

Table Of Content

Journal Cover	2
Author[s] Statement	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article	5
Title page	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

The Relationship Between Emotion Regulation And Academic Stress In Class XII High School Students

Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Atas

Ameliya Anggraini, aameliya777@gmail.com, (0)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Widyastuti Widyastuti, wiwid@umsida.ac.id, (1)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

⁽¹⁾ Corresponding author

Abstract

This study aims to determine whether there is a relationship between emotional regulation and academic stress in class XII students of SMA Insan Cendekia Mandiri Boarding School. The variables in this study are Emotion Regulation as the independent variable and Academic Stress as the dependent variable. The research was conducted at Insan Cendekia Mandiri High School Boarding School. The number of samples is 64 students, using the saturated sampling technique. The hypothesis is that there is a negative relationship between emotional regulation and academic stress in class XII students of SMA Insan Cendekia Mandiri Boarding School. Data analysis using Pearson correlation technique with the help of SPSS 24.0 for windows. The results of the data analysis of this study indicate a correlation coefficient of -0.448** with a significance value of $p = 0.000 < 0.05$, then H_a is accepted with an effective contribution coefficient value of R Square of 20.0%. It is concluded that there is a negative relationship between emotion regulation and academic stress. it means that if emotion regulation is high then academic stress is low. conversely, if emotion regulation is low then academic stress is high.

Published date: 2022-06-30 00:00:00

Pendahuluan

Pendidikan dibagi menjadi dua yaitu pendidikan formal dan non formal. Pendidikan formal merupakan kegiatan tersistem, bertingkat atau berjenjang seperti: TK, SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi. Sedangkan, pendidikan non formal merupakan kegiatan terorganisasi dan tersistem seperti: Pondok Pesantren dan *Boarding School*[1]. *Boarding school* dalam bahasa Inggris terbagi dua yaitu *boarding* menetap dan *school* sekolah, yang dipahami ke bahasa Indonesia menjadi sekolah berasrama. *Boarding school* merupakan sekolah yang memadukan materi agama dan umum, dimana siswa, pendamping asrama, dan pengelola sekolah berada di lingkungan sekolah yang sama dalam kurun waktu tertentu [2].

Menurut sun.dkk [3] stres akademik adalah tekanan yang dirasakan siswa ketika di sekolah dan asrama, karena adanya berbagai tuntutan tugas yang harus diselesaikan. Namun, tidak sesuai kemampuan dimilikinya. Kondisi tersebut ditandai dengan berbagai reaksi yakni: reaksi tekanan belajar, reaksi beban tugas, reaksi kekhawatiran akan nilai, reaksi ekspektasi diri, dan reaksi keputusan. Tingginya beban pembelajaran dan aturan sekolah/asrama membuat siswa tidak siap dalam menerima kegiatan pembelajaran, hal tersebut menjadi pemicu terjadinya stres pada siswa [4].

Penelitian terdahulu tentang regulasi emosi dan stres akademik menyatakan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa baru meliputi tugas yang dikerjakan tidak sesuai dengan kemampuan mahasiswa sehingga merasa tidak mampu mengerjakan tugas dengan baik. Hal tersebut menimbulkan sikap negatif, ada masalah dengan konsentrasi serta munculnya kecenderungan menghindari masalah. Dari hasil penelitian di atas terdapat 7 (17,5%) mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi, 17 (42,5%) mahasiswa dengan tingkat stres akademik sedang, dan 16 (40%) mahasiswa dengan tingkat stres akademik rendah, serta lebih dari 50% mahasiswa mengalami tingkat stres akademik rentang sedang hingga tinggi. Sehingga, untuk mengatasi permasalahan yang dikemukakan di atas, salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih adalah regulasi emosi [5]. Penelitian lainnya menyatakan bahwa selain stres akademik yang terjadi pada mahasiswa baru. Stres akademik juga dapat dijumpai pada siswa SMA, terutama SMA *boarding school* dimana terdapat siswa SMA *boarding school* mengalami stres akademik yang tinggi karena tekanan teman sebaya, interaksi guru dan murid, konflik di sekolah, dan tuntutan berprestasi [6].

"Fenomena yang terjadi di SMA insan cendekia mandiri *boarding school* terutama kelas XII, menurunnya minat belajar dan kegiatan keasramaan dan sekolah berjalan secara terstruktur. Dimana siswa *boarding school* memiliki waktu belajar lebih panjang dan lebih rentan mengalami stres, beban belajar yang dirasa cukup berat di sekolah dan asrama akan menimbulkan kondisi tekanan pada siswa, terutama bagi siswa jenjang pendidikan SMA *boarding school*, teman sebaya dan juga dari orang tua untuk mendapatkan nilai tinggi. Sehingga, mampu ke perguruan tinggi favorit."

Regulasi emosi adalah bagaimana cara siswa mengendalikan emosi negatif menjadi positif, juga dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman siswa dalam waktu tertentu[7]. Ketika individu memiliki kemampuan meregulasikan emosi maka dirinya dapat mengendalikan suasana hati serta emosi yang dialaminya dan dapat membantu mempercepat dalam pemecahan suatu masalah yang dihadapinya. Ketidakstabilan emosi merupakan salah satu karakter remaja yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada diri siswa, terutama siswa SMA *boarding school*. Sehingga, siswa yang belum mampu untuk meregulasikan emosi akan mengalami banyak tekanan maupun tuntutan dalam kegiatan sekolah maupun asrama [8].

Siswa SMA *boarding school* memiliki banyak tuntutan baik secara akademik maupun non akademik. Untuk menghindari tekanan dan tuntutan dalam akademik diperlukan kemampuan meregulasikan emosi yang baik. Dengan memiliki regulasi emosi yang baik memungkinkan siswa meningkatkan kemampuan mereka untuk mengintegrasikan pemikiran, mengatasi tekanan, berperilaku baik, mampu bertanggung jawab, dan meningkatkan akademik disekolah. Dengan demikian, siswa dapat berhasil di sekolah, di asrama dan diharapkan mampu mengurangi kondisi tekanan yang dialami oleh siswa yaitu stres akademik [5]. Keterampilan meregulasikan emosi siswa juga terkait dengan Menurut Reivich & Shatte [9] mengemukakan dua hal penting yang memiliki keterkaitan dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Saat individu memiliki kemampuan dalam mengolah kedua hal penting ini maka dapat membantu sekali untuk meredakan emosi yang dirasakan dan dapat mengurangi stres akademik pada siswa SMA *boarding school*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa adanya Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Insan Cendekia Mandiri *Boarding School*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Insan Cendekia Mandiri *Boarding School*.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional yaitu penelitian yang menghubungkan antara dua variabel atau lebih yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel [10]. Subjek penelitian siswa kelas XII di SMA insan cendekia mandiri *boarding school*. Teknik pengambilan sampel

menggunakan sampling jenuh yang artinya semua anggota populasi digunakan sebagai sampel dengan jumlah 64 siswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert* yaitu skala Regulasi Emosi ($\alpha = 0,832$) dan skala Stres Akademik ($\alpha = 0,884$). Dalam penelitian ini, menggunakan teknik pengumpulan data skala Regulasi Emosi dan skala Stres Akademik. Skala Regulasi Emosi mengukur lima aspek yaitu: seleksi situasi, modifikasi situasi, mengalihkan perhatian, perubahan kognitif, dan perubahan respon. Dan skala Stres Akademik terdiri dari lima aspek yaitu: tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan. Teknik yang digunakan dalam analisis data penelitian ini adalah teknik *statistic* dengan menggunakan korelasi *product moment* dan perhitungan SPSS 24.0 *for windows*. Data yang telah diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik statistik yaitu *product moment* karena untuk mengetahui hubungan antar variabel bebas (x) yaitu Regulasi Emosi dengan variabel terikat (y) yaitu Stres Akademik dengan bantuan program SPSS 24.0 *for windows*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Hasil uji normalitas diketahui nilai normalitas stres akademik dengan signifikansi nilai $0,200 > 0,05$ yang artinya bahwa data tersebut berdistribusi normal. Nilai signifikansi hasil uji normalitas regulasi emosi sebesar $0,200 > 0,05$ yang artinya data tersebut berdistribusi normal. Hasil kesimpulan bahwa variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 1

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		Regulasi Emosi	Stres Akademik	
N		64	64	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	82.56	91.03	
	Std. Deviation	7.634	11.052	
	Most Extreme Differences	Absolute		.092
		Positive		.082
Negative			-.092	
Test Statistic		.092	.095	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200c,d	.200c,d	
a. Test distribution is Normal.				
b. Calculated from data.				
c. Lilliefors Significance Correction.				
d. This is a lower bound of the true significance.				

Table 1. Uji Normalitas

Hasil uji linieritas dapat diketahui bahwa nilai *F Linearity* sebesar 14,959 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa antara dua variabel tersebut linier. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel 2.

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	3574.730	23	155.423	1.509	.125
		Linearity	1541.240	1	1541.240	14.959	.000
		Deviation from Linearity	2033.491	22	92.431	.897	.598

	Within Groups	4121.207	40	103.030
	Total	7695.938	63	

Table 2. Uji Linieritas

Hasil uji hipotesis diketahui bahwa hasil koefisien korelasi (r_{xy}) - 0,448** signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_a diterima. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik yang signifikan. Artinya bahwa jika regulasi emosi tinggi maka stres akademik rendah dan sebaliknya regulasi emosi rendah maka stres akademik tinggi. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 3.

Correlations			
		Regulasi Emosi	Stres Akademik
regulasi emosi	Pearson Correlation	1	-.448**
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	64	64
	stres akademik	Pearson Correlation	-.448**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	64

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

Table 3. Uji Hipotesis

Hasil sumbangan efektif terdapat nilai 0,200 *R Square* yang artinya variabel regulasi emosi memberikan pengaruh terhadap stres akademik sebesar 20,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain sebesar 80,0%. Hasil sumbangan efektif dapat dilihat pada tabel 4.

Model Summary b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.448a	.200	.187	9.963
a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi				
b. Dependent Variable: Stres Akademik				

Table 4. Sumbangan Efektif

Hasil uji kategorisasi variabel stres akademik diketahui skor subjek stres akademik terdapat 6 siswa memiliki tingkat stres akademik yang sangat rendah dengan presentase 9,4%, 13 siswa memiliki tingkat stres akademik rendah dengan presentase 20,3%, 20 siswa memiliki tingkat stres akademik sedang dengan presentase 31,3%, 20 siswa memiliki tingkat stres akademik tinggi dengan presentase 31,3%, dan 5 siswa memiliki tingkat stres akademik sangat tinggi dengan presentase 7,8%. Hasil uji kategorisasi variabel stres akademik dapat dilihat pada tabel 5.

kat_stresakademik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	6	9.4	9.4	9.4
	Rendah	13	20.3	20.3	29.7
	Sedang	20	31.3	31.3	60.9
	Tinggi	20	31.3	31.3	92.2
	Sangat Tinggi	5	7.8	7.8	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Table 5. Uji Kategorisasi Variabel Stres Akademik

Hasil uji kategorisasi variabel regulasi emosi diketahui skor regulasi emosi terdapat 7 siswa memiliki tingkat

regulasi emosi sangat rendah dengan presentase 10,9%, 11 siswa memiliki tingkat regulasi emosi rendah dengan presentase 17,2%, 24 siswa memiliki tingkat regulasi yang sedang dengan presentase 37,5%, terdapat 15 siswa memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi dengan presentase 23,4%, dan terdapat 7 siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi dengan presentase 10,9%. Hasil uji ketgorisasi variabel regulasi emosi dapat dilihat pada tabel 6.

kat_regulasiemosi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	7	10.9	10.9	10.9
	Rendah	11	17.2	17.2	28.1
	Sedang	24	37.5	37.5	65.6
	Tinggi	15	23.4	23.4	89.1
	Sangat Tinggi	7	10.9	10.9	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Table 6. Uji Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

Pembahasan

Hasil penelitian diatas menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,448** dengan taraf signifikansi 0,000 (lebih kecil dari 0,05). Hasil ini menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan regulasi emosi. Artinya hipotesis pada penelitian ini diterima. Hubungan negatif dari penelitian ini menggambarkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres akademik yang dimiliki siswa SMA insan cendekia mandiri *boarding school*. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi stres akademik yang dimiliki siswa SMA insan cendekia mandiri *boarding school*.

Nilai koefisien sumbangan efektif sebesar 20.0% dan sisanya sebesar 80.0% dipengaruhi oleh variabel lain. Dengan demikian stres akademik pada siswa kelas XII SMA lebih besar dipengaruhi oleh variabel lain dibandingkan oleh variabel regulasi emosi. Variabel lain yang mempengaruhi stres akademik juga ditemukan seperti penelitian yaitu perilaku disiplin yang diteliti oleh Nansi dan Utami (2016) berjudul Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. Variabel lain yaitu penerimaan kelompok sebaya yang diteliti oleh Nisfiannoor dan Kartika (2004) berjudul Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja, dan variabel lainnya yaitu asertivitas yang diteliti oleh Silaen dan Dewi (2015) berjudul Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas.

Hasil dari data deskriptif yang menunjukkan bahwa skala stres akademik terdapat nilai mean teoritik (μ) sebesar 91.03 dan standart deviasi (σ) sebesar 11.052. Sedangkan pada skala regulasi emosi terdapat nilai mean teoritik (μ) sebesar 82.56 dan standart deviasi (σ) sebesar 7.63. Selain itu dapat dilihat dari hasil tabel kategorisasi skor subjek stres akademik terdapat 6 siswa memiliki tingkat stres akademik yang sangat rendah dengan presentase 9,4%, 13 siswa memiliki tingkat stres akademik rendah dengan presentase 20,3%, 20 siswa memiliki tingkat stres akademik sedang dengan presentase 31,3%, 20 siswa memiliki tingkat stres akademik tinggi dengan presentase 31,3%, dan 5 siswa memiliki tingkat stres akademik sangat tinggi dengan presentase 7,8%. Berdasarkan tabel kategorisasi skor regulasi emosi terdapat 7 siswa memiliki tingkat regulasi emosi sangat rendah dengan presentase 10,9%, 11 siswa memiliki tingkat regulasi emosi rendah dengan presentase 17,2%, 24 siswa memiliki tingkat regulasi yang sedang dengan presentase 37,5%, terdapat 15 siswa memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi dengan presentase 23,4%, dan terdapat 7 siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi dengan presentase 10,9%.

Dari kesimpulan hasil kategorisasi skor stres akademik dan regulasi emosi bahwa siswa di SMA insan cendekia mandiri *boarding school* memiliki tingkat stres akademik dengan jumlah siswa 20 dan presentase 31,3% dapat dinyatakan seimbang cenderung sedang dan tinggi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa SMA *boarding school* memiliki stres akademik sedang dan tinggi, hal ini dapat terjadi dikarenakan beban akademik yang begitu berat serta berbagai macam tuntutan dirasakan oleh siswa. Ini juga dirasakan oleh tingkat regulasi emosi di SMA insan cendekia mandiri *boarding school* yang mana memiliki tingkat regulasi emosi jumlah siswa 24 dan presentase 37,5% cenderung sedang dan jumlah siswa 15 dan presentase 23,4% cenderung tinggi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa SMA *boarding school* memiliki regulasi emosi sedang dan tinggi, dimana siswa mampu mengolah emosi terutama emosi negatif.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi

dengan stres akademik pada siswa kelas XII SMA insan cendekia mandiri *boarding school*. Koefisien korelasi $-0,448^{**}$ dan taraf signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Artinya hipotesis penelitian diterima. Hubungan negatif dari penelitian ini menggambarkan semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres akademik yang dimiliki oleh siswa kelas XII SMA insan cendekia mandiri *boarding school* dan sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi stres akademik siswa kelas XII SMA insan cendekia mandiri *boarding school*. Nilai koefisien sumbangan efektif yakni nilai *R Square* sebesar 20,0% sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 80,0%. Dengan demikian stres akademik pada siswa kelas XII SMA lebih besar dipengaruhi oleh variabel lain dibandingkan oleh variabel regulasi emosi.

Saran

Bagi Subjek Penelitian

Stres akademik yang dialami oleh siswa tidak dapat dihilangkan namun harus dihadapi, oleh karena itu diharapkan siswa untuk meningkatkan kemampuan positif yang ada dalam dirinya, artinya siswa diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan keadaan akibat dari stres akademik yang siswa alami. Dalam hal ini peneliti menyarankan untuk meningkatkan kemampuan dalam meregulasi emosi karena regulasi emosi dapat menurunkan emosi negatif yang disebabkan oleh stres akademik. Peningkatan tersebut dapat dilakukan dengan melihat strategi regulasi emosi seperti, memodifikasi keadaan, mengarahkan perhatian dalam hal ini mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan, melakukan perubahan kognitif dengan tujuan untuk menambah atau mengurangi emosi positif maupun negatif, dan juga melakukan perubahan respon seperti melakukan kegiatan olahraga maupun relaksasi untuk mengurangi respon emosi negatif.

Bagi Pihak Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memahami siswa terutama Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Insan Cendekia Mandiri *Boarding School*."

Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai saran untuk peneliti lainnya agar mengkategorisasi karakteristik siswa berdasarkan jenis kelamin, Sehingga, menggambarkan perbedaan stres akademik berdasarkan jenis kelamin. Selanjutnya bisa mengkaji tentang faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

References

1. S. Purwaningsih, "Hubungan Pola Asuh Demokratis Dan Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Siswa di Asrama," Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013.
2. S. Awalia, K. Nisa, and W. wiwit widya Hendriani, "Sekolah Menengah Atas Berasrama," in Sekolah Menengah Atas Berasrama, 1st ed., A. Salim, A. Wardhani, J. B. Pen, N. Mahfudi, W. Heriyanto, U. Veriyanti, M. A. S. Nugroho, A. Supriyatna, and Kusriyah, Eds. Jakarta Selatan, 2018, pp. 2-5.
3. Sun et al., "Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students," *J. of Psychoeducational Assess.*, pp. 5-24, 2011, doi: <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>.
4. W. Adawiyah and Ni'matuzahroh, "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren," *J. Ilm. Psikol. Terap.*, vol. 4, no. 2, pp. 1-18, 2016.
5. K. Anwar, "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru," 2018.
6. D. Y. Fathonah, T. Hernawaty, and N. Fitria, "Respon Psikososial Siswa Asrama Di Bina Siswa SMA Plus Cisarua Jawa Barat," *J. Pendidik. Keperawatan Indones.*, vol. 3, no. 1, p. 69, 2017, doi: 10.17509/jpki.v3i1.7487.
7. M. Nisfiannoor and Y. Kartika, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja," *J. Psikol.*, vol. 2, no. 2, pp. 160-178, 2017, [Online]. Available: shorturl.at/bAJST.
8. A. C. Silaen and K. S. Dewi, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi Pada Siswa Di Sma Negeri 9 Semarang)," *J. Empati*, vol. 4, no. 2, pp. 175-181, 2015, [Online]. Available: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14912/14427>.
9. A. Sukmaningpraja and F. H. Santhoso, "Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer," *Gadjah Mada J. Psychol.*, vol. 2, no. 3, pp. 184-191, 2016, doi: 10.22146/gamajop.36944.
10. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2011.