

Nama : Cut Nadya
NIM : 1032221019
Judul : Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII Di SMA Negeri 13 Depok

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja akhir rentan mengalami stres akademik akibat tuntutan pendidikan, kelulusan, dan perencanaan masa depan. Ketidakmampuan siswa dalam mengelola emosi dapat memperburuk tekanan akademik, sehingga regulasi emosi berperan penting sebagai faktor protektif.

Tujuan: Mengetahui hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa kelas XII di SMAN 13 Depok.

Metode: Penelitian kuantitatif cross-sectional dilakukan pada 207 siswa dengan *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah DERS-SF dan ESSA, dianalisis menggunakan uji *Chi-square*.

Hasil: Mayoritas responden merupakan remaja akhir dengan dominasi perempuan. Sebagian besar mengalami disregulasi emosi berat (54,1%) dan stres akademik sedang (63,3%). Uji *Chi-square* menunjukkan $p < 0,001$, menandakan adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik.

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik pada siswa. Temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan regulasi emosi melalui kebijakan dan program konseling di sekolah yang tidak hanya fokus pada aspek akademik tetapi juga pada manajemen stres. Sekolah dapat menerapkan pelatihan teknik relaksasi napas dalam untuk membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih sehat dan adaptif.

Kata kunci: regulasi emosi, remaja akhir, stres akademik, siswa SMA

Daftar pustaka: 46 sumber (2021–2025)