

tuntutan dalam bidang akademik (Triningtyas & Saputra, 2017). Selain itu siswa juga harus meningkatkan tingkat resiliensi akademiknya dengan memiliki regulasi emosi yang baik.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Pada proses pengisian skala, siswa yang menjadi responden mengerjakan skala tersebut di dalam satu ruang kelas, sehingga tingkat konsentrasi responden terganggu. Selain itu durasi waktu pengerjaan skala juga membuat konsentrasi responden menjadi terganggu, karena responden hanya mendapat batas waktu maksimal untuk mengerjakan skala yaitu 15 menit.

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik pada siswa SMA Swasta X di Kota Magelang. Selain itu, terdapat pula hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik pada siswa SMA Swasta X di Kota Magelang.

Saran bagi pihak atau pengelola SMA Swasta X di Kota Magelang dapat meningkatkan kerja sama dengan pihak luar atau guru Bimbingan Konseling dalam upaya menjaga tingkat regulasi emosi dan resiliensi akademik seperti kegiatan *outbound* dan konseling kelompok. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi resiliensi akademik tidak hanya untuk siswa SMA tetapi juga untuk siswa SD, SMP, atau bahkan mahasiswa.

### **Daftar Pustaka**

- Addini, S., Syahidah, B., Putri, B., & Hari. (2022). Kesehatan Mental Siswa SMP-SMA Indonesia Selama Masa Pandemi dan Faktor Penyebabnya. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2), 107-116. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.2134>
- Adhiman, F., & Mugiarto, H. (2021). Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Resiliensi Akademik pada Siswa dalam Menghadapi Pembelajaran Saat Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 258-264.
- Arastaman, G., & Balci, A. (2013). Investigation of high school students' resiliency perception in terms of some variables. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 13(2), 922-928.

- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Deswanda, A. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Remaja Yayasan Sosial di Jakarta Selatan. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/52128/1/ALEVIA RAHMA DESWANDA-FPSI.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/52128/1/ALEVIA%20RAHMA%20DESWANDA-FPSI.pdf)
- Detik Jatim. (2022, October 19). HP Disita Guru, Murid SMA di Pamekasan Berusaha Bunuh Diri. *Detik Jatim*. [www.detik.com/jatim/berita/d-6356754/hp-disita-guru-murid-sma-di-pamekasan-berusaha-bunuh-diri](http://www.detik.com/jatim/berita/d-6356754/hp-disita-guru-murid-sma-di-pamekasan-berusaha-bunuh-diri)
- Fauziah. (2021). *Resiliensi Akademik (Mewujudkan Mimpi dan Kesuksesan Remaja)*. IAIN Pontianak Press.
- Fletcher, D., & Sakar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Geeta, J., & Manisha, S. (2017). Academic stress amongst students: A review of literature. *Prestige e-Journal of Management and Research*, 4(2), 58-67. [http://pimrindore.ac.in/vol4-issue2-vol5-issue1/5.ACADEMIC STRESS AMONGST STUDENTS A REVIEW OF LITERATURE.pdf](http://pimrindore.ac.in/vol4-issue2-vol5-issue1/5.ACADEMIC%20STRESS%20AMONGST%20STUDENTS%20A%20REVIEW%20OF%20LITERATURE.pdf)
- Gross, J. (2014). Conceptual and Empirical Foundations. *Handbook of regulation emotion second edition*, 3-20. [www.guilford.com](http://www.guilford.com)
- Gross, J., & John, O. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hafizah, N., & Hafiz, H. (2015). Emotion Regulation and Academic Performance Among Iium Students: a Preliminary Study. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 29(2), 81-92. <https://spaj.ukm.my/ppppm/jpm/article/viewFile/175/133>
- Hardiansyah, Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana. (2021). Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(3), 185. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.3159>
- Harian Haluan. (2022, November 23). Viral Video Siswi SD Ternate Dipukuli dan Ditendang Temannya, Diduga karena Tugas Sekolah. *Harian Haluan*. [www.harianhaluan.com/news/pr-105782700/viral-video-siswi-sd-ternate-dipukul-dan-ditendang-temannya-diduga-karena-tugas-sekolah](http://www.harianhaluan.com/news/pr-105782700/viral-video-siswi-sd-ternate-dipukul-dan-ditendang-temannya-diduga-karena-tugas-sekolah)
- Jacelon, C. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997025123.x>
- Jahja, Y. J. (2011). *Psikologi Perkembangan* (1st ed.). Prenada Media Group.

- Jain, G., & Singhai, M. (2017). Academic Stress Amongst Students: A Review of Literature. *Prestige E-Journal of Management and Research*, 4(2), 58-67.
- Latif, S., & Amirullah, M. (2020). Students' Academic Resilience Profiles based on Gender and Cohort. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(4), 175-182. <https://doi.org/10.17977/um001v5i42020p175>
- Leaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39. p-ISSN 2549-7332 %7C e-ISSN 2614-1167%0D
- Lestari, L., & Septiningsih, D. (2021). Emotional Regulation in Adolescent Girls when Experiencing Menstrual Pain or Dysmenorrhea. *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities*, 2, 39-42. <https://doi.org/10.30595/pssh.v2i.99>
- Makmum, A. (2017). Karakteristik Perilaku dan Kepribadian pada Masa Remaja. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 17-23. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/220>
- Mariyati, L. I., & Rezania, V. (2021). *Psikologi Perkembangan Sepanjang Kehidupan Manusia* (1st ed.). UMSIDA PRESS.
- Merdeka. (2022). Diduga Depresi karena Nilai Jelek, Mahasiswa di Tangerang Bunuh Diri. Merdeka.com. <https://www.merdeka.com/peristiwa/diduga-depresi-karena-nilai-jelek-mahasiswa-di-tangerang-bunuh-diri.html>
- Okvella, C., & Setyandari, A. (2022). Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022. *Solution: Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(2), 18-24.
- Pikiran Rakyat. (2023, April 15). Inilah 7 SMA Terbaik di Kota Magelang dengan Siswa Berprestasi yang Siap Bersaing di Dunia Global. Cilacap.PikiranRakyat. <https://cilacap.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-2396560270/inilah-7-sma-terbaik-di-kota-magelang-dengan-siswa-berprestasi-yang-siap-bersaing-di-dunia-global?page=13>
- Pitaloka, R. (2021). Hubungan Problem Focused Coping dengan Resiliensi Akademik pada Siswa di SMP Negeri 2 Tambang Kabupaten Kampa. <http://repository.uin-suska.ac.id/54837/1/1>. UPLOAD AWAL.pdf
- Pratisti, W. (2012). Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya Dan Karakteristik Remaja Pada Regulasi Emosi Remaja. *Prisiding Seminar Nasional Psikologi Islam*, 116-130.
- Pusvitasari, P., & Yuliasari, H. (2021). Strategi Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Ibu Yang Mendampingi Anak Study From Home (Sfh) Di Masa Pandemi Covid-19. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(2), 109. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i2.5844>
- Putra, I. P. (2022, October 10). Rotasi Belajar daring Dan luring Bisa Picu Stres pada Mahasiswa.Medcom.id.<https://www.medcom.id/pendidikan/news->

pendidikan/4baxOY0N-rotasi-belajar-daring-dan-luring-bisa-picu-stres-pada-mahasiswa

- Radde, H., & Nur Aulia, A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis Construct Validity Test of Emotions Regulation Questionnaire of Indonesian Version Using Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152-160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Ramadanti, G., & Sofah, R. (n.d.). Resiliensi Akademik pada Siswa Berdasarkan Prestasi Belajar. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme* (pp. 141-149). Universitas Negeri Malang.
- Rojas, F., & Fernanda, L. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study. *GiST Education and Learning Research Journal*, 11(11), 63-78. <https://doi.org/10.26817/16925777.286>
- Ruswahyuningsih, M., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada Remaja Jawa. *Journal of Psychology*, 1(2), 96-105.
- Selebtek Suara. (2022, December 19). Dua Siswa Ditemukan Bunuh Diri Karena Tertekan Dengan Tuntutan Akademik. Selebtek Suara. <https://selebtek.suara.com/read/2022/12/29/223807/dua-siswa-ditemukan-bunuh-diri-karena-tertekan-dengan-tuntutan-akademik>
- Sembiring, M., & Tarigan, T. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik Siswa Seminari Menengah Pemantangsiantar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, 02(02). <https://doi.org/10.52110/jppak>
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, H. (2018). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 184. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36944>
- Tarkar, P. (2021). Impact Of Covid-19 Pandemic On Education System Impact Of Covid-19 Pandemic On Education System. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29, 3812-3814.
- Triningtyas, D., & Saputra, B. (2017). New Normal : Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Seminar Nasional Dies Natalis Ke-41 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta*, (5), 85-92.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. <https://pusdiklat.perpusnas.go.id/regulasi/download/6>
- Utami, L. (2004). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Lufiana*, (105), 1-21

Widuri, E. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>

