

## **REGULASI EMOSI DAN KECEMASAN AKADEMIK SISWA KELAS XII DI SMAN 3 KOTA KUPANG**

**Yuni C. Djonga<sup>1</sup>, Dian L. Anakaka<sup>2</sup>, Diana Aipipidely<sup>3</sup>, R. Pasifikus Ch Wijaya<sup>4</sup>**

Universitas Nusa Cendana<sup>1,2,3,4</sup>

e-mail: [Yunidjonga@gmail.Com](mailto:Yunidjonga@gmail.Com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya kecemasan akademik yang dialami siswa kelas XII menjelang kelulusan dan seleksi masuk perguruan tinggi, terutama di wilayah dengan keterbatasan dukungan psikologis seperti Kota Kupang. Regulasi emosi dianggap sebagai faktor penting yang memengaruhi kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAN 3 Kota Kupang. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas XII yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan akademik ( $r = -0,205$ ;  $p = 0,003$ ), yang berarti semakin baik kemampuan regulasi emosi siswa, semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang mereka alami. Mayoritas siswa memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang hingga tinggi (75,4%) dan kecemasan akademik dalam kategori sedang hingga rendah (66,5%). Temuan ini mendukung teori *Process Model of Emotion Regulation* yang menegaskan peran regulasi emosi sebagai faktor pelindung terhadap stres akademik. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah untuk mengembangkan program bimbingan dan konseling yang berfokus pada pelatihan regulasi emosi guna membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara adaptif.

**Kata Kunci:** *regulasi emosi, kecemasan akademik, siswa kelas XII, SMAN 3 Kupang*

### **ABSTRACT**

This research is motivated by the high level of academic anxiety experienced by 12th-grade students approaching graduation and university entrance exams, especially in areas with limited psychological support, such as Kupang City. Emotional regulation is considered an important factor influencing students' ability to cope with academic stress. This study aims to determine the relationship between emotional regulation and academic anxiety in 12th-grade students of SMAN 3 Kupang City. The approach used was quantitative with a correlational method. The research subjects consisted of 12th-grade students selected using a total sampling technique. Data analysis used the Pearson correlation test. The results showed a significant negative relationship between emotional regulation and academic anxiety ( $r = -0.205$ ;  $p = 0.003$ ), meaning that the better students' emotional regulation abilities, the lower their academic anxiety levels. The majority of students had moderate to high emotional regulation (75.4%) and moderate to low academic anxiety (66.5%). These findings support the Process Model of Emotion Regulation theory, which emphasizes the role of emotional regulation as a protective factor against academic stress. Practically, the results of this study are expected to be a basis for schools to develop guidance and counseling programs that focus on emotional regulation training to help students deal with academic pressure adaptively.

**Keywords:** *emotion regulation, academic anxiety, twelfth-grade students, SMAN 3 Kupang*

## PENDAHULUAN

Jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan sebuah fase yang sangat krusial dan transformatif dalam perjalanan perkembangan psikologis seorang remaja. Pada tahap ini, siswa tidak hanya ditempa dengan berbagai materi pelajaran yang kompleks, tetapi juga dihadapkan pada persimpangan jalan yang menentukan arah masa depan mereka. Siswa kelas XII, secara khusus, berada dalam posisi transisi yang penuh tekanan karena mereka berdiri di ambang pintu kedewasaan, bersiap untuk melangkah menuju dunia perguruan tinggi yang kompetitif atau langsung terjun ke kerasnya dunia kerja. Situasi transisi ini sering kali menjadi pemicu munculnya gejolak emosional yang intens dan kecemasan akademik yang mendalam. Mereka memikul beban harapan dari orang tua, sekolah, dan diri sendiri untuk berhasil melewati ujian akhir serta seleksi masuk universitas. Tuntutan untuk mengambil keputusan besar di usia yang masih belia ini menciptakan atmosfer psikologis yang rentan, di mana ketidakpastian mengenai masa depan berbenturan dengan tekanan performa saat ini, menjadikan periode ini sebagai masa yang sangat menantang bagi stabilitas mental remaja (Sutarno et al., 2025; Wongsokarto & Kurniawan, 2025).

Dalam menghadapi tekanan tersebut, respons yang paling umum muncul adalah kecemasan akademik. Fenomena ini dapat didefinisikan sebagai respons psikologis dan fisiologis terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman terhadap harga diri atau prestasi seseorang, seperti situasi ujian, presentasi di depan kelas, atau penilaian tugas akhir. Kecemasan ini ibarat pisau bermata dua bagi siswa. Dalam kadar yang wajar dan terkendali, kecemasan justru dapat berfungsi positif sebagai bahan bakar motivasi yang mendorong individu untuk mempersiapkan diri lebih matang dan berprestasi lebih baik. Namun, ketika intensitas kecemasan melampaui batas toleransi, ia berubah menjadi kekuatan destruktif yang melumpuhkan. Kecemasan yang berlebihan dapat menurunkan daya konsentrasi, mengacaukan proses kognitif memori, menghambat kinerja akademik, hingga mengganggu kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Rachmawati & Mustikasari, 2020; Syarlita et al., 2020). Siswa yang terperangkap dalam kecemasan akut sering kali mengalami gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, hingga serangan panik, yang pada akhirnya justru menyabotase potensi keberhasilan yang ingin mereka raih.

Kondisi ideal yang diharapkan dalam dunia pendidikan adalah siswa memiliki kemampuan untuk mengelola tekanan tersebut melalui mekanisme internal yang disebut regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kapasitas fundamental individu untuk mengenali, memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional mereka agar sesuai dengan tuntutan situasi. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk mengekspresikan emosi secara adaptif, sehingga mereka tetap dapat berfungsi secara optimal meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan atau *stressful* (Fauzia et al., 2023; Harjuna & Rinaldi, 2022; Riyani & Rohmah, 2021). Siswa yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik cenderung mampu menghadapi ujian dan tenggat waktu tugas dengan kepala dingin. Mereka dapat mengubah rasa takut menjadi kewaspadaan, dan mengubah kegagalan menjadi pelajaran, bukan sebagai pemicu keputusasaan. Sebaliknya, siswa yang gagal meregulasi emosinya akan mudah hanyut dalam arus perasaan negatif, rentan mengalami stres berkepanjangan, dan kesulitan untuk bangkit kembali saat menghadapi hambatan akademik (Adriantoni & Kenedi, 2022; Darojat & Martani, 2023; Martini, 2023; Salam et al., 2025). Oleh karena itu, penguasaan keterampilan ini menjadi aset vital bagi kesehatan mental siswa.

Namun, terdapat kesenjangan yang cukup lebar antara harapan ideal akan kesehatan emosional siswa dengan realitas sistem pendidikan yang ada. Idealnya, sekolah tidak hanya berfungsi sebagai pabrik pencetak nilai akademik, tetapi juga sebagai ekosistem yang mendukung perkembangan sosial-emosional peserta didik. Sekolah seharusnya menjadi tempat

di mana siswa diajarkan cara mengelola batin mereka seiring dengan mengasah intelektual mereka. Sayangnya, kenyataan di lapangan sering kali menunjukkan hal sebaliknya. Aspek emosional kerap kali terabaikan dan dianggap sekunder dalam sistem pendidikan yang masih sangat berorientasi pada hasil kognitif dan capaian akademik semata. Kurikulum yang padat dan target kelulusan yang tinggi membuat guru dan siswa terjebak dalam rutinitas mengejar nilai, sehingga ruang untuk dialog mengenai kesehatan mental menjadi sangat sempit. Akibatnya, banyak siswa yang cerdas secara akademik namun rapuh secara emosional, karena mereka tidak pernah dibekali alat psikologis untuk menavigasi badai emosi yang mereka rasakan selama masa sekolah.

Manifestasi nyata dari kesenjangan tersebut terlihat sangat jelas pada fenomena yang terjadi di SMAN 3 Kota Kupang. Berdasarkan hasil observasi mendalam dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di sekolah tersebut, terungkap fakta yang memprihatinkan bahwa mayoritas siswa kelas XII mengalami tingkat kecemasan yang sangat tinggi menjelang ujian kelulusan dan seleksi masuk perguruan tinggi. Ketidakmampuan siswa dalam meregulasi gejolak emosi ini bermanifestasi dalam berbagai perilaku maladaptif, seperti kecenderungan menarik diri dari pergaulan sosial, menjadi sangat sensitif dan mudah marah, sering menangis tanpa sebab yang jelas, hingga kehilangan motivasi belajar secara drastis. Situasi ini diperparah oleh faktor eksternal yang kompleks, termasuk kondisi sosial ekonomi keluarga yang menuntut keberhasilan instan, tekanan ekspektasi orang tua yang tinggi, serta budaya membandingkan diri dengan teman sebaya yang sudah memiliki kepastian kuliah. Tekanan berlapis ini menciptakan beban psikologis yang berat bagi siswa di wilayah tersebut.

Pentingnya peran regulasi emosi dalam meredam kecemasan akademik sebenarnya telah banyak didukung oleh berbagai penelitian mutakhir. Banyak studi telah membuktikan secara empiris bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kemampuan regulasi emosi dengan tingkat kecemasan; artinya, semakin baik kemampuan siswa mengatur emosinya, semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang mereka alami. Intervensi psikologis seperti pelatihan regulasi emosi berbasis *cognitive behavioral therapy* juga terbukti efektif menurunkan gejala kecemasan pada remaja (Baen & Wahyuni, 2023; Fitria & Ifdil, 2020; Putri & Bachri, 2022). Meskipun demikian, jika ditelaah lebih lanjut, mayoritas penelitian-penelitian tersebut dilakukan dengan latar belakang demografis di wilayah Jawa atau Indonesia bagian barat. Masih sangat sedikit literatur yang menyentuh konteks sosial-budaya spesifik di wilayah Nusa Tenggara Timur. Padahal, karakteristik lingkungan, pola asuh keluarga, serta tantangan infrastruktur pendidikan di daerah ini memiliki keunikan tersendiri yang membedakannya dengan daerah lain, sehingga temuan dari Jawa tidak serta-merta dapat digeneralisasikan begitu saja untuk siswa di Kupang.

Berangkat dari latar belakang permasalahan dan kekosongan literatur tersebut, penelitian ini hadir dengan membawa nilai kebaruan (*novelty*) yang signifikan. Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan pengetahuan dengan memfokuskan kajian pada dinamika psikologis siswa di wilayah timur Indonesia, khususnya di Kota Kupang, yang selama ini kurang terwakili dalam peta riset nasional. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menguji hubungan statistik antara regulasi emosi dan kecemasan akademik, tetapi juga untuk memberikan pemahaman empiris yang mendalam tentang kondisi kesehatan mental siswa SMA di daerah tersebut. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan strategis bagi pengembangan program bimbingan dan konseling yang lebih kontekstual dan berbasis penguatan regulasi emosi di sekolah-sekolah Nusa Tenggara Timur. Hal ini sejalan dengan semangat implementasi *Kurikulum Merdeka* yang menekankan pada keseimbangan antara pencapaian kompetensi akademik dan kesejahteraan psikologis (*well-being*) peserta didik secara holistik.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara regulasi emosi sebagai variabel bebas dan kecemasan akademik sebagai variabel terikat tanpa melakukan manipulasi eksperimental. Lokasi penelitian bertempat di SMAN 3 Kota Kupang dengan fokus subjek pada siswa tingkat akhir yang sedang menempuh pendidikan pada tahun ajaran 2024/2025. Populasi target dalam studi ini mencakup seluruh siswa kelas XII yang berjumlah total 431 orang. Guna mendapatkan representasi data yang akurat namun efisien, penentuan jumlah sampel merujuk pada tabel penentuan sampel Krejcie dan Morgan, sehingga ditetapkan sebanyak 203 responden sebagai subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, di mana partisipan dipilih berdasarkan kriteria inklusi spesifik yang telah ditetapkan peneliti. Kriteria tersebut meliputi status sebagai siswa aktif yang terdaftar di sekolah, berdomisili tetap di wilayah Kota Kupang, serta menyatakan kesediaan secara sukarela untuk terlibat sebagai responden penelitian. Metode ini dipilih untuk memastikan data yang diperoleh relevan dengan konteks demografis dan psikologis siswa setempat.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen psikologis model skala Likert yang telah melalui proses adaptasi dan validasi untuk menjamin akurasi pengukuran. Instrumen pertama adalah Skala Regulasi Emosi yang diadaptasi dari Sari dan Naqiyah dengan mengacu pada teori Gross. Skala ini terdiri dari 38 butir pernyataan yang mencakup empat aspek utama, yakni *strategies, goals, impulse control, and acceptance*. Berdasarkan uji properti psikometrik, skala ini memiliki validitas isi Aiken's V antara 0,68 hingga 0,98 dan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,865. Instrumen kedua adalah Skala Kecemasan Akademik yang diadaptasi dari Riska berdasarkan karakteristik Ottens, terdiri dari 31 item yang mengukur *patterns of anxiety-engendering mental activity, misdirected attention, physiological distress, and inappropriate behaviors*. Skala kecemasan ini juga menunjukkan validitas yang memadai dengan rentang Aiken's V 0,68–0,98 serta koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* yang sangat tinggi sebesar 0,914. Kedua alat ukur ini dipastikan andal untuk memetakan dinamika psikologis siswa secara akurat dalam konteks akademik.

Prosedur pelaksanaan penelitian diawali dengan pengurusan izin administratif kepada pihak sekolah dan dosen pembimbing, diikuti dengan distribusi lembar persetujuan partisipasi atau *informed consent* kepada calon responden. Pengambilan data lapangan dilaksanakan secara kolektif di dalam ruang kelas dengan pendampingan langsung oleh peneliti untuk memastikan pemahaman siswa terhadap instruksi skala. Data yang terkumpul kemudian diverifikasi kelengkapannya dan dijaga kerahasiaannya sebelum memasuki tahap pengolahan data. Teknik analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0 melalui dua tahapan utama. Pertama, analisis statistik deskriptif digunakan untuk memetakan gambaran umum tingkat regulasi emosi dan kecemasan akademik siswa. Kedua, analisis inferensial menggunakan uji korelasi *Pearson Product-Moment* diterapkan untuk membuktikan hipotesis hubungan antarvariabel. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas sebaran data dan uji linearitas hubungan guna memastikan kelayakan model statistik yang digunakan. Prosedur sistematis ini dirancang untuk menghasilkan bukti empiris yang objektif mengenai kondisi psikologis siswa di wilayah Nusa Tenggara Timur.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan akademik pada siswa kelas XII di SMAN 3 Kota Kupang. Analisis dilakukan terhadap 203 responden menggunakan bantuan program SPSS versi 25.0.

**Tabel 1. Kategorisasi Regulasi Emosi dan Kecemasan Akademik siswa kelas 12 SMAN 3 Kota Kupang**

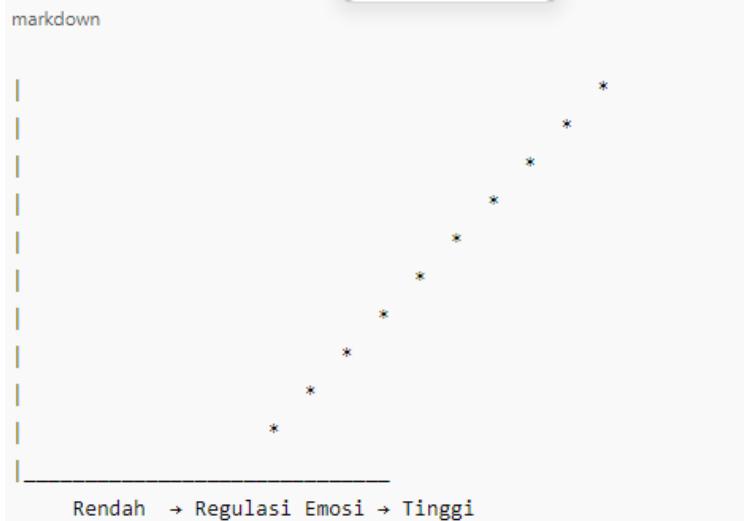
Variabel	Kategori Rendah (%)	Kategori Sedang (%)	Kategori Tinggi (%)
Regulasi Emosi	12,3	52,1	35,6
Kecemasan Akademik	14,8	51,7	33,5

Berdasarkan tabel 1 hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki regulasi emosi pada kategori sedang hingga tinggi, yang mencerminkan kemampuan cukup baik dalam mengelola emosi saat menghadapi tekanan akademik. Sementara itu, tingkat kecemasan akademik berada pada kategori sedang, menandakan bahwa tekanan akademik masih dirasakan namun belum pada tingkat yang mengganggu secara signifikan. Uji normalitas dan linearitas menunjukkan bahwa data kedua variabel memenuhi syarat untuk dilakukan analisis korelasi. Hasil uji korelasi Pearson ditampilkan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Uji Korelasi antara Regulasi Emosi dan Kecemasan Akademik**

Variabel 1	Variabel 2	r	p	Keterangan
Regulasi Emosi	Kecemasan Akademik	-0,205	0,003	Hubungan signifikan

Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan akademik ( $r = -0,205$ ;  $p < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi siswa, semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang dialami.



**Gambar 1. Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan Akademik**

### Pembahasan

Berdasarkan data deskriptif yang diperoleh dari siswa kelas XII SMAN 3 Kota Kupang, ditemukan gambaran psikologis yang cukup dinamis mengenai profil emosi siswa. Mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk kedua variabel, baik regulasi emosi maupun kecemasan akademik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa sebenarnya memiliki kapasitas dasar yang cukup memadai dalam mengelola gejolak perasaan mereka, namun di saat yang sama, mereka tidak sepenuhnya terbebas dari tekanan mental terkait urusan sekolah. Tingkat regulasi emosi yang berada pada taraf sedang hingga tinggi menunjukkan bahwa siswa telah mengembangkan strategi coping atau *coping strategy* tertentu untuk bertahan di tengah tuntutan kurikulum yang padat. Meskipun demikian, keberadaan persentase siswa yang masih mengalami kecemasan akademik pada level sedang hingga tinggi menjadi sinyal bahwa tekanan menjelang ujian akhir dan seleksi masuk perguruan tinggi merupakan stresor

nyata yang tidak bisa diabaikan begitu saja oleh pihak sekolah maupun orang tua (Satwika et al., 2025; Sembiring et al., 2025).

Analisis statistik inferensial melalui uji korelasi *Product Moment* mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan akademik. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,205, meskipun tergolong dalam kategori hubungan yang lemah hingga moderat, secara statistik membuktikan bahwa kemampuan mengelola emosi berperan sebagai variabel prediktor yang nyata terhadap penurunan kecemasan. Tanda negatif pada koefisien tersebut bermakna bahwa semakin cakap seorang siswa dalam melakukan *emotional regulation*, maka akan semakin rendah tingkat *academic anxiety* yang dirasakannya. Temuan ini memvalidasi asumsi bahwa kecemasan yang berlebihan sering kali bukan disebabkan semata-mata oleh beratnya materi pelajaran, melainkan oleh ketidakmampuan individu dalam merespons tekanan tersebut secara tenang. Siswa yang mampu mengenali dan memodifikasi respon emosinya cenderung lebih tenang dalam menghadapi ujian, sehingga gejala fisik dan psikologis dari kecemasan dapat direndahkan sebelum mengganggu performa belajar mereka secara keseluruhan (Rahmi & Aini, 2025; Satwika et al., 2025).

Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan konsep *Process Model of Emotion Regulation* yang menekankan pentingnya manajemen respon emosional dalam adaptasi psikologis. Dalam konteks akademik, siswa yang memiliki regulasi emosi tinggi cenderung menggunakan strategi *cognitive reappraisal* atau penilaian kembali secara kognitif. Mereka tidak memandang ujian atau tugas akhir sebagai ancaman yang menakutkan, melainkan sebagai tantangan yang harus diselesaikan. Kemampuan untuk mengubah sudut pandang ini menjadi kunci dalam menurunkan intensitas emosi negatif seperti ketakutan akan kegagalan atau *fear of failure*. Sebaliknya, siswa dengan regulasi emosi rendah cenderung terjebak pada strategi supresi atau penekanan emosi, yang justru mengakibatkan akumulasi stres. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi bukan hanya sekadar menahan amarah atau tangis, tetapi merupakan proses kompleks yang melibatkan kesadaran diri dan kemampuan kognitif untuk mengubah dampak emosional dari situasi yang menekan menjadi lebih netral atau positif.

Konteks wilayah dan lingkungan sekolah di SMAN 3 Kota Kupang juga memberikan nuansa tersendiri dalam interpretasi hasil penelitian ini. Siswa di wilayah ini mungkin menghadapi tantangan eksternal yang berbeda dibandingkan dengan siswa di kota besar di Pulau Jawa, seperti akses terhadap fasilitas penunjang belajar atau ekspektasi budaya yang kuat terkait keberhasilan pendidikan. Dalam situasi di mana sumber daya eksternal mungkin terbatas, kekuatan internal berupa *psychological resilience* dan regulasi emosi menjadi aset yang sangat berharga. Kemampuan untuk tetap tenang dan fokus di tengah keterbatasan atau tekanan sosial ekonomi akan sangat membantu siswa menjaga stabilitas mental. Tingkat kecemasan akademik yang terdeteksi dalam penelitian ini bisa jadi merupakan refleksi dari kekhawatiran siswa akan masa depan mereka di tengah persaingan global yang semakin ketat. Oleh karena itu, penguatan aspek internal siswa melalui regulasi emosi menjadi strategi pertahanan utama yang sangat relevan untuk konteks lokal ini (Angelina et al., 2025; Jaro'ah et al., 2023; Soge et al., 2025; Tee et al., 2023).

Lebih jauh lagi, hubungan negatif antara kedua variabel ini menegaskan fungsi protektif dari regulasi emosi terhadap kesehatan mental siswa. Kecemasan akademik, jika berada pada level yang wajar atau *eustress*, sebenarnya dapat berfungsi sebagai dorongan motivasi untuk belajar lebih giat. Namun, ketika kecemasan tersebut tidak terkelola dan berubah menjadi *distress*, hal itu akan melumpuhkan kemampuan kognitif, mengganggu konsentrasi, dan bahkan memicu masalah kesehatan fisik. Di sinilah peran regulasi emosi sebagai penyeimbang. Siswa yang mampu meregulasi emosinya dapat menjaga agar tingkat kecemasan mereka tetap berada pada zona produktif, bukan destruktif. Mereka mampu menenangkan diri saat panik melanda

dan dapat mengembalikan fokus pada penyelesaian masalah ketimbang meratapi kesulitan. Temuan ini menyiratkan bahwa intervensi psikologis di sekolah seharusnya tidak hanya fokus pada bimbingan belajar akademis, tetapi juga pelatihan manajemen emosi sebagai fondasi keberhasilan studi (Mrazek et al., 2022; Rismanda et al., 2025; Zuyina et al., 2025).

Implikasi praktis dari penelitian ini sangat krusial bagi pengembangan kurikulum bimbingan dan konseling di sekolah menengah atas. Mengingat bahwa regulasi emosi terbukti berkontribusi terhadap penurunan kecemasan, pihak sekolah disarankan untuk mengintegrasikan program *social-emotional learning* ke dalam kegiatan kesiswaan. Konselor sekolah dapat merancang sesi pelatihan atau lokakarya yang mengajarkan teknik-teknik relaksasi, *mindfulness*, dan restrukturisasi kognitif kepada siswa tingkat akhir. Program ini bertujuan untuk membekali siswa dengan 'kotak perkakas' psikologis yang dapat mereka gunakan secara mandiri saat menghadapi situasi penuh tekanan. Selain itu, guru mata pelajaran juga perlu disadarkan mengenai pentingnya menciptakan iklim kelas yang mendukung keamanan emosional, sehingga siswa tidak merasa terancam secara psikologis saat melakukan kesalahan dalam proses belajar. Pendekatan holistik yang menggabungkan dukungan akademis dan emosional akan menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat dan produktif.

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berharga, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diakui sebagai bahan evaluasi untuk studi mendatang. Nilai korelasi yang relatif rendah menunjukkan bahwa regulasi emosi bukanlah satu-satunya faktor yang memengaruhi kecemasan akademik; masih terdapat faktor lain yang dominan, seperti kesiapan belajar, dukungan orang tua, atau gaya mengajar guru, yang tidak diteliti dalam studi ini. Selain itu, penggunaan desain *cross-sectional* membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan sebab-akibat yang pasti. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan *longitudinal* atau eksperimental untuk melihat efektivitas intervensi regulasi emosi secara lebih akurat. Memperluas variabel penelitian dengan memasukkan faktor eksternal seperti *peer support* atau iklim sekolah juga akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika kecemasan siswa, sehingga solusi yang ditawarkan di masa depan dapat lebih tepat sasaran dan berdampak luas.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam menurunkan kecemasan akademik pada siswa kelas XII SMAN 3 Kota Kupang. Siswa yang mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih tenang, fokus, dan adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan ini memperkuat teori *Process Model of Emotion Regulation* yang menjelaskan bahwa kemampuan mengatur emosi merupakan proses dinamis yang berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan psikologis individu. Dalam konteks pendidikan menengah di Nusa Tenggara Timur, hasil ini memberikan makna bahwa keberhasilan akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh kemampuan emosional yang mendukung ketahanan siswa terhadap stres belajar. Dari sisi praktis, penelitian ini menunjukkan perlunya penguatan program bimbingan dan konseling berbasis regulasi emosi di sekolah-sekolah. Intervensi seperti pelatihan pengelolaan stres, konseling kelompok, atau pembelajaran sosial-emosional dapat membantu siswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih sehat dan produktif. Upaya ini selaras dengan arah kebijakan Kurikulum Merdeka, yang menempatkan kesejahteraan psikologis siswa sebagai bagian dari keberhasilan pendidikan yang holistik.

Ke depan, penelitian dapat dikembangkan dengan melibatkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan akademik, seperti dukungan sosial, efikasi diri, atau gaya pengasuhan orang tua. Selain itu, penelitian longitudinal dapat dilakukan untuk memantau

perubahan kemampuan regulasi emosi dan tingkat kecemasan akademik dari waktu ke waktu. Pengembangan model intervensi berbasis regulasi emosi yang kontekstual dengan budaya dan karakteristik siswa di wilayah timur Indonesia juga menjadi prospek penting bagi peningkatan layanan psikologis pendidikan di masa mendatang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adriantoni, A., & Kenedi, G. (2022). Manajemen stress dan motivasi belajar siswa pada era disruptif. *Melior: Jurnal Riset Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia*, 2(1), 27. <https://doi.org/10.56393/melior.v2i1.1206>
- Angelina, S., Sahrani, R., & Heng, P. H. (2025). Peran emotion regulation sebagai moderator pada hubungan family functioning dan anxiety pada generasi Z. *Psyche 165 Journal*, 18(2), 105. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i2.527>
- Baen, S., & Wahyuni, E. (2023). Pendekatan cognitive behavioral therapy (CBT): Literatur review untuk mengatasi stres akademik peserta didik. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda Bermakna Mulia*, 9(2), 181. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i2.11050>
- Darojat, A. A., & Martani, W. (2023). Stress akademik sebagai mediator hubungan antara regulasi emosi dan problematic internet use pada siswa SMP. *Acta Psychologia*, 4(1), 48. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.60610>
- Fauzia, N., Septiani, N. A., & Addzakiroh, N. D. (2023). Efektivitas pelatihan regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan dewasa: Literature review. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i2.876>
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Harjuna, R. T. B., & Rinaldi, R. (2022). Kontribusi regulasi emosi terhadap resiliensi mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orangtua. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(1), 29. <https://doi.org/10.30762/happiness.v6i1.480>
- Jaro'ah, S., Istianah, F., Kholidya, C. F., Rakhmawati, N. I. S., & Nuryono, W. (2023). Psikoedukasi regulasi emosi guna menanggulangi kecemasan siswa akibat media sosial di Sekolah Indonesia Davao Filipina. *Indonesian Collaboration Journal of Community Services (ICJCS)*, 3(4), 327. <https://doi.org/10.53067/icjcs.v3i4.140>
- Martini, N. L. A. (2023). Menumbuhkan kemampuan regulasi emosi siswa pada usia remaja melalui praktik pranayama dan butterfly hug. *Sang Acharya: Jurnal Profesi Guru*, 4(1), 59. <https://doi.org/10.25078/sa.v4i1.3233>
- Mrazek, A. J., Mrazek, M. D., Brown, C., Karimi, S. S., Ji, R. R., Ortega, J. R., Maul, A., Carr, P. C., Delegard, A. M., Kirk, A. C., & Schooler, J. W. (2022). Attention training improves the self-reported focus and emotional regulation of high school students. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(4). <https://doi.org/10.1037/tmb0000092>
- Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektivitas penerapan terapi self talk dan manajemen stres terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 23. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.23-28>
- Rachmawati, V., & Mustikasari, M. (2020). Tingkat kecemasan dan stres pada mahasiswa yang mengikuti objective structure clinical examination (OSCE). *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 3(3), 157. <https://doi.org/10.32419/jppni.v3i3.166>
- Rahmi, M., & Aini, F. Q. (2025). Studi komparatif pemahaman konseptual pada materi kesetimbangan kimia antara siswa yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti

bimbingan belajar. *Science: Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika dan IPA*, 5(4), 1560. <https://doi.org/10.51878/science.v5i4.7540>

Rismanda, E., Khasanah, U., Susanti, A., Bahri, S., & Baharudin, B. (2025). Kolaborasi orang tua dan guru dalam membentuk generasi tangguh melalui kajian parenting. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 777. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.5080>

Riyani, W., & Rohmah, F. A. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dan penyesuaian diri dengan stres perawat yang bertugas di ruang isolasi pasien Covid-19. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 3(1), 10. <https://doi.org/10.26555/jptp.v3i1.20476>

Salam, B., Yahya, M. S. M., Syarifuddin, S., & Elpisah, E. (2025). Peran pengelolaan kelas guru ekonomi dalam mengatasi keberagaman kecerdasan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Takalar. *Social: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 4(4), 592. <https://doi.org/10.51878/social.v4i4.4093>

Satwika, Y. W., Oktaviana, M., Simatupang, R. M., Andriana, E. A., & Muliaba, M. O. H. (2025). Manajemen stres bagi mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi (STT) Sola Gratia. *Community: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 731. <https://doi.org/10.51878/community.v5i2.7577>

Sembiring, M., Ginting, R. B. B., & Simbolon, E. (2025). Penanggulangan stres anak melalui pembelajaran (PAK) kelas X di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(4), 1763. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i4.7507>

Soge, E. P., Hindom, S. K., Wuryaningtyas, G., & Mbato, C. L. (2025). Emotional regulation strategies among EFL master's students at Sanata Dharma University: Navigating academic challenges and stress. *Magister Scientiae*, 53(1), 1. <https://doi.org/10.33508/mgs.v53i1.7280>

Sutarno, S., Haryanto, B., Ulum, M., & Jannah, S. R. (2025). Peran guru PAI terhadap perkembangan psikologi peserta didik. *Manajerial: Jurnal Inovasi Manajemen dan Supervisi Pendidikan*, 5(1), 219. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i1.4904>

Syarlita, A. Z., Yuliyanasari, N., Prijambodo, T., & Subagyo, R. (2020). Perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester dua dan delapan Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya berdasarkan Beck Anxiety Inventory (BAI). *Magna Medica: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.26714/magnamed.7.1.2020.1-7>

Tee, K. S., Ahmad, N. A., Roslan, S., & Hassan, N. C. (2023). Emotional intelligence, prosocial behaviours, and coping responses in young adults: A conceptual framework for effective emotional regulation. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 12(3). <https://doi.org/10.6007/ijarped/v12-i3/19097>

Wongsokarto, J. W., & Kurniawan, W. (2025). Metode konseling Islam dalam mengatasi penyimpangan remaja (studi kasus di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Kota Ternate). *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(4), 1536. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i4.7139>

Zuyina, R., Saputra, W. N. E., & Santosa, H. (2025). Keterampilan asertif: Upaya mereduksi perilaku agresif siswa. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 850. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.4349>