

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Periode perkembangan remaja merupakan fase yang sangat berarti dalam kehidupan karena mengalami perubahan fisik, emosional, sosial, kognitif serta hormon yang turut berkembang sehingga mempengaruhi perilaku dan suasana hati. Berdasarkan data (WHO, 2024b) remaja yang berusia 10-19 tahun diperkirakan berjumlah 1,3 miliar jiwa dan setara 16% dari populasi dunia. Laporan (Badan Pusat Statistik, 2025) mencatat bahwa penduduk Indonesia di rentang usia 15-19 tahun sekitar 11,39 juta jiwa.

Remaja membentuk identitas, mempelajari dan memahami hubungan interpersonal serta mulai menata masa depannya. Hal ini dapat menjadi tantangan dari dalam diri maupun lingkungan sosial remaja itu sendiri (Yulia et al., 2024). Remaja memiliki tugas perkembangan yang perlu mereka tuntaskan, di mana individu diharuskan untuk beradaptasi dengan mengambil tanggung jawab, moralitas serta menanamkan nilai-nilai yang selaras dengan lingkungan dan kultur setempat (Kamilah & Rahmasari, 2023). Namun, tidak sedikit remaja yang memiliki kesulitan dalam melaluinya. Jika remaja gagal dalam mengatasi tantangannya dengan baik maka akan memicu timbulnya gangguan kesehatan mental serta emosional yang serius (Florensa et al., 2023).

Persoalan emosional yang kerap dialami remaja tidak dapat dipisahkan dari kondisi kesehatan mentalnya. Masalah kesehatan mental di kalangan remaja adalah isu yang sedang mendapatkan perhatian luas secara global. *World Health Organization* (2024a) memperkirakan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun di seluruh dunia mengidap gangguan mental. Pada tahun 2021, diperkirakan ada 80,4 juta penduduk di kawasan ASEAN menghadapi permasalahan kesehatan mental. Indonesia menduduki peringkat tertinggi dengan 32,9 juta kasus, diikuti oleh Filipina yang memiliki 14,0 juta kasus dan Vietnam dengan 10,1 juta kasus. Hal ini menyoroti bahwa Indonesia menanggung beban gangguan kesehatan mental terbesar di wilayah ASEAN (Szücs et al., 2025).

Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) merupakan penelitian kesehatan mental berskala nasional yang pertama kali mengkaji prevalensi gangguan mental pada remaja berusia 10 hingga 17 tahun di tanah air. Dari penelitian ini terungkap bahwa 1

dari 3 remaja di tanah air mengalami permasalahan kesehatan mental (Gloriabarus, 2022). Angka ini menekankan adanya kesulitan besar dalam proses remaja mengembangkan kemampuan emosi.

Remaja tidak hanya harus memperhatikan kesehatan fisik karena kesehatan psikologis juga memiliki peranan penting dalam membantu menjalani kehidupan. Remaja sering mengalami ketidakstabilan emosi dan kondisi mental. Kerentanan permasalahan psikologis remaja dapat timbul melalui stres dalam dunia pendidikan yang seringkali dialami oleh siswa. Peserta didik di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) umumnya berada pada rentang usia 15–18 tahun, yang termasuk dalam tahap perkembangan remaja (Munawwarah et al., 2024).

Di jenjang SMA sering kali mengalami stres akibat tuntutan dari sekolah, seperti banyaknya tugas, durasi belajar panjang dan tekanan prestasi. Selain itu tekanan internal seperti motivasi yang rendah, takut akan kegagalan, kecemasan saat ujian serta kekhawatiran mengenai masa depan (Mahbengi et al., 2023). Stres yang berhubungan dalam lingkungan pendidikan dikenal sebagai stres akademik. Laporan Badan Pusat Statistik (2023) menyatakan jumlah pelajar yang terdaftar di Sekolah Menengah Atas (SMA) di Indonesia mencapai 5.310.433. Stres sendiri memiliki dampak positif dan negatif bagi individu, dampak positif dimana mendorong dan memotivasi individu dalam kehidupannya. Di sisi lain dampak negatif dari stres dapat memengaruhi kondisi fisik dan mental (Mahbengi et al., 2023).

Hasil studi terbaru di Bangkok, Thailand yang melibatkan 8.345 siswa SMA dari 35 institusi menunjukkan bahwa 13,02% remaja mengalami masalah psikologis. Penelitian ini menekankan bahwa tuntutan yang tinggi dalam pendidikan menjadi salah satu penyebab utama stres, di mana siswa sering merasa tertekan sehingga berdampak pada konsentrasi, kemampuan mengingat dan hasil akademis mereka (Thanachoksawang et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Khilma, H.A dan Narastri (2024) pada 110 siswa SMA di Yogyakarta, menemukan bahwa 70% siswa terindikasi dalam kategori stres akademik yang tinggi. Sebanyak 13,6% sedang dan 16,4% kategori rendah. Temuan ini memperlihatkan stres akademik yang kerap dirasakan siswa di SMA cukup signifikan menandakan adanya tekanan yang besar selama proses pembelajaran dan tuntutan akademik yang mereka hadapi.

Sejumlah faktor diketahui turut memengaruhi munculnya stres akademik pada remaja. Penelitian Hosseinkhani et al. (2020) menunjukkan bahwa perbedaan usia dapat berdampak pada tingkat stres akademik, di mana siswa SMA yang berusia lebih muda umumnya memperlihatkan tingkat stres yang lebih tinggi. Selaras dengan itu, temuan Jannah et al. (2022) menunjukkan adanya perbedaan stres akademik berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan hasil pengujian statistik, terdapat perbedaan stres akademik antara siswa perempuan dan siswa laki-laki. Siswa perempuan menunjukkan stres yang lebih tinggi, dan perbedaan tersebut dinyatakan signifikan secara statistik dengan nilai $p = 0,009$ pada uji *Independent Sample t-test*. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa stres akademik tidak hanya berkaitan dengan tuntutan pembelajaran, tetapi juga berkaitan dengan faktor personal, seperti usia serta perbedaan jenis kelamin masing-masing individu.

Regulasi emosi memegang peran yang sangat penting terkait dengan dunia pendidikan, khususnya pada peserta didik yang berada di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Di jenjang pendidikan ini siswa diharapkan memiliki kemampuan yang cukup untuk meraih prestasi belajar secara maksimal. Masa remaja, yang ditandai banyak perubahan dan dinamika perkembangan—terutama pada aspek emosional—mereka kerap dihadapkan pada beragam tekanan.

Siswa SMA merupakan kelompok remaja yang kerap menerima tekanan dari berbagai arah salah satunya tuntutan akademik. Hal ini dikarenakan pada tahap ini siswa diharuskan merencanakan masa depan mereka sehingga saat berada di kelas XII stres siswa berada di puncaknya karena tahap ini merupakan penentuan dari upaya yang dilakukannya selama ini (Khanafiah et al., 2023). Kondisi ini sering memicu berbagai emosi seperti ketakutan, kemarahan, kecemasan atau stres yang jika tidak dikelola dengan baik bisa membawa dampak negatif pada kehidupan termasuk dalam proses belajar (Manalu et al., 2025)

Menurut Gross (2008 dalam Ulyaa et al., 2026) regulasi emosi proses ketika individu membentuk, mengalami serta mengeskpresikan emosi yang dirasakan dan berusaha mengelola agar sesuai dengan situasi. Individu yang mampu mengelola emosinya secara baik cenderung lebih mudah meredam emosi negatif dan memperkuat emosi positif sehingga mampu mengurangi timbulnya stres. Dalam dunia pendidikan regulasi emosi penting bagi siswa dalam menghadapi tuntutan dan tekanan akademik, siswa yang kesulitan meregulasi emosi lebih rentan mengalami stres akademik. Temuan ini selaras dengan Novitasari dan Laili, (2025) menyatakan bahwa individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik biasanya lebih

tangguh dalam menghadapi berbagai tekanan, sehingga akhirnya dapat meminimalkan dampak stres akademik.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Dzulfikri dan Affandi (2023) pada siswa Madrasah Aliyah di Kota Sidoarjo dilakukan dalam lingkungan sekolah berbasis agama yang cenderung memiliki suasana belajar lebih terstruktur dan aturan ketat. Sementara itu, penelitian yang akan dilakukan oleh penulis dilaksanakan pada siswa SMA Negeri di wilayah Kota Depok di mana merupakan sekolah umum yang berada di area perkotaan. Kebaharuan penelitian juga tampak dari lokasi pelaksanaannya, yakni Kota Depok. Kota Depok sebagai penyangga Ibu Kota dihuni oleh masyarakat dari beragam latar belakang, termasuk persaingan akademik yang tinggi, pengaruh media sosial dan pergaulan yang dinamis. Situasi ini menjadikan tekanan belajar yang berbeda dibandingkan dengan sekolah berbasis agama. Selain itu perbedaan alat ukur menjadi kebaruan dalam penelitian ini, di mana peneliti sebelumnya menggunakan skala lokal Risyana (2019) dan Juwita (2017) yang sifatnya umum hanya menilai sejauh mana siswa berusaha mengatur emosi atau merasa stres tanpa menjelaskan jenis kesulitan atau sumber stres secara spesifik. Penelitian ini menggunakan alat ukur DERS SF yang mengukur enam jenis kesulitan mengatur emosi dan ESSA yang menilai sumber stres akademik timbul. Penggunaan kedua skala ini mampu memberikan kejelasan tentang kondisi siswa. Dengan demikian penelitian ini memiliki kebaruan dalam hal populasi, lokasi dan penggunaan instrumen yang digunakan disesuaikan dengan usia remaja.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Putra et al. (2024) terhadap mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia, ditemukan adanya keterkaitan yang bersifat negatif antara regulasi emosi dan stres akademik. Analisis data menunjukkan nilai korelasi $r = -0,020$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p > 0,05$). Hasil ini menggambarkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi berhubungan dengan tingkat stres akademik yang lebih rendah.

Penelitian ini berkontribusi dalam bidang keperawatan dengan menekankan peran perawat yang membantu siswa mengelola emosi supaya mampu mencegah dan mengurangi stres akademik. Berdasarkan penelitian (Thomas et al., 2025) tugas utama perawat sebagai edukator (memberikan informasi mengenai kesehatan mental), fasilitator (penghubung antara siswa dengan guru dan keluarga), konselor (membantu mengelola stres dan emosi siswa) serta advokat (memperjuangkan kesehatan psikologis siswa).

Survei Kesehatan Indonesia (2023) Provinsi Jawa Barat mencatat tingkat depresi tertinggi yaitu 3,3% dari populasi yang berusia ≥ 15 tahun. Di samping itu, angka prevalensi untuk gangguan kesehatan mental emosional di Jawa Barat menembus 4,4%. Angka ini tidak terlepas dari tekanan psikologis pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Hernawati (2024) terhadap 180 peserta didik Madrasah Alliyah di Kabupaten Bogor Jawa Barat menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mereka tergolong tinggi dengan rata-rata sebesar 57,65. Mengindikasikan bahwa siswa yang berada di perkotaan biasanya mengalami stres akademik lebih tinggi dibandingkan dengan yang berada di pedesaan, terutama didasarkan oleh cara pengelolaan waktu dan tekanan dari diri sendiri.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja di Jawa Barat menghadapi tekanan akademik yang cukup besar. Dalam hal ini kemampuan untuk meregulasi emosi menjadi faktor yang sangat penting jika siswa mampu meregulasi emosinya dengan baik diharapkan dapat memengaruhi tingkat stres akademik yang mereka alami.

Penulis melakukan wawancara awal terhadap 10 peserta didik kelas XII di SMA Negeri 13 Depok pada hari Jumat, 31 Oktober 2025. Hasil wawancara menunjukkan sebanyak 7 siswa (70%) merasa takut tidak mampu mengelola emosi dengan baik sehingga menimbulkan stres dalam akademik. Sebanyak tiga siswa (30%) mengungkapkan ketika mereka dapat mengatur emosinya dengan baik, tuntutan pelajaran terasa lebih ringan dan tidak berkembang menjadi stres akademik. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Dzulfikri dan Affandi (2023) yang menunjukkan hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik ($r = -0,506$; $p = 0,0001$) di mana, ketika keterampilan seseorang dalam mengatur emosinya meningkat, tingkat stres akademik cenderung menurun.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis merasa regulasi emosi pada siswa merupakan hal yang penting diperhatikan. Kemampuan mengelola emosi membantu siswa dalam menghadapi stres akademik. Di sisi lain, belum terdapat penelitian yang membahas regulasi emosi pada peserta didik kelas XII di SMA Negeri 13 Depok. Hal ini mendorong penulis meneliti “Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XII Di SMA Negeri 13 Depok” sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir penulis.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah kesehatan mental yang tinggi di kalangan remaja menjadi perhatian serius. Kesehatan mental penting bagi remaja karena berperan dalam kemampuan mengatasi tekanan, membangun hubungan sosial, dan menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik. Salah satu aspek utama dalam kesehatan mental adalah kemampuan regulasi emosi, yaitu kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola perasaannya secara tepat. Kemampuan regulasi emosi menjadi semakin penting pada siswa kelas XII, karena pada tahap ini berada pada fase akhir pendidikan yang ditandai dengan tuntutan akademik yang tinggi, persiapan kelulusan, serta penentuan studi lanjut dan masa depan. Kondisi tersebut membuat siswa kelas XII lebih rentan mengalami tekanan akademik yang dapat berkembang menjadi stres akademik apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang baik. Berdasarkan pemaparan latar belakang permasalahan tersebut, rumusan pertanyaan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa kelas XII di SMA Negeri 13 Depok?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya keterkaitan antara regulasi emosi dan stres akademik pada siswa kelas XII di SMA Negeri 13 Depok.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden siswa Kelas XII di SMA Negeri 13 Depok yang mencakup usia dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui gambaran distribusi frekuensi regulasi emosi siswa Kelas XII di SMA Negeri 13 Depok.
- c. Mengetahui gambaran distribusi frekuensi stres akademik yang dialami siswa Kelas XII di SMA Negeri 13 Depok.
- d. Menganalisis hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik siswa Kelas XII di SMA Negeri 13 Depok.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pelayanan dan Masyarakat

Kajian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga pendidik serta konselor memahami hubungan regulasi emosi dan stres akademik, sehingga dapat membentuk program pendukung untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya regulasi emosi bagi remaja.

1.4.2 Bagi Ilmu Keperawatan

Temuan dalam kajian ini memperkaya Ilmu Keperawatan dengan memberikan dasar bagi pengembangan intervensi dan pendidikan keperawatan yang berfokus pada pencegahan dan penanganan stres akademik pada remaja.

1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan

Hasil kajian ini turut berkontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan jiwa. serta dapat menjadi rujukan bagi tenaga keperawatan dalam merancang promosi kesehatan, layanan konseling maupun intervensi yang berfokus pada peningkatan regulasi emosi untuk mengurangi stres akademik.

1.4.4 Bagi Universitas MH Thamrin

Hasil kajian ini diharapkan memperkaya koleksi referensi akademik di Universitas MH Thamrin, khususnya yang berhubungan dengan topik regulasi emosi dan stres akademik siswa kelas XII di SMA Negeri.

1.4.5 Bagi SMA Negeri 13 Depok

Temuan dalam kajian ini diharapkan dapat memberi tambahan informasi dan menjadi dasar pertimbangan pihak sekolah dalam menyusun kebijakan dan upaya yang terkait dengan regulasi emosi dan stres akademik siswa.