

REFI_ZYUSIFA_ARTIKEL.docx

by

Submission date: 09-Sep-2021 08:23AM (UTC+0700)

Submission ID: 1644125741

File name: REFI_ZYUSIFA_ARTIKEL.docx (1.01M)

Word count: 2656

Character count: 16170

2 HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XII JURUSAN AKUNTANSI SMK ANTARTIKA 2 SIDOARJO

Refi Zyusifa ¹⁾ dan Ghozali Rusyid Affandi ²⁾
¹⁾Program Studi Psikologi dan Ilmu Pendidikan
 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
 Jl. Raya Gelam 250 Candi- Sidoarjo
¹⁾refizy13@gmail.com dan ²⁾ghozali@umsida.ac.id

Abstract. This study uses a type of correlational quantitative research. This study aims to determine whether there is a relationship between emotional regulation and academic stress in class XII students in Accounting in Antartica 2 Sidoarjo Vocational School. The variables contained in this study are emotional regulations as independent variables and academic stress as dependent variables. This research was conducted at Antartctic Vocational School 2 Sidoarjo with a sample of 103 students using non probability sampling with accidental sampling techniques. Techniques in data collection using 2 Likert ²⁾ales, namely the emotional regulation scale and academic stress scale. The results of this study are the existence of a significant relationship between emotional regulation and academic stress in ¹⁾idents. Data analysis was carried out using Pearson correlation statistics with the help of SPSS ver. 24 for Windows. The results of the da ²⁾analysis in this study showed a correlation coefficient of -0.569 with a significance value of $0.000 < 0.05$, this could be concluded that there was a negative relationship between emotional regulation and academic stress. This means that if the higher regulation of emotion, the lower the academic stress experienced by the Antartctic Vocational School 2 Sidoarjo, on the contrary if emotional regulation is lower, the felt academic stress will be higher.

Keyword - Academic Stress; Emotional Regulation; Vocational Students

³⁾**Abstrak.** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XII Jurusan Akuntansi SMK Antartika 2 Sidoarjo. Variabel yang terkandung dalam ³⁾penelitian ini yaitu Regulasi Emosi sebagai variabel independent dan Stres Akademik sebagai variabel dependent. Penelitian ini dilakukan di SMK Antartika 2 Sidoarjo dengan jumlah sampel sebanyak 103 siswa dengan menggunakan non probability sampling dengan teknik accidental sampling. Teknik dalam pengumpulan data menggunakan 2 skala likert yaitu skala Regulasi Emosi dan skala Stres Akademik. Hasil dari penelitian ini yaitu adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akadem ³⁾pada siswa. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik korelasi Pearson dengan bantuan SPSS ver. 24 for windows. Hasil analisis data dalam penelitian ini me ²⁾unjukkan koefisien korelasi sebesar -0,569 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik. Artinya bahwa jika semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa SMK Antartika 2 Sidoarjo, sebaliknya jika regulasi emosi ³⁾ semakin rendah maka stres akademik yang dirasakan akan semakin tinggi.

Kata kunci - Regulasi Emosi; Siswa SMK; Stres Akademik

I. PENDAHULUAN

Sarwono, 2007 [1] siswa adalah individu yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti proses pembelajaran dalam dunia pendidikan. Menurut Rifai & Barnawi, 2012 [2] Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki tanggung jawab untuk menciptakan sumber daya manusia yang memiliki kemampuan, keterampilan, dan keahlian sehingga lulusannya dapat mengembangkan kinerja apabila terjun dalam dunia kerja.

Menurut Payne, 2012 [3] masa remaja merupakan masa *storm and stress*, dimana masa ini merupakan masa remaja yang berisi konflik serta adanya perubahan suasana hati yang dapat menyebabkan diri mereka tidak stabil. Tingginya beban pembelajaran serta aturan sekolah yang dihadapi, serta ketidaksiapan dalam menerima pelajaran dan lingkungan yang tidak nyaman merupakan salah satu bagian pemicu terjadinya stres pada siswa (Dunne, 2010) [4]. Adanya tuntutan yang semakin tinggi terhadap prestasi siswa maka akan menyebabkan siswa mengalami stres akademik. Stres yang sering kali dialami oleh siswa adalah stres akademik. Menurut Frijda, 1990 [5] setiap individu memiliki emosi yang berbeda-beda saat merasakan stres akademik, setiap sikap yang diambil oleh individu terhadap emosi yang muncul pada dirinya serta mampu menerima segala konsekuensi dari setiap tindakan, kondisi ini disebut dengan regulasi emosi.

Gross, 1999 [6] regulasi emosi adalah dimana seorang individu mampu mengolah emosi yang mereka rasakan, kapan seseorang tersebut merasakannya dan seperti apa yang dialami atau bagaimana seseorang mengekspresikan emosi tersebut. Troy & Mauss, 2011 [5] regulasi emosi dapat menjadi media dalam menyesuaikan diri terhadap stres. Tuntutan eksternal dan internal yang melebihi individu akan menyebabkan individu tersebut merasakan stres, hal ini dapat dikelola dengan regulasi emosi (Lazarus & Folkman, 1984) [7]

Menurut Oon, 2007 [8] siswa yang mengalami stres akademik tentu akan berdampak pada hasil belajar, siswa yang mengalami stres akademik secara terus-menerus akan mengakibatkan daya tahan tubuh siswa tersebut mengalami penurunan sehingga siswa menjadi mudah sakit. Aty Mulyani, 2013 [8] juga menyatakan bahwa stres akademik yang dialami siswa akan berdampak negatif pada prestasi akademik, hal ini dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dikerjakan oleh siswa.

Ada beberapa faktor penyebab stres akademik pada siswa yang dijelaskan (Puspitasari, 2013) [9] adapun faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir dimana siswa memiliki pola pikir negatif, kepribadian yang pesimis dan keyakinan rendah. Faktor eksternal meliputi pelajaran lebih padat dimana adanya perubahan kurikulum dan siswa menerima banyak tugas, tekanan untuk berprestasi tinggi akibat tuntutan dari lingkungan dan kedua orang tua, dorongan status sosial dimana ketika siswa yang berprestasi akan lebih dipandang atau disukai banyak orang sedangkan siswa yang tidak berprestasi cenderung ditolak oleh lingkungan, dan orang tua saling berlomba supaya anak-anak mereka memiliki kemampuan dalam berbagai aspek sesuai dengan keinginan kedua orang tua. Seperti halnya siswa Kelas XII Jurusan Akuntansi SMK Antartika 2 Sidoarjo yang mengalami tuntutan eksternal maupun internal dalam dunia akademik membuat mereka merasakan berbagai emosi. Saat tuntutan eksternal dan internal terus bertambah, para siswa SMK akan merasakan beratnya beban dunia akademik dan semakin sulit meregulasi emosinya, hal itu pula yang membuat siswa SMK mengalami stres akademik, jadi stres akademik yang dialami siswa dipengaruhi oleh regulasi emosi.

Gross, 1999 [6] regulasi emosi adalah dimana seorang individu mampu mengolah emosi yang mereka rasakan, kapan seseorang tersebut merasakannya dan seperti apa yang dialami atau bagaimana seseorang mengekspresikan emosi tersebut. Thompson, 2001 [6] arti lain dari regulasi emosi adalah seorang individu yang memiliki kemampuan untuk mengevaluasi maupun mengubah emosi yang dirasakannya untuk tujuan tertentu yang sesuai dengan situasi yang dihadapi saat itu juga.

Gross, 2002 [10] regulasi emosi adalah proses individu untuk mempengaruhi emosi seperti apa yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul pada individu dan mengetahui bagaimana individu mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut. Menurut Champi, 2015 [11] regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap berfikir positif saat menghadapi suatu tantangan, memiliki rasa tenang ketika mengalami tekanan, dan mencegah diri agar tidak terpuruk dalam perasaan atau pikiran negatif.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik, dengan asumsi bahwa regulasi emosi sebagai variabel X dan stres akademik sebagai variabel Y. populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII

Jurusan Akuntansi SMK Antartika 2 Sidoarjo yang berjumlah 140 orang dengan jumlah sampel penelitian berjumlah 103 orang. Teknik sampling yang digunakan *non probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala, ada 2 jenis skala yang digunakan yaitu Skala Regulasi Emosi dan Skala Stres Akademik yang pengungkapannya menggunakan skala *Likert*. Pada skala *Likert* terdapat empat jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Dalam skala *Likert* terdiri dari pertanyaan *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil dari uji normalitas yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai uji normalitas sebesar $0,200 > 0,05$ yang artinya bahwa kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

4 **Tabel 1**
Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Predicted Value
N		103
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	99.1456311
	Std. Deviation	7.29390488
Most Extreme Differences	Absolute	.063
	Positive	.063
	Negative	-.062
Test Statistic		.063
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Hasil dari uji linieritas yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai *F Linierity* sebesar 48.670 dengan signifikasi $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linier secara signifikan antara variabel *independent* dengan variabel *dependent*.

Tabel 2
Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	9868.077	40	246.702	2.213	.002
		Linearity	5426.507	1	5426.507	48.670	.000
		Deviation from Linearity	4441.570	39	113.886	1.021	.462
	Within Groups	6912.739	62	111.496			
Total			16780.816	102			

3 Hasil dari uji hipotesis dapat diketahui bahwa hasil koefisien korelasi *pearson* sebesar -0,569 dengan angka signifikasi $0,000 < 0,05$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik. Hubungan negatif pada penelitian ini menjelaskan bahwa semakin tinggi regulasi

emosi maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa SMK Antartika 2 Sidoarjo, sebaliknya jika regulasi emosi semakin rendah maka stres akademik yang dirasakan akan semakin tinggi.

Tabel 3
Uji Hipotesis

		Regulasi Emosi	Stres Akademik
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	-.569**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	103	103
Stres Akademik	Pearson Correlation	-.569**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	103	103

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

Hasil dari uji efisiensi determinasi dapat diketahui besarnya nilai (R) yaitu sebesar 0,569, untuk koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,323 atau sama dengan 32,3%. Angka tersebut mengandung arti bahwa variabel regulasi emosi (X) berpengaruh terhadap variabel stres akademik (Y) sebesar 32,3%. Sedangkan sisanya 67,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar persamaan regresi ini atau variabel yang tidak diteliti.

Tabel 4
Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.569 ^a	.323	.317	10.603

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

Hasil dari kategori variabel dapat diketahui jumlah persentase tingkat regulasi emosi sangat tinggi sebesar 6,8% dan untuk jumlah persentase stres akademik dengan tingkat sangat tinggi sebesar 4,9%. Hasil ini sesuai dengan hipotesis yang dihasilkan yaitu adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik. Jika banyak siswa yang mampu meregulasi emosinya dengan baik maka akan semakin sedikit siswa yang mengalami stres akademik dengan tingkat sangat tinggi. Sebaliknya jika siswa belum mampu meregulasi emosinya dengan baik maka akan mengalami stres akademik.

Tabel 5
Kategori Skor Subjek Regulasi Emosi dan Stres Akademik

Kategori	Regulasi Emosi		Stres Akademik	
	∑ Siswa	%	∑ Siswa	%
Sangat Tinggi	7	6.8	5	4.9
Tinggi	28	27.2	24	23.3
Sedang	42	40.8	43	41.7
Rendah	18	17.5	25	24.3
Sangat Rendah	8	7.8	6	5.8
Total	103	100	103	100

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMK Antartika 2 Sidoarjo pada kelas XII Jurusan Akuntansi, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik dengan hasil korelasi sebesar $-0,569$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$).

Hasil dari kategori variabel dapat diketahui jumlah persentase tingkat regulasi emosi sangat tinggi sebesar $6,8\%$ dan untuk jumlah persentase stres akademik dengan tingkat sangat tinggi sebesar $4,9\%$. Hasil ini sesuai dengan hipotesis yang dihasilkan yaitu adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik. Jika banyak siswa yang mampu meregulasi emosinya dengan baik maka akan semakin sedikit siswa yang mengalami stres akademik dengan tingkat sangat tinggi. Sebaliknya jika siswa belum mampu meregulasi emosinya dengan baik maka akan mengalami stres akademik.

Hal ini berarti semakin tinggi regulasi emosi pada diri siswa maka akan semakin rendah stres akademik yang dirasakan, dan sebaliknya jika regulasi emosi semakin rendah maka stres akademik yang dirasakan siswa akan semakin tinggi. Hasil dari penelitian ini juga dapat diketahui seberapa besar pengaruh variabel independent yaitu regulasi emosi terhadap variabel dependent yaitu stres akademik. Diketahui besarnya nilai (R) yaitu sebesar $0,569$, untuk koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,323$ atau sama dengan $32,3\%$. Angka tersebut mengandung arti bahwa variabel regulasi emosi (X) berpengaruh terhadap variabel stres akademik (Y) sebesar $32,3\%$. Sedangkan sisanya $67,7\%$ dipengaruhi oleh variabel lain di luar persamaan regresi ini atau variabel yang tidak diteliti.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian di atas yaitu adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa kelas XII Jurusan Akuntansi SMK Antartika 2 Sidoarjo, dapat dilihat dari hasil koefisien korelasi *pearson* sebesar $-0,569$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini dapat dikatakan bahwa jika regulasi emosi pada diri siswa tersebut tinggi maka stres akademik yang dirasakan akan semakin rendah, sebaliknya jika regulasi emosi pada diri siswa tersebut rendah maka stres akademik yang dirasakan akan tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti akan memberikan beberapa saran antara lain:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan akibat dari stres akademik yang dialami. Dalam hal ini peneliti memberikan saran untuk siswa lebih mampu meregulasi emosinya agar tidak menyebabkan stres akademik yang berlebih. Regulasi emosi sangat penting dan dapat menurunkan emosi negatif, sehingga jika meredakan adanya gejala stres akademik hal itu dapat diminimalisir. Cara meningkatkan regulasi emosi dapat dilakukan dengan melihat strategi regulasi emosi seperti memilih situasi yang baik, mengubah lingkungan sekitar agar tidak menimbulkan emosi negatif, mengalihkan hal-hal yang dirasa akan menimbulkan emosi negatif, merubah pola pikir menjadi lebih positif, dan memberikan respon emosi sesuai porsi atau tidak berlebihan.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan pihak sekolah menyediakan fasilitas konseling bagi siswa yang mengalami stres akademik. Hal tersebut dilakukan supaya siswa dapat segera mengurangi stres akademik yang dirasakan agar tidak menjadi stres yang berlebih. Pihak sekolah juga disarankan supaya mampu menciptakan iklim sekolah yang sehat dan menyenangkan yang memungkinkan siswa tidak mengalami stres akademik yang berlebih. Para guru juga diharapkan untuk dapat memahami serta membantu siswa ketika siswa mengalami kesulitan atau masalah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari keterbatasan serta kekurangan dari hasil penelitian yang dilakukan saat ini. Diharapkan peneliti selanjutnya untuk dapat lebih mengembangkan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti dengan cakupan subjek yang lebih luas dikarenakan subjek dalam penelitian ini relatif minim sehingga hasil dari penelitian menjadi kurang maksimal. Peneliti juga menyarankan untuk menambahkan variabel penelitian dan mengategorikan stres akademik berdasarkan jenis kelamin.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada keluarga dan teman-teman penulis yang senantiasa memberikan do'a, dukungan serta kasih sayang kepada penulis. Penulis sampaikan terima kasih juga kepada dosen pembimbing yang telah membimbing, memberikan banyak ilmu, solusi serta dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi. Tak lupa penulis juga sampaikan terima kasih kepada responden yang telah bersedia meluangkan waktu dalam membantu penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Khuroidah, "Kecenderungan perilaku," Institusi Agama Islam Negri Sunan Ampel, 2013.
- [2] S. Edi, Suharno, and I. Widiastuti, "Pengembangan Standar Pelaksanaan Praktik Kerja Industri (PRAKERIN) Siswa SMK Program Keahlian Teknik Pemesinan di Wilayah Surakarta," *J. Ilm. Pendidik. Tek. Kejuru.*, vol. X, no. 1, pp. 22–30, 2017.
- [3] Taufik, Ifdil, and Z. Ardi, "Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang," *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 1, pp. 143–150, 2013.
- [4] W. Adawiyah and Ni'matuzahroh, "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik pada Siswa Menengah Atas Pondok Pesantren," *J. Ilm. Psikol. Terap.*, vol. 04, no. 02, pp. 228–245, 2016.
- [5] P. Pusvitasari, H. Wahyuningsih, and Y. D. Astuti, "Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Stres Kerja pada Anggota Reskrim," *J. Interv. Psikol.*, vol. 8, no. 1, pp. 127–145, 2016.
- [6] M. Alfian, "Regulasi Emosi pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan Suku Bima," *J. Ilm. Psikol. Terap.*, vol. 02, no. 02, pp. 263–275, 2014.
- [7] A. Gyurak, J. J. Gross, and A. Etkin, "Explicit and Implicit Emotion Regulation : A Dual-Process Framework," *Cogn. Emot.*, vol. 23, no. April 2011, pp. 400–412, 2011. doi: 10.1080/02699931.2010.544160.
- [8] M. Barseli, R. Ahmad, and I. Ifdil, "Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar," vol. 4, pp. 40–47, 2018.
- [9] M. Barseli, I. Ifdil, and N. Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa," *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 5, no. 2005, pp. 143–148, 2017.
- [10] J. J. Gross, "Emotion regulation : Affective , cognitive , and social consequences," *Psychophysiology*, vol. 39, pp. 281–291, 2002.
- [11] Y. K. Dwityaputri and H. Sakti, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan," *J. Empati*, vol. 4, no. April, pp. 20–25, 2015.



ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

13%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	acopen.umsida.ac.id Internet Source	4%
2	ojs.uho.ac.id Internet Source	3%
3	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Student Paper	2%
4	123dok.com Internet Source	2%
5	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	2%

Exclude quotes On

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography On