

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI
AKADEMIK PADA SISWA SMA SWASTA X DI KOTA
MAGELANG**

SKRIPSI

GABRIEL ALFA PUTRA

19.E1.0206



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2023

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI
AKADEMIK PADA SISWA SMA SWASTA X DI KOTA
MAGELANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas
Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

GABRIEL ALFA PUTRA
19.E1.0206



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2023

Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik pada Siswa SMA Swasta X di Kota Magelang

Gabriel Alfa Putra

Laporan Penelitian Empiris dengan Metode Kuantitatif

Abstrak

Siswa SMA yang termasuk dalam masa remaja atau masuk ke dalam fase krisis perkembangan di mana remaja akan mengalami berbagai perubahan dalam hidupnya termasuk fisik dan emosi. Kondisi remaja tersebut pasti akan mengalami perbedaan mulai dari perbedaan lingkungan belajar hingga tekanan akademik. Untuk itu, remaja perlu untuk meningkatkan resiliensi akademik. Resiliensi akademik merupakan kemampuan diri yang dimiliki individu untuk menghadapi tekanan dalam bidang akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik, terutama pada siswa SMA. Responden pada penelitian ini adalah siswa aktif SMA Swasta X di Kota Magelang dengan rentang usia 15-18 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 124 responden (N=124). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan skala regulasi emosi (ERQ) bahasa Indonesia dan skala resiliensi akademik. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diuji menggunakan uji korelasi Pearson diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik pada siswa SMA Swasta X di Kota Magelang dengan nilai koefisien korelasi sebesar $R=0,253$ ($p<0,05$) dan nilai signifikansi $0,002$ ($p<0,05$). Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dengan topik yang serupa. Penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi siswa SMA Swasta X di Kota Magelang dan Pengelola SMA Swasta X di Kota Magelang sebagai saran dan jawaban atas fenomena yang terjadi.

Kata kunci: *Regulasi emosi, resiliensi akademik, siswa SMA*

Abstract

High school teens or high school students experiencing a period of developmental crisis when teenagers experience various changes in their lives, including physical and mental. There will certainly be differences in the conditions of these teens, from different learning environments to academic pressures. To do this, young people need to build academic resilience. Academic resilience is an individual's ability to cope with the pressures of the academic world. The purpose of this study is to clarify the relationship between emotional regulation and academic resilience, especially in high school students. Respondents in this study were current students at X High School and were between the ages of 15 and 18. The number of respondents in this study had 124 (N = 124). This study uses quantitative methods using the Indonesian Emotional Regulation Scale (ERQ) and the Academic Resilience Scale. The results of this study indicate that the hypothesis validated by the Pearson correlation test was accepted. In other words, there is a positive correlation between emotional regulation and academic resilience of students at X High School with a correlation coefficient value of $R = 0.253$ ($p < 0.05$) and a significance value of 0.002 ($p < 0.05$). This study will serve as a reference for future researchers working with similar themes. This research may also be useful for X High School students and X High School administrators as a suggestion and answers to the phenomena that occur happening.

Keywords: *Academic resilience, emotional regulation, high school students*

