

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN DUKUNGAN
TEMAN SEBAYA DENGAN STRESS AKADEMIK SISWA**



Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat mendapat gelar S.Psi
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh:

AMRI TAMA

1731080076

Program Studi: Psikologi Islam

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)

RADEN INTAN LAMPUNG

1443 H /2022

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN TEMAN
SEBAYA DENGAN STRES AKADEMIK SISWA**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**

Oleh:

Amri Tama

1731080076

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM

Pembimbing 1 : Agung M. Iqbal, M.Ag

Pembimbing 2 : Citra Wahyuni, M.Si

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

1442 H/2021 M

ABSTRAK

Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Siswa

Oleh :

Amri Tama

Stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi didalam diri siswa dimana kondisi tersebut disebabkan oleh persaingan, tekanan, maupun tuntutan akademik yang diperuntukkan kepada siswa. Fajriyah menjelaskan bahwa stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya.

Stres di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki. Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Dalam kasus ini anak harus memiliki regulasi emosi yang baik dan dukungan teman sebaya yang baik agar dapat meminimalisir stres dalam hal akademik. Stres akademik ini menjadi pusat dalam penelitian ini. Oleh karena itu rumusan masalah dari penelitian ini adalah, adakah hubungan regulasi emosi dan dukungan teman sebaya dengan stres akademik siswa. Hipotesis yang di sampaikan pada penelitian ini adalah Ada hubungan regulasi emosi dan dukungan teman sebaya dengan stres akademik siswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MA Nurul Falah Tanjung Baru kelas X, XI dan XII. Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* dan yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 98 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi meliputi skala stres akademik, skala regulasi emosi dan skala dukungan teman sebaya. Skala stres akademik berjumlah 16 aitem ($\alpha=0,916$), pada skala regulasi emosi berjumlah 24 aitem ($\alpha=0,833$) dan pada skala dukungan teman sebaya berjumlah 20 aitem ($\alpha=0,947$). Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis statistik yang dibantu dengan program SPSS 24.0 for windows.

Data yang dianalisis menunjukkan hasil, korelasi $r = 0,551$ dan signifikansi $p < 0,001$. Dari hasil penelitian diketahui bahwa sumbangan variabel regulasi emosi dan dukungan teman sebaya dengan variabel terikat (stres akademik) sebesar 55,9%, sedangkan pengaruh variabel lain di luar penelitian sebesar 44,1%.

Kata Kunci : *Stres Akademik, Regulasi Emosi, Dukungan Teman Sebaya*



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat: *jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531,*
780421

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Teman Sebaya
dengan Stres Akademik Siswa
Nama : Amri Tama
NPM : 1731080076
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama


MENYETUJUI

Untuk diseminarkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah Fakultas
Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Agung M. Iqbal, M.Ag
NIP. 197208132005011005


Citra Wahyuni, M.Si
NIP. 199303162019032016

Mengetahui
Kepala Prodi Psikologi Islam


Drs. H. Nursalim Malay, M.Si
NIP. 196301011999031001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Alamat: *jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung*
Telp: (0721) 703531, 780421

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : "Hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan

Teman Sebaya dengan Stres Akademik Siswa" disusun oleh Amri Tama NPM

1731080076. Program studi Psikologi Islam. Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama,

telah dimunaqosyahkan pada hari, tanggal :

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang : Abd. Qohar, M.Si

Sekretaris Sidang : Annisa Fitriani, S.Psi, MA

Penguji Utama : Andi Thahir, S.Psi, M.A., ED.D

Penguji Pendamping I : Agung M. Iqbal, M.Ag

Penguji Pendamping II : Citra Wahyuni, M.Si

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



Dr. Ahmad Isnaeni, M.A
NIP. 197403302000031001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R		‘	ن	N
ت	T	ز	Z	ع	(Koma terbalik di atas)	و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F		‘
ح	<u>H</u>	ص	Sh	ق	Q		(Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
خ	Kh	ض	Dh	ك	K	ء	
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

2. Vokal

Vokal Pendek	Contoh	Vokal Panjang	Contoh	Vokal Rangkap
َ	A	ا	Ā	آي... Ai
ِ	I	ي	Ī	أوي... Au
و	U	و	Ū	أوي... Au

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : *Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im*.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : *Nazzala, Rabbana*. Sedangkan kata sandang “al”, baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : *al-Markaz, al-Syamsu*.

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamua 'alaikum Wr.Wb

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Amri Tama

NPM : 1731080076

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Siswa” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Bandar Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb

Bandar Lampung, September, 2022

Yang menyatakan,



Amri Tama

1731080076

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (6)

”Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”.

(QS.As Sharh Ayat : 5-6)

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW. Segala syukur kuucapkan kepadaMu Ya Rabb, karena sudah menghadirkan orang-orang berarti disekeliling saya. Yang selalu memberi semangat dan doa, sehingga skripsi saya ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk karya yang sederhana ini, maka saya persembahkan untuk:

1. Untuk ayah saya Hasandan ibu saya Sriyati terima kasih sudah menyemangatiku, mendorong serta memotivasiku, memberiku cinta dan kasih sayang kalian, serta doa kalian sehingga aku bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Untuk Kakak saya Fitriana, terima kasih atas semangat pengarahan-pengarahan yang di berikan hingga saat selesainya skripsi ini.
3. Untuk adik saya Fajri hidayat yang selalu memberi semangat sehingga terselesaikannya skripsi ini
4. Untuk Artati terima kasih atas semua bantuan dan dukungannya sehingga terselesaikannya skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Amri Tama, dilahirkan di Panjang pada tanggal 19 Oktober 1996. Anak kedua dari tiga bersaudara, dengan ayah yang bernama Hasan dan ibu yang bernama Sriyati. Untuk pertama kali menempuh pendidikan di:

1. SD Negeri 2 Tresno Maju, Kab Pesawaran, Lulus tahun 2009
2. MTS SA Raudlatul Huda Kab, Pesawaran, Lulus tahun 2012
3. SMA IT Al Mujtama' Al Islami, Bandar Lampung, Lulus tahun 2015

Pada tahun 2017 terdaftar sebagai salah satu mahasiswa pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahillobbil'alamin. Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, Ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Pada saat proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. H. Wan Jamaludin Z, M.Ag., Ph.D selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. H. M. Afif Anshori, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam dan Ibu Annisa Fitriani, S.Psi, MA selaku Sekretaris Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan dan telah menyetujui skripsi saya untuk disidangkan.
4. Bapak Agung M. I qbal, M.Ag, selaku dosen pembimbing I dan Ibu Citra Wahyuni, M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti, memberi arahan, semangat dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran serta dedikasih yang luar biasa untuk peneliti.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
6. Kepala Sekolah MA Tanjung Baru, bapak Ahmad Sirajuddin, S.Kom, yang telah membantu peneliti untuk melakukan penelitian di MA Nurul Falah Tanjung Barudan mempermudah proses administrasi serta izin penelitian.
7. Teman-teman seperbimbingan yang telah memberikan dukungan dan kebersamaan serta motivasi.
8. Seluruh teman-teman Psikologi Islam angkatan 2017 yang telah membantu dan belajar bersama selama kuliah.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi.

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadi pahala dan amal yang barokah serta mendapat kemudahan dari Allah SWT. Amin.

Wassalamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRAK	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.	7
C. Tujuan penelitian.	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Stress Akademik	10
1. Pengertian Stress	10
2. Pengertian Stress Akademik.....	11
3. Aspek – aspek Stress Akademik	12
4. Jenis – jenis Stress Akademik	13
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik	14
6. Stres Akademik Dalam Perspektif Islam.....	15
B. Regulasi Emosi.....	17
1. Pengertian Regulasi Emosi	17

2. Aspek – Aspek Regulasi Emosi	18
C. Dukungan Teman Sebaya	19
1. Pengertian dukungan teman sebaya.....	19
2. Aspek – aspek dukungan teman sebaya	20
D. Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Stress Akademik	22
E. Kerangka Berfikir	24
F. Hipotesis Penelitian	25
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
1. Variabel terikat	26
2. Variabel bebas.....	26
B. Definisi Operasional.....	26
1. Stress akademik	26
2. Regulasi Emosi	26
3. Dukungan teman sebaya	27
C. Subyek Penelitian	27
1. populasi.....	27
2. Teknik Sampling.....	27
3. Sampel	28
D. Metode Pengumpulan Data	28
1. Skala Stres Akademik	28
2. Skala Regulasi Emosi.....	29
3. Skala Dukungan Teman Sebaya.....	30
E. Validitas dan Reabilitas	32
F. Teknik Analisis Data	32

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL

A. Orientasi kancah dan Persiapan	33
1. Orientasi Kancah.....	33
2. Persiapan Penelitian	33
3. Pelaksanaan Tryout.....	34
4. Uji Validitas dan Reabilitas Instrument.....	35
5. Penyusunan Skala Penelitian.....	36
B. Pelaksanaan Penelitian.....	38
1. Penentuan Subjek	38
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data	38
3. Skoring	38
C. Analisis Data	38
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian	38
2. Kategorisasi Skor Penelitian	39
3. Uji Asumsi	41
4. Uji Hipotesis	44
5. Pengujian Sumbangan Efektif	45
D. Pembahasan	46

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	51
B. Saran	51

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Daftar Anggota Populasi	27
Tabel. 2 Skor Jawaban Skala Stres Akademik.....	29
Tabel. 3 Blueprint Stres Akademik	29
Tabel. 4 Skor Jawaban Skala Regulasi Emosi	30
Tabel. 5 Blue Print Regulasi Emosi.....	30
Tabel. 6 Skor Jawaban Skala Dukungan Teman Sebaya	31
Tabel. 7 Blueprint Dukungan Teman Sebaya	31
Tabel. 8 Distribusi Seleksi Aitem Stres Akademik.....	35
Tabel. 9 Distribusi Seleksi Aitem Regulasi Emosi	36
Tabel. 10 Distribusi Seleksi Aitem Dukungan Teman Sebaya	36
Tabel.11 Sebaran Aitem Valid Skala Stres Akademik	37
Tabel. 12 Sebaran Aitem Valid Skala Regulasi Emosi.....	37
Tabel. 13 Sebaran Aitem Valid Skala Dukungan Teman Sebaya	37
Tabel. 14 Deskripsi Data Penelitian	39
Tabel. 15 Kategorisasi Skor Variabel Stres Akademik.....	39
Tabel. 16 Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Emosi	40
Tabel. 17 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Teman Sebaya	41
Tabel. 18 Hasil Uji Normalitas.....	41
Tabel. 19 Hasil Uji Multikolinieritas.....	42
Tabel. 20 Hasil Uji Heterosekdastisitas	43
Tabel. 21 Hasil Uji Linieritas	43
Tabel. 22 R – Square Model Summary.....	44
Tabel. 23 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Kedua Serta Ketiga.....	45
Tabel. 24 Sumbangan Efektif	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 Kerangka Berfikir	24
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Rancangan Skala Penelitian	56
Lampiran. 2 Distribusi Data Uji Coba	62
Lampiran. 3 Validasi Dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Skala	67
Lampiran. 4 Skala Penelitian.....	73
Lampiran. 5 Distribusi Data Penelitian.....	81
Lampiran. 6 Hasil Uji Asumsi.....	96
Lampiran. 7 Hasil Uji Hipotesis	99
Lampiran. 8 Foto – foto Kegiatan.....	102
Lampiran. 9 Surat Perizinan Penelitian	111
Lampiran. 10 Turnitin	114

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu usaha yang dikerjakan oleh manusia secara sadar serta terencana guna mewujudkan proses belajar yang efisien dengan tujuan mendidik siswa dalam meningkatkan kemampuan diri. Pendidikan memiliki makna yang sangat berarti untuk kehidupan serta pertumbuhan siswa. Pendidikan di sekolah bisa mencukupi sebagian kebutuhan siswa serta memastikan masa depan mereka menjadi lebih baik. Tetapi dalam proses pembelajaran di sekolah banyak siswa yang mengalami stres akibat ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri dengan program di sekolah. Psikologis dan fisik Siswa yang mengalami stres sebab kekurangannya itu akan terkena dampak negatif. (Santrock, 2012a).

Kasus yang sedang terjadi sekarang adalah proses pendidikan yang terpaksa dalam jaringan, semenjak terdapat pandemi yang melanda Indonesia bahkan dunia. Pada bulan Maret 2020 lebih dari 800 juta siswa di dunia melaksanakan pendidikan di rumah sebab akibat dari pandemi covid- 19 (Arika, 2020). Kebijakan belajar di rumah ini dibuat sebagai upaya meminimalisir interaksi siswa untuk penanggulangan penularan virus corona tipe baru ataupun covid- 19. Harapan Menteri Pendidikan serta kebudayaan dengan diterapkannya pendidikan dalam jaringan ataupun jarak jauh ini adalah siswa dapat memperoleh pengalaman baru dalam proses belajar (Dewi, 2020).

banyak hambatan yang terjadi saat pelaksanaan pendidikan dalam jaringan. Pendidikan dalam jaringan sulit dilaksanakan di sebagian wilayah tertentu dengan jaringan yang sangat minim (Hastini et al., 2020). Kendala-kendala lain yang dialami oleh siswa seperti kehabisan paket internet, pekerjaan rumah yang wajib dikerjakan, serta tugas sekolah yang menumpuk. Tuntutan akademik yang wajib dituntaskan dan ketidakmampuan siswa menyesuaikan diri dengan kondisi itu adalah penyebab terjadinya stres akademik pada siswa.

Siswa SMA mempunyai masa pertumbuhan antara lain pertumbuhan fisik, kognitif, emosi, sosial, serta moral. Pertumbuhan itu dipengaruhi oleh sebagian aspek. Satu diantara aspek yang mempengaruhi pertumbuhan siswa adalah aspek eksternal yakni lingkungan, lingkungan yang khususnya pendidikan (Latifah, 2017). Munculnya

gejala stres juga terjadi sebab adanya perubahan tuntutan belajar dari masa sebelumnya, jenjang pendidikan yang berbeda serta penekanan sekolah terhadap prestasi siswa. Dalam pandangan World Population Review, permasalahan bunuh diri yang tergolong banyak pada pelajar di Korea Selatan terjadi akibat tuntutan akademik.

Pada tahun ajaran 2021/2022 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menetapkan kebijakan dihilangkannya ujian nasional di sekolah. Meski begitu, pada masa pandemi COVID-19 ini peserta didik dituntut untuk mengerjakan seluruh tugas dari rumah, pada awalnya kebijakan ini dirasa sesuai saat pandemi barusaja terjadi. Para Wali murid serta Guru memperhitungkan jika ini adalah metode terbaik untuk melindungi siswa dari paparan COVID-19. Akantetapi, kegelisahan mulai mencuat selaras dengan diperpanjangnya waktu pendidikan dalam jaringan. Kegelisahan awal dialami oleh wali murid yang merasa keberatan dengan tugas-tugas dari dewan guru. Pendidikan dirasa tidak efisien sebab siswa mengartikan “rumah” sebagai tempat bermain serta bersantai. Wali murid yang tidak mawas teknologi juga dengan pendidikan dalam jaringan yang serba digital (Wismawarin, 2020).

Dalam pandangan Desmita (2009), dihadapkan dengan beban pelajaran yang dirasa berat oleh para siswa di Sekolah akan menjadi penyebab stres pada mereka, terutama para Remaja yang bersekolah di Sekolah Menengah Atas, Madrasah Aliyah dan yang sederajat, mengingat pada saat ini siswa SMA dan yang sederajat pada umumnya mendapatkan tekanan baik dari pihak Sekolah maupun orang tua agar memperoleh nilai yang tinggi supaya bisa melanjutkan belajar di Perguruan Tinggi yang mereka inginkan. Lebih lanjut Desmita (2009), memberikan pernyataan bahwa masa-masa SMA adalah masa dimana mereka berkesempatan untuk menemukan pengalaman yang sangat penting bagi remaja, namun dilain sisi mereka harus berhadapan dengan berbagai macam tuntutan dan perubahan yang begitu cepat sehingga dapat menjadikan para remaja itu melewati waktu yang penuh dengan penyebab stres.

Kemudian, dalam pandangan Purwanto et al., (2020) menjelaskan bahwa pada saat pandemik, anak/remaja mendapatkan berbagai kesulitan, diantaranya adalah pada waktu proses belajar. Hal ini disebabkan sebab anak-anak saat melakukan pembelajaran secara daring (dalam jaringan). Hal itu terjadi sebab minimnya pemahaman mengenai teknologi, kebutuhan biaya internet yang harus dibayar, hubungan komunikasi maupun

interaksi sosial diantara para remaja/anak-anak dan komunikasi atau interaksi terhadap guru. Anak-anak/remaja membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan adanya pembelajaran jarak jauh disebabkan sebelum adanya pandemi mereka terbiasa dengan tatap muka di Sekolah serta dapat melakukan interaksi sosial dengan lebih leluasa, tetapi pada masa pembelajaran jarak jauh saat ini anak-anak/remaja membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran baru yang tentunya mempengaruhi pada kemampuan penyerapan materi dan pembelajaran. Tidak hanya itu, pada saat pandemi anak/remaja mempunyai waktu libur yang sangat banyak dan belum tahu kapan berakhir, sehingga hal itu juga memberikan kejenuhan. Hal-hal ini yang menyebabkan stress secara tersendiri bagi remaja / anak-anak.

Fenomena ketidakmampuan siswa dalam mengelola stress banyak ditemukan. Akibatnya akan berdampak terhadap hal-hal tragis seperti meninggalkan tugas sekolah bahkan melakukan bunuh diri, contohnya siswa di Tarakan, Kalimantan Utara gantung diri dikamar mandi sebab stres dengan pembelajaran daring (Lesmana, 2008). Peristiwa murid kelas dua Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 18 di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan meninggal sesudah meminum racun serangga yang diakibatkan oleh beban tugas daring (Harahap & Khairina, 2020). Banyaknya stresor yang terjadi serta semakin maraknya kasus-kasus yang muncul, semakin bertambah pula tingkatan stress yang dialami para remaja. Hal ini selaras dengan hasil wawancara kepada siswa di MA Nurul Falah Tanjung Baru Lampung selatan yang ditemui dirumahnya. RJ (16 tahun), menyatakan bahwa dia stress dengan tugas daring yang banyak, pelajaran yang kadang susah dipahami, ditambah pembelajaran jarak jauh yang tidak bisa bertanya langsung dengan guru jika ada pelajaran yang sulit dipahami, lebih lanjut PW menjelaskan “pembelajaran daring menyulitkannya, banyak tugas mandiri dan ketika mendapatkan tugas kelompok sulit untuk kondusif sebab tidak ada yang mengatur seperti kehadiran guru dikelas”, sedangkan dalam pandangan AR “selama pembelajaran daring ini, banyak tugas yang diberikan tetapi hanya sedikit pemahaman yang ia dapatkan dan itu membuatnya kesal dan tertekan”, lebih lanjut BS mengatakan “tugas yang diberikan selama pembelajaran daring banyak yang berisi tugas mandiri sehingga ketika ia tidak mengerti dengan tugas yang diberikan ia sulit bertanya kepada orang lain seperti guru dan teman sebaya” sedangkan dalam pandangan IS “selama pembelajaran daring ini ia sering mengalami stress selain dari tuntutan sekolah yang harus mengerti

materi tanpa pembelajaran langsung, ia juga harus mengerjakan pekerjaan rumah sebab ia adalah anak tunggal dirumah, maka dari itu ia mengharapkan tugas berbentuk kelompok bersama teman sebaya sehingga ia merasa termudahkan dalam mengerjakan dan memahami pembelajaran”.

Stres adalah respon manusia terhadap kondisi atau peristiwa (stressor) yang menuntut dan mengancam keahlian *coping* individu itu Selye (2008) juga menyatakan bahwa stres adalah respon nonspesifik tubuh dengan semua tuntutan yang muncul. Dalam pandangan Barseli et al., (2018) Stres akademik adalah tekanan-tekanan yang berada pada diri siswa yang mana kondisi itu diakibatkan oleh persaingan, tekanan, ataupun tuntutan belajar yang ditujukan kepada siswa. Dalam pandangan Fajriyah et al., (2016) menerangkan bahwa stres akademik timbul pada saat harapan untuk menggapai prestasi akademik yang meningkat, baik dari wali murid, para Guru ataupun teman sebayanya. Selanjutnya dalam pandangan Bariyah dan Rahmawati dalam Barseli et al., (2018), stres akademik adalah respon siswa kepada banyaknya tuntutan yang berasal dari kegiatan belajar mengajar meliputi kewajiban untuk naik kelas, menyelesaikan tugas yang banyak, memperoleh nilai ujian yang bagus, menentukan untuk memilih jurusan, kekhawatiran pada saat menghadapi ujian, lalu tuntutan untuk bisa memenejemen waktu belajar. Lebih lanjut, (Misra & Castillo, 2004) menjelaskan bahwa stres akademik adalah meliputi persepsi murid kepada luasnya pengetahuan yang harus dikuasai serta persepsi terhadap minimnya waktu untuk mengembangkan itu.

Dalam pandangan Mohammadi & Dummer (2011) stres dibidang akademik siswa timbul pada saat keinginan untuk mencapai prestasi akademik meningkat, baik keinginan dari orang tua, guru maupun teman sebayanya. keinginan itu sering kali tidak berbanding lurus dengan keahlian yang dimiliki mereka. Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh adanya tekanan-tekanan untuk mendapatkan prestasi serta keunggulan pada kondisi bersaing akademik yang semakin berat sehingga siswa semakin merasa terbebani dengan berbagai tuntutan dan tekanan yang ada. Biasanya reaksi stres yang dialami mempunyai sebagian perbedaan antara masing-masing individu. Hal itu disebabkan oleh faktor psikologis atau sosial yang merubah efek dari pada stressor bagi individu itu sendiri.

Stres akademik dalam Al- Qur'an terdapat dalam surat Al-Insyirah yang Allah SWT. Jadikan sebagai analogi untuk memberi penjelasan terhadap masalah yang dialami manusia dengan memakai prinsip mekanika beban (Wiguna, 2015). Berikutnya dalam pandangan (Wiguna, 2015) surat Al-Insyirah sudah dipakai untuk memberi keterangan stres secara jelas yakni memakai kata beban (pada punggung) guna untuk menjelaskan masalah bebanmu yang memberatkan punggungmu (Hardiansyah 2019).

Dalam pemaparannya, sudah jelas bahwa ayat ini memakai analogi dari prinsip mekanika beban, yang mana punggung adalah bagian tubuh yang mendapatkan dorongan berupa tenaga. Bagian tubuh yang mendapatkan tenaga, pada prinsip mekanika beban disebut stres (Wiguna, 2015). Pada surat Al-Insyirah terdapat juga solusi untuk mengatasi stres yakni dengan cara memahami, menghayati serta melakukan visualisasi menggunakan aspek-aspek psikologis dari dalam surat Al-Insyirah yakni berupa sabar dan percaya diri (Hardiansyah 2019). Adapun sebagian faktor yang menjadi pengaruh stress akademik dijelaskan oleh Wang dan Saudino (dalam Amalia & Nashori, 2021), faktor internal yang berpengaruh terhadap stress akademik yakni regulasi emosi, jika seorang individu mempunyai regulasi emosi yang baik maka dapat menurunkan kadar stress akademik yang dialami individu itu.

Regulasi emosi adalah sebuah proses intrinsik ataupun ekstrinsik, yang bertugas untuk mempelajari bagaimana mengenali, mengamati, mengevaluasi serta memodifikasi sebuah reaksi emosional. Dalam hal ini, seseorang dapat mengenali berbagai bentuk emosi yang ia rasakan, mengamati emosinya itu, mengevaluasi, serta memodifikasi bagaimana cara mengontrol emosi yang dirasakan (Santoso et al., 2008). Disebut regulasi emosi jika terdapat suatu proses intrinsik ataupun ekstrinsik, yang bertugas untuk mempelajari bagaimana cara mengenali, mengamati, mengevaluasi serta memodifikasi sebuah reaksi emosional. Dalam hal ini, seseorang dapat mengenali berbagai bentuk emosi yang ia rasakan, mengamati emosinya itu, mengevaluasi, serta memperbaiki cara untuk mengatur emosi yang dirasakan (Lestari, 2018)

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengekspresikan emosi yang dipraktikkan baik dengan lisan ataupun tulisan dan akan dapat meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis serta fungsi fisik individu pada saat menjalani peristiwa traumatik didalam hidupnya maupun membantu menangani

distres psikologis (Greenberg, 2002). Sedangkan Shapiro (1998) memberi penegasan bahwa seseorang yang memiliki keahlian meregulasi emosi yang lebih baik maka akan lebih baik dan cakap dalam mengatasi ketegangan emosi, disebabkan kemampuan meregulasi emosi itu akan membantu seseorang dalam mengatasi dan menyelesaikan masalah interpersonal serta kehidupannya dengan cara yang lebih efektif. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi secara baik maka akan mampu mengelola emosi dan mampu menyeimbangkan amarah, kekecewaan, rasa putus asa, kecemasan pada saat mengatasi banyaknya hal maupun peristiwa yang terjadi.

Selain itu terdapat faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik, yang diungkapkan oleh (Smet, 1994) dukungan sosial jika dicurahkan kepada siswa maka akan memberi bantuan untuk menanggulangi perasaan cemas atau rasa takut berlebih yang bisa menjadi penyebab stres. Dukungan sosial bisa didapatkan dari teman sejawat, orang yang spesial, guru dan orang tua. Dukungan sosial yang dijelaskan oleh (Cohen & Syme, 2005) adalah sumber yang diperoleh individu dari orang yang berada disekitarnya bisa memberikan pengaruh berupa kesejahteraan kepada individu itu sendiri. Dalam pandangan (Smet, 1994) Siswa yang mendapatkan dukungan sosial akan membantu meringankan kecemasan dan ketakutan yang bisa menyebabkan stres. Dukungan sosial bisa didapatkan dari teman sejawat, orang yang spesial, guru dan orang tua. Dalam pandangan Penelitian yang dilakukan oleh (Hutabarat, 2021), memberi penjelasan yakni dukungan teman sebaya mempunyai hubungan negatif terhadap kecemasan pada siswa. Yang berarti, semakin tingginya dukungan teman sebaya yang didapatkan maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dihadapi.

Dalam masa pandemi seperti ini, dukungan teman sebaya didapatkan melalui teman – teman nya via online dan saling menyemangati sehingga mengurangi stress pada siswa. Oleh sebab itu, mengingat banyaknya efek efek positif jika siswa dapat mengatasi stres yang di alami dan banyak efek negatif jika stres menjadi berlebihan dan tidak dapat dikendalikan, maka penelitian ini penting untuk diteliti. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara regulasi emosi dan dukungan teman sebaya dengan stres akademik siswa?”.

B. Rumusan Masalah

1. Mengetahui hubungan regulasi emosi dengan stres akademik siswa.
2. Mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan stres akademik siswa.
3. Mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan dukungan teman sebaya dengan stres akademik siswa.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan keilmuan psikologi, khususnya psikologi positif, sosial dan psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

- a. Guru

Manfaat praktis penelitian ini adalah sebagai bahan rujukan untuk para guru agar dapat mengurangi tekanan belajar, dan segala aspek lain yang dapat meningkatkan stres akademik pada siswa serta meningkatkan regulasi pada siswa agar dapat menurunkan tingkat stres yang dialami siswa,

- b. Siswa

sedangkan untuk siswa diharapkan agar dapat meningkatkan regulasi emosi dalam dirinya dan mencari bentuk dukungan sosial berupa teman sebaya yang baik.

D. Penelitian yang Relevan

Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini dapat dipakai sebagai dasar landasan dalam melaksanakan penelitian. Di bawah ini adalah sebagian penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian I – Astuti dkk (2019)

Penelitian ini berjudul “hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku memaafkan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bengkulu Tengah”. Penelitian ini memiliki tujuan guna mengetahui dan memahami hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku memaafkan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bengkulu Tengah. Jumlah sampel penelitian ini adalah 86 murid dan diambil dengan teknik *cluster*

sampling dari keseluruhan kelas VIII. Penelitian ini berupa penelitian deskriptif dengan teknik korelasi.

2. Penelitian II – Dwityaputri dan Sakti (2015)

Penelitian ini berjudul “hubungan antara regulasi emosi dengan *forgiveness* pada siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara regulasi emosi dengan *forgiveness* pada siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD. Populasi penelitian ini adalah 115 murid dan sampel sejumlah 85 murid yang diambil dengan *cluster random sampling*.

3. Penelitian III – Nini Sri Wahyuni (2016)

Penelitian ini berjudul “hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa SMK Negeri 3 Medan”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa SMK Negeri 3 Medan. Siswa-siswi SMK Negeri 3 Medan yang berjumlah 60 anak menjadi subjek penelitian ini. Analisis data memakai teknik *Product Moment*.

4. Penelitian IV – Siregar dan Putri (2019)

Judul penelitian ini adalah “hubungan *self efficacy* dan stres akademik mahasiswa”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk memperoleh gambaran *self-efficacy* mahasiswa dan gambaran stres akademik mahasiswa di program studi bimbingan dan konseling. Penelitian ini berjenis deskriptif kuantitatif dengan metode korelasional yang dipakai. Penelitian ini memakai Teknik analisis data antara lain, uji hipotesis, uji prasyarat (normalitas dan linieritas) serta uji deskripsi data. Sampel penelitian ditentukan memakai teknik sampel acak bertujuan, 75 mahasiswa yang terdiri dari perwakilan setiap semester, masing-masing satu kelas di semester II, IV, dan VI program studi bimbingan dan konseling.

5. Penelitian V – Mulya dan Indrawati (2016)

Penelitian ini berjudul “hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang”. Tujuan penelitian ini adalah guna menguji secara empiris hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Cara pengambilan sampel

yang dipakai dalam penelitian ini yakni teknik *total sampling* yang didapatkan sampelnya sebanyak 101 mahasiswa.

Perbedaan penelitian-penelitian terdahulu diatas, dengan penelitian ini adalah variabel yang diteliti, penelitian ini memiliki tiga variabel yakni regulasi emosi, dukungan teman sebaya dan stres akademik sedangkan penelitian-penelitian terdahulu diatas memiliki dua variabel penelitian, selain itu juga terdapat perbedaan terkait lokasi dan subjek penelitian, penelitian ini dilakukan di Lampung Selatan dengan subjek 98 siswa/i yang terdiri dari siswa/i kelas X, XI, XII di MA Nurul Falah Tanjung Baru Lampung Selatan, dan tehnik yang dipakai memakai tehnik *total sampling*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres

Stres adalah ketegangan, beban yang menarik seseorang itu dari segala penjur, tekanan dan ketegangan yang dirasakan oleh individu dalam menjalani tuntutan guna menguji ketahanan saat menyelesaikan atau mengatasi permasalahan dalam hidup (Kholidah & Alsa, 2012). Dalam pandangan (Surya & Eriyanto, 2019) Stres adalah sebuah keadaan yang muncul sebab adanya perbedaan antara keadaan yang menjadi keinginan dengan kondisi biologis, psikologis maupun tatanan sosial individu yang bersangkutan.

Dalam pandangan Santrock (2012), memberi penjelasan bahwa stres adalah respon seseorang dalam keadaan dan kejadian yang menjadi pemicu stres (*stressor*), lalu memeberikan ancaman serta mengganggu kemampuan seseorang untuk mengatasinya (*coping*). Dalam pandangan Sarafino & Smith (2014) menjelaskan bahwa stres adalah kondisi yang muncul sebab adanya hubungan atau interaksi antar individu terhadap lingkungannya, menimbulkan sudut pandang jarak antara kewajiban-kewajiban yang bersumber dari keadaan dan berasal pada tatanan biologis, psikologis maupun sosial dari individu. Stres adalah tekanan dari dalam dan dari luar ataupun keadaan bermasalah lainnya dikehidupan (*internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*).

berikutnya (Selye, 2008) memeberikan pendapat bahwa stres adalah kerusakan yang berada dalam tubuh dan disebabkan oleh bermacam-macam tuntutan yang diterimanya. Dari persepsi ilmu kedokteran, Selye berpendapat bahwa seorang fisiologi juga pakar stres yang disebut dengan stres adalah suatu reaksi diri yang tidak spesifik terhadap tindakan. Stres adalah respon organisme terhadap stimulasi (*stimulation*) yang menyebalkan, stres dapat dimengerti sebagai hubungan interaktif yang berada di antara sistem psikologis, fisiologis, fisik maupun prilaku (Hanurawan, 2010).

Dari berbagai pendapat di atas, bisa diambil keimpulan bahwa stres adalah tidak sesuainya antara situasi yang menjadi keinginan dimana adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kecakapan seseorang dalam memenuhinya yang

berpotensi membahayakan, mengganggu, mengancam bahkan tidak terkendali yang melebihi batas kemampuan seseorang dalam menanganinya.

2. Pengertian Stres Akademik

Menurut Sun, et al., (2011) stres akademik sebagai tekanan secara psikologis yang dirasakan oleh individu, dimana tekanan tersebut yang lebih besar berasal dari permasalahan akademik daripada peristiwa kehidupan. Stres akademik adalah stres yang biasanya terjadi pada lingkup pendidikan atau sekolah. Dalam pandangan Ali et al., (2012), stres akademik adalah tekanan mental yang berhubungan dengan frustrasi pada akademik yang mengalami kegagalan, rasa takut adanya kegagalan itu maupun kesadaran dengan adanya kemungkinan akan terjadinya kegagalan. Sedangkan dalam pandangan (Misra & Castillo, 2004) memberikan pengumuman jika stres akademik adalah sudut pandang seseorang terhadap luasnya pengetahuan yang wajib dikuasai serta sudut pandang terhadap minimnya waktu untuk memperdalam pengetahuan yang wajib dikuasai itu. Dalam pandangan Barseli et al., (2018) menjelaskan bahwa Stress akademik adalah tanggapan yang timbul sebab banyaknya kewajiban serta tugas yang harus diselesaikan oleh siswa/mahasiswa. Penyebab kondisi stres adalah adanya keharusan untuk menampilkan keunggulan maupun prestasi dalam keadaan persaingan akademik yang terus meningkat maka dari itu individu semakin tertekan oleh banyaknya tuntutan dan beban.

Desmita (2009) menjelaskan “Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stresor*”. *Academic stresor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres. Sejalan dengan pendapat di atas, Marliani et al., (2020) menjelaskan bahwasnya stres akademik adalah suatu keadaan atau suatu kondisi yang mana terjadinya ketidaksamaan antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa, hal ini terjadi disebabkan dapat membebani para siswa dan juga menyebabkan para siswa semakin tertekan akan tuntutan itu.

Dari macam-macam pendapat di atas, bisa ditarik kesimpulan jika stres akademik adalah suatu tanggapan yang muncul sebab adanya tekanan yang berasal dari akademik, seperti interaksi antara siswa dan guru, cita-cita dapat tampil untuk menjadi yang terbaik, mengatur waktu untuk belajar, adanya pengaruh dari teman sebaya, Pengetahuan yang luas yang harus dipahami dan rasa takut akan terjadi suatu kegagalan dibidang akademik.

3. Aspek – Aspek Stres Akademik

Dalam pandangan Sun dkk (dalam Qurrotu'ain, 2019)) menjelaskan bahwa ada lima yang menjadi aspek stres akademik, diantaranya:

a) Tekanan Belajar (*pressure from study*)

Tekanan belajar berhubungan dengan tekanan yang dirasakan oleh seseorang pada saat belajar di rumah atau sekolah. Tekanan yang dirasakan oleh seseorang bisa bersumber dari jenjang pendidikan yang lebih tinggi, ujian di sekolah, teman sekolah, bahkan dari orang tua,

b) Beban Tugas (*wordkload*)

Beban tugas berhubungan dengan pekerjaan rumah (PR) yang harus diselesaikan oleh siswa dirumah, tugas yang harus diselesaikan disekolah serta ulangan atau ujian yang ada di sekolah. Tugas-tugas itu dapat menjadi beban bagi siswa.

c) Kekhawatiran terhadap nilai (*worry about grades*)

Aspek intelektual berhubungan dengan kecakapan individu dalam menggali ilmu pengetahuan yang baru. Aspek ini juga berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang. seseorang yang merasakan stres akademik maka akan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, cepat lupa serta kualitas kerja yang menurun.

d) Ekspektasi diri (*self expectation*)

Ekspektasi diri berhubungan dengan kecakapan individu untuk mempunyai espektasi atau harapan terhadap dirinya sendiri. Individu yang memiliki stres akademik pasti mempunyai ekspektasi yang sangat rendah terhadap dirinya seperti mempunyai rasa akan ada kegagalan dalam nilai akademik dan selalu memiliki rasa akan membuat orang tua serta guru kecewa sebab nilai akademik rendah atau tidak sesuai dengan yang diharapkan.

e) Keputusasaan (*despondency*)

Keputusasaan berhubungan dengan respon emosional individu pada saat ia merasa tidak sanggup mencapai tujuan/target dalam hidupnya. Seseorang yang merasakan stres akademik akan menyangka bahwa ia tidak sanggup untuk memahami pelajaran yang diberikan oleh guru dan menyelesaikan tugas-tugas di sekolah.

Dari penjelasan di atas bisa diambil kesimpulan bahwa yang menjadi aspek stres akademik pada penelitian ini meliputi ; tekanan belajar (*preassure from study*), beban tugas (*workload*), kekhawatiran terhadap nilai (*worry about grades*), ekspektasi diri (*self expectation*) dan keputusasaan (*despondensi*).

4. Jenis – Jenis Stres Akademik

Stres akademik yang sering terjadi pada siswa dalam menyelesaikan tugas sekolah terbagi menjadi dua, diantaranya yakni “*eustres* atau stres positif dan *distres* atau stres negatif”. *Eustres* atau stres positif dan *distres* stres negatif dalam akademik dapat diterangkan sebagai berikut:

a. *Distres* (Stres Negatif)

Stres ini adalah bentuk stres yang buruk (*bad stress*). Stres ini bersumber dari berbagai macam situasi yang dipenuhi oleh banyaknya tekanan yang didapat atau dialami seseorang dengan cara terus menerus sehingga dapat menjadi penyebab terjadinya kemunduran kesehatan fisik. Jika *distres* ini dialami secara terus menerus oleh seseorang maka ia akan sakit, baik secara fisik ataupun secara mental.

Distres adalah stres yang bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, atau timbul keinginan untuk menghindarinya.

b. *Eustres* (Stres Positif)

Ini adalah jenis stres yang biasa disebut sebagai stres baik (*good stress*). Disebut stres baik sebab stres jenis ini dapat menyediakan tantangan sehingga seseorang dapat termotivasi untuk mencapai tujuannya dengan bekerja sebaik mungkin. *Eustres* ini tidak menyebabkan dampak buruk baik secara fisik ataupun

psikis.

Eustres bersifat menyenangkan dan adalah pengalaman yang memuaskan. *Eustres* dapat meningkatkan kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu. *Eustres* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu (Nurmaliyah, 2014).

Berdasarkan jenis-jenis stres yang sudah dijelaskan diatas, jenis stres yang dialami oleh siswa dalam menghadapi lingkungan baru dan tugas sekolah siswa yang banyak yakni jenis *distres* atau stres negatif. Dalam penelitian ini peneliti akan berfokus terhadap jenis stres negatif.

5. Faktor faktor yang mempengaruhi stres akademik

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik dalam pandangan Puspita sari, W. Gunawati, R dkk, yakni faktor internal dan faktor eksternal (Nurmaliyah, 2014). Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor internal meliputi:

1) Pola pikir

Individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.

2) Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

3) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor eksternal meliputi:

- 1) Pelajaran lebih padat. Waktu pelajaran yang banyak, menimbulkan beban siswa yang semakin meningkat.
- 2) Tekanan untuk berprestasi yang tinggi. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.
- 3) Dorongan status sosial. Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial, siswa dengan prestasi yang tinggi akan disukai, sebaliknya siswa yang tidak mempunyai prestasi akan cenderung ditolak di lingkungannya
- 4) Orangtua saling berlomba. Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras.

Sedangkan dalam pandangan (Wang & Saudino, 2011) yang dikutip dalam jurnal Kadi dkk (2020), faktor internal lain yang mempengaruhi stress akademik adalah regulasi emosi, individu yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat mengurangi tingkat stress akademik yang individu alami.

Selain faktor eksternal yang sudah disebutkan di atas terdapat faktor eksternal lain, dalam pandangan (Smet, 1994) dukungan sosial yang diberikan kepada siswa dapat membantu mengatasi perasaan cemas dan rasa takut yang dapat mengakibatkan stres. Dukungan sosial dapat diperoleh dari teman sebaya, orang tua, ataupun orang yang spesial/guru.

Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi stress akademik, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi regulasi emosi, pola pikir, kepribadian, keyakinan, sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial teman sebaya, pelajaran lebih padat, dorongan status sosial, tekanan untuk berprestasi yang tinggi, dan orang tua yang saling berlomba.

6. Stres Akademik Dalam Perspektif Islam

Islam mengenalkan stres di dalam kehidupan ini sebagai cobaan. Allah SWT berfirman di dalam Al Qur'an surat Al Baqarah ayat 155 yang artinya "dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar". Situasi atau peristiwa yang memunculkan stres disebut

sebagai stressor atau sumber stres. Segala sesuatu yang ada di lingkungan manusia dapat menjadi stressor, baik berupa lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, tempat kerja, dan tempat umum. Termasuk stres dari lingkungan sekolah yakni stres akademik. Jenis stressor sesuai dengan ayat 155 Al Baqarah sebagaimana di atas sudah menjelaskan hal-hal apa saja yang dapat menjadi cobaan bagi manusia. Secara tersurat dinyatakan oleh Allah SWT bahwa rasa takut, kekurangan makan, kemiskinan, dan kehilangan harta dapat menjadi cobaan yang berat.

Melihat sangat banyak stres akademik dalam lingkungan sekolah, maka dibutuhkan kemampuan untuk mengelola stres. Stres tidak mungkin selamanya dihindari, sebab ujian dan cobaan dari Allah SWT tidak dapat diatur oleh manusia. Langkah terbaik adalah menyiapkan sikap dan perilaku mengelola stres sehingga mampu menangkal akibat stres. Anjuran Allah SWT mengenai menghindari dan mengelola stres sangat jelas, sebagaimana yang sudah digariskan dalam surat Ali 'Imron ayat 139 yang artinya "janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman".

Secara rinci, sebagian cara mengelola stres yang sudah diajarkan oleh Islam adalah sebagai berikut:

1. Niat Ikhlas

Upaya yang dilakukan oleh individu senantiasa diliputi oleh bermacam motivasi. Motivasi inilah yang menentukan bagaimana upaya yang dilakukan dan bagaimana bila tujuan tidak tercapai. Islam sudah mengajarkan agar senantiasa berniat ikhlas dalam berusaha, dengan tujuan agar nilai usaha tinggi di mata Allah SWT dan dia mendapat ketenangan apabila usaha tidak berhasil sesuai harapan. Ketenangan ini bersumber dari motif hanya sebab Allah, bukan sebab yang lain, sehingga kegagalan juga akan selalu dikembalikan kepada Allah SWT.

2. Sabar dan Shalat.

Sabar dalam Islam adalah mampu berpegang teguh dan mengikuti ajaran agama untuk menghadapi atau menentang dorongan hawa nafsu. Orang yang sabar akan mampu mengambil keputusan dalam menghadapi stressor yang ada. Sebagaimana dalam ayat 155 surat Al Baqarah di depan yang menekankan kepada kesabaran akan mampu menghadapi cobaan yang diberikan.

3. Bersyukur dan Berserah diri (Tawakkal).

Satu diantara kunci dalam menghadapi stressor adalah dengan selalu bersyukur dan menerima segala pemberian Allah SWT. Allah SWT sudah mengajarkan di dalam Al Qur'an Surat Al Fatihah ayat 2 dan Al Baqoroh : 156 : (yakni) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun", "Segala puji bagi Allah Rabb semesta alam", dan "Kami ini kepunyaan Allah, dan kepadanya jua kami akan kembali".

4. Doa dan Dzikir.

Sebagai insan beriman, doa dan dzikir menjadi sumber kekuatan bagi kita dalam berusaha. Adanya harapan yang tinggi disandarkan kepada Allah SWT, seperti itupun apabila ada kekhawatiran terhadap suatu ancaman, maka sandaran kepada Allah SWT senantiasa melalui doa dan dzikir. Melalui dzikir, perasaan menjadi lebih tenang dan khusyuk, yang pada akhirnya akan mampu meningkatkan konsentrasi, kemampuan berpikir secara jernih, dan emosi menjadi lebih terkendali. Hentakan kemarahan dan kesedihan, ataupun kegembiraan yang berlebihan senantiasa dapat dikendalikan dengan baik.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah "proses yang bertujuan untuk mengatur dan mengelola emosi yang diinginkan, bagaimana mengalami serta mengekspresikan emosi itu agar dapat mengurangi stres dan kecemasan pada individu" (Smet, 1994). Pengertian regulasi emosi secara sederhana dinyatakan oleh Van Bilsen & Thomson (2011) bahwa regulasi emosi yakni kemampuan mengontrol status emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan di sekitarnya.

Regulasi emosi adalah kemampuan mengekspresikan emosi yang dilakukan baik secara lisan maupun tulisan dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat menghadapi peristiwa traumatik dalam hidupnya dan membantu mengatasi distress psikologis (Greenberg, 2002).

Sedangkan (Shapiro, 1998) menegaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi yang lebih baik akan lebih baik cakup dalam menangani ketegangan emosi, sebab kemampuan mengelola emosi ini akan mendukung individu dalam menghadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif. Seseorang yang dengan kemampuan mengelola emosi dengan baik mampu mengontrol emosi serta mampu menyeimbangkan rasa marah, rasa kecewa putus asa, kecemasan dalam menghadapi banyak hal dan peristiwa.

Berdasarkan paparan itu dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah proses dimana individu mampu dalam memonitor, mengevaluasi, memodifikasi reaksi emosional serta mengekspresikan emosi itu secara otomatis atau dikendalikan, sadar atau tidak sadar untuk mencapai tujuan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Aspek – Aspek Regulasi Emosi

Dalam pandangan (Gross, 2008) terdapat dua aspek yakni:

a. *Reappraisal*

Reappraisal atau penilaian yakni cara mengatur emosi melalui merubah cara berpikir ketika menghadapi situasi tertentu. *Reappraisal* adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan individu untuk mengubah cara berpikir mengenai situasi yang dapat berpotensi memunculkan emosi sehingga mampu mengubah pengaruh emosi nya.

b. *Suppressions*

Suppressions atau penindasan yakni proses penindasan perasaan yang tidak ingin dilakukan. *Suppressions* ini mengatur emosi dengan cara tidak mengekspresikan perasaan-perasaan yang tidak diinginkan, contohnya yakni tidak mengekspresikan perasaan kecewa, sedih, dan lain sebagainya.

Dalam pandangan Gross (2008) aspek-aspek regulasi emosi yakni:

- a. Memonitor emosi (*emotions monitoring*) yakni individu menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaannya, pikirannya, dan latar belakang dari tindakannya Individu mampu terhubung dengan emosi-emosinya, pikiran-pikirannya dan keterhubungan ini membuat individu mampu menamakan dari setiap emosi yang muncul.

- b. Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yakni individu mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Mengelola emosi-emosi ini, khususnya emosi yang negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam, sehingga mengakibatkan tidak mampu lagi berpikir rasional.
- c. Memodifikasi emosi (*emotions modifications*) yakni individu merubah emosi seseperti itu rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas dan marah. Memodifikasi meliputi pemilihan respon yang adaptif yakni pemilihan ekspresi emosi dengan cara yang sesuai dengan tujuan dan situasi.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa yang menjadi aspek regulasi emosi dalam penelitian ini meliputi ; memonitor emosi, mengevaluasi emosi, memodifikasi emosi.

C. Dukungan Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Teman Sebaya

Dukungan sosial adalah “suatu bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun suatu kelompok. Bentuk dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan kelompok. Dukungan teman sebaya adalah satu diantara sumber dukungan sosial” (Sarafino & Smith, 2014).

Dalam pandangan Santrock (2012) dukungan sosial berperan penting terhadap kesehatan fisik dan mental individu. Dukungan sosial dapat membantu semua individu untuk mengatasi masalah secara lebih efektif, sehingga dukungan sosial tak jarang menjadi satu diantara penanganan klinis yang sering dipakai. Satu diantara terapi psikologi yakni terapi interpersonal, terapi ini adalah suatu versi dari terapi psikodinamik yang lebih memfokuskan pada pendekatan sosial yakni hubungan sosial yang sedang berjalan, jenis penanganan dalam rangka psikologi sosial ini yang sedang populer adalah intervensi keprilakuan, kognitif, dan sosial (Wiramihardja, 2015).

Pierce (dalam mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional, atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Begitu juga dengan Gotlieb (dalam Aulia, 2020) menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri atas informasi yang di perlukan bagi yang menerima bantuan, tingkah laku tertentu yang diberikan, ataupun berupa bantuan materi.

Sarafino & Smith (2014) mengemukakan bahwa dukungan social adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan dan bantuan yang di persepsi oleh individu yang diterimanya dari sekelompok orang atau individu. Sedangkan dalam pandangan (Wiwin, 2019) dukungan teman sebaya adalah dukungan yang memberikan dorongan, harapan, dan bimbingan kepada orang lain yang sebaya didasarkan dengan keyakinan. Sementara itu, dalam hal akademik, (Wiwin, 2019) mengartikan dukungan teman sebaya sebagai dukungan yang diberikan meliputi bantuan langsung dalam pekerjaan sekolah dan pekerjaan rumah, serta dukungan emosional yang secara spesifik terkait dengan masalah akademik kepada teman sebayanya.

Berdasarkan sebagian definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya adalah suatu dukungan dalam bentuk dorongan, harapan, atau bimbingan yang secara spesifik terkait dengan masalah akademik yang didapat melalui interaksi individu dengan orang lain yang adalah teman sebaya.

2. Aspek - Aspek Dukungan Teman Sebaya

Sarafino & Smith (2014) menyebutkan adanya 5 aspek dukungan sosial yakni:

a. Dukungan emosional (*Emotional support*)

Dinyatakan dalam bentuk bantuan yang memberikan dukungan untuk memberikan kehangatan dan kasih sayang, memberikan perhatian, percaya terhadap individu serta pengungkapan simpati.

b. Dukungan Penghargaan (*Esteem support*)

Dukungan penghargaan dapat diberikan melalui penghargaan atau penilaian yang positif kepada individu, dorongan untuk maju dan semangat atau persetujuan mengenai ide atau pendapat individu serta melakukan perbandingan secara positif terhadap orang lain.

- c. Dukungan instrumental (*Instrumental support*)
Mencakup bantuan langsung seperti, memberikan pinjaman uang atau menolong dengan melakukan suatu pekerjaan guna membantu tugas-tugas individu.
- d. Dukungan Informasi (*Informational support*)
Memberikan informasi, nasehat, sugesti ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan oleh orang lain yang membutuhkan.
- e. Dukungan Jaringan Sosial (*Network support*)
Mencakup perasaan keanggotaan kelompok. Dukungan jaringan sosial adalah perasaan keanggotaan kelompok saling berbagi kesenangan dan aktivitas sosial.

Aspek-aspek dukungan sosial dalam pandangan (James S, 1985) yakni sebagai berikut :

- a. Dukungan emosional
Dukungan sosial ini mencakup empati, perhatian dan kepedulian terhadap individu yang diberikan dukungan emosional itu.
- b. Dukungan penghargaan
Dukungan penghargaan ini biasanya berupa ungkapan positif atau ungkapan hormat kepada individu.
- c. Dukungan instrumental
Dukungan instrumental ini biasanya dalam bentuk bantuan yang diberikan kepada individu sesuai dengan kebutuhan individu itu.
- d. Dukungan informatif
Dukungan informatif ini biasanya meliputi nasehat, petunjuk ataupun saran-saran yang diberikan kepada individu.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa yang menjadi aspek dukungan teman sebaya dalam penelitian ini meliputi; dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial.

D. Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stress Akademik

(Sarafino & Smith, 1994) mendefinisikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*). Kemudian (Selye, 2008) berpendapat bahwa stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami oleh tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Dalam pandangan Gupta dan (Ali et al., 2012) stres akademik adalah tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi dengan kegagalan akademik, ketakutan akan kegagalan itu bahkan kesadaran terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan itu.

(Barseli et al., 2018) Stress akademik adalah ‘respons yang muncul sebab terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa/mahasiswa. Kondisi stress disebabkan adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga individu semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan’. (Shapiro, 1998) menegaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi yang lebih baik akan lebih baik dalam menangani ketegangan emosi yang mampu menyebabkan stres, sebab kemampuan mengelola emosi ini akan mendukung individu dalam menghadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif. Seseorang dengan kemampuan mengelola emosi atau regulasi emosi yang baik mampu mengontrol emosi serta mampu menyeimbangkan rasa marah, rasa kecewa, putus asa, kecemasan dalam menghadapi banyak hal dan peristiwa.

Dalam pandangan Santrock (2012) dukungan sosial berperan penting terhadap kesehatan fisik dan mental individu. Dukungan sosial dapat membantu semua individu untuk mengatasi masalah secara lebih efektif, sehingga dukungan sosial tak jarang menjadi satu diantara penanganan klinis yang sering dipakai. Dukungan sosial adalah suatu bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang

diterima individu dari orang lain maupun suatu kelompok. Bentuk dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan kelompok. Dukungan teman sebaya adalah satu diantara sumber dukungan sosial (Sarafino & Smith, 2014). Dukungan teman sebaya adalah dukungan yang berbentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain (teman individu). Dalam konteks ini dukungan teman sebaya termasuk faktor eksternal dalam membantu seseorang menghadapi masalah. Dukungan teman sebaya juga dukungan yang memberikan dorongan, harapan, dan bimbingan kepada orang lain yang sebaya didasarkan dengan keyakinan.

Dengan seperti itu apabila sudah adanya faktor dari dalam seperti Regulasi emosi dan faktor eksternal dari dukungan teman sebaya akan meminimalisir terjadinya stress dalam pembelajaran disebabkan adanya perlawanan dari dalam diri untuk menghadapi stress serta dukungan dari lingkungan dan teman sebaya.

E. Kerangka Berfikir

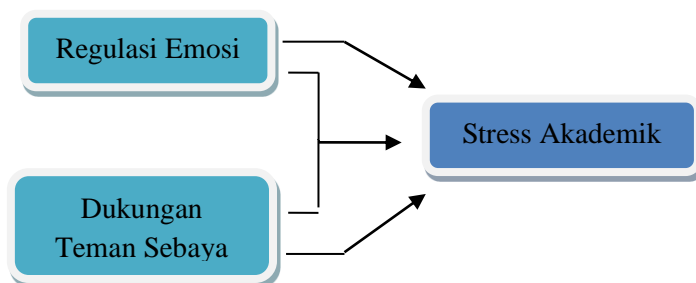
Pandemi covid 19 sudah melumpuhkan sebagian sektor, termasuk sektor pendidikan. Belajar dari rumah memiliki sebagian kelebihan dalam penerapannya belajar dari rumah membuat kegiatan pembelajaran menjadi dapat dijangkau dari berbagai waktu dan tempat (Shukla et al., 2020). Penggunaan media daring juga memungkinkan siswa untuk mendapatkan informasi yang lebih luas melalui internet (Hastini et al., 2020). Pemanfaatan teknologi ini dianggap sangat membantu dalam melangsungkan pembelajaran selama pembatasan sosial di masa pandemi Covid-19 (Pakpahan & Fitriani, 2020).

Berbagai kendala juga muncul dalam penerapan pembelajaran daring. Pembelajaran melalui internet menjadi hal yang sulit dilakukan di sebagian daerah tertentu dengan jaringan yang tidak memadai (Hastini et al., 2020). Kendala-kendala yang juga dihadapi oleh siswa seperti paket internet yang habis, pekerjaan rumah yang harus dikerjakan juga, dan tugas sekolah yang menumpuk. Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh siswa menyebabkan mereka mengalami stres. Ketidakmampuan siswa untuk beradaptasi dengan keadaan itu membuat mereka mengalami stres.

Stres yang dialami oleh siswa yang berkaitan dengan pendidikan adalah stres akademik. Stres akademik adalah respons yang muncul sebab terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Kondisi stress disebabkan adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stress akademik yang dialami siswa adalah hasil persepsi yang subyektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa. Penelitian yang menunjukkan adanya stres pada siswa ketika pandemi adalah penelitian dari (Kusumawati et al., 2021) menunjukkan bahwa tingkat stres akademik selama proses pembelajaran daring jika dilihat dari segi jenis kelamin, lebih dari 90% mengalami stres akademik berat. Perempuan (96%) memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki (93%).

Dengan dukungan teman sebaya yang baik, serta memiliki kemampuan regulasi emosi yang mendukung, dapat mengurangi stres akademik siswa. Artinya bahwa, ‘ketika individu mampu mengatur regulasi emosi dengan baik dan mendapatkan dukungan teman sebaya, maka kemungkinan stres akan berkurang, sebab dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, individu cenderung lebih mampu mengontrol emosi, sehingga kita tidak mudah stres. Kemudian, ketika individu mendapatkan dukungan teman sebaya, maka kita tidak akan cenderung stres sebab banyak teman yang mendukung, menyemangati, dan memberi arahan, sehingga stres pun berkurang’.

Berdasarkan tinjauan teori dan hasil penelitian sebelumnya dapat digambarkan kerangka berfikir sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berfikir

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran dan hubungan antar variabel di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan regulasi emosi dan dukungan teman sebaya dengan stress akademik pada siswa.
2. Ada hubungan antara regulasi emosi dengan stress akademik pada siswa.
3. Ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stress akademik pada siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, I., Gupta, V. K., Khan, T. A., & Asim, M. (2012). *Removal of arsenate from aqueous solution by electro-coagulation method using Al-Fe electrodes*. *Electrochem Sci*, 7 (2012), 1898–1907.
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). *Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi*. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55.
- Arika, Y. (2020). *Lebih dari 849 juta siswa di dunia belajar di rumah*. Kompas.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Aulia, T. R. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Self-Esteem Dengan Kesenangan Pada Lansia*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. (2008). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. (2009). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Irdil, I. (2018). *Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar*. *Jurnal Education: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40–47.
- Cohen, S., & Syme, S. I. (2005). *Social Support And Health*. Academic Press Inc.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.
- Dewi, W. A. F. (2020). *Dampak Covid-19 terhadap implementasi pembelajaran daring di Sekolah Dasar*. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55–61.
- Fajriyah, N. N., Abdullah, A., & Amrullah, A. J. (2016). *Dukungan Sosial Keluarga pada Pasien Hipertensi*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 97000.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Universitas Diponegoro
- Greenberg, L. S. (2002). *Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration*. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12 (2), 154.
- Gross, J. J. (2008). *Emotion and emotion regulation: Personality processes and individual differences*.
- Hanurawan, F. (2010). *Psikologi Sosial Suatu Pengantar*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Harahap, M. K., & Khairina, N. (2020). *Dynamic steganography least significant bit with stretch on pixels neighborhood*. *Journal of Information Systems Engineering and Business Intelligence*, 6(2), 151–158.

- Hardiansyah, D., & Ng, C. M. (2019). *Quantitative systems pharmacology model of chimeric antigen receptor T- cell therapy*. *Clinical and Translational Science*, 12 (4), 343–349.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). *Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia?*. *Jurnal Manajemen Informatika (Jamika)*, 10 (1), 12–28.
- Hidayah, M. (2018). *Hubungan dukungan teman sebaya dan stres akademik pada siswa sma boarding school*. UII.
- Hutabarat, K. A. N. (2021). *Dukungan keluarga dan kesepian pada pasien isolasi covid-19 skripsi*. *Psikologi Terapan*.
- James S, H. (1985). *Measures and concepts of social support*. *Social Support and Health*, p-83.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). *Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis*. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75.
- Kusumawati, E. D., Sasmini, S., & Firdausy, A. G. (2021). *Pendidikan mengenai kesetaraan gender dan anti kekerasan dalam rumah tangga*. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 4(1), 100–110.
- Latifah, H. (2017). *Profesi Keguruan Menjadi Guru Profesional*. Pustaka Baru Press.
- Lesmana, S. N. (2008). *Pengaruh penambahan kalsium karbonat sebagai fortifikan kalsium terhadap sifat fisikokimia dan organoleptik permen jeli susu*. *Jurnal Teknologi Pangan Dan Gizi*, 7(1).
- Lestari, S. (2018). *Peran teknologi dalam pendidikan di era globalisasi*. *Edureligia: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 94–100.
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). *Emotional Regulation, Stress, and Psychological Well-Being: A Study of Work from Home Mothers in Facing the Covid-19 Pandemic*. *Journal of Psychology*, 1.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). *Academic stress among college students: Comparison of American and international students*. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132.
- Mohammadi, Z., & Dummer, P. M. H. (2011). *Properties and applications of calcium hydroxide in endodontics and dental traumatology*. *International Endodontic Journal*, 44(8), 697–730.
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2020). *Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu*. *Psikovidya*, 24(2), 94–101.
- Nurmaliyah, F. (2014). *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik*. *Self-Instruction*. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3).

- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). *Analisa pemanfaatan teknologi informasi dalam pembelajaran jarak jauh di tengah pandemi virus corona covid-19*. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 4(2), 30–36.
- Permatasari, P. N. (2016). *Hubungan antara kontrol diri dan perilaku agresif pada remaja*. Sandikarsa.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C. C., Wijayanti, L. M., & Putri, R. S. (2020). *Studi eksploratif dampak pandemi COVID-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar*. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12.
- Qualls, S. H., & Zarit, S. H. (2005). *Wiley series in clinical geropsychology. Aging families and caregiving*. John Wiley & Sons, Inc.
- Qurrotu'ain, Q. (2019). *Perbedaan stres akademik berdasarkan latar belakang pendidikan pada SMA Negeri 3 Samarinda dan SMAIT Granada Samarinda*. *Psikoborneo*, 7(3), 622–632.
- Santoso, A., L. N. B., Santoso, A., & Lestari, N. B. (2008). *Peran Serta Keluarga Pada Lansia Yang Mengalami Post Power Syndrome*. *Nurse Media Journal of Nursing*, 2(1), 23–31. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v2i1.736>
- Santrock, J. W. (2012a). *Life-Span Development Edisi 13 Jilid 2 - Perkembangan Masa Hidup* (Wisnu Chandra Kristiaji (ed.); 13th ed.). Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012b). *Perkembangan Masa-Hidup* (Wisnu Chandra Kristiaji (ed.); 13th ed.). Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Selye, H. (2008). *Selye's Guide to Stress Research*. Van Nostrand Reinhold.
- Shapiro, L. E. (1998). *Mengajarkan emotional intelligence pada anak*. Jakarta: Gramedia.
- Shukla, T., Dosaya, D., Nirban, V. S., & Vavilala, M. P. (2020). *Factors extraction of effective teaching-learning in online and conventional classrooms*. *International Journal of Information and Education Technology*, 10(6), 422–427.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Gramedia.
- Sudaryono. (2017). *Metodologi Penelitian*. Rajawali Press.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif,*

dan R&D. Alfabeta.

Sugiyono. (2015). *Metode Kuantitatif Kualitatif*. Alfabeta.

Surya, M., & Eriyanto, S. (2019). *Sistem Perawatan Air Pendingin Dalam Menunjang Operasional Mesin Induk Di Km*. Labobar. Karya Tulis.

Thompson, J. (2001). *Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment*. American Psychological Association.

Van Bilsen, H., & Thomson, B. (2011). *CBT for personality disorders*. Sage Publications.

Wang, M., & Saudino, K. J. (2011). *Emotion regulation and stress*. *Journal of Adult Development*, 18(2), 95–103.

Wiguna, A. (2015). *Isu-isu kontemporer pendidikan Islam*. Deepublish.

Wiramihardja, S. A. (2015). *Pengantar psikologi abnormal*. Refika Aditama.

Wismawarin, B. (2020). *Pembelajaran daring di masa pandemi, solusi atau masalah. Online Learning in Pandemic Times, Solutions or Problems*.

Wiwin, O. (2019). *Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Karyawan Pt . Wijaya Karya Beton*. Majalengka, *Tbk P B*, 1–74.

Wong, S. Y. S., Zhang, D., Sit, R. W. S., Yip, B. H. K., Chung, R. Y., Wong, C. K. M., Chan, D. C. C., Sun, W., Kwok, K. O., & Mercer, S. W. (2020). *Impact of COVID-19 on loneliness, mental health, and health service utilisation: a prospective cohort study of older adults with multimorbidity in primary care*. *British Journal of General Practice*, 70(700), e817–e824.