

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK  
PADA SISWA SDN 017 SAMARINDA**

**SKRIPSI**



**Di Susun Oleh :**

**ANIS AZIZAH**

**NIM 16.0427.762.01**

**ITKES WHS**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA HUSADA**

**SAMARINDA**

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK  
PADA SISWA SDN 017 SAMARINDA**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan  
( S.Kep )



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA HUSADA  
SAMARINDA**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK  
PADA SISWA SDN 017 SAMARINDA**

**SKRIPSI**

Disusun Oleh:

**ANISAZIZAH**

**NIM: 16.0427.762.01**

Telah Berhasil Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji

Tanggal 23 Agustus 2020

Penguji I,

**Ns. Siti Kholifah S.Kep., M.Kep**

**NIK. 113072.89.13.039**

(.....)

Penguji II

**Ns. Marina Kristi Layun Rining S.Kep., M.Kep**

**NIK. 113072.93.19.139**

(.....)

Penguji III

**Ns. Siti Mukarommah, S.Kep., M.Kep**

**NIK: 1130728209024**

(.....)

Mengesahkan,  
Rektor ITKES Wiyata Husada Samarinda

Mengestahui,  
Ketua Program Studi

**Dr. Eka Ananta Sidharta, CA, CFrA**  
**NIDN. 0021077202**

**Ns. Kiki Hardiansyah Safitri, M.Kep., Sp.Kep. MB**  
**NIK. 113072.88.16.088**

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anis Azizah  
Nim : 16.0427.762.01  
Program Studi : S.1 Ilmu Keperawatan  
Judul Laporan Tugas Akhir : Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres akademik  
Pada Siswa SDN 017 Samarinda

Menyatakan bahwa skripsi adalah hasil adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber, baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Samarinda, 12 Maret 2020



## KATA PENGANTAR

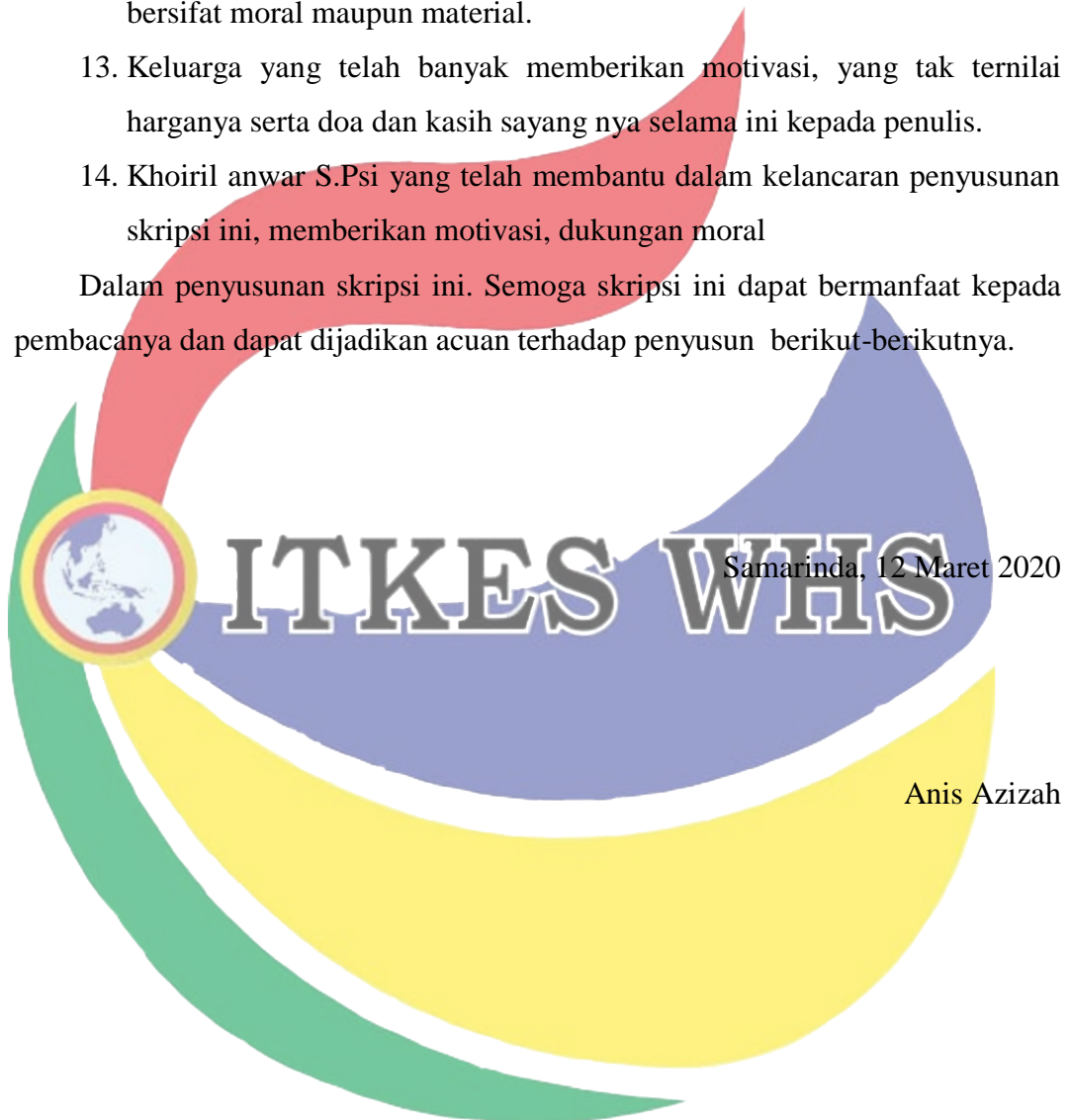
Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan hasil yang berjudul **“Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa SDN 017 Samarinda“**. Penulisan skripsi ini saya buat berdasarkan berbagai jurnal internasional, media dan hasil pemikiran saya sendiri.

Selama menyusun laporan hasil ini saya banyak mendapat masukan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penyusunan mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak H, Mujito Hadi, MM selaku Ketua Yayasan ITKES Husada Samarinda
2. Bapak Dr. Eka Ananta Sidharta, CA., C.FrA selaku Ketua ITKES Wiyata Husada Samarinda
3. Ns. Kiki Hardiansyah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.,MB selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan ITKES Wiyata Husada Samarinda.
4. Dahlina M.Pd selaku Kepala Sekolah Sdn 017 atas kesempatan yang telah di berikan untuk memberikan izin tempat penelitian
5. Ns. Siti Mukaromah, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing I yang telah banyak membantu dan mengarahkan saya dalam penyusunan Skripsi.
6. Ns.Anisa A'in, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing II yang telah banyak membantu dan mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
7. Widi S.Pd Selaku Wali kelas B yang telah menyediakan waktunya dan membantu atas kesempatan yang telah di berikan untuk memberikan izin tempat penelitian
8. Dina S.Pd Selaku Wali kelas A yang telah menyediakan waktunya dan membantu atas kesempatan yang telah di berikan untuk memberikan izin tempat penelitian
9. Ns. Siti Kholifah S.Kep.,M.Kep selaku penguji I yang berkenan memberikan saran dalam perbaikan skripsi penelitian.

10. Ns. Marina Kristi Layun Rining S.Kep., M.Kep selaku penguji II yang berkenan memberikan saran dalam perbaikan skripsi penelitian.
11. Dosen dan Staf Sekolah ITKES Wiyata Husada Samarinda yang telah memberi bantuan, dukungan dan saran serta kritiknya dalam penulisan skripsi ini.
12. Kedua orang tua saya selalu memberi dukungan kepada penulis baik bersifat moral maupun material.
13. Keluarga yang telah banyak memberikan motivasi, yang tak ternilai harganya serta doa dan kasih sayangnya selama ini kepada penulis.
14. Khoiril anwar S.Psi yang telah membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini, memberikan motivasi, dukungan moral

Dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat kepada pembaca dan dapat dijadikan acuan terhadap penyusun berikut-berikutnya.



## ABSTRAK

### Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa SDN 017 Samarinda

Anis Azizah<sup>1</sup>, Siti Mukarommah<sup>2</sup>, Anisa Ain<sup>3</sup>

**Latar Belakang:** Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Namun dalam proses pendidikan di sekolah siswa tidak jarang juga mengalami stres karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan program di sekolah. **Tujuan:** mengetahui adanya hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada siswa SDN 017 Samarinda. **Metode:** Rancangan penelitian *kuantitatif* dan jenis penelitian Deskripsi analitik dengan pendekatan *cross sectional* Sampel pada penelitian ini berjumlah 54 responden dengan teknik total sampling. **Analisa data:** uji normalitas *Kolmogorov-smirnov* dan *Chi Square*. **Hasil:** mayoritas Siswa SDN 017 Samarinda memiliki regulasi emosi yang baik 64,4%. mayoritas Siswa SDN 017 Samarinda mengalami stres akademik yang tinggi 68,5%. Hasil uji *Chi Square* diperoleh bahwa P-value sebesar 0.351 ( $P\text{-value} > \alpha$ ), sehingga Hipotesis ditolak adanya hubungan regulasi emosi dengan stres akademik . Pada penelitian ini faktor tuntutan orang tua yang paling banyak menyebabkan tingginya 68,5% stres akademik pada anak SDN 017 **Simpulan:** kemampuan regulasi emosi pada siswa SD tidak berhubungan dengan stres akademik yang dialami. **Saran:** Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bahwa ada berbagai faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres akademik

**Kata Kunci :** Stres Akademik, Regulasi Emosi

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

## ABSTRACT

### Relationship of Emotional Regulation With Academic Stress In SDN 017 Samarinda students

Anis Azizah<sup>1</sup>, Siti Mukarommah<sup>2</sup>, Anisa Ain<sup>3</sup>

**Background:** Education in schools can fulfill several needs of students and determine the quality of their future life. However, in the educational process at school students often experience stress due to their inability to adapt to programs at school. **Objective:** To determine the relationship between Emotion Regulation and Academic Stress in SDN 017 Samarinda students. **Methods:** Quantitative research design and research type Analytical description with cross sectional approach. The sample in this study was 54 respondents using total sampling technique. **Data analysis:** Kolmogorov-Smirnov normality test and Chi Square. **Results:** Students of SDN 017 Samarinda have good emotional regulation 64.4%. Most students of SDN 017 Samarinda experience high academic stress 68.5%. The results of the Chi Square test show that the P-value is 0.351 ( $P\text{-value} > \alpha$ ), so that the hypothesis is rejected for the regulation of emotional regulation with academic stress. In this study, the causative factors for parents caused 68.5% of high academic stress in SDN 017 children. **Conclusion:** The ability to regulate emotions in elementary students is not related to the incoming academic stress. **Suggestion:** The research results are expected to provide input that there are various factors that cause students to experience academic stress.

**Kata Kunci:** Academic Stress, Emotion Regulation

<sup>1</sup> Student of Nursing Science Study Program, ITKES Wiyata Husada Samarinda

<sup>2</sup> Lecturer in Nursing Study Program, ITKES Wiyata Husada Samarinda

<sup>3</sup> Lecturer in Nursing Study Program, ITKES Wiyata Husada Samarinda

**Kuci's words:** Academic stress, emotion regulation

<sup>1</sup> Student of Nursing Study Program, ITKES Wiyata Husada Samarinda

<sup>2</sup> Dosen Study Program in Nursing, ITKES Wiyata Husada Samarinda

<sup>3</sup> Dosen Study Program in Nursing, ITKES Wiyata Husada Samarinda

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERNYATAN KEASLIAN</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	x
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1. Latar Belakang .....	1
2. Rumusan Masalah .....	4
3. Tujuan Penelitian .....	4
4. Manfaat Penelitian .....	5
5. Penelitian Terkait .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Perkembangan Tumbuh Kembang Anak Sekolah Dasar	
1. Pertumbuhan fisik .....	7
2. Perkembangan Bicara .....	7
3. Perkembangan Kognitif .....	8
4. Perkembangan Emosi .....	8
B. Konsep Regulasi emosi	
1. Pengertian Regulasi Emosi .....	9
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi .....	10
3. Perkembangan Emosi Anak Sekolah Dasar .....	11
4. Pengukuran Regulasi Emosi .....	14
C. Konsep Stres Akademik	
1. Pengertian Stres .....	14
2. Pengertian Stres Akademik .....	14
3. Klasifikasi Stres Akademik .....	15
4. Aspek-Aspek Stres Akademik .....	16
5. Faktor Mepengaruhi Stres Akademik .....	17
6. Cara Mengatasi Stres Akademik .....	19
7. Pengukuran Stres Akademik .....	20
8. Teori Keperawatan Calista Roy .....	20
D. Kerangka Teori .....	23
E. Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rancangan penelitian .....	24

B. Kerangka Konsep Penelitian .....	24
C. Populasi dan Sampel .....	24
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	26
E. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	27
F. Sumber Data dan Instrumen.....	27
G. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	30
H. Prosedur Pengumpulan Data .....	32
I. Metode Analisa Data.....	33
J. Etika Penelitian .....	35
K. Alur Penelitian .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Lokasi Penelitian .....	37
B. Hasil Analisa Univariat .....	37
C. Hasil Analisa Bivariat .....	38
D. Pembahasan.....	39
E. Keterbatasan Penelitian.....	43
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	x
<b>LAMPIRAN</b> .....	xii



## DAFTAR TABEL

Table 3. 1 Definisi Oprasional .....	26
Tabel 3. 2 Skala Regulasi Emosi.....	28
Table 3. 3 item <i>Scale (SAAS)</i> .....	29
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Instrument Penelitian.....	35
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Regulasi Emosi.....	37
Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Stres Akademik .....	38
Tabel 4. 4 Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik.....	38



## DAFTAR SKEMA

Sekma 2. 1 Model Adaptasi Roy.....	21
Skema 2. 2 Kerangka Teori Modifikasi .....	24
Skema 3. 3 Kerangka Konsep Penelitian .....	25



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Data Riwayat Hidup
- Lampiran 2 : Lembar Penelitian
- Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitisan
- Lampiran 4 : Instrumen Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Permohonan Studi Pendahuluan dan Pengambilan Data
- Lampiran 6 : Surat Balasan Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 7 : Dokumentasi Studi Pendahuluan
- Lampiran 8 : Dokumentasi Uji Validitas
- Lampiran 9 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 : Koesioner Google form
- Lampiran 11 : Hasil Uji validitas dan reliabilitas
- Lampiran 12 : Hasil Analisa data penelitian
- Lampiran 13 : Tabulasi Data Uji Validitas Regulasi Emosi dan Stres Akademik
- Lampiran 14 : Tabulasi Data Penelitian Regulasi Emosi dan Stres akademik
- Lampiran 15 : Timeline Tugas Akhir

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Anak usia sekolah di dalam keperawatan komunitas kelompok khusus anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan baik fisik maupun pskis. Hal ini dikarenakan, dengan masuknya anak ke lingkungan sekolah, anak akan banyak menghabiskan waktu di luar rumah, mulai bergabung dengan teman usianya, mempelajari budaya masa kanak-kanak, dan menggabungkan dirinya ke dalam kelompok sebaya yang merupakan hubungan dekat pertama setelah keluarga namun dalam proses pendidikan di sekolah siswa tidak jarang juga mengalami stres karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan program di sekolah. Stres yang dialami siswa di lingkungan sekolah terakumulasi terhadap gangguan psikologis dan penyakit fisik (Mubarok , 2006).

Stres bukan hanya milik orang dewasa. Menurut catatan lembaga konseling *Personal Growth*, empat dari lima anak usia 2-15 tahun juga mengalami stres. Komisi Nasional Perlindungan Anak juga mencatat, sepanjang 2011 terjadi peningkatan berbagai bentuk pengabaian dan hak anak Indonesia. Komnas PA menerima laporan rata-rata 200 kasus setiap bulan, meningkat 98% dari tahun sebelumnya. Laporan ini juga menunjukkan adanya peningkatan gejala anak stres di Indonesia. Psikolog dan direktur *Personal Growth* Dra Ratih Ibrahim, MM, menyebutkan anak usia 2-15 yang mengalami stres tersebut, 40 % adalah balita dan 60 % anak usia sekolah (Komisi Nasional Perlindungan Anak, 2011).

Pada tahap usia 7-12 tahun, anak sudah memasuki usia sekolah, kemampuan akademiknya mulai berkembang. Selain itu, kemampuan sosial anak untuk berinteraksi di luar anggota keluarganya juga mulai berkembang. Anak akan belajar berinteraksi dengan teman-temannya maupun dengan gurunya. Jika cukup rajin, anak-anak akan memperoleh keterampilan sosial dan akademik untuk merasa percaya diri. Kegagalan untuk memperoleh prestasi-prestasi penting menyebabkan anak untuk

menciptakan citra diri yang negatif. Hal ini dapat membawa kepada perasaan rendah diri yang dapat menghambat pembelajaran di masa depan. Anak usia 7-12 tahun, anak dapat mengatur ekspresi emosi dalam situasi sosial dan dapat berespon terhadap distress emosional yang terjadi pada orang lain. Selain itu, anak dapat mengontrol emosi negatif seperti takut dan sedih. Anak belajar apa yang membuat dirinya sedih, marah atau takut sehingga belajar beradaptasi agar emosi tersebut dapat dikontrol. Pada tahap ini anak mempelajari cara untuk meredam emosi negatif yang muncul lalu mencari cara agar hal tersebut dapat mereda (Erna Labudasari, 2018)..

Berdasarkan hasil Studi pendahuluan pada tanggal 9 Januari 2020 di salah satu SDN 017 Kota Samarinda dengan metode wawancara dan observasi dengan siswa kelas V untuk mengetahui gambaran stress akademik di kalangan siswa sekolah dasar. Populasi siswa kelas Va Vb adalah 56 orang di ambil 10 siswa-siswi untuk dilakukan studi pendahuluan dengan metode wawancara. Hasil 5 siswa mengatakan teman sebaya mengganggu konsentrasi pada saat belajar seperti mengolok, menyontek, 2 siswa mengatakan paksaan tuntutan orang tua seperti harus dapat peringkat dan mengurangi waktu bermain dan selalu belajar setiap harinya di rumah, 3 siswa bosan karena jam belajar yang terlalu lama. Hasil observasi untuk mengetahui bagaimana siswa mengelola emosi dengan hasil 3 siswa belum bisa mengendalikan emosi negatif seperti memukul teman sebaya jika di ganggu pada saat belajar, 2 siswa masih belum bisa mengendalikan dirinya dalam situasi tertentu, misalnya saat bermain di jam istirahat anak tidak senang bila ada teman yang memiliki mainan banyak, 5 siswa mengendalikan emosi positif dengan baik seperti bermain dengan ceria dan gembira.

Stres akademik suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan. stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan

tuntutan. Mengatasi permasalahan yang dikemukakan diatas, salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih adalah regulasi emosi. Banyaknya kendala seputar tugas harus dapat menyesuaikan tekanan-tekanan untuk menyelesaikan tugas akademik (Musradinur, 2016).

Penelitian telah dilakukan yaitu dengan hasil agresif anak masa sekolah dasar, dan upaya mengatasi perilaku agresif. Penelitian menggunakan pelatihan regulasi emosi yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pelatihan regulasi emosi terhadap perilaku agresif pada anak masa sekolah. 20 Humanitas, Vol. X No.1 Januari 2013 Hipotesis yang ditujukan dalam penelitian ini adalah pelatihan regulasi emosi berpengaruh untuk menurunkan perilaku agresif pada anak masa sekolah kelas V SD yang berusia 10 tahun. Hasil yang didapatkan memperlihatkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif pada anak masa sekolah yang sesuai dengan kriteria subjek

Pertumbuhan dan perkembangan tidak muncul dengan sendirinya, melainkan dengan proses-proses dan cara yang berbeda beda di sanalah peran orang tua menjadi salah satu peran yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Atas dasar itulah penting bagi orang tua maupun guru agar mengetahui perkembangan emosi anak usia sekolah dasar sehingga dengan mengetahui dan memahami fase perkembangan emosi pada anak, diharapkan tidak ada lagi salah penanganan dalam menghadapi keunikan antar anak sehingga peneliti membuktikan bahwa apakah regulasi emosi memiliki hubungan dengan stres akademik pada siswa Sekolah dasar SDN 017 Samarinda.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat di definisikan. “Apakah Regulasi Emosi memiliki hubungan dengan Stres Akademik Pada Siswa SDN 017 Samarinda.”

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada siswa Sekolah dasar SDN 017 Samarinda.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Regulasi Emosi pada Siswa SDN 017 Samarinda.
- b. Mengidentifikasi Stres Akademik pada Siswa SDN 017 Samarinda.
- c. Menganalisis Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Siswa SDN 017 Samarinda.

**D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini di harapkan memberikan informasi khususnya instasi ITKES Wiyata Husada Samarinda mengenai stress pada siswa sekolah dasar
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi ilmu pendidikan khususnya ilmu keperawatan mengenai stress pada siswa-siswi sekolah dasar.

2. Manfaat Praktis

- a. Orang Tua  
Dapat menambah pengetahuan bagi orang tua bias di terapkan dalam mendidik anak, dan dapat menjadi bekal bagi orang tua di kemudian hari dalam mendidik anak.
- b. Sekolah  
Penelitian ini dapat menjadi salah satu masukan atau pertimbangan yang bisa diterapkan oleh para guru dalam mendidik siswa.
- c. Peneliti Selanjutnya  
Penelitian ini sebagai referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti tentang stres akademik anak usia sekolah dasar.

**E. Penelitian Terkait**

Penelitian yang berkenan dengan hubungan regulasi emosi dengan stress akademik antara lain:

1. Rahmawati, (2015) meneliti tentang “*Keefektifan Peer Support* untuk Meningkatkan *Self Discipline* Siswa SMP “Masalah penelitian dirumuskan sebagai bagaimana efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuasi-eksperimental dengan desain subjek tunggal yang memungkinkan peneliti untuk menentukan sampel penelitian berdasarkan kriteria tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-t dari uji hipotesis adalah 6,084 dengan tingkat sig. (2-tailed) = 0,000 dengan  $df = 7$ , jadi  $t\text{-table} = 1,895$  pada tingkat signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ). Dikatakan bahwa nilai  $t \geq t$  tabel adalah  $6.084 \geq 1.895$  disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi stres akademik siswa kelas 7 MTs Sardji Ar-Rasyid Dawuhan Situbondo. Perbedaanya adalah peneliti yang telah diuraikan di atas mengenai keefektifan restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik sedangkan peneliti berfokus meneliti hubungan regulasi emosi dengan stress akademik.
2. Musradinur (2016) Pada penelitian regulasi emosi berpengaruh pada interaksi sosial serta keberlangsungan kegiatan belajar mengajar di sekolah. Pelatihan Regulasi Emosi Anak Usia Prasekolah (3-4 tahun). Partisipan ( $n=9$ ) merupakan anak usia prasekolah (3-4 tahun). Penelitian ini telah melalui proses kaji etik dan dinyatakan lulus Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas program Pelatihan Regulasi Emosi Anak Usia Prasekolah (3-4 tahun). Berdasarkan hasil pengolahan data dapat disimpulkan program ini efektif untuk meningkatkan regulasi emosi anak pasekolah usia 3-4 tahun. Keterlibatan guru dan orangtua berperan di dalam keberhasilan dari program ini mengingat anak usia prasekolah masih sangat bergantung dengan lingkungan sekitarnya yakni keluarga dan sekolah. Perbedaanya peneliti berfokus meneliti hubungan regulasi emosi dengan stress akademik pada usia sekolah dasar.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. Perkembangan Tumbuh Kembang Anak Sekolah Dasar

Kliegman (2011). Anak usia antara 7-12 tahun, periode ini kadang disebut sebagai masa anak-anak pertengahan atau masa laten, masa untuk mempunyai tantangan baru. Kekuatan kognitif untuk memikirkan banyak faktor secara simultan memberikan kemampuan pada anak-anak usia sekolah untuk mengevaluasi diri sendiri dan merasakan evaluasi teman-temannya. Dapat disimpulkan sebagai sebuah penghargaan diri menjadi masalah sentral bagi anak usia sekolah. Tahap tumbuh-kembang anak usia sekolah 7-12 tahun yaitu :

#### 1. Pertumbuhan Fisik

- a. Pertumbuhan fisik ditandai dengan lebih tinggi, berat, dan kuat. Dalam hal ini peran gizi penting.
- b. Perubahan pada sistem tulang, otot dan keterampilan gerak berlari, memanjat, melompat, berenang, naik sepeda, main sepatu roda.
- c. Kegiatan fisik sangat perlu untuk melatih koordinasi dan kestabilan tubuh dan energi yang tertumpuk perlu penyaluran.
- d. Pertumbuhan fisik cenderung lebih stabil atau tenang, Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat belajar berbagai keterampilan. Perubahan nyata terlihat pada sistem tulang, otot dan keterampilan gerak Berlari, memanjat, melompat, berenang, naik sepeda, main sepatu roda adalah kegiatan fisik dan keterampilan gerak yang banyak dilakukan oleh anak. Pada prinsipnya selalu aktif bergerak penting bagi anak. Perbedaan seks dalam pertumbuhan fis.

#### 2. Perkembangan Bicara

- a. Berbicara lebih selektif, ngobrol berkurang, penekanan sebagai bentuk komunikasi, bukan hanya latihan verbal
- b. Berbicara merupakan alat komunikasi terpenting dalam berhubungan dengan orang lain. Bertambahnya kosa kata yang berasal dari berbagai sumber menyebabkan semakin banyak perbendaharaan kata yang dimiliki. Bila pada masa kanak-kanak awal anak berada pada tahap

mengobrol, maka kini kegiatan bicara makin berkurang. Pada umumnya anak perempuan berbicara lebih banyak daripada anak laki-laki karena anak laki-laki berpendapat bahwa terlalu banyak berbicara kurang sesuai dengan perannya sebagai laki-laki.

### 3. Perkembangan kognitif

- a. Mulai timbul pengertian tentang jumlah, panjang, luas dan besar. Anak dapat berfikir dari banyak arah atau dimensi pada satu objek. Mengalami kemajuan dalam pengembangan konsep. Pengalaman langsung sangat membantu dalam berfikir. Oleh karenanya Piaget menamakan tahapan ini sebagai tahapan operasional konkret (Kliegman, 2011).
- b. Pada masa ini umumnya egosentrisme mulai berkurang. Anak mulai memperhatikan dan menerima pandangan orang lain. Berkurang rasa egonya dan mulai bersikap sosial. Materi pembicaraan mulai lebih ditujukan kepada lingkungan sosial, tidak pada dirinya saja. Terjadi peningkatan dalam hal pemeliharaan, misalnya mulai mau memelihara alat permainannya. Mengelompokkan benda-benda yang sama ke dalam dua atau kelompok yang berbeda. Anak mampu mengklasifikasikan objek menurut beberapa tanda dan mampu menyusunnya dalam suatu seri berdasarkan satu dimensi, seperti misalnya tinggi dan berat. (Kliegman, 2011).
- c. Anak mampu berfikir logis mengenai objek dan kejadian, meskipun masih terbatas pada hal-hal yang sifatnya konkret, dapat digambarkan atau pernah dialami. Meskipun sudah mampu berfikir logis, tetapi cara berfikir mereka masih berorientasi pada kekinian. Baru pada masa remajalah anak dapat benar-benar berfikir abstrak, membuktikan hipotesisnya dan melihat berbagai kemungkinan dimana anak sudah mencapai tahapan berfikir operasi formal (Kliegman, 2011).

### 4. Perkembangan Emosi

- a. Emosi anak berlangsung relatif lebih singkat (sebentar), hanya beberapa menit dan sifatnya tiba-tiba. Hal ini disebabkan karena emosi anak menampakkannya di dalam kegiatan atau gerakan yang nampak, sehingga menghasilkan emosi yang pendek, tidak seperti pada orang

dewasa yang dapat berlangsung lama. Emosi yang khusus pada anak-anak kesedihan, kemurungan, ketakutan, ketegangan, kebahagiaan, humor dan sebagainya (Kliegman, 2011)..

- b. Emosi anak kuat atau hebat. Hal ini terlihat bila anak takut, marah atau sedang bersenda gurau. Mereka akan tampak marah sekali, takut sekali, tertawa terbahak-bahak meskipun kemudian cepat hilang. Pada orang dewasa meskipun takut, ketakutan itu tidak begitu nampak kuat, begitu juga bila marah atau bersenda gurau, marah dan tertawanya dikendalikan (Kliegman, 2011).
- c. Emosi anak mudah berubah. Sering kita jumpai seorang anak yang baru saja menangis berubah menjadi tertawa, dari marah berubah tersenyum. Sering terjadi perubahan, saling berganti-ganti emosi, dari emosi susah ke emosi senang dan sebaliknya dalam waktu yang singkat (Kliegman, 2011).
- d. Emosi anak nampak berulang-ulang. Hal ini timbul karena anak dalam perkembangan kearah kedewasaan. Harus mengadakan penyesuaian terhadap situasi di luar, dan hal ini dilakukan secara berulang-ulang. Anak sering menangis, sering marah, sering takut. Mungkin anak sehari menangis 7 kali, marah 5 kali dan seterusnya (Kliegman, 2011).
- e. Respon emosi anak berbeda-beda. Pengamatan terhadap anak dengan berbagai tingkat usia menunjukkan bervariasinya respon emosi. Pada waktu bayi lahir, pola responnya sama. Secara berangsur-angsur, pengalaman belajar dari lingkungannya membentuk tingkah laku dengan perbedaan emosi secara individual (Kliegman, 2011).

## **B. Konsep Regulasi Emosi**

### **1. Pengertian Regulasi Emosi**

Regulasi emosi adalah mengacu membentuk emosi seseorang, dan ini bervariasi dalam sejauh mana mereka eksplisit ketika seseorang memiliki mereka, dan bagaimana mengendalikan emosi. Tujuan regulasi emosi dapat untuk mengurangi atau menambah baik besarnya atau durasi negatif atau emosi positif. Penurunan emosi negatif tampaknya menjadi tujuan yang paling umum regulasi dalam kehidupan sehari-hari, diikuti

dengan meningkatkan emosi positif. regulasi emosi dapat berupa intrinsik (Int) atau ekstrinsik (Ext) (Gross, 2014).

Menurut Roemer (2003) regulasi emosi adalah pengalaman emosi seseorang sehingga individu mampu mengendalikan dirinya dan perilakunya (sebagai lawan emosi mengendalikan diri mereka sendiri). Konseptualisasi dari regulasi emosi menekankan kemampuan untuk menghabat perilaku yang tidak pantas atau impulsif dan berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan bila mengalami emosi negatif.

## 2. Aspek – Aspek Regulasi Emosi

Gross (2003) dalam *Emotion Regulation* membagi regulasi emosi dalam dua dimensi, yaitu :

### a. *Cognitive reappraisal* (penilaian kembali kognitif)

Dimensi ini berfokus menyangkut hal-hal individu atau orang lain sebelum emosi tersebut diekspresikan. *Cognitive reappraisal* adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan menafsirkan situasi yang berpotensi emosi-memunculkan dengan cara yang mengubah dampak emosional. *Cognitive reappraisal* dapat memodifikasi keseluruhan tahapan emosi sebelum kecenderungan respon emosi terbentuk dengan utuh.

*Cognitive reappraisal* (Penilaian kembali) adalah strategi yang di-fokus: terjadi lebih awal, dan mengintervensi sebelum kecenderungan respon emosi telah dihasilkan sepenuhnya. Ini berarti bahwa penilaian kembali dengan demikian secara efisien mengubah seluruh emosi lintasan berikutnya. Lebih khusus lagi, bila digunakan untuk down-mengatur emosi negatif, penilaian kembali harus berhasil mengurangi komponen pengalaman dan perilaku emosi negatif.

### b. *Expressive suppression*

*Expressive suppression* adalah bentuk modulasi respon yang melibatkan menghambat berkelanjutan perilaku emosi-ekspresif. Misalnya, orang mungkin menjaga wajah poker sambil memegang tangan besar selama permainan kartu.

*Suppression* berfokus pada respon, munculnya relatif belakangan pada proses yang membangkitkan emosi. Dimensi ini pada dasarnya merupakan kegiatan me-modifikasi aspek tingkahlaku dari kecenderungan respon emosi tanpa mengurangi pengalaman emosi negatif. Hal ini membutuhkan usaha yang keras untuk mengatur kecenderungan respon emosi yang muncul terus-menerus.

Thompson (1994) menyebutkan bahwa terdapat 3 aspek regulasi emosi, yaitu :

1. *Emotion monitoring*

Kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaan dan latar belakang dari tindakannya.

2. *Emotions evaluating*

Kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialaminya. Kemampuan mengelola emosi ini, khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, takut dan cemburu akan membuat individu terpengaruh secara mendalam, sehingga mengakibatkan tidak mampu berfikir secara rasional.

3. *Modifikasiy emotional reactions*

Kemampuan individu untuk mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas, dan marah. Kemampuan ini kemudian menumbuhkan optimisme dalam hidupnya. Kemampuan ini akan membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang dihadapinya, mampu untuk terus berjuang menghadapi hambatan yang besar, tidak pernah putus asa dan kehilangan harapan.

### **3. Pengembangan Emosi Anak Sekolah Dasar**

Emosi memiliki peranan yang sangat penting dalam perkembangan anak, baik pada masa bayi, prasekolah maupun pada tahap-tahap perkembangan selanjutnya, karena memiliki pengaruh terhadap perilaku anak. Setiap anak memiliki kebutuhan emosional yaitu kebutuhan untuk dicintai, dihargai, merasa aman, merasa kompeten, dan kebutuhan untuk

mengoptimalkan kompetensi. Apabila kebutuhan emosi ini dapat dipenuhi akan meningkatkan kemampuan anak dalam mengelola emosi, terutama yang bersifat negatif (Erna Labudasari, 2018).

Emosi dapat mempengaruhi penyesuaian pribadi sosial dan anak. Pengaruh tersebut bisa menjadi hal yang berdampak positif ataupun negatif terhadap anak. Dampak positif dari emosi adalah dapat dijadikan bentuk komunikasi. Kita dapat mengetahui perasaan dan pikiran anak hanya dengan melihat mimik wajah, bahasa tubuh, suara, dan sebagainya (komunikasi non verbal). Dengan memahami bahasa tubuh inilah kita dapat memahami pikiran, ide, tingkah laku serta perasaan anak. Bahasa tubuh yang dapat diamati antara lain adalah ekspresi wajah, napas, ruang gerak, dan pergerakan tangan dan lengan (Erna Labudasari, 2018).

Dampak negatif dari emosi adalah mengganggu keterampilan motorik sertamengganggu aktivitas mental. Terlalu sering merasa takut akan mengganggu kepercayaan diri anak. Hal ini akan mengganggu dimensi perkembangan lainnya. Emosi yang memuncak dapat mengganggu kemampuan motorik anak. Anak yang terlalu tegang akan memiliki gerakan yang kurang terarah, dan apabila ini berlangsung lama dapat mengganggu keterampilan motorik anak (Erna Labudasari, 2018).

Selain berdampak terhadap diri anak itu secara pribadi, emosi juga dapat mempengaruhi ranah sosial anak. Emosi dapat dijadikan sumber penilaian diri dan sosial. Pengelolaan emosi oleh anak sangat mempengaruhi perlakuan orang dewasa terhadap anak, dan ini menjadi dasar bagi anak dalam menilai dirinya sendiri. Emosi dapat mewarnai pandangan anak terhadap kehidupan. Peran-peran anak dalam aktivitas sosial, seperti keluarga, sekolah, masyarakat, sangat dipengaruhi oleh perkembangan emosi mereka, seperti rasa percaya diri, rasa aman, dan rasa takut (Erna Labudasari, 2018).

Penting bagi guru untuk mengetahui dan memahami pentingnya dimensi emosi bagi kehidupan anak baik dari sisi positif maupun negatif seperti yang sudah dijabarkan di atas. Selain itu, guru juga perlu memahami fase perkembangan emosi anak. Dengan mengetahui dan memahami fase

perkembangan emosi pada anak, diharapkan tidak ada lagi salah penanganan dalam menghadapi keunikan antar anak di kelas. (Erna Labudasari, 2018).

Fase perkembangan emosi pada anak usia sekolah dasar dimulai pada usia 5-6. Pada usia ini, anak mulai mempelajari kaidah dan aturan yang berlaku. Anak mempelajari konsep keadilan dan rahasia. Anak mulai mampu menjaga rahasia. Ini adalah keterampilan yang menuntut anak untuk menyembunyi. Pada usia 6 tahun, anak-anak memahami konsep emosi yang lebih kompleks, seperti kecemburuan, kebanggaan, kesedihan dan kehilangan. Tetapi, anak-anak masih memiliki kesulitan di dalam menafsirkan emosi orang lain. Pada tahapan ini anak memerlukan pengalaman pengaturan emosi, yang mencakup kapasitas untuk mengontrol dan mengarahkan ekspresi emosional serta menjaga perilaku yang terorganisir ketika munculnya emosi-emosi yang kuat dan untuk dibimbing oleh pengalaman emosional (Erna Labudasari, 2018).

Pada masa anak usia 7-8 tahun, perkembangan emosinya telah menginternalisasikan rasa malu dan bangga. Anak dapat menverbalsasikan konflik emosi yang dialaminya. Semakin bertambah usia, anak semakin menyadari perasaan diri dan orang lain. Mereka mulai belajar untuk memahami perasaan yang di alami oleh orang sekelilingnya ikan informasi (Erna Labudasari, 2018).

Anak usia 9-10 tahun, anak dapat mengatur ekspresi emosi dalam situasi sosial dan dapat berespon terhadap distress emosional yang terjadi pada orang lain. Selain itu, anak dapat mengontrol emosi negatif seperti takut dan sedih. Anak belajar apa yang membuat dirinya sedih, marah atau takut sehingga belajar beradaptasi agar emosi tersebut dapat dikontrol. Pada tahap ini anak mempelajari cara untuk meredam emosi negatif yang muncul lalu mencari cara agar hal tersebut dapat mereda (Erna Labudasari, 2018).

Pada masa usia 11-12 tahun, pengertian anak tentang baik-buruk, tentang norma-norma aturan serta nilai-nilai yang berlaku di lingkungannya menjadi bertambah dan juga lebih fleksibel, tidak sekuat saat di usia kanak-kanak awal. Mereka mulai memahami bahwa penilaian baik-buruk atau

aturan-aturan dapat diubah tergantung dari keadaan atau situasi munculnya perilaku tersebut. Nuansa emosi mereka juga makin beragam (Erna Labudasari, 2018).

Fungsi dan peranan emosi pada perkembangan anak yang dimaksud merupakan bentuk komunikasi. Emosi berperan dalam mempengaruhi kepribadian dan penyesuaian diri anak dengan lingkungan sosialnya, emosi dapat mempengaruhi iklim psikologis lingkungan. Tingkah laku yang sama dan ditampilkan secara berulang dapat menjadi satu kebiasaan dan Ketegangan emosi yang di miliki anak dapat menghambat aktivitas motorik dan mental anak (Erna Labudasari, 2018).

#### **4. Pengukuran Regulasi Emosi**

Skala ini terdiri dari 3 aspek regulasi emosi dari Thompson (Kostiuk, 2002) yaitu: Memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Skala ini terdiri dari 30 aitem pertanyaan dengan 4 jenjang penilaian yang telah dimodifikasi, yang bergerak dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai. Kuesioner regulasi emosi dibuat oleh peneliti sendiri dengan modifikasi dari penelitian Khoiril Anwar dengan hasil uji reabilitas 0,842 menggunakan metode Guttman (Hidayat, 2002). Bentuk kuesioner yang digunakan adalah pertanyaan Benar (B) dan Salah (S).

### **C. Konsep Teori Stres Akademik**

#### **1. Pengertian stres**

Stres adalah respon atau reaksi tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan). Stres digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan interaksi berlebihan yang tidak disukai berupa respon fisiologis, perilaku, dan subjektif terhadap stres; konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres, semua sebagai sistem individu (Rahmawati, 2012).

#### **2. Pengertian stres akademik**

Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori distress. Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat

menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres yang berpangkal dari pembelajaran atau hal yang berkaitan dengan pembelajaran yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu. (Rahmawati, 2012).

(Rahmawati, 2012) menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidak sesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan dan juga menyatakan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

### 3. Klasifikasi Stres Akademik

Menurut Stuart dan Sundeen (2005), membagi mengklasifikasikan tingkat stres menjadi 3, yakni:

#### a. Stres Ringan

Stres ini biasa terjadi di kehidupan sehari-hari dan pada kondisi ini dapat membantu seorang untuk waspada, dan bagaimana untuk mencegah suatu hal yang akan terjadi.

#### b. Stres Sedang

Pada kondisi ini seorang lebih fokus pada hal penting saat ini dan mengesampingkan hal lain dan dapat mempersempit lahan persepsinya.

#### c. Stres Berat

Pada kondisi ini kemampuan seorang sangat menurun dan lebih cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Ini bertujuan untuk mengurangi stres sehingga memerlukan banyak penegrahan.

#### 4. Aspek-aspek Stres Akademik

Aspek-aspek Stres Akademik Menurut (Sun, Dunne dan Hou 2011) terdapat lima aspek stres akademik, yaitu :

a. Tekanan Belajar

Tekanan belajar berkaitan dengan tekan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

b. Beban Tugas

Beban tugas berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di sekolah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah dan ujian/ulangan.

c. Kekhawatiran terhadap Nilai

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

d. Ekspektasi Diri

Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

e. Keputusasaan

Keputusasaan berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas di sekolah.

Aspek stres akademik diambil dari *Scale for Assessing Academic Stress* (SAAS) yang dikembangkan oleh Mahendra (2001) yang terdiri dari 5 aspek yaitu:

a. Kognitif

Indikator dari aspek kognitif yaitu kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah lupa, sering melamun, sulit menyelesaikan masalah, tidak menjawab, ragu dengan kemampuan, dan ragu untuk bertanya.

b. Afektif

Indikator dari aspek afektif yaitu merasa inferior, hilangnya kepercayaan diri, merasa di bawah tekanan, merasa gagal, khawatir akan ekspektasi orang tua, dan merasa sedih.

c. Fisik

Indikator dari aspek fisik yaitu sakit kepala, gugup, hilang nafsu makan, kurang tidur, dan jantung berdegup kencang.

d. Sosial atau interpersonal

Indikator dari aspek sosial ialah tidak ada yang menolong, jengkel dengan semua orang, tidak ada minat berbincang, ingin sendiri, dan tidak ada yang memahami.

e. Motivasional

Indikator dari aspek motivasional yaitu kehilangan minat, tidak menikmati kegiatan ekstra, sulit melengkap tugas, mudah bosan, berantakan, tidak ingin berangkat ke kampus, merasa mengantuk.

## 5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Akademik

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, menurut (Barseli, Ifdil, and Nikmarijal 2017) yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik Pola pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih tinggi. Semakin besar kendali bahwa dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa. (Barseli, Ifdil, and Nikmarijal 2017)

1) Kepribadian

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

## 2) Keyakinan

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

### b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

Pelajaran lebih padat kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat (Barseli, Ifdil, and Nikmarijal 2017).

#### 1) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

#### 2) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

### 3) 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. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba.

## 6. Cara mengatasi Stres Akademik

Menurut Hawari (2002), metode atau cara untuk mengatasi stres akademik yaitu dengan memberikan terapi gangguan stres dan depresi, seperti :

### a. Psikoterapi Psikiatrik

Bentuk terapi ini menganut asas-asas psikiatri yang lazim. Tujuan utama jenis terapi ini adalah untuk memulihkan kepercayaan diri (self confidence) dan memperkuat fungsi ego. Dalam terapi ini memulihkan kemampuan belajar siswa yang sebelumnya luntur dengan menanamkan kepercayaan terhadap anak didik.

### b. Psikoterapi keagamaan

Karena sebagian peserta didik adalah orang yang beragama, memberikan psikoterapi dari sudut pandang agama dianjurkan. Tujuan terapi ini yaitu menambahkan intensitas keagamaan pasien. Terapi ini lebih menekankan pada pemberian materi rohani yang dapat menentramkan jiwa peserta didik,

### c. Terapi psikofarmaka

Merupakan terapi dengan menggunakan obat anti depresan. Obat anti depresan merupakan pilihan utama baik pada gangguan bipolar maupun

depresi, hal tersebut dimungkinkan untuk tingkat stres yang cenderung mengarah ke depresi.

d. **Terapi Relaksasi**

Jenis terapi ini diberikan pada pasien yang mudah di sugesti. Metode ini umumnya dilakukan terapis yang menggunakan hipnosis. Dengan terapi sugesti ini, klien dilatih melakukan relaksasi. Terapi ini memberikan sugesti atau energi positif yang memungkinkan klien bisa relaks dengan metode hipnotis.

**7. Pengukuran stres akademik**

Penelitian ini menggunakan skala modifikasi dari *Scale for Assessing Academic Stress (SAAS)*. Skala ini terdiri dari 5 aspek, yaitu: Kognitif, afektif, fisik, sosial atau interpersonal, dan motivasional. Berdasarkan uji reabilitas di peroleh skor 0.88 skala ini terdiri dari 30 item pertanyaan 2 alternatif jawabanya (ya atau tidak) untuk tiap item skala. Semua respon “ya” mendapat poin satu dan dijumlahkan item untuk mendapat skor total. Kuesioner dibuat oleh peneliti sendiri dengan dengan modifikasi dari penelitian Khoiril Anwar dengan hasil uji reabilitas 0,842 menggunakan metode Guttman (Hidayat, 2002). Bentuk kuesioner yang digunakan adalah pertanyaan Benar (B) dan Salah (S)

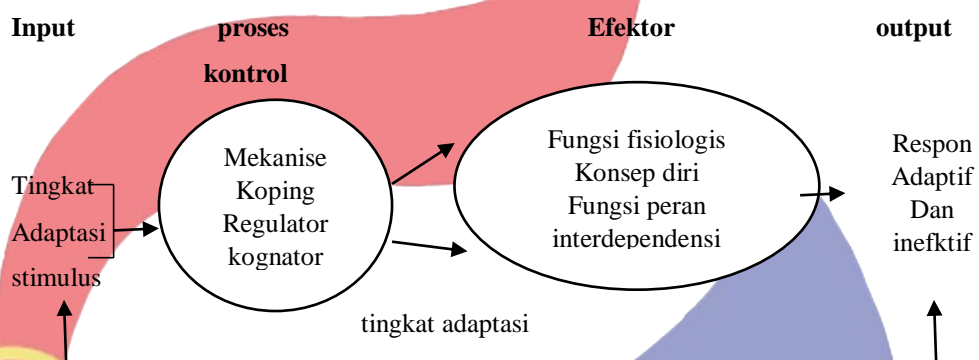
**8. Teori keperawatan Calista Roy**

Teori keperawatan berhubungan dengan regulasi emosi dengan stress akademik dalam pakar teori keperawatan Sister Calista Roy (Teori Roy) berpendapat sebagai berikut;

Sister Calista Roy menjelaskan bahwa manusia adalah makhluk bio, psiko social sebagai satu kesatuan yang utuh, asumsi dasar model teori adaptasi Roy ada 2 (dua). Pertama, setiap individu selalu menggunakan coping yang positif maupun negatif, kemampuan adaptasi seseorang dipengaruhi oleh 3 komponen yaitu penyebab utama terjadinya perubahan, terjadinya perubahan itu sendiri dan pengalaman beradaptasi terhadap perubahan yang ada. Kedua, individu selalu berada dalam rentang sehat

sakit, yang berhubungan dengan efektifitas koping yang dilakukan untuk mempertahankan kemampuan adaptasi (Roy & Andrews 1999).

Dalam memenuhi kebutuhan, manusia selalu dihadapi pada berbagai persoalan kompleks. Hal ini menuntut manusia untuk melakukan adaptasi. Penggunaan koping atau mekanisme pertahanan diri adalah respon dalam melakukan peran dan fungsi secara optimal untuk memelihara integritas diri dari keadaan rentang sehat sakit dari keadaan lingkungan sekitarnya (Roy & Andrews 1999).



Bagan 2.1 sekma model Adaptasi Roy  
 Manusia sebagai system adaptif. (diambil dari Roy, C.1964). *Introduction to nursing adaption model* [ edisi ke-2, hal 30 ]

Skema model adaptasi Roy dimulai dari proses input yang menjelaskan adanya 3 (tiga) tingkatan stimulus yang langsung beradaptasi pada manusia, di antaranya :

- 1) Stimulus fokal adalah stimulus internal atau eksternal bagi sistem manusia yang muncul dengan tiba- tiba.
- 2) Stimulus kontekstual adalah stimulus lainya yang muncul pada suatu situasi yang turut menjadi akibat dari stimulus fokal dapat di jelaskan bahwa stimulus kontekstual adalah semua factor lingkungan yang muncul bagi seseorang dari dalam atau dari sesuatu yang bukan pusat perhatian atau energy orang tersebut.
- 3) Stimulus residual adalah faktor lingkungan dari dalam sistem manusia yang memiliki dampak tak jelas pada situasi saat ini.

Tahap selanjutnya setelah adanya input stimulasi adaptasi yaitu proses koping yang melibatkan 3 (tiga) yaitu;

1) Mekanisme koping

Pada sistem ini terdapat dua mekanisme yaitu, pertama mekanisme koping intrinstik adalah mekanisme koping yang didapatkan secara genetik atau secara umum, dan dipandang sebagai proses otomatis seperti manusia tidak berfikir untuk menggunakan cara-cara tersebut, kedua yaitu mekanisme koping yang didapat dikembangkan melalui strategi-strategi tertentu misalnya belajar. Pengalaman yang selama hidup akan menyumbangkan pembentukan respon terhadap suatu stimulus

2) Subsistem regulator

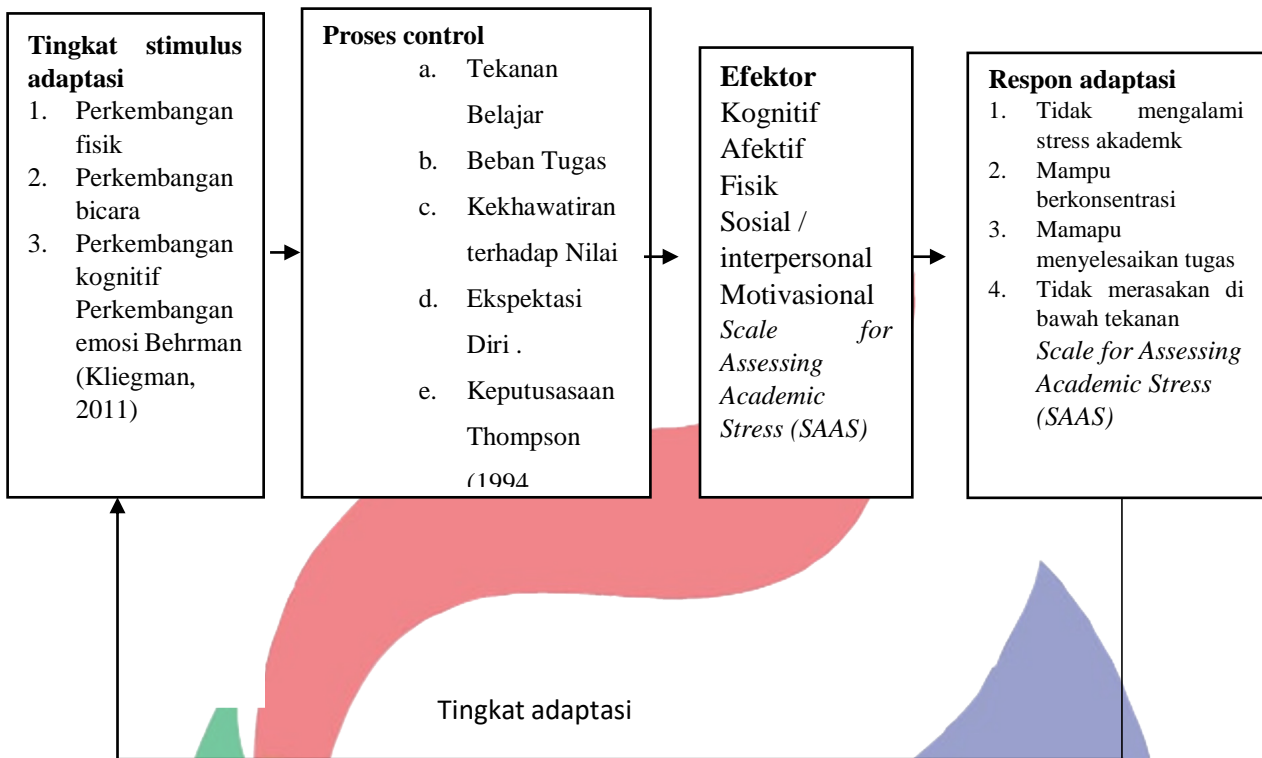
*Regulator* adalah proses koping utama yang melibatkan sistem saraf, kimiawi, dan hormonal.

3) Subsistem kognator

*Kognator* adalah proses koping utama yang melibatkan empat saluran kognitif emosi: proses persepsi dan informasi, belajar, menilai dan emosi.

Roy mengatakan pandangan tentang manusia sebagai penerima asuhan keperawatan dalam kaitanya dalam teori adaptasi, bahwa manusia makhluk bio-psiko-sosial secara utuh. Adaptasi dijelaskan oleh Roy melalui efektor model adaptasi yang terdiri dari 4 (empat) faktor yaitu: fungsi fisiologi, konsep diri, fungsi peran interdependen (saling bergantung). Proses terakhir dari skema adaptasi Roy adalah adanya respon adaptif individu yang dapat berupa respon adaptif maupun maladaptif. Tujuan dari adaptasi model adaptasi Roy dalam keperawatan komunitas adalah dengan mempertahankan perilaku adaptif dan mengubah perilaku maladaptif pada komunitas. Bentuk upaya pelayanan keperawatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan komunitas memberikan intervensi yang mampu mempertahankan perilaku adaptif. Kegiatan lain yang dapat dapat berupa upaya menekan *stressor* yang ada dalam komunitas untuk meningkatkan mekanisme adaptif.

## D. Kerangka Teori Penelitian



Skema 2.2 kerangka modifikasi dari teori keperawatan Callista Roy

## E. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu pernyataan yang merupakan jawaban sementara peneliti terhadap pertanyaan peneliti (M.Sopiyudin, 2018). Berdasarkan uraian kedua variabel diatas dan saling keterkaitan antar variabel tersebut, maka peneliti mengkajukaan hipotesis ini adalah. Semakin tinggi skor regulasi emosi, maka semakin rendah tingkat stress akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah skor regulasi emosi, maka semakin tinggi tingkat stres akademiknya.

Berdasarkan bentuk rumusnya, hipotesa di golongan menjadi dua yaitu hipotesa alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terkait, dan hepotesa nol ( $H_o$ ) yang menyatakan tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan variable terkait.

$H_a$ : Ada hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik

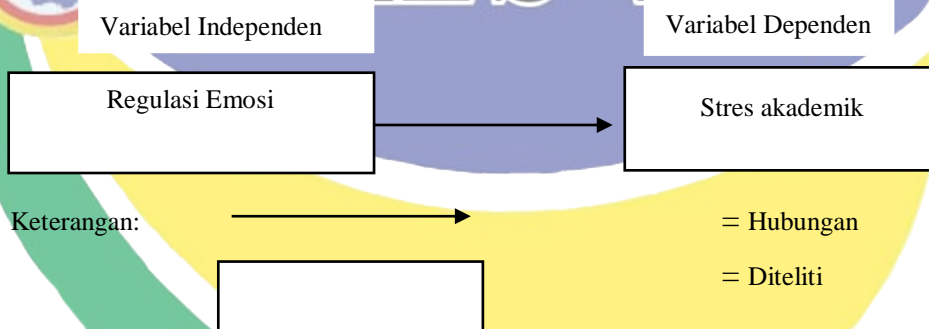
$H_o$ : Tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang mempengaruhi akurasi suatu hasil (Nursalam, 2013). Rancangan penelitian *kuantitatif*. Penelitian kuantitatif adalah Pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data numerik melalui analisis statistik dari sampel menggunakan instrumen yang telah ditetapkan (Creswell, 2012). Adapun jenis penelitian Deskripsi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pengumpulan data secara bersama-sama atau dalam satu waktu. Penggunaan desain karena peneliti mengetahui hubungan variabel. Apakah terdapat hubungan regulasi dengan stres akademik pada siswa di SDN 017 Kota Samarinda.

### B. Kerangka Konsep Penelitian



Bagan 3.3 Sekma kerangka konsep.

### C. Populasi dan Sempel

#### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian pada bulan januari 2020 ini adalah siswa siswi kelas Va 27 siswa Vb 27 jumlah 54 siswa

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi dan aspek – aspeknya. Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil untuk diteliti (Sugiyono 2017). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas Va dan Vb dengan jumlah 54 siswa.

## 3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2010). Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2010) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

### D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

#### 1. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian yang dijadikan sebagai sasaran penelitian. Sebagai gejala penelitian yang akan diteliti (Nursalam, 2013). Variabel pada penelitian ini yaitu:

- a. Variabel Independen : Regulasi Emosi
- b. Variabel Dependen : Stres akademik

#### 2. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan variabel operasional yang dilakukan penelitian berdasarkan karakteristik yang diamati (Nusarlam, 2013). Definisi operasional yang di gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Table 3.1 Definisi Oprasional**

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Independen Regulasi Emosi	Regulasi emosi ialah bagaimana siswa mengelola emosi mengendalikan emosi	Kuesioner	Menggunakan <i>Cut of poin</i> : Regulasi emosi baik jika nilai mean > 11, Regulasi emosi tidak baik jika nilai mean < 11	ordinal

Dependence Stress akademik	Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik	Kuesioner	Menggunakan <i>Cut of poin</i> : Stres Akademik tinggi jika nilai mean > 8 Stres Akademik rendah jika nilai mean < 8	ordinal
----------------------------	---	-----------	--	---------

### E. Lokasi dan Waktu Penelitian

#### 1. Lokasi Penelitian

SDN 017 Samarinda beralamatkan di Jl. Merdeka 1 Kecamatan Sungai Pinang

#### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada juni 2020.

### F. Sumber Data dan Instrumen Penelitian

#### 1. Sumber Data

Sumber data penelitian ini menggunakan skunder dan primer adalah sumber data yang langsung memberikan kepada pengumpulan data atau peneliti melalui wawancara, angket dan observasi. Data sekundernya di penelitian ini di dapatkan dari siswa-siswi dan peneliti menggunakan bahan-bahan perpustakaan sebagai landasan teori.

##### a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dar subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subjek sebagai sumber data yang di cari (Azwar, 2009). Data primer ini adalah lembar jawaban responden atau kuesioner yang di berikan saat peneliti atau tanggapan responden melalui kuesioner yang diberikan saat peneliti atau tanggapan responden melalui kuesioner.

##### b. Data Sekunder

Data sekunder yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh penelitian dari subjek penelitiannya. Data sekunder biasanya berwujud data dokumentasi atau data laporan yang telah tersedia

(Azwar, 2011). Data sekunder pada penelitian ini diperoleh dari wali kelas V SDN 017 berupa data siswa kls V SDN 017 .

## 2. Instrumen penelitian

Peneliti harus mengetahui skala pengukuran data, agar instrument dapat diukur sesuai dengan permasalahan peneliti (Notoatmojo, 2010).

### a. Variabel Regulasi Emosi

Skala ini terdiri dari 3 aspek regulasi emosi dari Thompson (Kostiuk, 2002) yaitu: Memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Skala ini terdiri dari 30 aitem pertanyaan dengan 4 jenjang penilaian yang telah dimodifikasi, yang bergerak dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai. Kuesioner regulasi emosi dibuat oleh peneliti sendiri dengan modifikasi dari penelitian Khoiril Anwar dengan hasil uji reabilitas 0,842 menggunakan metode Guttman (Hidayat, 2002). Bentuk kuesioner yang digunakan adalah pertanyaan YA (B) dan Tidak (S).

**Tabel. 3.2 skala regulasi emosi**

Aspek	Indikator	Jumlah aitem	
		F	UF
Memonitor emosi	Menyadari perubahan emosi di dalam diri	1, 2, 3	4, 5
	Menyadari perasaan dan latar belakang tindakan	6, 7, 8	9, 10
Mengevaluasi emosi	Mampu mengelola emosi yang terjadi dalam diri	11, 12,	13
	Tidak terpengaruh pada emosi yang sedang dialami	14, 15	16, 17
	Dapat berfikir rasional	18, 19	20
Memodifikasi emosi	Dapat memotivasi diri saat tertekan	21, 22, 23	24, 25
	Menunjukkan sikap optimis dalam keadaan tertekan	26, 27, 28	29, 30
Jumlah		30	

Pertanyaan dibuat dalam dua tipe, yaitu *favourable* dan *unfavourable* terhadap objek. Penilaian metode ini adalah:

1) Sifat *favourable* merupakan sifat positif terhadap objek alternatif jawaban yang diberikan adalah:

Ya (B) bernilai 1 , Tidak (S) bernilai 0

2) Sifat *unfavourable* merupakan sifat negatif terhadap objek, alternatif jawaban yang diberikan adalah:

Ya (B) bernilai 0 , Tidak(S) bernilai 1

b. Variabel Stres Akademik

Penelitian ini menggunakan skala modifikasi dari *Scale for Assessing Academic Stress (SAAS)*. Skala ini terdiri dari 5 aspek, yaitu: Kognitif, afektif, fisik, sosial atau interpersonal, dan motivasional. Berdasarkan uji reabilitas di peroleh skor 0.88 skala ini terdiri dari 30 item pertanyaan 2 alternatif jawabanya (ya atau tidak) untuk tiap item skla. Semua respon “ya” mendapat poin satu dan dijumlahkan item untuk mendapat skor total. Kuesioner dibuat oleh peneliti sendiri dengan dengan modifikasi dari penelitian Khoiril Anwar dengan hasil uji reabilitas 0,842 menggunakan metode Guttman (Hidayat, 2002). Bentuk kuesioner yang digunakan adalah pertanyaan ya (B) dan tidak (S).

Table 3.3 *aiitem Scale for Assessing Academic Stress (SAAS)*

No	Aspek	No item	Jumlah F	UF
1.	Kognitif	1,3, 22,24, 27, 28, 29	1,3, 22,24	27, 28, 29
2.	Afektif	4, 7, 10, 13, 14, 30	4, 7, 10,	13, 14, 30
3.	Fisik	2, 6, 16, 20, 26	2, 6, 16	20,26
4.	Sosial / interpersonal	12, 15, 17, 18, 25	12, 15,17,	18, 25
5.	Motivasional	5, 8, 9, 11, 19, 21, 23	5, 8, 9, 11	19, 21, 23
Total		30		30

Pertanyaan dibuat dalam dua tipe, yaitu *favuable* dan *unfavourable* terhadap objek. Penilaian metode ini adalah:

2) Sifat *favourable* merupakan sifat positif terhadap objek alternatif jawaban yang diberikan adalah:

Ya (B) bernilai 1 , Tidak (S) bernilai 0

3) Sifat *unfavourable* merupakan sifat negatif terhadap objek, alternatif jawaban yang diberikan adalah:

Ya (B) bernilai 0 , Tidak (S) bernilai 1

## G. Uji Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas.

Teknik yang digunakan adalah teknik korelasi melalui koefisien korelasi *product moment*. Skor ordinal dari setiap item pertanyaan yang diuji validitasnya dikorelasikan dengan skor ordinal keseluruhan item, jika koefisien korelasi tersebut positif, maka item tersebut valid, sedangkan jika negatif maka tidak valid yang kemudian akan digantikan atau dikeluarkan dari kuesioner. Rumus korelasi *product moment* dijabarkan dibawah ini:

Uji validitas ini dilakukan dengan menggunakan *product moment Pearson* dengan alat bantu program SPSS dengan pedoman. Jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel maka butir soal tersebut dikatakan valid. Dan sebaliknya, jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel maka butir soal tersebut dikatakan tidak valid. Instrumen penelitian diujikan kepada 25 siswa (responden) dengan taraf signifikan 5 % (Arikunto, 2010).

Hasil uji validitas instrument penelitian dilakukan di SDN 009 Balikpapan barat pada tanggal 18 Mei 2020 dengan populasi siswa kelas 5A 25 siswa menggunakan Google Form <https://bit.ly/35YgaBD>

#### a. Regulasi Emosi

Setiap pertanyaan dinyatakan valid, dimana nilai  $r$  hitung lebih besar dari pada  $R$  tabel. Kuisisioner dalam penelitian ini telah di uji tingkat validitasnya. Kuesioner ini berupa *checklist* ( $\surd$ ), terdiri dari 30 item pertanyaan. Sistem *scoring* yang digunakan terdiri dari 2 kategori dengan kriteria skor yaitu pertanyaan Benar (B) = 1 dan Salah (S) = 0. Uji validitas pada 25 responden dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* ( $r$ ). Hasil uji validitas bahwa nilai  $r$  hitung  $>$  0,396.  $r$  hitung rentan 0,800 – 0,002 Sehingga instrumen yang dinyatakan valid terdapat 20 item, yang tidak valid 10 item, dan disingkirkan dari instrument penelitian

b. Stres akademik

Hasil uji setiap pertanyaan dinyatakan valid, dimana nilai R hitung lebih besar dari pada r tabel. Kuisioner dalam penelitian ini telah di uji tingkat validitasnya kuesioner ini berupa *checklist* ( $\checkmark$ ), terdiri dari 30 item pertanyaan. Sistem *scoring* yang digunakan terdiri dari 2 kategori dengan kriteria skor yaitu pertanyaan Benar (B) = 1 dan Salah (S) = 0. Uji validitas pada 25 responden dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* (r). Hasil uji validitas bahwa nilai  $r_{hitung} > 0,306$ .  $r_{hitung}$  dalam rentan  $0,902 - 0,003$  Sehingga instrumen yang dinyatakan valid terdapat 15 item, yang tidak valid 15 item dan disingkirkan dari instrument penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2010) bahwa reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya. Reliabel artinya dapat dipercaya. Tujuan reliabilitas adalah untuk suatu pengertian bahwa instrumen cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.

Koefisien *Alpha Cronback* ( $C_a$ ) merupakan statistik yang sering dipakai untuk menguji reliabilitas suatu instrumen penelitian. Suatu instrumen penelitian diindikasikan memiliki tingkat reliabilitas memadai jika koefisien *Alpha Cronbach* lebih besar atau sama dengan 0,60. Rumus untuk mengukur reliabilitas yaitu :

Tabel 3.4. Hasil Uji Reliabilitas Instrument Penelitian

Variabel	Cronbach's Alpha Hitung	Keterangan
Regulasi Emosi	0.894	Reliabel
Stres Akademik	0.809	Reliabel

Dari tabel diatas, nilai *Cronbach's Alpha* untuk masing-masing variabel adalah lebih besar dari pada 0.60, oleh karena itu instrument yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan reliabel atau handal dan dapat

dipercaya. Kuisisioner dalam penelitian ini telah di uji tingkat reliabilitasnya. Uji reliabilitas dengan korelasi *Pearson Product Moment* (r) yaitu nilai *Cronbach's Alpha* untuk setiap variabel lebih besar dari pada 0.60. Sehingga instrument dinyatakan reliabel atau handal dan dapat dipercaya

## H. Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan langkah- langkah sebagai berikut :

1. Tahap persiapan penelitian
  - a. Penelitian menyusun proposal dan melakukan bimbingan.
  - b. Mengajukan surat permohonan izin studi pendahuluan di ITKES Wiyata Husada Samarinda.
  - c. Mengajukan surat permohonan izin pendahuluan di Sekolah Dasar SDN 017 Samarinda.
  - d. Peneliti menemui staff guru dan kepala sekolah SDN 017 dan mengajukan permohonan ijin pengumpulan data.
  - e. Mengurus surat perizinan penelitian ke ITKES Wiyata Husada Samarinda dan Sekolah Dasar SDN 017 Samarinda
  - f. Tahap studi dokumentasi, studi pustaka, penyusunan proposal dan di lanjutkan uji proposal dan ujian hasil.
2. Tahap pelaksanaan penelitian
  - a. Peneliti bergabung di grub whatsapp Kelas Va dan Vb
  - b. Memperkenalkan diri kepada siswa
  - c. Menjelaskan responden tujuan penelitian menjelaskan teknik menggunakan vidio
  - d. Menjelaskan kepada responden mengenai penggunaan aplikasi Google form dengan alamat url <https://bit.ly/3gGqgfi> melalui whatsapp
  - e. Mengajukan ijin dan kesepakatan kepada responden dalam hal ini siswa yang akan menjadi sampel penelitian dan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*) bagi responden yang bersedia menjadi penelitian.
  - f. Memberi kesempatan responden untuk bertanya

- g. Setelah responden memahami tujuan penelitian, maka lembar kuisisioner diberikan menggunakan Google form dan chat personal responden
- h. Jika responden menyatakan bersedia maka lembar kuisisioner diberikan melalui google form untuk mengisi karakteristik responden.

## I. Metode Analisa Data

### 1. Teknik pengolahan data

#### a. *Editing*

Memeriksa kembali kelengkapan data yang telah dikumpulkan dan memeriksa apakah pengisian kuisisioner telah sesuai dengan petunjuk pengisian kuisisioner. Pada penelitian ini setelah data dikumpulkan peneliti memeriksa kelengkapan data, memeriksa kesinambungan data, dan memeriksa keseragaman data.

#### b. *Coding*

Selanjutnya dilakukan pengkodean atau *coding*, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi angka atau bilangan. Pada penelitian ini dilakukan pengkodean, yaitu

- 1) Untuk Regulasi Emosi pertanyaan *favourable* benar bernilai 1, salah bernilai 0 dan *unfavourable* .benar bernilai 0, salah bernilai 1
- 2) Untuk stres akademik pertanyaan *favourable* benar bernilai 1, salah bernilai 0 dan *unfavourable* .benar bernilai 0, salah bernilai 1.

#### c. *Tabulating*

kegiatan memasukkan data hasil penelitian dalam klasifikasi ke dalam tabel sesuai dengan kriteria agar lebih mudah dalam entry data. Tabulasi data tersebut berkesinambungan dengan pemberian kode data responden serta skor nilai.

#### d. *Scoring*

Memberi nilai masing- masing kuisisioner.

#### e. *Entry data*

*Entry data* adalah kegiatan memasukan data yang telah dikumpulkan kedalam master table atau *data base computer*.

## J. Analisa Data.

Dalam melakukan analisa, data penelitian akan menggunakan ilmu statistik terapan yang sesuai dengan tujuan yang hendak dianalisis. Uji persyaratan sangat diperlukan untuk mengetahui apakah analisa pengujian ini dapat dilakukan atau tidak serta menentukan jenis uji statistik parametrik atau nonparametrik sehingga dilakukan uji normalitas. Uji normalitas yang peneliti gunakan adalah uji *Kolmogorov-smirnov*, karena uji ini merupakan satu metode normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel lebih besar ( $n > 50$ ). Penelitian ini Nilai signifikansi ( $p$ ) pada uji *Kolmogorov-smirnov* sebesar  $0.050 > 0.05$ . Sehingga data berdistribusi normal.

a. Analisa Univariat

Analisis univariat adalah persentase yang digunakan untuk menganalisa data terhadap distribusi frekuensi pada masing-masing variabel, variabel tersebut yaitu menggambarkan karakteristik responden. (Natoatmodjo, 2010).

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan

P : Presentase yang dicari

F : Frekuensi sampel untuk setiap pertanyaan

N : Jumlah keseluruhan sampel

b. Analisa Bivariat

Natoatmojo (2010), Analisa bivariat adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa.

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi yang dibuat dalam bentuk distribusi untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel dalam penelitian ini yaitu variabel independen yang terdiri regulasi emosi dan variabel dependen yaitu stres akademik. Jika masing-masing variabel berjenis katagorik dan populasinya berdistribusi normal maka analisis data yang di gunakan adalah analisis *Chi Square*. Analisis *chi square*, dengan tingkat kemaknaan  $\alpha =$

0,05. Hasil yang diperoleh pada analisis *chi square*, dengan menggunakan program SPSS yaitu nilai p, kemudian dibandingkan dengan  $\alpha = 0,05$ . Apabila nilai  $p < \alpha = 0,05$  maka ada hubungan atau perbedaan antara dua variabel tersebut.

Rumus sebagai berikut ;

$$f_e = x \frac{(\sum f_k - \sum f_b)}{\sum T}$$

Keterangan

$f_e$	: Frekuensi yang diharapkan
$\sum f_k$	: Jumlah frekuensi pada kolom
$\sum f_b$	: Jumlah frekuensi pada baris
$\sum T$	: Jumlah keseluruhan baris dan kolom

## K. Etika Penelitian

Dalam penelitian akan memperhatikan etika dalam penelitian yang dilakukan dengan langkah – langkah:

### 1. *Informed consent* ( lembar Persetujuan )

Merupakan bentuk persetujuan antara penelitian dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuannya adalah supaya subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian. Jika subjek bersedia, maka responden harus menandatangani lembar persetujuan, jika reponden tidak bersedia, maka penelitian harus menghormati hak responden.

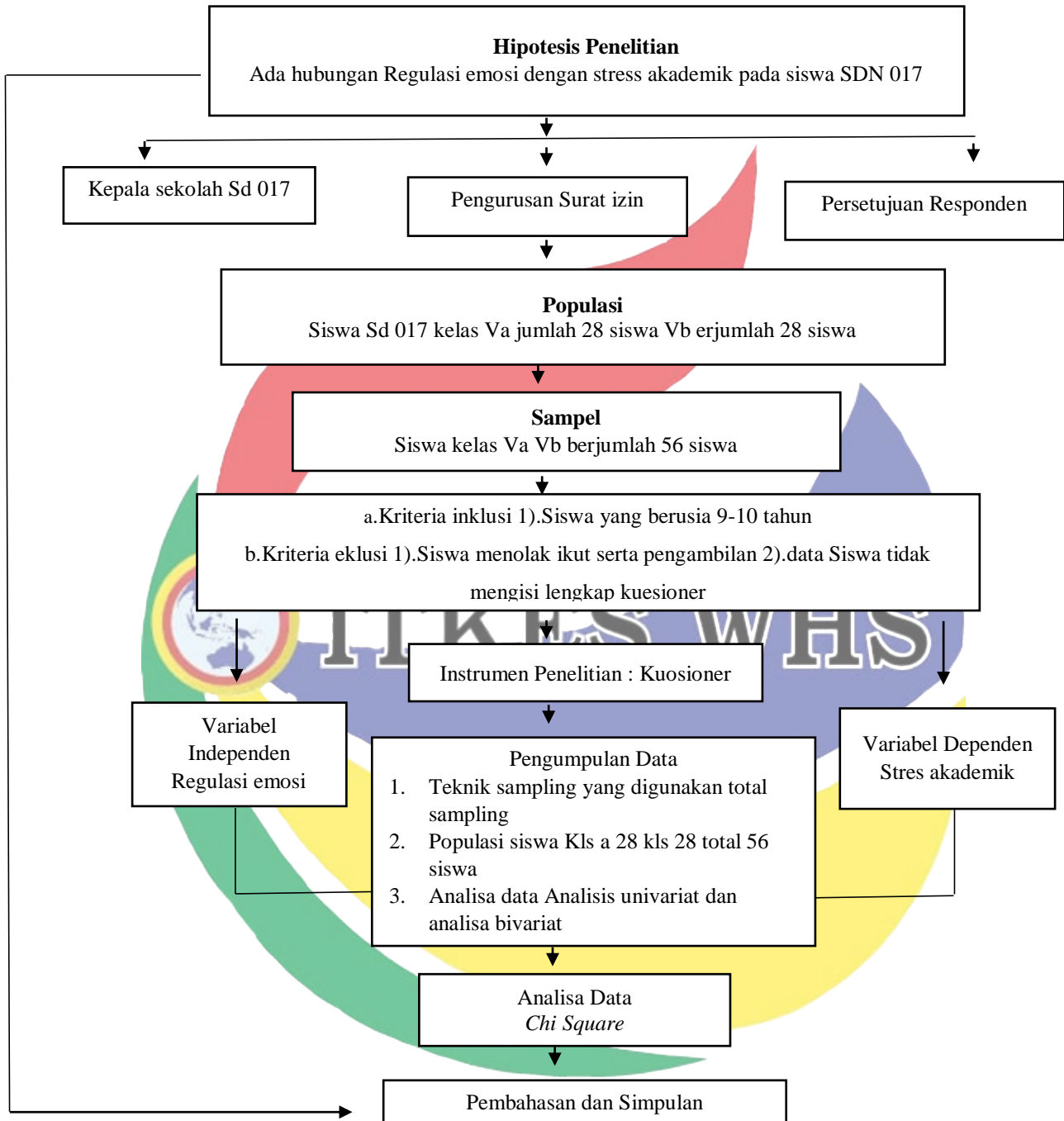
### 2. *Anonymity* ( tanpa nama )

Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, lembar kusioner akan tidak dicantumkan nama reponden, lembar pengumpulan data cukup diisi dengan kode.

### 3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Penelitian akan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya yang berhubungan dengan responden. Hanya kelompok data yang akan dilaporkan pada hasil riset.

## L. Alur Penelitian



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Lokasi Penelitian

Pada bab ini dipaparkan hasil penelitian tentang hubungan regulasi emosi dengan stress akademik pada siswa SDN 017 Samarinda. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 4 juni 2020. Situasi yang tidak memungkinkan untuk terjun ke sekolah dikarenakan adanya wabah *Covid-19*. Sehingga penelitian dilaksanakan dirumah masing-masing menggunakan google form dengan alamat url <https://bit.ly/3gGqgfi> .Alamat SDN 017 Samarinda beralamatkan di Jl. Merdeka 1 Kecamatan Sungai Pinang. Ruang relajar dan jumlah siswa SDN 017 Samarinda memiliki ruang belajar sebanyak 24 ruang belajar dengan jumlah siswa 276 orang. Kelas 1 jumlah siswa 55, kelas 2 dengan jumlah siswa 56, kelas 3 jumlah siswa 30, kelas 4 dengan jumlah siswa 37, kelas 5 dengan jumlah siswa 54, kelas 6 dengan jumlah siswa 43.

Tenaga pengajar jumlah pendidik dan tenaga kependidikan SDN 017 Samarinda berjumlah 8 guru. SDN 017 Samarinda pada tahun 2020 menggunakan kurikulum 2013.

#### B. Hasil Analisa Univariat

Analisis univariat adalah persentase yang digunakan untuk menganalisa data terhadap distribusi frekuensi pada masing-masing variabel (Natoatmodjo, 2010).

##### 1. Regulasi Emosi

**Tabel 4.1**

**Distribusi Responden Berdasarkan Regulasi Emosi Siswa SDN 017 Samarinda**

Regulasi Rmosi	Frekuensi	Presentase
Baik	35	64,8%
Tidak Baik	19	35,2%
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Diolah, 2020

Berdasarkan tabel 4.1 diatas bahwa mayoritas Siswa SDN 017 Samarinda memiliki regulasi emosi yang baik 64,4% .

## 2. Stres Akademik

**Tabel 4.2**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Strass Akademik Siswa SDN 017 Samarinda**

Stress Akademik	Frekuensi	Presentase
Rendah	17	31,5%
Tinggi	37	68,5%
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Diolah, 2020

Hasil analisa tabel 4.2 didapatkan bahwa mayoritas Siswa SDN 017 Samarinda mengalami stress akademik yang tinggi 68,5%.

## C. Hasil Analisa Bivariat

Dari data diatas dianalisis menggunakan kompeterisasi dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stress Akademik Pada Siswa SDN 017 Samarinda**

Regulasi Emosi	Stress Akademik		Jumlah	X Hitung	P Value
	Rendah	Tinggi			
Tidak baik	8 (14,8%)	11 (20,4%)	19 (35,2%)	0.868	0.351
Baik	9 (16,7%)	26 (48,1%)	35 (64,8%)		
<b>Jumlah</b>	<b>17 (31,5%)</b>	<b>37 (68,5%)</b>	<b>54 (100%)</b>		

Sumber: Data Diolah, 2020

Hasil analisa hubungan pada tabel 4.3 diperoleh bahwa sebanyak 8 dari 19 siswa (14,8%) memiliki regulasi emosi tidak baik dan mengalami stress akademik yang rendah. Sebanyak 11 dari 19 siswa (20,4%) memiliki regulasi emosi tidak baik dan mengalami stress akademik tinggi. Sedangkan 9 dari 35 siswa (16,7) yang memiliki regulasi emosi yang baik dan mengalami stress akademik yang rendah. Sebanyak 26 dari 35 siswa (48,1%) lainnya memiliki regulasi emosi yang baik dan mengalami stress akademik yang tinggi.

Hasil uji *Chi Square* diperoleh bahwa  $P \text{ value} > \alpha$ , yang berarti Hipotesis di terima tidak adanya hubungan. disimpulkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan stress akademik pada siswa SDN 017 Sungai Pinang Samarinda.

#### **D. Pembahasan**

##### **1. Regulasi Emosi**

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 tentang regulasi emosi dapatkan bahwa mayoritas Siswa SDN 017 Samarinda memiliki regulasi emosi yang baik yaitu sebesar 64,8%. Sedangkan regulasi emosi yang tidak baik hanya sebesar 35,2%. Pengontrolan emosi siswa memang perlu ditingkatkan.

Menurut Gross (2002), regulasi emosi adalah kemampuan dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Regulasi emosi yang baik dimulai dari adanya kesadaran terhadap emosi yang dirasakan kemudian adanya kontrol emosi. Kesadaran emosi membantu individu dalam mengontrol emosi yang dirasakan dengan demikian individu mampu menunjukkan respon yang adaptif dari emosi yang dirasakan.

Penelitian ini sejalan dengan Fransiska (2010) meneliti tentang stabilitas emosi siswa SMK 8 Bandung, dalam penelitian tersebut terungkap bahwa 89,7 % stabilitas emosi siswa dalam kategori sedang. Selanjutnya pengelolaan emosi siswa dalam kisaran 63,39 %. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas Siswa SDN 017 Samarinda memiliki regulasi emosi yang baik. Tentu saja dengan angka persentase regulasi emosi yang baik tersebut diharapkan dapat menjadi bekal bagi siswa untuk menghadapi tantangan zaman yang semakin berat. Sebagai mana Kesek (2010 dalam Irman, 2015) mengungkapkan bahwa pengembangan regulasi emosi secara langsung dan tidak langsung mengurangi tekanan psikologis pada anak usia 5-12 tahun. Kemudian

Cisler (2010 dalam Irman, 2015) menyatakan bahwa regulasi emosi akan mengurangi kecemasan.

Siswa yang memiliki regulasi emosi yang tidak baik dapat mengganggu keterampilan motorik serta mengganggu aktivitas mental. Terlalu sering merasa takut akan mengganggu kepercayaan diri anak. Hal ini akan mengganggu dimensi perkembangan lainnya. Regulasi emosi yang tidak baik pada anak akan tampak seperti memukul teman sebaya jika di ganggu pada saat belajar, anak tidak senang bila ada teman yang memiliki banyak mainan. Sedangkan anak yang memiliki regulasi emosi yang baik akan terlihat bermain dengan ceria dan gembira. Sebagaimana menurut Kallay (2009 dalam Irman, 2015) mengungkapkan bahwa regulasi emosi dapat meningkatkan kualitas mental.

Selain itu, regulasi emosi pada anak dapat dijadikan sebagai tanda dalam bentuk komunikasi non verbal. Terutama dalam memahami dan mengetahui perasaan dan pikiran anak melalui mimik wajah, bahasa tubuh, suara, dan sebagainya. Bentuk regulasi emosi yang tampak pada bahasa tubuh anak menuntun untuk memahami pikiran, ide, tingkah laku serta perasaan anak. Bahasa tubuh yang dapat diamati antara lain adalah ekspresi wajah, napas, ruang gerak, dan pergerakan tangan dan lengan.

## **2. Stres Akademik**

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, di dapatkan bahwa mayoritas Siswa SDN 017 Samarinda mengalami stress akademik yang tinggi, yaitu sebesar 68,5%. Sedangkan sisanya 31,5% siswa mengalami stress akademik yang rendah. Stres akademik adalah salah satu jenis stres yang bersumber dari kegiatan akademik atau proses belajar, stres akademik timbul karena adanya tekanan akademik (*academic pressure*) dan tekanan teman sebaya (*peer pressure*) (Greenberg, 2002 dalam Putri & Wijaya, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akande, Olowonirejuaro dan Okwara Kalu (2014 dalam Irman 2015)

bahwa level stress pada siswa SD di Abuja, Nigeria adalah 10,8% memiliki tingkat stres yang baik, 37,3% memiliki tingkat stres yang rendah, 45,6% memiliki tingkat stres yang sedang dan 6,3% memiliki tingkat stres yang tinggi. Kemudian didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Taufik dan Ifdil (2013) di salah satu SD Negeri di Kota Padang mendapatkan hasil bahwa siswa dengan tingkat stres rendah sebesar 15%, tingkat stres sedang sebesar 71,8% dan tingkat stres tinggi sebesar 13,2%.

Menurut Irman (2015) bahwa kecemasan akademik yang tinggi merupakan ancaman bagi siswa di institusi pendidikan. Kecemasan akademik dalam tingkat yang tinggi diperlukan upaya untuk memotivasi siswa dalam menjalankan proses belajar mengajar. Sedangkan Matto dan Nabi (2012) menyatakan bahwa kecemasan akademik tidak selalu buruk. Tanpa rasa cemas akan membuat siswa kurang termotivasi untuk mengikuti ujian, menulis makalah dan mengerjakan pekerjaan rumah (PR).

Menurut Stuart dan Sundeen (2005), pada kondisi stres rendah biasa terjadi di kehidupan sehari-hari. Pada kondisi ini dapat membantu seorang untuk waspada, dan bagaimana untuk mencegah suatu hal yang akan terjadi. Sedangkan pada kondisi stress tinggi kemampuan seorang sangat menurun dan lebih cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Ini bertujuan untuk mengurangi stres sehingga memerlukan banyak penegasan. Jadi dapat disimpulkan bahwa responden lebih banyak mengalami stress akademik.

Siswa yang mengalami kondisi stress rendah terjadi karena ia dapat mengendalikan situasi baik itu situasi lingkungan belajar, bermain, memahami pelajaran maupun suasana keakraban dan pertemanan. Sedangkan siswa yang mengalami stress akademik tinggi bisa terjadi karena disebabkan oleh banyak tugas-tugas sekolah, tuntutan nilai tinggi dari orang tua dan sekolah, lingkungan belajar yang tidak nyaman, suasana proses pembelajaran yang tidak tepat, popularitas dan perilaku negatif teman sebaya terhadapnya. Kondisi

stress akademik yang tinggi pada siswa ini memberikan efek berupa adanya ketegangan fisik, psikologis, emosional dan perubahan tingkah laku pada siswa. Sehingga dapat mempengaruhi dalam proses belajar siswa maupun prestasi belajarnya.

### 3. Hubungan Regulasi dengan Stress Akademik Pada Siswa SDN 017 Samarinda

Berdasarkan tabel 4.3, diperoleh bahwa sebanyak 8 dari 19 siswa (42,1%) memiliki regulasi emosi tidak baik dan mengalami stress akademik yang rendah. Sebanyak 11 dari 19 siswa (57,9%) memiliki regulasi emosi tidak baik dan mengalami stress akademik tinggi. Sedangkan 9 dari 35 siswa (25,7%) yang memiliki regulasi emosi yang baik dan mengalami stress akademik yang rendah. Sebanyak 26 dari 35 siswa (74,3%) lainnya memiliki regulasi emosi yang baik dan mengalami stress akademik yang tinggi. Hasil uji *Chi Square* diperoleh bahwa P-value sebesar 0.351 ( $P\text{-value} > \alpha$ ), sehingga Hipotesis ditolak adanya hubungan. Disimpulkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan stress akademik pada siswa SDN 017 Sungai Pinang Samarinda.

Menurut Izard (2011 dalam Irman, 2015) mengungkapkan bahwa regulasi emosi memberikan berbagai manfaat dalam kehidupan manusia. Salah satu manfaatnya adalah memperkecil tekanan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa siswa perlu diberikan pelatihan regulasi emosi agar kecemasan akademiknya menurun. Namun demikian, dalam penelitian ini stress akademik yang terjadi pada siswa SDN 017 Sungai Pinang Samarinda bisa saja dipengaruhi oleh faktor lain yang bukan termasuk regulasi emosi.

Hal ini sesuai dengan Greenberg, 2002 dalam Putri & Wijaya, 2018) bahwa stres akademik timbul karena adanya tekanan akademik (*academic pressure*) dan tekanan teman sebaya (*peer pressure*). Tekanan akademik yang dihadapi oleh siswa adalah naik kelas, mendapat peringkat, ujian sekolah serta tugas dan proyek yang berkaitan dengan mata pelajaran di sekolah. Sedangkan, tekanan teman sebaya

yang dihadapi oleh siswa adalah menjadi menjadi siswa populer, memiliki banyak teman dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Menurut Irman (2015) bahwa kecemasan yang terjadi pada siswa akan mengganggu dalam proses belajar mengajar dan pada aktivitas siswa sehari-hari. Untuk mengatasi gejala ini, maka diperlukan bantuan dari guru, konselor sekolah ataupun psikolog.

Tingginya stres akademik pada siswa SDN 017 Sungai Pinang Samarinda dapat disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya adalah, proses pembelajaran yang terlalu banyak tugas, tuntutan nilai tinggi dari orang tua dan sekolah, tuntutan orang tua, banyaknya pelajaran yang harus dituntaskan. Pada penelitian ini faktor tuntutan orang tua yang paling banyak menyebabkan stress akademik pada anak SDN 017. Hal ini disebabkan karena siswa pada saat juni 2020 melaksanakan pembelajaran daring online dimana orang tua sebagai pendamping siswa pada saat belajar daring di rumah. 4 siswa mengatakan bahwa kurangnya waktu bermain dan larangan untuk bermain di luar karenanya adanya pandemi *Covid-19*. 4 siswa tersebut mengatakan bahwa orang tua lebih sering memarahi pada saat proses belajar tidak seperti ibu guru dan pembelajaran di sekolah yang sangat di rindukan siswa tersebut.

Barseli (2017) Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik Pola pikir Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa.

Sebagaimana Roy (1999) mengatakan respon adaptif individu yang dapat berupa respon adaptif maupun maladaptif. Tujuan dari adaptasi model adaptasi Roy dalam keperawatan komunitas adalah dengan mempertahankan perilaku adaptif dan mengubah perilaku maladaptif pada komunitas. Bentuk upaya pelayanan keperawatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan komunitas memberikan intervensi yang mampu mempertahankan perilaku adaptif. Kegiatan

lain yang dapat dapat berupa upaya menekan *stressor* yang ada dalam komunitas untuk meningkatkan mekanisme adaptif.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian dilakukan secara daring dikarenakan sedang adanya pandemi *covid-19* siswa diliburkan untuk belajar daring dari rumah. Sehingga penelitian dilaksanakan di rumah masing-masing. kuisoner penelitian masi sulit di pahami siswa di harapkan orang tua mendapingipada saat penelitian. Sehingga penelitian yang dilaksanakan secara tidak langsung bertemu dengan siswa menjadi tidak subjectif.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan stress akademik pada siswa sekolah dasar SDN 017 Samarinda dapat tidak ada hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik siswa di sekolah dasar SDN 017 Samarinda

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil yang diperoleh sehingga dengan ini penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut :

##### **1. Guru**

Penting bagi guru untuk mengetahui dan memahami pentingnya dimensi emosi bagi kehidupan anak baik dari sisi positif maupun negatif seperti yang sudah dijabarkan di atas. Selain itu, guru juga perlu memahami fase perkembangan emosi anak. Dengan mengetahui dan memahami fase perkembangan emosi pada anak, diharapkan tidak ada lagi salah penanganan dalam menghadapi keunikan antar anak di kelas.

##### **2. Sekolah**

Membangun hubungan baik dengan orang tua dengan membuat program pertemuan mingguan untuk membahas stres akademik yang terjadi pada siswa serta metode pendampingan sesuai dengan tugas perkembangan siswa.

##### **3. Orang Tua**

Melalui penelitian ini diharapkan orang tua dapat memahami bahwa tekanan yang diberikan dapat menyebabkan siswa stres. Pendampingan orang tua secara maksimal dan tepat dapat membantu anak berkembang secara optima serta perkembangan regulasi emosi anak.

##### **3. Siswa**

penelitian ini diharapkan berguna untuk meningkatkan kemampuan mengenali dan mengelola emosi siswa kemampuan yang bisa dilatih dan selain berguna untuk menurunkan stres akademik, juga berdampak positif bagi kesehatan mental secara keseluruhan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta :PT. Rineka Cipta
- Ariyani, F. (2016). *Stress Belajar . Suatu Intervensi Konseling Edukasi Mitra Garfika*.
- Anggraini, D. V. (2018). faktor penyebab stres akademik pada siswa (studi deskriptif pada siswa kelas 4 dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan. thesis, Sanata Dharma University.
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal. 2017. “*Konsep Stres Akademik Siswa*.” 5(2005): 143–48.
- Bataineh, Marwan Zaid. 2013. “*STRES AKADEMIK SISWA UNDERGRADUATE : KASUS PENDIDIKAN FAKULTAS AT Universitas*”
- Creswell, John W. 2012. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Dasar, Sekolah, ‘*Perkembangan Emosi Pada Anak Sekolah Dasar*’, 282–91
- Labudasari, E. (2018). *Pengembangan Emosi Pada Anak Sekolah Dasar*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP .
- Gross, James J. 1998. “*The Emerging Field of Emotion Regulation : An Integrative Review Ih Ih*.” 2(5): 271–99.
- . 2014. “Op Yr Ig Ht Ui Lfo Rd Te Ka n Yr Ig Ht Lfo Rd Te N.” : 3–20.
- Gross, James J, and Oliver P John. 2003. “*Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes : Implications for Affect , Relationships , and Well-Being*.” 85(2): 348–62.
- Gross, James J, (2014). *Emotion Regulation : Conceptual and Empirical*

- Foundations. Handbook of Emotion Regulation. New York : The Guilford Press.
- Handayani, N. L. (2011). Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Skripsi*
- Hidayat, A.A. (2002). Pengantar dokumentasi proses keperawatan. Jakarta : EGC
- Hidayat, Syarifudin; dan Sedarmayanti. (2002). Metodologi Penelitian. Bandung : Mandar Maju
- Hart, Shayla L et al. 2014. "NIH Akses Publik Penulis Naskah." : 1–19.
- Hawari, D. 1997. Alquran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental. Jakarta: Dana Bhakti Yasa.
- Mahendra, K et al. 2001. "*Pengembangan Skala Untuk Menilai Stres Akademik : Laporan Pendahuluan.*" : 105–12.
- Rahmawati, Weni Kurnia, Fakultas Ilmu Pendidikan, and Ikip Pgri Jember. 2015. "*Keefektifan Peer Support Untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP.*" 2(1): 15–21.
- Roemer, Lizabeth. 2003. "Dan Lizabeth Roemer 2."
- Roy, C. S., & Andrews, H. A. (1999). The Roy adaptation model. Stamford, CT: Appleton & Lang
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Stuart, G .W., and Sundeen, A.J. (2005) buku saku keperawatan jiwa. 6 thedition .St. Lois : Mosby Year Book..
- Sun, Jiandong, Michael P Dunne, Xiang-yu Hou, and Ai-qiang Xu. 2011. "*Educational Stress Scale for Adolescents : Development , Validity , and Reliability With Chinese Students.*"
- Sinha, Uday K. 2001. "*Development of a Scale for Assessing Academic Stress : A Preliminary Report.*" : 105–12.
- Kostiuk, Lynne M, and Gregory T Fouts. 2002. "*Understanding of Emotions and*

*Emotion Regulation in Adolescent Females with Conduct Problems : A Qualitative Analysis.*” 7(1): 1–15.

Stress, Gejala, and Pilihan Strategi Koping. 2017. “*DESKRIPSI GEJALA STRES AKADEMIK DAN KECENDERUNGAN PILIHAN STRATEGI KOPING SISWA BERBAKAT* Amy Noerul Azmy 1 , Achmad Juntika Nurihsan 2 , Dan Eka Sakti Yudha 2.” : 197–208.

Thompson, G. (1994). *Emotion Regulation: A Theme In Search of Definition.*

Marcdante, K. J., Kliegman, R. M., Jenson, H. B., & Behrman, R. E. (2011). Nelson Ilmu Kesehatan Anak Esensial. Singapura: Saunders Elsevier.

Nursalam. (2015). *Manajemen Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika

Nursalam. (2013). *Metodologi penelitian: pendekatan praktis* (edisi 3). Jakarta: Salemba Medika

Notoadmodjo. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan.* Jakarta: Rineka cipta

YKAI (2010). Anak Agresif untuk Membalas, Ada Anggapan Konflik yang Biasa. Diakses dari [www.ykai.net](http://www.ykai.net).

Komisi Perlindungan Anak, 2011, Menggugat Peran Negara Pemerintah, Masyarakat dan Orang Tua dalam Menjaga dan Melindungi Anak, <http://komnasp.wordpress.com/2011/12/21/>



Lampiran 1



**INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA  
HUSADA SAMARINDA**

**BIODATA PENELITI**

**A. Biodata Pribadi**

1. Nama : Anis Azizah
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat Tanggal Lahir: Balikpapan, 10 juni 1998
4. Agama : Islam
5. Alamat : Jln. Perumahan guru Rt.27 No.57 Balikpapan Barat
6. Email : [Anisazizah007@gmail.com](mailto:Anisazizah007@gmail.com)
7. Hp : 085350460517
8. Nim : 16.0427.762.01
9. Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
10. Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Emosi dengan Stress Akademik  
Pada Siswa SDN 017 Samarinda
11. Dosen Pembimbing : 1. Ns. Siti Mukarommah, S.Kep., M.Kep  
2. Ns. Anisa A'in, S.Kep., M.Kep



**B. Riwayat Pendidikan**

1. SD : SDN 018 Balikpapan Barat
2. SMP : SMPN 4 Balikpapan Barat
3. SMA : SMAN 8 Balikpapan Barat

Lampiran 2

## LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth.

Adik – Adik

Di – Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Peneliti : ANIS AZIZAH

NIM : 16.0427.762.01

Judul Penelitian : Hubungan Regulasi Emosi dengan Stress Akademik  
Pada Siswa SDN 017 Samarinda.

Saya adalah mahasiswi ITKES Wiyata Husada Samarinda yang sedang melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Regulasi Emosi dengan Stress Akademik Pada Siswa SDN 017 Samarinda.

Memohon bantuan dan kesediaan Adik-Adik untuk mengisi kuesioner dalam rangka tugas akhir saya. Saya mengucapkan terimakasih atas bantuan dan kesediaan Adik-adik untuk mengisi kuesioner ini .

Demikian Surat Penjelasan ini saya buat untuk di gunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 12 maret 2019

Anis Azizah

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA  
BERPARTISIPASI SEBAGAI RESPONDEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : .....

Umur : .....

Alamat : .....

Kelas : .....

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia mengisi kuesioner ini dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak tertentu demi membantu terlaksananya penelitian

Demikian surat pernyataan ini saya buat, untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda..... 2020



Mengatahui Peneliti

Responden

Anis azizah

Nama & tanda tangan

### Lembar kuisisioner Regulasi Emosi

#### 1. Petunjuk Pengisian

- a. Tulislah identitas anda pada tempat yang telah disediakan.
- b. Baca dan pahami setiap pertanyaan. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda? dengan cara memberi tanda (√) pada kolom jawaban yang anda pilih. isi sesuai pendapat anda !

#### 2. Identitas Diri

Nama:

Jenis kelamin:  Perempuan  Laki-Laki

Usia:

Kelas:

NO	PERNYATAAN	Ya	Tidak
1.	Meskipun saya terlambat menyelesaikan tugas, saya yakin mampu menyelesaikan dengan baik		
2.	Teguran keras dari guru saya membuat saya tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik		
3.	Ketika sedang sedih, saya menjadi malas untuk melakukan kegiatan apapun		
4.	Meskipun sedang kesal saya tetap mengerjakan tugas saya		
5.	saya memutuskan untuk bermain jika saya merasa sedih		
6.	saya pernah bersedih dan mengurung diri di kamar		
7.	Saat nilai rapot saya jelek , saya menyalahkan diri saya		
8.	Ketika saya lagi sedih dan bermain bersama teman teman saya mebuat perasaan saya lebih baik		

9.	Saya yakin bahwa masalah apapun yang saya hadapi selalu ada hikmah di dalamnya		
10.	Saya tidak menyadari bahwa tindakan saya merupakan cerminan dari pikiran saya		
11.	Saat nilai saya jelek saya menyalahkan orang lain		
12.	Ketika saya tertekan, saya tidak tau apa yang harus saya lakukan		
13.	Saya pernah menyerah jika nilai saya jelek		
14.	Saya menyadari bahwa tindakan saya merupakan cerminan dari pikiran saya		
15.	Saya tidak tau kapan saya merasa marah		
16.	saya memaaf kan ketika saya merasa marah kepada seseorang		
17.	Saya merasa tertekan karena tidak mampu menyelesaikan tugas		
18.	Ketika merasa sedih atau marah , saya tidak akan membiarkan persaan tersebut mengganggu aktivitas saya		
19.	Saya merasa tertekan saat guru memberikan banyak PR		
20.	Saya sadar bahwa tidak seharusnya marah pada saat di ganggu teman		

## Lembar Kuisisioner Stress Akademik

### 1. Petunjuk Pengisian

- Tuliskan identitas anda pada tempat yang telah disediakan.
- Baca dan pahami setiap pertanyaan. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda? dengan cara memberi tanda (✓) pada kolom jawaban yang anda pilih. isi sesuai pendapat anda

### 2. Identitas Diri

Nama :

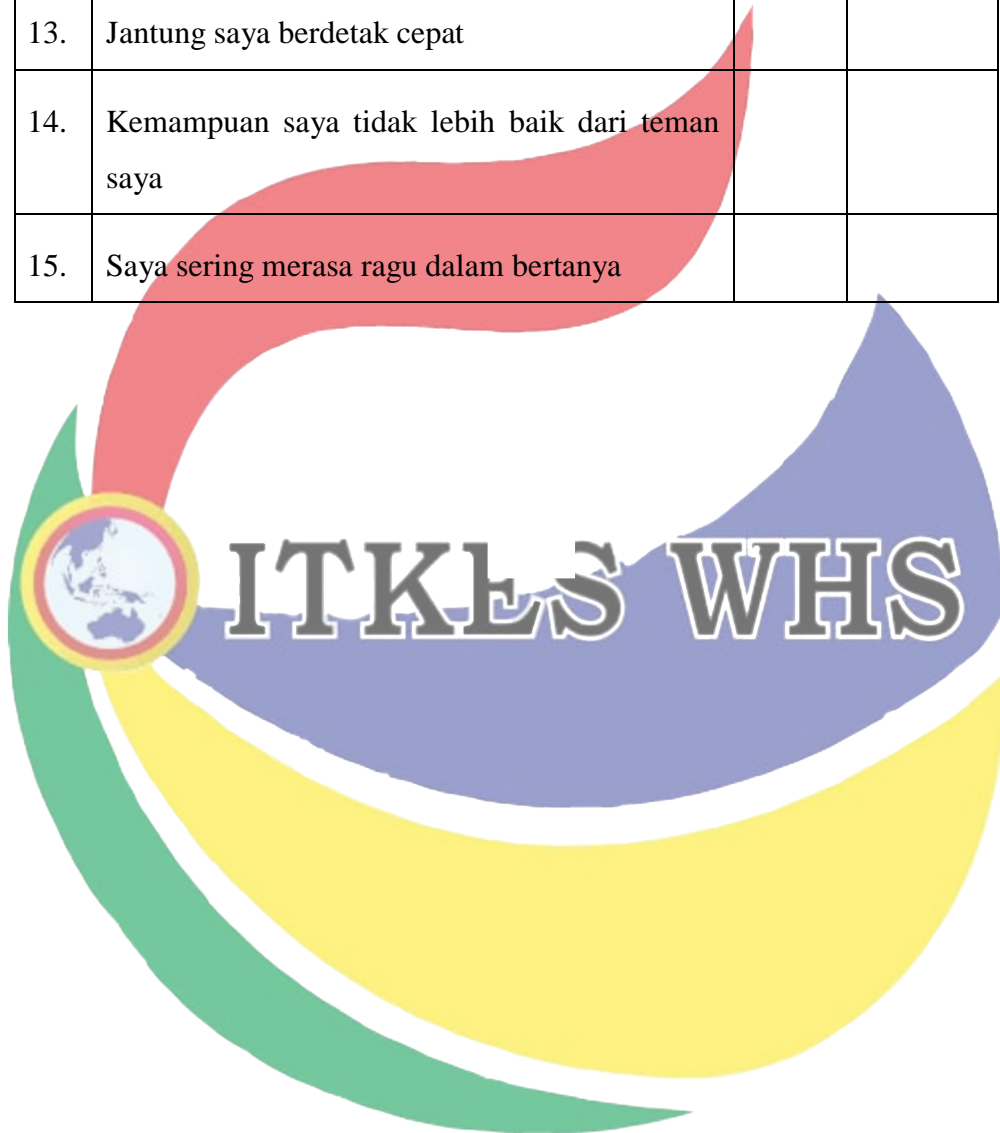
Jenis kelamin:  Perempuan  Laki-Laki

Usia :




Kelas :

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1.	Saya merasa kesulitan berkonsentrasi		
2.	Saya kesulitan mengingat sesuatu		
3.	Saya merasa sedih		
4.	Saya sering merasa gugup		
5.	Saya kurang percaya diri		
6.	Saya tidak menikmati kegiatan ekstrakurikuler		
7.	Saya merasa tidak yang membantu		
8.	Saya merasa tidak mampu		
9.	Saya merasa jengkel dan marah pada semua orang		

10.	Selera makan saya berkurang		
11.	Saya mudah mengantuk		
12.	Saya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas		
13.	Jantung saya berdetak cepat		
14.	Kemampuan saya tidak lebih baik dari teman saya		
15.	Saya sering merasa ragu dalam bertanya		



Lampiran 5

	<b>SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIYATA HUSADA SAMARINDA</b>	
IZIN DIKTI NO: 129/D/O/2008 TERAKREDITASI BAN-PT NO: 640/SK/BAN-PT/Akred/PT/VI/2015 PERINGKAT B		
Jl. Kadrie Oening No. 77 Samarinda Kalimantan Timur Telp/ Fax. (0541) 7272431 www.stikeswhs.ac.id   info@stikeswhs.ac.id		
Nomor	: 2887 /STIKES-WHS/LT/2019	02 Desember 2019
Lampiran	: -	
Hal	: <u>Permohonan Ijin Studi Pendahuluan dan Pengambilan Data</u>	
 Kepada Yth. <b>Kepala SDN 017 Sungai Pinang</b> di - Tempat		
 <b>Dengan hormat,</b> Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Hidayah- Nya kepada kita semua.		
Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/ibu agar dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan studi pendahuluan dan pengambilan data di Tempat yang Bapak/ibu pimpin.		
Adapun mahasiswa yang melakukan kegiatan tersebut adalah :		
Nama	: Anis Azizah	
NIM	: 16.0427.762.01	
Semester	: VII	
Program Studi	: Ilmu Keperawatan	
Judul Penelitian	: <b>Hubungan Regulasi emosi dengan stres akademik pada siswasiswi sekolah dasar di sd</b>	
 Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kesediannya kami mengucapkan terima kasih.		
 <b>Ns. Suniani Sitaga, M.Kep</b> NIDN. 1117078201		

Lampiran 6



PEMERINTAH KOTA SAMARINDA  
DINAS PENDIDIKAN  
SD NEGERI 017 SUNGAI PINANG

Jalan Merdeka 1 No. 60 B Samarinda Kode Pos 75117  
Telepon (0541) 7272653 Email : SDN017SP@yahoo.com

NSS. 101166010017

NPSN. 30400959

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 421.2 / 1099 / 100.01.317

Yang bertanda tangan di bawah ini, kepala sekolah Sekolah Dasar Negeri 017 Samarinda.

Menerangkan bahwa :

1. Nama : **Anis Azizah**  
Nim : 16.0427.762.01
2. Nama : **Ni Ketut Irayani**  
Nim : 16.0468.803.01

Yang bersangkutan telah melaksanakan *Studi Pendahuluan* di SDN 017 Samarinda, dalam rangka penyusunan skripsi.

Demikian surat keterangana ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda , 5 Januari 2020

Kepala Sekolah ,



Dahlina, M.Pd

NIP 196812121989092002



PEMERINTAH KOTA BALIKPAPAN  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH DASAR NEGERI 009**

KECAMATAN BALIKPAPAN BARAT  
KELURAHAN MARGASARI

Alamat : Jl. Letjend Soeprapto Kota Balikpapan Kode Pos 76131  
Telp. : (0542) 426951; email : sdn.009\_bppbarat@yahoo.co.id

Nomor Statistik Sekolah

1	0	1	1	6	6	1	0	5	0	0	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
NOMOR : 421.2 /083/ SDN 009 BAL-BAR / VI / 2020

Yang bertandatangan dibawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan Barat Kota Balikpapan Provinsi Kalimantan Timur, dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : ANIZ AZIZAH  
Nim : 16.0427.726.01  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Asal Sekolah : ITKES Wiyata Usaha Samarinda

Yang bersangkutan telah **melakukan penelitian** di SD Negeri 009 Kelurahan Margasari Kecamatan Balikpapan Barat.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Balikpapan, 26 Juni 2020  
Kepala Sekolah,

  
  
**DJAYENG SASMINTO, S.Pd.SD**  
NIP 19640221 198603 1 005



**INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS  
WIYATA HUSADA SAMARINDA**

Izin Menristekdikti RI Nomor : 1040/KPT//2019

f itkeswhs

@ itkeswhs

www.itkeswhs.ac.id

info@itkeswhs.ac.id

Jl. Kadrie Oening No. 77 Samarinda - Kalimantan Timur, Telp/Fax (0541) 7272431

Nomor : 750 /ITKES-WHS/LT/2020  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

15 Mei 2020

Kepada Yth.  
**Kepala SDN 017 Samarinda**  
di -  
Tempat

**Dengan hormat,**

Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Hidayah- Nya kepada kita semua.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/ibu agar dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun mahasiswa yang melakukan kegiatan tersebut adalah :

Nama : Anis Azizah  
NIM : 16.0427.762.01  
Semester : VIII  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Judul Penelitian : **Hubungan Regulasi emosi dengan stres akademik**

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Wakil Rektor I,



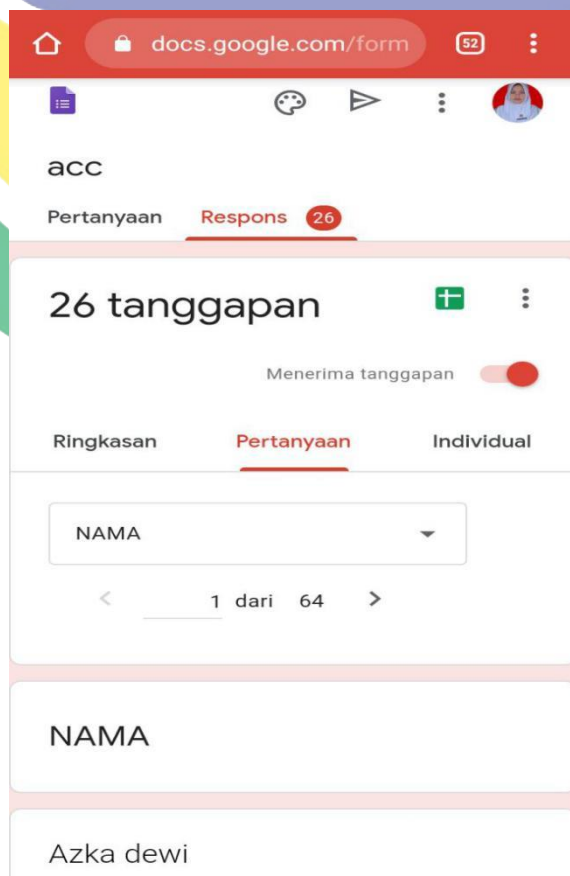
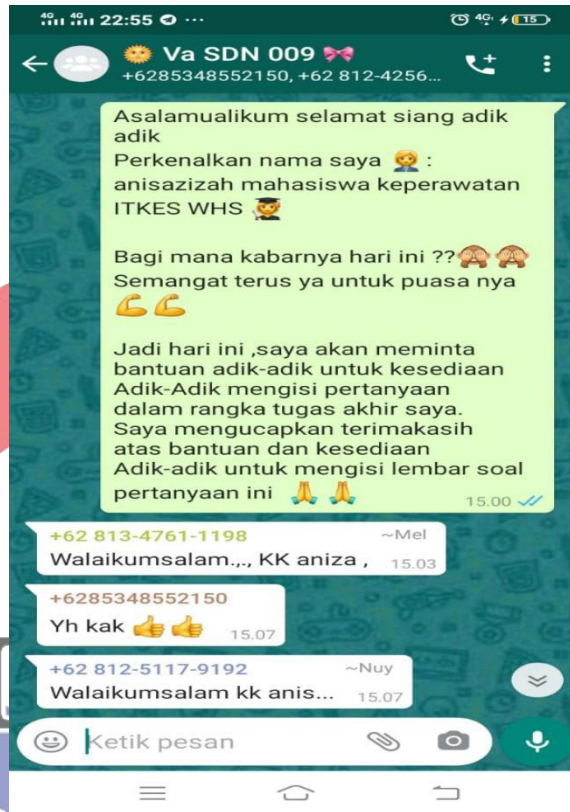
**Chandra Sulistyorini, S.ST., M.Keb**  
NIDN. 1121038701

Lampiran 7

**Dokumentasi Studi Pendahuluan**



### Dokumentasi Uji Validitas dan Reabilitas



Lampiran 9

Dokumentasi Penelitian



## KUESIONER PENELITIAN

### LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth.

Adik – Adik

Di – Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Peneliti : ANIS AZIZAH

NIM : 16.0427.762.01

Saya adalah mahasiswi ITKES Wiyata Husada Samarinda yang sedang melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Regulasi Emosi dengan Stress Akademik Pada Siswa SDN 017 Samarinda

Memohon bantuan dan kesediaan Adik-Adik untuk mengisi kuesioner dalam rangka tugas akhir saya. Saya mengucapkan terimakasih atas bantuan dan kesediaan Adik-adik untuk mengisi kuesioner ini .

Demikian Surat Penjelasan ini saya buat untuk di gunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 1 juni 2020

Anis Azizah

\* Wajib

---

### PETUNJUK PENGISIAN

- Tulislah identitas anda pada tempat yang telah disediakan.
- Baca dan pahami setiap pertanyaan.  
Anda diminta untuk mengemukakan apakah pertanyaan tersebut sesuai dengan diri anda? dengan cara memberi tanda (√) pada kolom jawaban yang anda pilih. isi sesuai pendapat anda !

---

NAMA \*

Jawaban Anda


 Pertanyaan ini wajib diisi

---

KELAS \*

5a

5b

 Pertanyaan ini wajib diisi



---

USIA \*

Jawaban Anda

 Pertanyaan ini wajib diisi

---

JENIS KELAMIN \*

Laki-laki

Perempuan

 Pertanyaan ini wajib diisi

---

Bersedia mengisi pertanyaan

bersedia

tidak bersedia

---

Berikutnya

---

# KUESIONER PENELITIAN

\* Wajib

## KUESIONER REGULASI EMOSI

Pilihlah Salah satu jawaban yang anda paling anggap sesuai dengan penilaian anda !

Meskipun saya terlambat menyelesaikan tugas, saya yakin mampu menyelesaikan dengan baik \*

- ya
- Tidak

Teguran keras dari guru saya membuat saya tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik \*

- ya
- Tidak

Ketika sedang sedih, saya menjadi malas untuk melakukan kegiatan apapun \*

- ya
- Tidak

saya memutuskan untuk bermain jika saya merasa sedih \*

- ya
- Tidak

saya pernah bersedih dan mengurung diri di kamar \*

- ya
- Tidak

Saat nilai rapot saya jelek , saya menyalahkan diri saya

- ya
- Tidak

Ketika saya lagi sedih dan bermain bersama teman teman saya membuat perasaan saya lebih baik

- ya  
 Tidak
- 

Saya yakin bahwa masalah apapun yang saya hadapi selalu ada hikmah di dalamnya \*

- ya  
 Tidak
- 

Saya tidak menyadari bahwa tindakan saya merupakan cerminan dari pikiran saya \*

- ya  
 Tidak

Saat nilai saya jelek saya menyalahkan orang lain \*

- ya  
 Tidak
- 

Ketika saya tertekan, saya tidak tau apa yang harus saya lakukan \*

- ya  
 Tidak
- 

Saya pernah menyerah jika nilai saya jelek \*

- ya  
 Tidak
- 

Saya menyadari bahwa tindakan saya merupakan cerminan dari pikiran saya \*

- ya  
 Tidak

---

Saya tidak tau kapan saya merasa marah \*

- ya  
 Tidak

---

saya memaaf kan ketika saya merasa marah kepada seseorang \*

- ya  
 Tidak

---

Saya merasa tertekan karena tidak mampu menyelesaikan tugas \*

- ya  
 Tidak

---

Ketika merasa sedih atau marah , saya tidak akan membiarkan persaan terse mengganggu aktivitas saya \*

- ya  
 Tidak

---

meskipun sedang kesal saya tetap mengerjakan tugas saya \*

- Ya  
 Tidak

---

Saya merasa tertekan saat mendapat banyak PR \*

- ya  
 Tidak

---

Saya sadar bahwa tidak seharusnya marah pada saat di ganggu teman \*

- ya  
 Tidak

---

[Kembali](#)

[Berikutnya](#)

---

# KUESIONER PENELITIAN

\* Wajib

## KUESIONER STRESS AKADEMIK

Pilihlah Salah satu jawaban yang anda paling anggap sesuai dengan penilaian anda !

---

Saya merasa kesulitan berkonsentrasi \*

- ya  
 Tidak

---

Saya kesulitan mengingat sesuatu \*

- ya  
 tidak

Saya merasa sedih \*

- ya  
 Tidak

---

Saya sering merasa gugup \*

- Ya  
 Tidak

---

Saya kurang percaya diri \*

- Ya  
 Tidak

---

Saya tidak menikmati kegiatan ekstrakurikuler \*

- ya  
 Tidak

---

Saya merasa tidak yang membantu \*

- ya  
 Tidak

---

Saya merasa tidak mampu \*

- ya  
 Tidak

---

Saya merasa jengkel dan marah pada semua orang \*

- ya  
 Tidak

---

Selera makan saya berkurang \*

- ya

Saya merasa tidak ingin pergi sekolah \*

- ya  
 Tidak

Saya mudah mengantuk \*

- ya  
 Tidak

Tidak ada yang bias memahami saya \*

- ya  
 Tidak

Jantung saya berdetak cepat \*

- ya  
 Tidak

Kemampuan saya tidak lebih baik dari teman saya \*

- ya  
 Tidak

Saya sering merasa ragu dalam bertanya \*

- ya  
 Tidak

[Kembali](#)

[Kirim](#)

Google tidak pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. [Laporkan Penyalahgunaan](#) - [Persyaratan Layanan](#) - [Kebijakan Privasi](#)

UJI NORMALITAS

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Regulasi Emosi	Stres Akademik
N		54	54
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.65	.69
	Std. Deviation	.482	.469
Most Extreme Differences	Absolute	.415	.434
	Positive	.262	.251
	Negative	-.415	-.434
Test Statistic		.415	.434
Asymp. Sig. (2-tailed)		.020 <sup>c</sup>	.050 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.



**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Regulasi Emosi	.415	54	.020	.604	54	.050
Stres Akademik	.434	54	.020	.585	54	.050

a. Lilliefors Significance Correction

**HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

## 1. Hasil ujivaliditas Regulasi emosi

**Case Processing Summary**

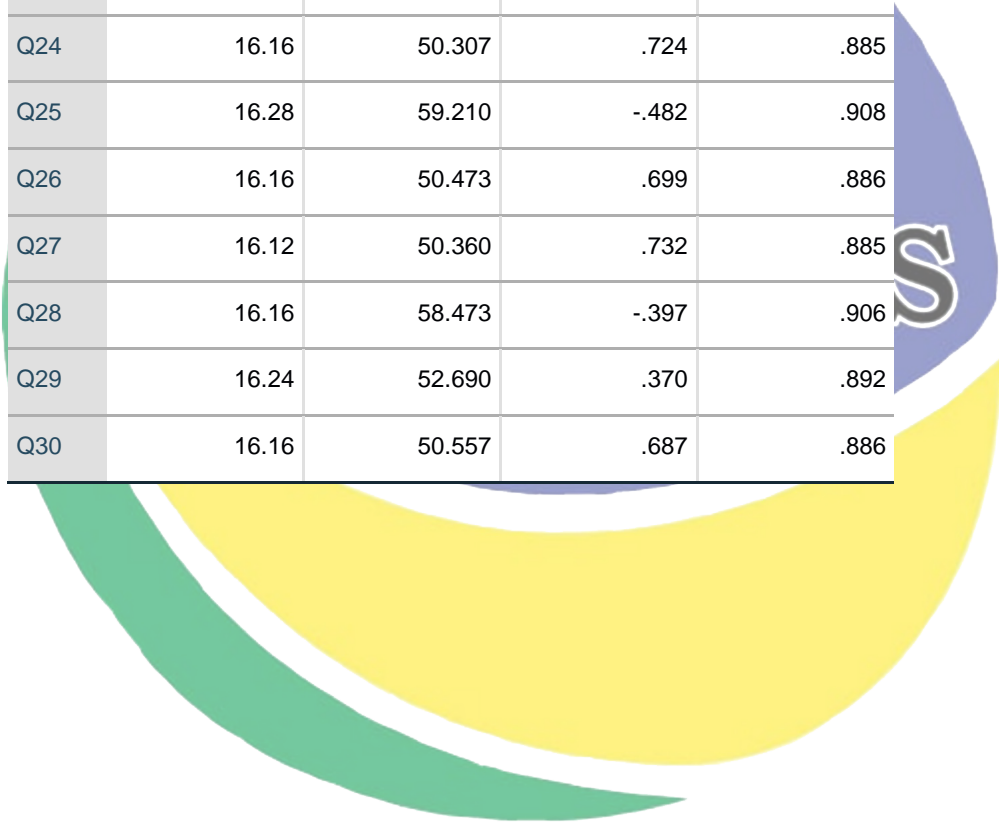
		N	%
Cases	Valid	25	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	25	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

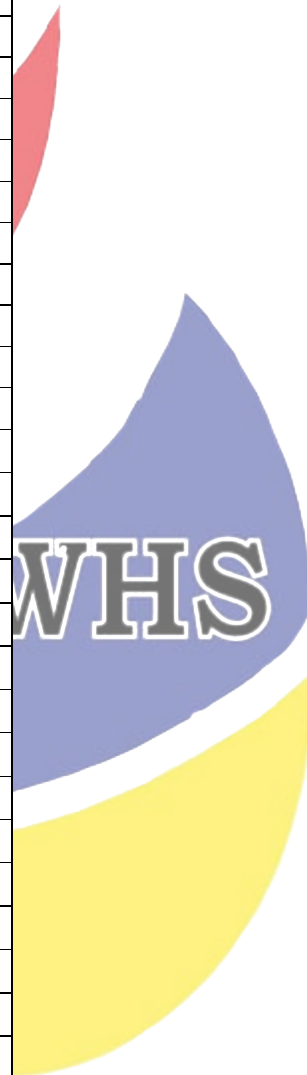
**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q1	16.24	50.857	.629	.887
Q2	16.32	51.393	.556	.889
Q3	16.28	51.710	.507	.890
Q4	16.28	56.127	-.091	.901
Q5	16.24	50.857	.629	.887
Q6	16.28	56.127	-.091	.901
Q7	16.20	50.583	.673	.886
Q8	16.16	50.473	.699	.886
Q9	16.20	50.583	.673	.886
Q10	16.16	53.557	.257	.895
Q11	16.16	50.473	.699	.886
Q12	16.32	55.477	-.006	.900
Q13	16.32	51.393	.556	.889

Q14	16.16	50.473	.699	.886
Q15	16.24	52.690	.370	.892
Q16	16.12	50.443	.719	.886
Q17	16.16	53.973	.200	.896
Q18	16.12	50.443	.719	.886
Q19	16.12	51.193	.607	.888
Q20	16.16	50.223	.736	.885
Q21	16.08	50.160	.786	.885
Q22	16.12	50.110	.770	.885
Q23	16.32	55.477	-.006	.900
Q24	16.16	50.307	.724	.885
Q25	16.28	59.210	-.482	.908
Q26	16.16	50.473	.699	.886
Q27	16.12	50.360	.732	.885
Q28	16.16	58.473	-.397	.906
Q29	16.24	52.690	.370	.892
Q30	16.16	50.557	.687	.886



Question	R Hitung	R Tabel N 25 (5%)	Keterangan
Q1	0.629	0.396	Valid
Q2	0.556	0.396	Valid
Q3	0.507	0.396	Valid
Q4	-0.091	0.396	Tidak Valid
Q5	0.629	0.396	Valid
Q6	-0.091	0.396	Tidak Valid
Q7	0.673	0.396	Valid
Q8	0.699	0.396	Valid
Q9	0.673	0.396	Valid
Q10	0.257	0.396	Tidak Valid
Q11	0.699	0.396	Valid
Q12	-0.006	0.396	Tidak Valid
Q13	0.556	0.396	Valid
Q14	0.699	0.396	Valid
Q15	0.370	0.396	Tidak Valid
Q16	0.719	0.396	Valid
Q17	0.200	0.396	Tidak Valid
Q18	0.719	0.396	Valid
Q19	0.607	0.396	Valid
Q20	0.736	0.396	Valid
Q21	0.786	0.396	Valid
Q22	0.770	0.396	Valid
Q23	-0.006	0.396	Tidak Valid
Q24	0.724	0.396	Valid
Q25	-0.482	0.396	Tidak Valid
Q26	0.699	0.396	Valid
Q27	0.732	0.396	Valid
Q28	-0.397	0.396	Tidak Valid
Q29	0.370	0.396	Tidak Valid
Q30	0.687	0.396	Valid



## 2. Hasil uji validitas Stres Akademik

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	25	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	25	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q1	15.52	30.427	.607	.792
Q2	15.64	34.740	-.154	.822
Q3	15.52	30.427	.607	.792
Q4	15.48	30.010	.697	.788
Q5	15.52	32.177	.286	.805
Q6	15.56	29.757	.730	.786
Q7	15.52	29.677	.751	.786
Q8	15.60	29.917	.699	.788
Q9	15.40	34.417	-.101	.819
Q10	15.64	34.740	-.154	.822
Q11	15.60	33083	.125	.811
Q12	15.56	29.423	.794	.784
Q13	15.48	32.010	.321	.804
Q14	15.52	30.343	.623	.791
Q15	15.60	29.750	.731	.786

Q16	15.48	31.427	.428	.799
Q17	15.52	32.177	.286	.805
Q18	15.72	35.127	-.222	.824
Q19	15.64	36.323	-.410	.831
Q20	15.56	32.507	.225	.807
Q21	15.52	32.177	.286	.805
Q22	15.72	35.127	-.222	.824
Q23	15.44	30.673	.583	.793
Q24	15.48	33.343	.084	.813
Q25	15.60	30.333	.620	.791
Q26	15.64	30.740	.548	.794
Q27	15.16	33.557	.138	.809
Q28	15.48	30.927	.521	.795
Q29	15.52	31.177	.467	.798
Q30	15.68	35.060	-.208	.824

**Tabel 5.1. Hasil Uji Validitas stres akademik**

Question	R Hitung	R Tabel N 25 (5%)	Keterangan
Q1	0.607	0.396	Valid
Q2	-0.154	0.396	Tidak Valid
Q3	0.607	0.396	Valid
Q4	0.697	0.396	Valid
Q5	0.286	0.396	Tidak Valid
Q6	0.730	0.396	Valid
Q7	0.751	0.396	Valid
Q8	0.699	0.396	Valid
Q9	-0.101	0.396	Tidak Valid
Q10	-0.154	0.396	Tidak Valid
Q11	0.125	0.396	Tidak Valid

Q12	0.794	0.396	Valid
Q13	0.321	0.396	Tidak Valid
Q14	0.623	0.396	Valid
Q15	0.731	0.396	Valid
Q16	0.428	0.396	Valid
Q17	0.286	0.396	Tidak Valid
Q18	-0.222	0.396	Tidak Valid
Q19	-0.410	0.396	Tidak Valid
Q20	0.225	0.396	Tidak Valid
Q21	0.286	0.396	Tidak Valid
Q22	-0.222	0.396	Tidak Valid
Q23	0.583	0.396	Valid
Q24	0.084	0.396	Tidak Valid
Q25	0.620	0.396	Valid
Q26	0.548	0.396	Valid
Q27	0.138	0.396	Tidak Valid
Q28	0.521	0.396	Valid
Q29	0.467	0.396	Valid
Q30	-0.208	0.396	Tidak Valid

Sumber : Data Diolah, 2020



WHS

## Hasil Uji Reliabilitas

### 1. Hasil uji reliabilitas regulasi emosi

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.894	30

### 2. Hasil uji stress akademik

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.809	30

ES WHS

### HASIL ANALISA DATA PENELITIAN

#### Frequency Table

#### Regulasi Emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	19	35.2	35.2	35.2
	Baik	35	64.8	64.8	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

#### Stres Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	17	31.5	31.5	31.5
	Tinggi	37	68.5	68.5	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

## Crosstabs

### Regulasi Emosi \* Stres Akademik Crosstabulation

		Stres Akademik			
		Rendah	Tinggi	Total	
Regulasi Emosi	Tidak Baik	Count	8	11	19
		Expected Count	6.0	13.0	19.0
		% within Regulasi Emosi	42.1%	57.9%	100.0%
		% within Stres Akademik	47.1%	29.7%	35.2%
		% of Total	14.8%	20.4%	35.2%
	Baik	Count	9	26	35
		Expected Count	11.0	24.0	35.0
		% within Regulasi Emosi	25.7%	74.3%	100.0%
		% within Stres Akademik	52.9%	70.3%	64.8%
		% of Total	16.7%	48.1%	64.8%
Total		Count	17	37	54
		Expected Count	17.0	37.0	54.0
		% within Regulasi Emosi	31.5%	68.5%	100.0%
		% within Stres Akademik	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	31.5%	68.5%	100.0%

### Regulasi Emosi \* Stres Akademik Crosstabulation

			Stres Akademik		Total
			Rendah	Tinggi	
Regulasi Emosi	Tidak Baik	Count	8	11	19
		Expected Count	6.0	13.0	19.0
		% within Regulasi Emosi	42.1%	57.9%	100.0%
	Baik	Count	9	26	35
		Expected Count	11.0	24.0	35.0
		% within Regulasi Emosi	25.7%	74.3%	100.0%
Total		Count	17	37	54
		Expected Count	17.0	37.0	54.0
		% within Regulasi Emosi	31.5%	68.5%	100.0%



### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.534 <sup>a</sup>	1	.216		
Continuity Correction <sup>b</sup>	.868	1	.351		
Likelihood Ratio	1.506	1	.220		
Fisher's Exact Test				.237	.175
Linear-by-Linear Association	1.505	1	.220		
N of Valid Cases	54				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.98.

b. Computed only for a 2x2 table





Lampiran 14

**TIMELINE KEGIATAN TUGAS AKHIR ATAU SKRIPSI TAHUN AKADEMIK 2020**

