



**PERAN REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI MEDIATOR
PERBEDAAN GENDER DALAM STRES AKADEMIK SISWA**

Yeldi Efrianto,¹ M. Hubbal Khair²

¹UIN Imam Bonjol Padang, Institut Agama Islam Sumatera Barat Pariaman²

yeldiefrianto1993@gmail.com¹ hubbal816@gmail.com²

History Article

Submission:
26 Februari 2026

Revised:
12 April 2026

Accepted:
26 April 2026

Published:
30 Mei 2026

E-ISSN:
2797-7668

P-ISSN:
2807-405X

DOI:
<https://doi.org/10.55062/2021/IJPI>

Publisher:
Institut Agama Islam
Sumatera Barat Pariaman

Abstract

Academic stress is a psychological condition frequently experienced by students, particularly prior to final examinations, and it can negatively affect both mental health and academic performance. This study aims to examine the role of emotion regulation and social support as mediating variables in the relationship between gender and academic stress. This study employed a quantitative approach using a causal model design with mediation analysis. The sample consisted of 100 students from SMAN 1 Padang Sago, selected using purposive sampling. The instruments included three scales: academic stress ($\alpha = 0.87$), emotion regulation ($\alpha = 0.82$), and social support ($\alpha = 0.85$). Data were analyzed using independent samples t-tests and path analysis, with bootstrapping procedures in SEM to test mediation effects. The results indicated a significant difference in academic stress between male and female students, with female students reporting higher levels of stress. Furthermore, emotion regulation and social support were found to significantly mediate the relationship between gender and academic stress. These findings highlight the importance of gender-sensitive psychological interventions and the strengthening of social support systems in schools to reduce academic stress among students.

Keywords: academic stress; gender; emotion regulation; social support; mediation

Abstrak

Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang sering dialami oleh siswa, terutama menjelang ujian akhir, dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental serta prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran regulasi emosi dan dukungan sosial sebagai variabel mediator dalam hubungan antara gender dan stres akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain model kausal melalui analisis mediasi.

Sampel penelitian berjumlah 100 siswa SMAN 1 Padang Sago yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala, yaitu skala stres akademik ($\alpha = 0,87$), regulasi emosi ($\alpha = 0,82$), dan dukungan sosial ($\alpha = 0,85$). Analisis data dilakukan menggunakan uji independent samples t-test dan analisis jalur (path analysis) yang diperkuat dengan teknik bootstrapping dalam SEM untuk menguji efek mediasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan, di mana siswa perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Selain itu, regulasi emosi dan dukungan sosial terbukti secara signifikan memediasi hubungan antara gender dan stres akademik. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan intervensi psikologis berbasis gender serta penguatan dukungan sosial di lingkungan sekolah guna mengurangi stres akademik siswa.

Kata kunci: stres akademik; gender; regulasi emosi; dukungan sosial; mediasi

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan fenomena yang umum dialami oleh siswa, terutama pada jenjang sekolah menengah atas dan dalam situasi evaluasi seperti ujian. Stres akademik ditandai dengan munculnya reaksi fisik, kognitif, emosional dan perilaku negatif sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu (Barseli & Ifdil, 2017). Gejala yang muncul meliputi kelelahan, sakit kepala, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, serta penurunan motivasi belajar (M. N. Khaira, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan performa belajar siswa.

Secara teoretis, stres akademik dapat dijelaskan melalui teori stres dan koping yang dikemukakan oleh Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, yang menyatakan bahwa stres muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu dalam mengatasinya. Dalam konteks akademik, tuntutan tersebut dapat berupa beban tugas yang tinggi, tekanan dari orang tua dan guru, serta ketakutan akan kegagalan (W. Khaira, 2023).. Selain itu, faktor internal seperti efikasi diri, resiliensi, optimisme, dan prokrastinasi, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial, turut memengaruhi tingkat stres akademik (Yusuf & Yusuf, 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik menjadi permasalahan yang signifikan di kalangan siswa. Selama pandemi COVID-19, terjadi peningkatan stres akademik akibat perubahan sistem pembelajaran menjadi daring (Khanafiah et al., 2023). Sejalan dengan itu, penelitian Khair (2022) menunjukkan bahwa tuntutan akademik, pembelajaran daring, dan lingkungan belajar rumah berhubungan dengan tingkat stres akademik siswa. Penelitian lain juga menemukan bahwa stres akademik menjelang ujian

cenderung berbeda berdasarkan gender siswa (Khair, 2026). Selain berdampak pada kondisi psikologis, stres akademik juga dapat memengaruhi kualitas tidur dan kesejahteraan peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang dapat membantu siswa mengelola stres akademik secara efektif.

Dalam hal ini, regulasi emosi dan dukungan sosial merupakan dua variabel penting yang berperan dalam mengurangi stres akademik. Regulasi emosi, sebagaimana dijelaskan oleh James J. Gross (2015), adalah kemampuan individu dalam memantau, mengevaluasi, dan mengelola emosi agar dapat merespons situasi secara adaptif. Kemampuan ini terbukti berkontribusi terhadap peningkatan ketahanan akademik dan keberhasilan belajar (Sembiring & Tarigan, 2022; Amaluddin, 2024). Siswa yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan kecemasan dan tekanan yang muncul dalam situasi akademik.

Di sisi lain, dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam memitigasi stres. Menurut Sheldon Cohen dan Thomas A. Wills (1985), dukungan sosial berfungsi sebagai *buffer* yang dapat melindungi individu dari dampak negatif stres. Dukungan ini dapat berupa dukungan emosional, instrumental, maupun informasional yang diperoleh dari orang tua, guru, dan teman sebaya. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi negatif dengan tingkat stres akademik, sehingga semakin tinggi dukungan yang diterima, semakin rendah tingkat stres yang dialami (Rahman et al., 2024; Salam, 2019).

Selain itu, perbedaan gender juga menjadi faktor yang menarik untuk dikaji dalam konteks stres akademik. Teori *tend and befriend* menjelaskan bahwa perempuan cenderung merespons stres dengan mencari dukungan sosial, sedangkan laki-laki lebih cenderung menggunakan strategi yang bersifat individual (Arifin & Noviekayati, 2025). Namun demikian, perbedaan ini tidak bersifat mutlak dan dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, serta konteks lingkungan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 24–28 Juli 2025 terhadap 60 siswa SMAN 1 Padang Sago, ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh tingginya persentase siswa yang merasa terbebani oleh tugas sekolah, mengalami kecemasan terhadap hasil ujian, kesulitan berkonsentrasi, serta mengalami gangguan tidur akibat tekanan akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres akademik merupakan masalah nyata yang perlu mendapat perhatian khusus.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara regulasi emosi, dukungan sosial, dan stres akademik, sebagian besar penelitian masih menempatkan variabel-variabel tersebut sebagai prediktor langsung. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara regulasi emosi, dukungan sosial, dan stres akademik, sebagian besar penelitian masih menempatkan variabel-variabel tersebut sebagai prediktor langsung. Penelitian yang mengkaji mekanisme hubungan (*causal mechanism*) melalui peran regulasi emosi dan dukungan sosial sebagai variabel mediator dalam hubungan antara gender dan stres akademik masih terbatas, khususnya pada konteks siswa sekolah menengah atas di Indonesia.

Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menguji hubungan antar variabel, tetapi juga berupaya menjelaskan bagaimana (*how*) dan mengapa (*why*) perbedaan gender dapat memengaruhi tingkat stres akademik melalui mekanisme psikologis dan sosial.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji model kausal yang menjelaskan peran regulasi emosi dan dukungan sosial sebagai mediator dalam hubungan antara gender dan stres akademik pada siswa SMA. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan serta menjadi dasar dalam penyusunan intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi stres akademik pada siswa.

KAJIAN LITERATURE

Penelitian mengenai stres akademik telah banyak dilakukan, khususnya dalam kaitannya dengan gender, regulasi emosi, dan dukungan sosial. Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini diuraikan sebagai berikut; penelitian oleh Aprilia dan Yoenanto (2022) menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi dan semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan, maka semakin rendah tingkat stres akademik. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada variabel yang digunakan, yaitu regulasi emosi, dukungan sosial, dan stres akademik. Namun, perbedaannya terletak pada subjek penelitian, di mana penelitian Aprilia dan Yoenanto berfokus pada mahasiswa, sedangkan penelitian ini dilakukan pada siswa sekolah menengah atas. Selain itu, penelitian ini menggunakan analisis mediasi, sementara penelitian tersebut hanya menguji hubungan langsung antar variabel.

Penelitian lain oleh Lie et al., (2025) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas, sedangkan regulasi emosi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti siswa SMA dan variabel dukungan sosial serta stres akademik. Perbedaannya terletak pada hasil penelitian terkait regulasi emosi serta pendekatan analisis yang digunakan. Penelitian ini menemukan bahwa regulasi emosi berperan sebagai mediator yang signifikan, sedangkan penelitian Lie et al. tidak menemukan hubungan langsung antara regulasi emosi dan stres akademik. Tidak signifikannya hubungan regulasi emosi dengan stres akademik dalam penelitian tersebut kemungkinan disebabkan oleh adanya variabel lain yang lebih dominan memengaruhi stres akademik siswa, seperti tuntutan akademik, dukungan keluarga, tekanan sosial, maupun strategi coping individu. Selain itu, perbedaan metode analisis dan karakteristik sampel penelitian juga dapat memengaruhi hasil yang diperoleh.

Selanjutnya, penelitian oleh Handayani et al., (2023) mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan gender, di mana perempuan cenderung mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan adalah sama-sama mengkaji perbedaan stres akademik berdasarkan

gender. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian, di mana penelitian Handayani et al. hanya melihat perbedaan tingkat stres tanpa menguji faktor-faktor yang memengaruhi hubungan tersebut. Sementara itu, penelitian ini mengkaji mekanisme yang mendasari perbedaan tersebut melalui peran regulasi emosi dan dukungan sosial sebagai mediator.

Penelitian oleh Kelly et al., (2024) menemukan bahwa dukungan sosial dari dosen dapat memperkuat pengaruh regulasi emosi terhadap ketahanan akademik mahasiswa. Hasil ini menunjukkan adanya interaksi antara faktor psikologis dan sosial dalam menghadapi tekanan akademik. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menekankan pentingnya regulasi emosi dan dukungan sosial dalam konteks akademik. Namun, perbedaannya terletak pada variabel dependen yang digunakan, yaitu ketahanan akademik, bukan stres akademik, serta subjek penelitian yang berbeda.

Terakhir, penelitian oleh Rohmatillah & Kholifah, (2021) mengungkapkan bahwa selama pembelajaran daring, siswa perempuan cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menemukan adanya perbedaan stres akademik berdasarkan gender. Perbedaannya terletak pada konteks penelitian yang dilakukan pada masa pandemi COVID-19, serta tidak menguji peran variabel mediator seperti regulasi emosi dan dukungan sosial.

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan langsung antar variabel atau perbedaan berdasarkan gender. Namun, penelitian yang mengkaji mekanisme hubungan (causal mechanism) melalui peran regulasi emosi dan dukungan sosial sebagai variabel mediator dalam hubungan antara gender dan stres akademik masih terbatas, khususnya pada siswa sekolah menengah atas.

Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya belum menggunakan pendekatan analisis mediasi yang lebih komprehensif, seperti teknik bootstrapping dalam kerangka SEM, yang mampu memberikan estimasi efek tidak langsung secara lebih akurat.

Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji peran regulasi emosi dan dukungan sosial sebagai mediator secara simultan, serta menjelaskan bagaimana (*how*) dan mengapa (*why*) perbedaan gender dapat memengaruhi tingkat stres akademik melalui mekanisme psikologis dan sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal non-eksperimental (causal model) untuk menguji hubungan langsung maupun tidak langsung (*indirect effect*) antara gender sebagai variabel independen dan stres akademik sebagai variabel dependen melalui regulasi emosi dan dukungan sosial sebagai variabel mediator (Creswell & Creswell, 2017).. Analisis mediasi dipilih karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi mekanisme yang menjelaskan pengaruh gender terhadap stres akademik melalui variabel perantara (Hayes, 2013). Dalam analisis statistik, variabel gender dikodekan menggunakan *dummy coding*, yaitu 0 untuk siswa laki-laki dan 1 untuk siswa perempuan.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XII SMAN 1 Padang Sago Tahun Ajaran 2024/2025 yang berjumlah 145 siswa. Sampel penelitian terdiri atas 100 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan komposisi yang seimbang antara siswa laki-laki ($n = 50$) dan perempuan ($n = 50$). Teknik ini digunakan karena penelitian memerlukan responden yang memiliki karakteristik tertentu, yaitu siswa kelas XII yang sedang mengikuti proses pembelajaran dan menghadapi evaluasi akademik pada semester berjalan serta tidak memiliki riwayat gangguan psikologis berat berdasarkan informasi dari guru Bimbingan dan Konseling (BK). Jumlah sampel telah memenuhi rekomendasi minimum untuk analisis mediasi dan analisis jalur (*path analysis*), yaitu sedikitnya 100 responden agar estimasi parameter stabil serta memenuhi rasio 5–10 responden untuk setiap parameter yang dianalisis dalam analisis multivariat.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen penelitian yang telah melalui proses pengujian validitas dan reliabilitas. Stres akademik diukur menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang terdiri atas 24 item dengan skala Likert empat tingkat (1 = sangat tidak setuju sampai 4 = sangat setuju) (Weyant, 2022). Hasil *Exploratory Factor Analysis* (EFA) menunjukkan nilai Kaiser–Meyer–Olkin (KMO) sebesar 0,84 dengan Bartlett's Test of Sphericity yang signifikan ($p < 0,001$), sedangkan seluruh item memiliki nilai *communalities* di atas 0,40. Reliabilitas instrumen menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,87, sedangkan validitas isi yang dinilai oleh tiga ahli psikologi pendidikan menghasilkan Content Validity Index (CVI) sebesar 0,88, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki validitas isi dan konsistensi internal yang baik.

Regulasi emosi diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori Gross (2015) yang mencakup dua dimensi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Skala ini terdiri atas 20 item dengan format respons skala Likert empat tingkat. Hasil pengujian menunjukkan reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,82. Validitas konstruk diuji menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA) dengan seluruh nilai *factor loading* berada di atas 0,50. Model pengukuran juga memenuhi kriteria *goodness-of-fit* yang memadai dengan nilai Comparative Fit Index (CFI) = 0,91, Tucker–Lewis Index (TLI) = 0,90, dan Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) = 0,07.

Dukungan sosial diukur menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan model Sarason et al. (1990) yang mencakup dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru. Instrumen terdiri atas 18 item dengan format skala Likert empat tingkat. Hasil pengujian menunjukkan reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,85, sedangkan validitas isi memperoleh nilai CVI sebesar 0,91. Validitas konstruk yang diuji menggunakan CFA menunjukkan bahwa seluruh item memiliki *factor loading* di atas 0,50, dengan indeks kecocokan model yang memenuhi kriteria, yaitu CFI = 0,94, TLI = 0,93, dan RMSEA = 0,06.

Seluruh instrumen terlebih dahulu diujicobakan melalui pilot study terhadap 30 siswa dari sekolah lain yang memiliki karakteristik serupa dengan responden penelitian. Tahap ini bertujuan untuk memastikan kejelasan redaksi butir instrumen, keterpahaman responden terhadap setiap item, serta konsistensi jawaban. Evaluasi validitas instrumen dilakukan

melalui kombinasi validitas isi berdasarkan pendekatan Aiken (1985) serta validitas konstruk menggunakan EFA dan CFA, sehingga seluruh instrumen dinyatakan layak digunakan dalam penelitian.

Sebelum analisis utama dilakukan, data terlebih dahulu diuji untuk memenuhi asumsi statistik. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov–Smirnov dengan kriteria nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hubungan antarvariabel diuji melalui uji linearitas, sedangkan potensi multikolinearitas dievaluasi menggunakan nilai Variance Inflation Factor (VIF) kurang dari 10 dan Tolerance lebih besar dari 0,10.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis jalur (*path analysis*) untuk menguji hubungan langsung maupun tidak langsung antarvariabel penelitian. Pengujian efek mediasi dilakukan dengan pendekatan bootstrapping sebanyak 5.000 resampling menggunakan Structural Equation Modeling (SEM) pada perangkat lunak IBM SPSS AMOS. Efek mediasi dinyatakan signifikan apabila 95% confidence interval (CI) untuk *indirect effect* tidak melintasi nilai nol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi Data

Tabel 1. Hasil Uji Asumsi Data

Variabel	Normalitas (p)	VIF	Tolerance	Keterangan
Stres Akademik	0.089	1.32	0.76	Normal, tidak multikolinear
Regulasi Emosi	0.112	1.41	0.71	Normal, tidak multikolinear
Dukungan Sosial	0.097	1.36	0.73	Normal, tidak multikolinear

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai signifikansi uji normalitas di atas 0,05, sehingga data berdistribusi normal. Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai Variance Inflation Factor (VIF) berada pada rentang 1,32–1,41 (< 10) dan nilai tolerance berada pada rentang 0,71–0,76 ($> 0,10$), sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi multikolinearitas antar variabel. Selain itu, uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel independen, mediator, dan dependen bersifat linear ($p < 0,05$ pada linearity), sehingga seluruh asumsi analisis telah terpenuhi dan analisis lanjutan dapat dilakukan.

2. Uji Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Gender

Tabel 2. Hasil Uji-t Perbedaan Stres Akademik berdasarkan Gender

Gender	Mean	SD	T	P
Laki-laki	63.24	9.12	-3.45	0.001**
Perempuan	70.58	8.76		

Keterangan: $p < 0.01$ menunjukkan perbedaan yang signifikan

Berdasarkan Tabel 2 hasil uji *independent samples t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres akademik antara siswa laki-laki dan perempuan. Rata-rata stres akademik siswa perempuan ($M = 70.58$, $SD = 8.76$) lebih tinggi dibanding siswa laki-laki ($M = 63.24$, $SD = 9.12$). Nilai $t = -3.45$ dengan $p = 0.001$ ($p < 0.01$) menunjukkan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik.

Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa perempuan cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik menjelang ujian.

3. Statistik Deskriptif dan Korelasi Antar Variabel

Tabel 3. Statistik Deskriptif dan Korelasi antar Variabel

Variabel	Mean	SD	1	2	3	4
1. Gender	-	-	-			
2. Stres Akademik	66.91	9.18	0.35**	-		
3. Regulasi Emosi	54.27	7.45	-0.29**	-0.41**	-	
4. Dukungan Sosial	58.88	6.96	-0.22*	-0.36**	0.48**	-

Keterangan: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tabel 3 menunjukkan nilai rata-rata, standar deviasi, serta korelasi antar variabel penelitian. Variabel gender memiliki korelasi positif yang signifikan dengan stres akademik ($r = 0.35$, $p < 0.01$). Nilai korelasi positif antara gender dan stres akademik menunjukkan bahwa kelompok perempuan (dikodekan = 1) memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

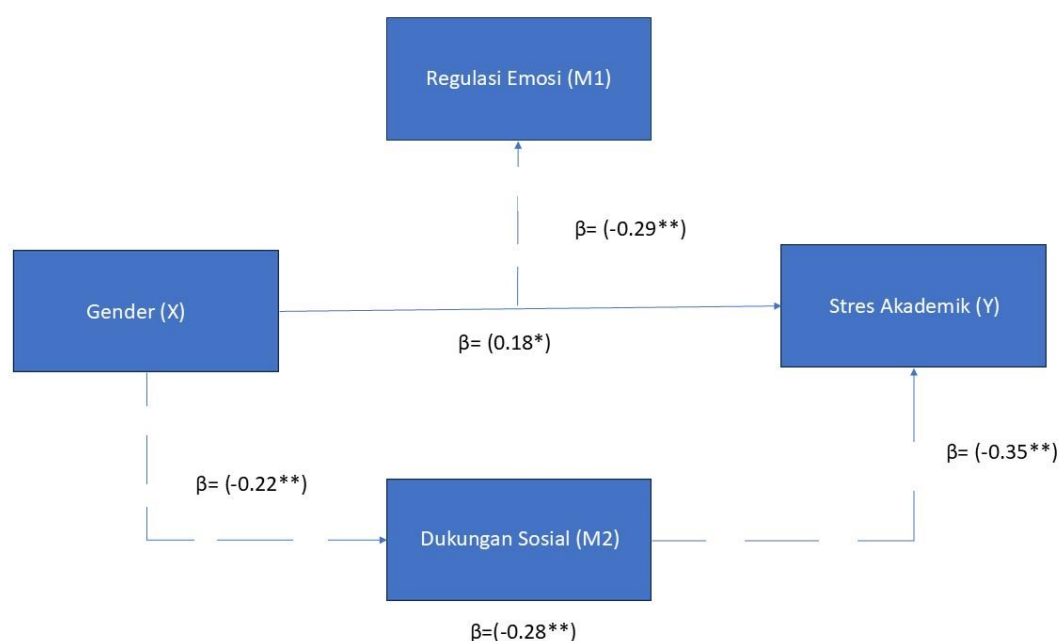
Regulasi emosi berkorelasi negatif signifikan dengan stres akademik ($r = -0.41$, $p < 0.01$), yang menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Demikian pula, dukungan sosial juga berkorelasi negatif dengan stres akademik ($r = -0.36$, $p < 0.01$).

Selain itu, ditemukan korelasi positif antara regulasi emosi dan dukungan sosial ($r = 0.48$, $p < 0.01$), yang menunjukkan bahwa siswa dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

4. Model Mediasi Penelitian

Model penelitian ini menggambarkan pengaruh gender terhadap stres akademik baik secara langsung maupun tidak langsung melalui regulasi emosi dan dukungan sosial sebagai variabel mediator. Hubungan antar variabel dalam model ditampilkan pada Gambar 1.

Gambar 1. Model Mediasi Gender terhadap Stres Akademik



Keterangan: $*p < 0,05$; $**p < 0,01$.

5. Hasil Analisis Mediasi (*Path Analysis*)

Tabel 4. Hasil Analisis Mediasi (*Path Analysis*)

Jalur	Koefisien	SE	CR	P
Gender → Regulasi Emosi	-0.29	0.07	-4.14	0.000**
Gender → Dukungan Sosial	-0.22	0.08	-2.75	0.006**
Regulasi Emosi → Stres	-0.35	0.06	-5.83	0.000**
Dukungan Sosial → Stres	-0.28	0.07	-4.00	0.000**
Gender → Stres (langsung)	0.18	0.08	2.25	0.025*

Keterangan: $*p < 0.05$, $*p < 0.01$

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis jalur untuk menguji hubungan langsung dan tidak langsung antar variabel. Hasil analisis menunjukkan bahwa gender berpengaruh negatif signifikan terhadap regulasi emosi ($\beta = -0.29$, $p < 0.001$), yang berarti siswa perempuan cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih rendah dibandingkan siswa laki-laki.

Selain itu, gender juga berpengaruh negatif signifikan terhadap dukungan sosial ($\beta = -0.22$, $p < 0.01$), yang menunjukkan bahwa siswa perempuan cenderung merasakan dukungan sosial yang lebih rendah.

Regulasi emosi ($\beta = -0.35$, $p < 0.001$) dan dukungan sosial ($\beta = -0.28$, $p < 0.001$) berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi dan dukungan sosial, semakin rendah tingkat stres akademik siswa.

Pengaruh langsung gender terhadap stres akademik tetap signifikan ($\beta = 0.18$, $p < 0.05$), namun nilainya lebih kecil dibandingkan sebelum dimasukkan mediator. Hal ini menunjukkan adanya indikasi mediasi parsial.

6. Uji Mediasi dengan Bootstrapping

Tabel 5. Hasil Bootstrapping Efek Mediasi

Jalur Mediasi	Indirect Effect (β)	CI Lower	CI Upper	Keterangan
Gender → Regulasi Emosi → Stres	0.10	0.05	0.17	Signifikan
Gender → Dukungan Sosial → Stres	0.06	0.02	0.12	Signifikan

Untuk memperkuat hasil analisis mediasi, dilakukan pengujian menggunakan teknik bootstrapping. Hasil analisis menunjukkan bahwa efek tidak langsung gender terhadap stres akademik melalui regulasi emosi dan dukungan sosial signifikan, yang ditunjukkan oleh nilai confidence interval (CI 95%) yang tidak melewati nol.

Jalur mediasi melalui regulasi emosi menunjukkan nilai indirect effect sebesar $\beta = 0.10$ dengan CI 95% [0.05, 0.17], sedangkan jalur melalui dukungan sosial menunjukkan nilai indirect effect sebesar $\beta = 0.06$ dengan CI 95% [0.02, 0.12].

Hasil ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial berperan sebagai mediator signifikan dalam hubungan antara gender dan stres akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memediasi secara parsial pengaruh gender terhadap stres akademik.

7. Uji Efek Mediasi (Sobel Test)

Tabel 6. Uji Sobel Efek Mediasi

Mediasi	Z Sobel	P	Kesimpulan
Gender → RE → Stres	3.72	0.000**	Mediasi signifikan
Gender → DS → Stres	2.91	0.004**	Mediasi signifikan

Keterangan: $p < 0.01$

Hasil uji Sobel menunjukkan bahwa kedua jalur mediasi signifikan. Jalur mediasi melalui regulasi emosi menghasilkan nilai $Z = 3.72$ ($p < 0.001$), sedangkan jalur melalui dukungan sosial menghasilkan nilai $Z = 2.91$ ($p < 0.01$).

Hasil ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial secara signifikan memediasi hubungan antara gender dan stres akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berperan sebagai mediator yang menjembatani pengaruh gender terhadap tingkat stres akademik siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan terhadap stres akademik dibandingkan laki-laki (Handayani et al., 2023; Rohmatillah & Kholifah, 2021). Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui perspektif teori stres dan koping dari Richard S. Lazarus dan Susan Folkman (1984), yang menekankan bahwa respons individu terhadap stres dipengaruhi oleh proses penilaian kognitif dan strategi koping yang digunakan.

Secara psikologis, siswa perempuan cenderung memiliki sensitivitas emosional yang lebih tinggi serta lebih banyak menggunakan strategi koping berbasis emosi (*emotion-focused coping*), sehingga lebih rentan mengalami stres ketika menghadapi tekanan akademik. Selain itu, perempuan juga cenderung memiliki kecenderungan perfeksionisme dan kekhawatiran terhadap evaluasi sosial, yang dapat meningkatkan tekanan akademik menjelang ujian. Temuan ini sejalan dengan penelitian Khair (2026) yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan gender pada siswa SMA, di mana siswa perempuan memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Hasil tersebut menunjukkan bahwa faktor gender tidak hanya berkaitan dengan perbedaan biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek psikologis dan sosial dalam menghadapi tuntutan akademik.

Temuan penelitian ini juga memperkuat hasil analisis mediasi yang menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial berperan sebagai mediator dalam hubungan antara gender dan stres akademik. Regulasi emosi berpengaruh negatif terhadap stres akademik, yang berarti semakin baik kemampuan individu dalam mengelola emosi, semakin rendah

tingkat stres yang dialami. Hal ini sesuai dengan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh James J. Gross (2015), yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi secara adaptif dapat mengurangi dampak negatif dari stres. Temuan ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengontrol tekanan akademik, menjaga kestabilan emosi, dan menyesuaikan diri terhadap tuntutan belajar.

Selain itu, dukungan sosial juga terbukti berperan signifikan dalam menurunkan stres akademik. Hasil ini sejalan dengan *buffering hypothesis* yang dikemukakan oleh Cohen & Wills (1985), yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai pelindung (*buffer*) terhadap dampak negatif stres. Siswa yang memperoleh dukungan dari orang tua, guru, dan teman sebaya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara efektif. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Lie et al. (2025) yang menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik pada siswa SMA. Dukungan sosial memberikan rasa aman, perhatian, serta bantuan emosional yang dapat membantu siswa mengurangi kecemasan dan tekanan selama menghadapi tugas maupun ujian akademik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor gender, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan regulasi emosi dan kualitas dukungan sosial yang dimiliki siswa. Regulasi emosi dan dukungan sosial menjadi faktor protektif yang penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif.

Selain itu, hasil analisis mediasi dalam penelitian ini juga telah diperkuat menggunakan pendekatan bootstrapping, yang memberikan estimasi efek tidak langsung yang lebih robust dibandingkan metode konvensional seperti uji Sobel. Pendekatan ini tidak bergantung pada asumsi normalitas distribusi efek mediasi, sehingga memberikan keakuratan yang lebih tinggi dalam mengidentifikasi peran mediator (Hayes, 2013). Dengan demikian, temuan mengenai peran regulasi emosi dan dukungan sosial sebagai mediator dalam penelitian ini memiliki tingkat kepercayaan yang lebih kuat secara statistik.

Selain itu, dukungan sosial juga terbukti berperan signifikan dalam menurunkan stres akademik. Hasil ini sejalan dengan *buffering hypothesis* yang dikemukakan oleh Cohen & Wills (1985), yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai pelindung (*buffer*) terhadap dampak negatif stres. Siswa yang memperoleh dukungan dari orang tua, guru, dan teman sebaya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara efektif.

Secara khusus, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa perempuan cenderung memiliki regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial yang lebih rendah dibandingkan siswa laki-laki. Kondisi ini berkontribusi terhadap tingginya tingkat stres akademik pada siswa perempuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa perbedaan gender dalam stres akademik tidak hanya bersifat langsung, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial yang mendasarinya.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Nolen-Hoeksema (2012) yang menunjukkan bahwa perempuan lebih sering terlibat dalam pola pikir ruminatif dibandingkan laki-laki, sehingga lebih mudah mengalami stres dan kecemasan ketika menghadapi tekanan akademik. Selain itu, penelitian Khair (2026) juga menemukan bahwa siswa perempuan memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki menjelang ujian. Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting yang menjelaskan mengapa siswa perempuan cenderung lebih rentan mengalami stres akademik dibandingkan siswa laki-laki.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial berhubungan negatif dengan stres akademik (Aprilia & Yoenanto, 2022; Lie et al., 2025). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat memperkuat kemampuan individu dalam mengelola stres serta meningkatkan ketahanan akademik (Kelly et al., 2024). Dengan demikian, kedua variabel ini memiliki peran protektif terhadap stres akademik di berbagai konteks pendidikan.

Meskipun demikian, terdapat beberapa temuan penelitian yang menunjukkan hasil yang tidak konsisten, seperti tidak ditemukannya hubungan signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik dalam konteks tertentu (Lie et al., 2025). Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh variasi karakteristik sampel, konteks budaya, serta instrumen yang digunakan. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik bersifat kompleks dan kontekstual.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa upaya untuk mengurangi stres akademik pada siswa perlu difokuskan pada pengembangan keterampilan regulasi emosi serta peningkatan dukungan sosial. Sekolah dapat mengimplementasikan program berbasis *social-emotional learning* (SEL), layanan bimbingan dan konseling, serta kegiatan kelompok yang mendorong interaksi sosial positif antara siswa.

Selain itu, peran guru dan orang tua sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang suportif bagi siswa. Dukungan emosional, komunikasi yang efektif, serta pemberian umpan balik yang konstruktif dapat membantu siswa dalam mengelola tekanan akademik dengan lebih baik. Intervensi ini menjadi semakin penting terutama bagi siswa perempuan yang lebih rentan terhadap stres akademik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial merupakan faktor penting yang dapat menjelaskan perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan gender. Dengan memahami mekanisme ini, diharapkan dapat dikembangkan strategi intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres akademik berdasarkan gender, di mana siswa perempuan memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Selain itu, hasil analisis

menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial berperan sebagai mediator dalam hubungan antara gender dan stres akademik, yang mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut menjadi mekanisme psikologis yang menjelaskan perbedaan stres akademik antar gender. Temuan ini menegaskan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi dan semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Dengan demikian, regulasi emosi dan dukungan sosial memiliki peran protektif terhadap stres akademik. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sekolah perlu mengembangkan program intervensi yang berfokus pada peningkatan keterampilan regulasi emosi serta penguatan dukungan sosial melalui peran guru, konselor, teman sebaya, dan keluarga. Upaya ini menjadi sangat penting, khususnya bagi siswa perempuan yang cenderung lebih rentan terhadap stres akademik. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program layanan bimbingan dan konseling serta intervensi berbasis sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, terutama dalam menghadapi tuntutan akademik seperti ujian. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya pada konteks dan populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdus Salam. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Pada Siswa. *Al Irsyad Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2).
- Aiken, L. R. (1985). Three Coefficients for Analyzing the Reliability and Validity of Ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142. <https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Amaluddin. (2024). Membangun Karakter Melalui Regulasi Emosi: Implikasi Terhadap Perkembangan Sosial dan Variasi Individual. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 141–147. <https://doi.org/10.58540/isihumor.v2i4.835>
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Arifin, A. S., & Noviekayati, I. G. A. A. (2025). Peran Dukungan Sosial dan Strategi Coping “Tend and Befriend” dalam Menghadapi Stres: Perspektif Gender dan Faktor Kontekstual. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 3(1), 68–76. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i1.1673>
- Barseli, M., & Ifdil. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.

- Gross, J. J. (2015). Process model of emotion regulation: The processes by which we influence which emotions we have, when we have them, and how we experience and express these emotions. *In Emotion Regulation and Psychopathology (Extended Process Model)*.
- Handayani, W. A., Purnama, C. Y., & Ariandini, N. (2023). Kesejahteraan Mahasiswa : Peran Penghayatan Stres Akademik Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin. *Jurnal Education And Development*, 11(3), 123–127. <https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.4976>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. The Guilford Press.
- Kelly, E., Aulia, L. A.-A., & Setianingrum, M. E. (2024). Efek Moderasi Dukungan Sosial Dosen Pada Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 389–401. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5630>
- Khair, M. H. (2022). *Hubungan Persepsi terhadap Tuntutan Akademik, Pembelajaran Daring dan Lingkungan Belajar Rumah dengan Stres Akademik Siswa SMAN 1 Padang Sago*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Khair, M. H. (2026). Perbedaan Gender dalam Stres Akademik Menjelang Ujian: Pendekatan Kuantitatif pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmu Sosial, Ekonomi Dan Pendidikan*, 2(1), 66–73.
- Khaira, M. N. (2023). Stres akademik pada remaja dan faktor-faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Psikologi Dan Konseling*, 9(1), 45–53.
- Khaira, W. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. *Fitrah: International Islamic Education Journal*, 5(1), 123–135. <https://doi.org/10.22373/fitrah.v5i1.2992>
- Khanafiah, D., Sari, M., & Lestari, R. (2023). Stres akademik siswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 56(2), 120–130.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Lie, I., Matulessy, A., & Suhadianto, S. (2025). Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas: Bagaimana Peran Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(04). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i04.12514>
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–187.
- Rahman, A., Anjelina, A., Astuti, W., Syarif, F., Eriza, S., & Anggraini, T. (2024). Kontribusi Social Support terhadap Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi Bukittinggi. *Jurnal EMPATI*, 13(3), 53–60. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.44855>

- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38–52. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1990). Social support: The search for theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(1), 133–147.
- Sembiring, M., & Tarigan, T. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, 2(2), 131–147. <https://doi.org/10.52110/jppak.v2i2.56>
- Weyant, E. (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches: by John W. Creswell and J. David Creswell, Los Angeles, CA: SAGE, 2018, \$38.34, 304pp., ISBN: 978-1506386706*. Taylor & Francis.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*.