pesantren. Meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya regulasi emosi dalam menghadapi tuntutan akademik dapat membantu santri mengembangkan strategi koping yang sehat dan efektif. Dalam hal ini, pesantren dapat mempertimbangkan penyediaan sumber daya dan dukungan yang mendukung perkembangan keterampilan regulasi emosi, seperti pelatihan keterampilan mengelola stres, teknik relaksasi, dan pendekatan konseling.

3. Peran sebagai moderator pengaruh regulasi emosi terhadap stress akademik

Pada hasil tabel 4. 20 menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai moderator pengaruh regulasi emosi terhadap stress akademik diperoleh

koefisien Beta ($\beta = 0.044$ dengan $p=0.019 < 0.05$). Hal ini sejalan dengan pendapat Sarafino, (2011) bahwa dukungan sosial merupakan dukungan yang diterima oleh individu dari lingkungan sekitarnya agar dapat terhindar dari resiko mengalami stres. Dukungan sosial yang dimiliki oleh individu dapat mempengaruhi kesehatan dan melindunginya dari efek negatif stres yang tinggi. Taylor menjelaskan bahwa dukungan sosial mencerminkan informasi dari orang lain bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai dan dihormati, serta bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama. Dukungan sosial dapat diperoleh individu dari orang-orang terdekat, yaitu teman, pasangan, dan keluarga atau orangtua. Salmon (2021)

Hal ini berarti bahwa dukungan sosial mampu moderasi regulasi emosi terhadap stress akademik. Dukungan sosial mampu memperkuat pengaruh regulasi emosi terhadap stress akademik. Dalam penjelasan bahwa berbagai perasaan ini akan memunculkan perasaan positif yang menjadi pendorong untuk bersikap dan bertingkah laku. Selain itu, dengan dukungan sosial yang diterima santri, baik dukungan yang berupa emosional, penghargaan, instrumental, maupun informasi, para santri akan mampu menghadapi situasi yang penuh tekanan, semua hal itu secara bersama-sama akan dapat mewujudkan menurunkan bagi para santri.

Kemudian pengaruh dukungan sosial ditinjau dari setiap aspek dalam tabel 4.17 Dari tabel diatas menunjukkan pengaruh dukungan sosial ditinjau dari setiap aspek hal ini agen pendukung yang paling mendukung subjek yakni Aspek dukungan instrumental memiliki pengaruh 0,12%. Aspek dukungan emosional dan dukungan penghargaan memiliki pengaruh 0,03% dan disusul oleh aspek informasional memiliki pengaruh sebesar 0,08%. Dapat disimpulkan bahwa aspek dukungan instrumental yang paling menonjol dari subjek. Dalam pandangan sarafino (2011) Dukungan sosial fungsional dapat digambarkan sebagai dukungan emosional (misalnya, kepedulian, penghargaan, dll.) atau instrumental (misalnya, informasi, dukungan nyata). Dengan hipotesis bahwa dukungan instrumental sering ditafsirkan sebagai membantu karena makna emosionalnya (menandakan kepedulian, pengertian, penghargaan. Hasil implikasi penelitian ini diharapkan bagi lingkungan terdekat sekitar, dan juga

tenaga pengajar khususnya dalam penelitian ini untuk lebih banyak memberikan perhatian yang intens terhadap santri yang sedang menempuh pendidikan. Karena dengan tingginya dukungan sosial yang diterima akan memicu timbulnya turunya stres dalam diri santri yang akan meningkatkan keyakinan pada diri sendiri bahwa dirinya mampu menyelesaikan Pendidikan mereka tetap stabil dibawah berbagai macam tekanan akademik, dan tidak merasa kesusahan dalam menyelesaikan studi. begitupun dengan santri untuk tetap yakin pada kemampuan dan kualitas diri serta tetap berpikir positif agar mampu menyelesaikan studi dengan baik

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian bisa disimpulkan 1) bahwa tingkat kategorisasi regulasi emosi, stress akademik dan dukungan sosial. subjek pada jenjang sekolah maupun gender keseluruhan berada dalam kategori sedang. Kemudian dapat diartikan dukungan sosial bisa bersumber dari orang-orang terdekat dari individu yang termasuk seperti keluarga, teman dekat, atau rekan apalagi dalam pesantren. Hal ini dimungkinkan dipengaruhi oleh adanya orang yang sering diajak bercerita, santri mendapatkan dukungan dari orang tua atau teman, pekerjaan orang tua, dan guru. 2) Dengan hasil berikut maka hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima, yaitu regulasi emosi berpengaruh terhadap stres akademik santri di pondok pesantren Manbaul Ulum. pengaruh antara variabel regulasi emosi (X) terhadap stress akademik (Y) atau variabel regulasi emosi terhadap variabel stress akademik memiliki pengaruh positif yang signifikan. 3) Dukungan sosial mampu moderasi regulasi emosi terhadap stress akademik. Dukungan sosial mampu memperkuat pengaruh regulasi emosi terhadap stress akademik. Kemudian pengaruh dukungan sosial ditinjau dari setiap aspek pengaruh dukungan sosial ditinjau dari setiap aspek hal ini agen pendukung yang paling mendukung subjek yakni Aspek dukungan instrumental

B. Saran

Dalam penelitian ini terdapat tiga saran yang ditujukan kepada pihak-pihak yang berhubungan dengan penelitian ini. Adapun untuk saran- saran dapat dilihat sebagai berikut

1. Bagi Santri

Dalam hasil penelitian ini regulasi emosi dan dukungn sosial mampu mempengaruhi stres skademik santri. Oleh karna itu diharapkan bagi santri perlunya sering curhat dan bercerita, kepada , teman, orang tua, dan guru dikarenakan banyaknya tugas serta kegiatan yang menyebabkan stres pada santri dengan dukungan orang-orang terdekat sekitar bisa memperkecil stres pada santri

2. Bagi Pondok Pesantren

Dalam hasil penelitian bahwasanya diharapkan bagi pondok pesantren bisa

mendatangkan konselor supaya dijadikan sebagai acuan pemberian layanan konseling yang komprehensif untuk santri untuk mengatur emosi dengan baik, serta membangun komunikasi dengan baik kepada orang tua dengan cara memberikan layanan pengiriman tatap muka bagi orang tua dan santri agar santri juga mendapatkan dukungan dari orang tuaya

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam hasil penelitian ini perlunya ditambahkan variabel kelekatan orang tua dan dukungan teman sebaya bagi peneliti selanjutnya dikarenakan dukungan tidak hanya dari teman dan guru saja tetapi orang tua juga dapat memberikan pengaruh dukungan besar kepada santri serta menambahkan metode dengan penelitian eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Namira Salsabila, and Nono Hery Yoenanto. 2022. "Pengaruh Regulasi Emosi Dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2 (1): 19–30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal. 2017. "Konsep Stres Akademik Siswa." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5 (3): 143–48. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Batusangkar, Stain. 2015. "Pengelolaan Kecemasan Akademik Siswa Melalui Pelatihan Regulasi Emosi." *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam* 6 (2): 62–71. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/view/814>.
- Bunyamin, Andi. 2021. "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis." *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5 (1): 145. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>.
- Deviana, Tina, Bahrul Hayat, and Bambang Suryadi. 2020. "Validation of the Social Provision Scale with Indonesian Student Sample: A Rasch Model Approach." *Indonesian Journal of Educational Assesment* 3 (1): 1. <https://doi.org/10.26499/ijea.v3i1.54>.
- Ekawarna. 2018. *Manajemen Konflik Dan Stress (Jakarta*. Timur: Bumi Aksara.
- Elsa Tiara Novanti, Cempaka Putrie Dimala, Nita Rohayati. 2022. "PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SANTRI PONDOK PESANTREN NIHAYATUL AMAL" 9 (1).
- Fitriani, Yulia, and Asmadi Alsa. 2015. "Relaksasi Autogenik Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMP." *Gadjah Mada Journal of Professional Pshychology* 1 (3): 149–62.
- Gross, J. J. . 2015. (*Foundations: In Handbook of Emotion Regulation (Second*. New York: Guilford Press.
- Gross, J.J (Ed.). 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford.
- Hanapi, Imam, and Ivan Muhammad Agung. 2018. "Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa." *Jurnal RAP Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang Padang* 9 (1): 37–45.
- Handayani, Riska, and Patmawaty Taibe. 2023. "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Pada Mahasiswa Di Kota Makassar." *Jurnal Psikologi Karakter*, 3 (1): 261–66. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2122>.
- Hastuti, Lintang Elok Dewi, and Cholichul Hadi. 2022. "Hubungan Job Insecurity Dan

- Perceived Stress Karyawan Swasta.” *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2 (1): 502–11. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34608>.
- Irwansyah, Mohammad, Sri Astutik Andayani, and Husnul Khotimah. 2021. “Hubungan Dukungan Sosial Dan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stress Santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan* 17 (2): 189. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.474>.
- Kaunang, Vindy Dortje, Andi Buanasari, and Vandri Kallo. 2019. “Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia.” *Jurnal Keperawatan* 7 (2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>.
- Khairul, Riana, Marina Dwi Mayangsari, and Rusdi Rusli. 2019. “Efektivitas Senam Zumba Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Remaja Di SMP Darul Hijrah Putri.” *Jurnal Kognisia* 2 (1): 114–21.
- Khamida, Siti Rabiatul Zulfah. 2019. “Gambaran Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Stres Pada Santri Penghafal Al-Quran Di Pondok Pesantren.” *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* 12 (2): 34–41. <https://doi.org/10.36746/jka.v12i2.37>.
- Kholif Rosyidi, Ahmad. 2023. *Pengaruh Social Support Dan Religiusitas Terhadap Life Satisfaction Siswa*.
- Liana, Lie. 2009. “Mra Dengan Spss.” *Jurnal Teknologi Informasi DINAMIK* XIV (2): 90–97.
- Lubis, Hairani, Ayunda Ramadhani, and Miranti Rasyid. 2021. “Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19.” *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 10 (1): 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>.
- Luluk Munawaroh, Ainul Yaqin Salam, Rizka Yunita. 2016. “PENGARUH TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP STRESS AKADEMIK DAN MOTIVASI SISWA TAHFIDZ DI SMA UNGGULAN HAFSHAWATY PESANTREN ZAINUL HASAN GENGGONG,” 1–23.
- Lutfiana, Dina, and Ermita Zakiyah. 2021. “Hubungan Konsep Diri Akademik Dan Self Regulated Learning Dengan Stres Akademik Santri Dalam Mengikuti Pembelajaran Daring.” *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)* 1 (01): 22–31. <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14922>.
- Maesaroh, Asri, Evi Afiati, and Rahmawati Rahmawati. 2022. “Profil Regulasi Emosi Dan Implikasinya Bagi Bimbingan Dan Konseling.” *Journal of Education and Counseling (JECO)* 2 (2): 209–16. <https://doi.org/10.32627/jeco.v2i2.54>.
- Mariyati, Lely Ika, Ramon Ananda Partontari, and Mahestining Kaluni Indah Kusuma. 2023. “Peranan Regulasi Emosi Terhadap Subjective Well Being Pada Santri Di Sidoarjo.” *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 3 (1s): 100–110. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12349>.
- Marni, Ani, and Rudy Yuniawati. 2021. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan

- Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.” *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi* 3 (1): 1. <https://doi.org/10.12928/empathy.v3i1.3008>.
- Maulana, Zikra, Arini Safitri, Ari Pamungkas, and Rafi’i Rafi’i. 2022. “Tingkat Stres Pada Santri Baru Raudhatul Jannah Palangka Raya.” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 8 (3): 211–16. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/8889>.
- Mawakhira Yusuf, Nur, and Jannatul Ma’wa Yusuf. 2020. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.” *Psyche 165 Journal* 13 (02): 235–39.
- NAMIRA SALSABILA APRILIA & NONO HERY YOENANTO*. 2022. “Stres Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi 20.” *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental* 2 (1): 19–30.
- Nancy, Deci, and Utami Fajar T. 2017. “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan.” *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 2 (1): 16–28.
- Nurmalita, Rully, and Farida Hidayati. 2014. “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kompetensi Interpersonal Pada Remaja Panti Asuhan.” *Jurnal EMPATI* 3 (4): 512–20. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7613>.
- Prasetya, Prasetya Utama. 2020. “Pengaruh Intensitas Menghafal Al Qur’an Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Melalui Mediasi Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren.” *Jurnal Kewidyaiswaraan* 5 (2): 12–25. <https://doi.org/10.56971/jwi.v5i2.74>.
- Ramadhan, Yoga Achmad, and Ayu Kusumadewi Hudi Saputri. 2019. “Pelatihan Relakasi Dzikir Untuk Menurunkan Stres Santri Rumah Tahfidz ‘ Z .’” *Motiva : Jurnal Psikologi* 2 (1): 8–16.
- Rekozar, Sitti S. L., and Meta Damariyanti. 2022. “Dukungan Sosial Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran.” *Arjwa: Jurnal Psikologi* 1 (4): 192–204. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2022.v1i4.7311>.
- Rihartini, Rika. 2021. “Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Santri Di Pesantren As-Sa’ Adah Terboyo Semarang.” *Prosiding Seminar Nasional Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora* 271: 22–29.
- Rumbrar, David Martin. 2022. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Papua Program PKP3N Di Universitas Kristen Satya Wacana.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12 (3): 446–51. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.40878>.
- Salmon, Arcella Gracelia, and Dyan Evita Santi. 2021. “Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi.” *Buku Abstrak Seminar Nasional* 1 (1): 128–35.
- Santi, Dyan Evita, Isrida Yul Arifiana, and Fauzul Adim Ubaidillah. 2022. “Religiusitas,

- Regulasi Emosi Dan Resiliensi Santri Selama Pandemi COVID-19 Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Mediator.” *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual* 7 (1): 123. <https://doi.org/10.28926/briliant.v7i1.829>.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. 2011. *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. 7th editio. . New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sestiani, Rida Ayu, and Abdul Muhid. 2022. “Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review.” *Jurnal Tematik* 3 (2): 245–51. <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik/article/view/4568>.
- Siswandi, Weldina, and Riselligia Caninsti. 2021. “Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama Di Jakarta.” *Journal Psikogenesis* 8 (2): 241–52. <https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1586>.
- Sugiono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyu Permadi, Fathul Lubabin Nuqul. 2023. “PENGARUH DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN DUKUNGAN GURU TERHADAP KONSEP DIRI DI MTs NUR ILAHI MALANG” XV (1): 74–91.
- Wicaksono, Rosanti, and Purwanti. 2022. “Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 18 Pontianak.” *Jurnal Pendidikan & Pembelajaran* 11 (9): 1576–83. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>.
- Zahara, M, M Martina, and R Alfiandi. 2022. “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* 6 (1): 55–63. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/20658>.
- Zahrah, Ninda Alza Nur, and Rita Setyani Hadi Sukirno. 2022. “Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Santri Ditinjau Dari Dukungan Sosial & Stress Akademik.” *Jurnal Psikologi Integratif* 10 (2): 189. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526>.

LAMPIRAN

ANGKET PENELITIAN

IDENTITAS DIRI

Jenis kelamin :

Kelas :

Petunjuk :

Ceklist pada kolom yang tersedia sesuai dengan karakter anda. Ada 4 pilihan jawaban diantaranya yaitu,

SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai

1. Skala Stres Akademik

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa sangat tidak puas dengan nilai tugas saya				
2	Saya merasa terlalu banyak mendapatkan tugas di sekolah maupun di pondok				
3	Cita-cita saya di masa depan membuat saya merasa tertekan				
4	Perhatian berlebihan orang tua saya terhadap nilai seringkali membuat saya merasa tertekan				
5	Saya merasa mendapat tekanan yang berat dalam pembelajaran sehari-hari				
6	Saya merasa kegiatan di Sekolah dan dipondok harus dikurangi.				

7	Nilai akademik merupakan hal yang sangat penting bagi masa depan saya dan bahkan sangat menentukan seluruh kehidupan saya.				
8	Saya akan mengecewakan orang tua jika mendapat nilai buruk.				
9	Saya merasa telah mengecewakan guru ketika nilai saya tidak sesuai harapannya				
10	Saya merasa kelas saya penuh dengan kompetisi sehingga membuat saya tertekan				
11	Saya selalu merasa tidak percaya diri atas nilai akademik saya				
12	Saya merasa sangat sulit untuk berkonsentrasi selama pelajaran berlangsung				
13	Saya merasa tertekan ketika tidak dapat memenuhi standar yang saya buat				
14	Saat saya gagal mencapai tujuan, saya merasa tidak cukup baik				
15	Saya kesulitan tidur karena khawatir tidak dapat mencapai mimpi-mimpi saya				
16	Saingan saya di kelas teralu tinggi sehingga saya tertekan				

2. Skala regulasi emosi

Petunjuk :

Tulis nama, lingkari jenis kelamin, dan tulis kelas berapa kalian. Lalu bacalah dengan cermat dan cheklist pada kolom yang tersedia sesuai dengan karakter anda. Ada 5 pilihan jawaban diantaranya yaitu,

- SS : Sangat Sesuai
- S : Sesuai
- TS : Tidak Sesuai
- STS : Sangat Tidak Sesuai
- RR : Ragu Ragu

No	pertanyaanya	SS	S	TS	STS	RR
1.	Saat saya ingin memiliki emosi positif (seperti rasa senang atau hiburan), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan					
2.	Saya menyimpan perasaan saya untuk diri saya sendiri					
3.	Saat saya ingin memiliki emosi yang tidak terlalu negatif (seperti rasa sedih atau marah) saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan					
4.	Saat saya merasakan emosi positif, saya tidak menunjukkannya kepada orang lain					
5.	Saat dihadapkan situasi stres, saya memikirkan cara untuk menenangkan diri					
6.	Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengekspresikannya					
7.	Saat saya ingin merasakan emosi lebih positif, saya ubah cara pikir saya tentang keadaanya					
8.	Saya mengendalikan emosi dengan cara mengubah cara pikir terhadap situasi yang sedang saya hadapi					
9.	Saat saya merasakan emosi negatif, saya memastikan tidak mengekspresikannya					
10.	Saat saya ingin merasakan emosi negatif, saya ubah cara pikir saya tentang situasi tersebut					

3. Skala Dukungan sosial

Petunjuk :

Tulis nama, lingkari jenis kelamin, dan tulis kelas berapa kalian. Lalu bacalah dengan cermat dan cheklist pada kolom yang tersedia sesuai dengan karakter anda. Ada 5 pilihan jawaban diantaranya yaitu,

- SS : Sangat Sesuai
- S : Sesuai
- TS : Tidak Sesuai
- STS : Sangat Tidak Sesuai
- RR : Ragu Ragu

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1.	Teman-teman bersedia mendengarkan keluhan saya					

2.	Saya hubungan dekat dengan Ustad dan Uztadzah membuat saya merasa disayangi					
3.	Motivasi dari Ustad dan Uztadzah membuat saya semangat dalam memecahkan kesulitan					
4.	Ketika mendapatkan nilai buruk, orang tua memotivasi saya					
5.	Orang tua mengapresiasi setiap hasil belajar saya.					
6.	Orang tua mendukung setiap keputusan saya					
7.	Ustad dan Uztadzah menghargai ide-ide yang saya sampaikan.					
8.	Orang tua tidak memiliki waktu luang untuk mendengarkan keluh kesah saya					
9.	Ustad dan Uztadzah kurang peduli dengan apa yang saya lakukan					
10.	Saya tidak mempunyai teman dekat untuk berbagi cerita					
11.	Ketika sakit, tidak ada teman yang peduli dengan saya					
12.	Teman-teman bersedia meminjamkan catatannya ketika saya tidak masuk sekolah					
13.	Orang tua berusaha mencukupi fasilitas belajar yang saya butuhkan, seperti laptop, buku atau alat lainnya					
14.	Ketika mengalami kesulitan, teman-teman selalu bersedia membantu saya					
15.	Orang tua tidak mempedulikan prestasi akademik saya					
16.	Orang tua saya tidak menghargai perjuangan saya dalam belajar ketika nilai akademik saya menurun					
17.	Ustad dan Uztadzah tidak pernah peduli dengan apa yang saya Sampaikan					
18.	Orang tua tidak pernah menanyakan kesulitan yang saya alami dalam mengerjakan tugas sekolah					
19.	Teman-teman tidak mau meminjamkan catatannya saat saya tidak masuk sekolah karena sakit					
20.	Ketika saya dalam kesulitan, Tad dan Zdah tidak ada yang Membantu					
21.	Saat saya menghadapi masalah, Tad dan Zdah membantu mencari solusi					
22.	Ustad dan Ustadzah bersedia memberi arahan tentang bahan bacaan sebagai penunjang materi pembelajaran					
23.	Saat saya menghadapi masalah, teman-teman bersedia membantu mencari solusi					
24.	Teman-teman tidak pernah mengingatkan saya ketika ada tugas sekolah yang harus dikumpulkan					
25.	Orang tua tidak pernah memberikan saya arahan tentang kegiatan ekstra kulikuler yang harus saya ikuti					
26.	Ustad dan Uztadzah cenderung mengabaikan ketika saya bertanya tentang materi pelajaran yang tidak saya pahami					

VALIDITAS

i. Validitas regulasi emosi

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR0000 1	27.0813	58.842	.504	.861
VAR0000 2	27.1313	53.913	.710	.845
VAR0000 3	26.9313	58.127	.422	.868
VAR0000 4	27.1375	53.968	.708	.845
VAR0000 5	27.1250	53.506	.627	.852
VAR0000 6	27.1375	53.968	.708	.845
VAR0000 7	27.2875	57.602	.499	.862
VAR0000 8	27.3438	54.982	.598	.854
VAR0000 9	27.2250	54.955	.605	.853
VAR0001 0	27.7375	58.560	.458	.865

ii. Validitas stress akademik

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR0000 1	39.7063	39.819	.412	.844
VAR0000 2	39.7375	39.176	.504	.840
VAR0000 3	40.1313	39.209	.423	.844
VAR0000 4	40.1375	39.214	.392	.846
VAR0000 5	40.0063	38.761	.573	.837
VAR0000 6	39.8313	39.537	.374	.847
VAR0000 7	39.5938	39.815	.404	.845
VAR0000 8	39.5125	39.874	.365	.847
VAR0000 9	39.6375	40.308	.333	.848
VAR0001 0	40.0125	37.874	.637	.833
VAR0001 1	39.8375	37.433	.592	.835
VAR0001 2	39.7375	37.805	.619	.834
VAR0001 3	39.7438	39.097	.503	.840
VAR0001 4	39.5813	39.968	.385	.846
VAR0001 5	39.8875	37.799	.500	.840

VAR0001 6	39.9375	38.160	.545	.838
--------------	---------	--------	------	------

iii. Validitas dukungan sosial

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR0000 1	67.8375	409.470	.705	.945
VAR0000 2	67.8125	410.002	.687	.945
VAR0000 3	67.8500	410.732	.679	.945
VAR0000 4	68.0500	417.104	.598	.946
VAR0000 5	67.9125	420.332	.558	.946
VAR0000 6	68.0750	416.661	.626	.945
VAR0000 7	68.0625	417.254	.629	.945
VAR0000 8	67.6875	427.927	.358	.949
VAR0000 9	67.7000	424.463	.481	.947
VAR0001 0	68.1625	420.904	.526	.947
VAR0001 1	68.1375	417.578	.615	.946
VAR0001 2	67.8063	409.503	.692	.945

VAR0001 3	67.8625	409.868	.694	.945
VAR0001 4	67.9000	410.594	.687	.945
VAR0001 5	67.9313	409.461	.720	.944
VAR0001 6	67.9625	410.414	.704	.945
VAR0001 7	68.0313	411.062	.714	.944
VAR0001 8	68.1063	417.341	.639	.945
VAR0001 9	67.7000	415.960	.646	.945
VAR0002 0	68.0938	418.236	.581	.946
VAR0002 1	67.6125	415.874	.640	.945
VAR0002 2	67.6063	416.152	.636	.945
VAR0002 3	68.0313	417.703	.600	.946
VAR0002 4	67.9500	420.337	.572	.946
VAR0002 5	67.7688	418.871	.561	.946
VAR0002 6	68.1313	417.335	.629	.945

RELIABILITAS

1. Reliabilitas regulasi emosi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.868	10

2. Reliabilitas stress akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.850	16

3. Reliabilitas dukungan sosial

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.947	26

NORMALITAS

Tests of Normality

kode	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
variabel REG ULA SI EMO SI	.063	160	.200*	.989	160	.227
TRES S AKA DMI K	.078	160	.069	.974	160	.400

DUK UNG AN SOSI AL	.071	160	.049	.984	160	.067
--------------------------------	------	-----	------	------	-----	------

KATEGORISASI

1. Nilai mean, std, min dan max

Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
x	160	10.00	48.00	30.2375	8.24277
y	160	19.00	64.00	42.4688	6.62748
m	160	26.00	130.00	70.6313	21.18491
Valid N (listwise)	160				

2. Kategorisasi regulasi emosi

Regulasi emosi

	Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	28	17.5	17.5	17.5
Sedang	105	65.6	65.6	83.1
Rendah	27	16.9	16.9	100.0
Total	160	100.0	100.0	

Uji t regulasi emosi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	44.294	3.869		11.448	.000
	lakiLaki	.060	.070	.109	.865	.390
	perempuan	-.065	.096	-.086	-.678	.500

a. Dependent Variable: y

3. Kategorisasi stress akademik

Stress akademik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	15	9.4	9.4	9.4
	Sedang	124	77.5	77.5	86.9
	Rendah	21	13.1	13.1	100.0
	Total	160	100.0	100.0	

Uji t regulasi emosi

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	23.068	9.190		2.510	.015
	lakilaki	.052	.148	.046	.351	.727
	perempuan	.092	.206	.059	.446	.657

a. Dependent Variable: x

4. Kategorisasi dukungan sosial

		Dukungan sosial			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	24	15.0	15.0	15.0
	Sedang	112	70.0	70.0	85.0
	rendah	24	15.0	15.0	100.0
	Total	160	100.0	100.0	

Uji t dukungan sosial

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	32.240	2.699		11.946	.000
	lakilaki	-.017	.029	-.068	-.595	.554
	perempuan	.173	.037	.532	4.641	.000

a. Dependent Variable: y

REGRESI LINIER SEDERHANA

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	x ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: y

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.112 ^a	.130	.006	.47285

a. Predictors: (Constant), x

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.448	1	.448	4.003	.159 ^b
	Residual	35.327	158	.224		
	Total	35.775	159			

a. Dependent Variable: y

b. Predictors: (Constant), x

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.217	.133		16.734	.000
	x	.090	.064	.112	2.415	.001

a. Dependent Variable: y

Regresi berdasarkan aspek – aspek regulasi emosi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	43.828	1.901		23.056	.000
	mengaturEmosi	-.112	.150	-.059	-.744	.000
2	(Constant)	43.980	1.953		22.520	.000
	mengaturEmosi	-.042	.247	-.022	-.168	.866
	mengendalikanEmosi	-.086	.241	-.047	-.358	.000
3	(Constant)	44.450	2.008		22.134	.000
	mengaturEmosi	.113	.291	.060	.387	.699
	mengendalikanEmosi	-.113	.243	-.061	-.467	.641
	menguasaiSituasi	-.317	.316	-.107	-1.004	.

a. Dependent Variable: stressAkademik

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics		
					R Square Change	F Change	df1
1	.059 ^a	.003	-.003	6.63680	.003	.554	1
2	.066 ^b	.004	-.008	6.65520	.001	.128	1
3	.103 ^c	.011	-.008	6.65504	.006	1.007	1

Uji korelasi regresi emosi dengan stress akademik

Correlations

		regulasiEmosi	stressAkademik
regulasiEmosi	Pearson Correlation	1	.031**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	160	160
stressAkademik	Pearson Correlation	.031**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	160	160

Besaran nilai aspek – aspek dukungan sosial

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	ortu ^b	.	Enter
2	guru ^b	.	Enter
3	teman ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: xy

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics		
					R Square Change	F Change	df1
1	.043 ^a	.002	-.004	8.26099	.002	.299	1
2	.201 ^b	.041	.028	8.12503	.039	6.332	1
3	.202 ^c	.041	.022	8.15080	.000	.009	1

LAMPIRAN UJI MODERASI

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics		
					R Square Change	F Change	df1
1	.079 ^a	.060	.000	6.62755	.006	.997	1
2	.494 ^b	.244	.235	5.79826	.238	49.427	1

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	34.009	2.289		14.861	.000
	regulasi emosi	.077	.056	.096	1.378	.017
	dukungan sosial	.153	.022	.488	7.030	.000

2	(Constant)	33.315	6.512		5.116	.000
	regulasi emosi	.054	.209	.067	.258	.797
	dukungan sosial	.163	.091	.520	1.796	.074
	regulasi emosi*dukungan sosial	.000	.003	.044	.114	.019

LAMPIRAN UJI REGRESI LINIER BERGANDA

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1705.524	2	852.762	25.365	.000 ^b
	Residual	5278.320	157	33.620		
	Total	6983.844	159			

a. Dependent Variable: stress akademik

b. Predictors: (Constant), dukungan sosial , regulasi emosi