

PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN REGULASI EMOSI TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK SISWA SMA

Julinda Siregar¹, Yuyun Yuliaty², Yudi Barnas Komaruddiy³, Iis Kurniawati⁴,
Inne Wulan Trisnawati⁵, Dede Rohayati⁶, Novi Sri Rahayu⁷, Sri Insani⁸, Shofina
Hajar Birlanti⁹, Yunita Sumarni¹⁰, Tri Budi Angantyo¹¹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}Magister Pendidikan MIPA Universitas Indraprasta PGRI

¹yulindasiregar139@gmail.com, ²yuliatyuyun962@gmail.com,

³ybkomaruddiy@gmail.com, ⁴iis86kurniawati@gmail.com,

⁵innewulan46@gmail.com, ⁶dederohayati1203@gmail.com,

⁷novisrirahayu86@gmail.com, ⁸sriinsani2@gmail.com, ⁹birlantifina@gmail.com,

¹⁰Semangats2.ynt@gmail.com, ¹¹angantyo3b@gmail.com

ABSTRACT

Academic resilience is an important ability that enables students to cope with various pressures and challenges encountered during the learning process. However, not all students possess adequate resilience, making it necessary to identify factors that contribute to its development. This study aimed to examine the influence of emotional intelligence and emotion regulation on the academic resilience of senior high school students. The research employed a quantitative approach with a causal correlational design. The sample consisted of 45 tenth-grade students from a senior high school in Sumedang Regency selected through purposive sampling. Data were collected using emotional intelligence, emotion regulation, and academic resilience questionnaires based on a Likert scale. Data analysis was conducted using descriptive statistics, Pearson correlation, and multiple linear regression with IBM SPSS Statistics. The results revealed that emotional intelligence had a positive and significant relationship with academic resilience ($r = 0.667$; $p < 0.001$), and emotion regulation also had a positive and significant relationship with academic resilience ($r = 0.550$; $p < 0.001$). Multiple regression analysis indicated that emotional intelligence significantly predicted academic resilience ($\beta = 0.553$; $p < 0.001$), whereas emotion regulation did not show a significant partial effect ($\beta = 0.162$; $p = 0.102$). Simultaneously, emotional intelligence and emotion regulation significantly influenced academic resilience, contributing 45.8% of the variance ($R^2 = 0.458$). These findings highlight the importance of developing students' emotional competencies to strengthen academic resilience in school settings.

Keywords: emotional intelligence, emotion regulation, academic resilience, senior high school students, educational psychology.

ABSTRAK

Resiliensi akademik merupakan kemampuan penting yang membantu siswa menghadapi berbagai tekanan dan tantangan dalam proses pembelajaran. Namun, tidak semua siswa memiliki kemampuan tersebut sehingga diperlukan identifikasi faktor-faktor yang dapat mendukung terbentuknya resiliensi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecerdasan emosional dan regulasi emosi

terhadap resiliensi akademik siswa SMA. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional kausal. Sampel penelitian berjumlah 45 siswa kelas X dari salah satu SMA di Kabupaten Sumedang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui angket kecerdasan emosional, regulasi emosi, dan resiliensi akademik yang disusun dalam bentuk skala Likert. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, korelasi Pearson, dan regresi linear berganda dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif dan signifikan dengan resiliensi akademik ($r = 0,667$; $p < 0,001$), demikian pula regulasi emosi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan resiliensi akademik ($r = 0,550$; $p < 0,001$). Hasil regresi menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik ($\beta = 0,553$; $p < 0,001$), sedangkan regulasi emosi tidak berpengaruh signifikan secara parsial ($\beta = 0,162$; $p = 0,102$). Secara simultan, kecerdasan emosional dan regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik dengan kontribusi sebesar 45,8% ($R^2 = 0,458$). Temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan kemampuan emosional siswa sebagai upaya meningkatkan resiliensi akademik di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: kecerdasan emosional, regulasi emosi, resiliensi akademik, siswa SMA, psikologi pendidikan.

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu aspek fundamental dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia. Dalam proses pembelajaran, siswa tidak hanya dituntut untuk menguasai materi akademik, tetapi juga diharapkan memiliki kemampuan psikologis yang memadai untuk menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang muncul selama proses belajar (Sulfian, 2025). Salah satu kemampuan psikologis penting yang dibutuhkan siswa adalah resiliensi akademik, yaitu kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari kesulitan yang

dihadapi dalam konteks pendidikan (Rismawati, 2024).

Fenomena rendahnya resiliensi akademik pada siswa saat ini menjadi perhatian serius para pendidik dan psikolog pendidikan. Hasil Programme for International Student Assessment (PISA) menunjukkan bahwa kemampuan siswa Indonesia dalam menghadapi tantangan pembelajaran masih relatif rendah dibandingkan negara-negara OECD (Faturrohman & Sagita, 2022).

Berbagai tekanan akademik seperti tuntutan nilai tinggi, persaingan antar siswa, beban tugas yang berat, serta ekspektasi orang tua yang tinggi seringkali menjadi pemicu

munculnya stres akademik yang dapat menghambat proses belajar siswa (Utami et al., 2026). Ketika siswa tidak memiliki kemampuan resiliensi yang memadai, mereka cenderung mudah menyerah, menghindari dari tantangan, bahkan mengalami penurunan motivasi belajar secara signifikan (Utami et al., 2026).

Salah satu faktor yang diduga berpengaruh terhadap resiliensi akademik siswa adalah kecerdasan emosional (Rahman, 2025). mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, yang mencakup lima dimensi utama, yaitu kesadaran diri (*self-awareness*), pengaturan diri (*self-regulation*), motivasi diri (*self-motivation*), empati, dan keterampilan sosial. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan dan tantangan hidup, termasuk dalam konteks akademik (Siregar et al., 2025).

Selain kecerdasan emosional, regulasi emosi juga dipandang sebagai faktor penting yang mempengaruhi kemampuan resiliensi akademik siswa (Sindy et al., 2025).

Regulasi emosi merujuk pada proses di mana individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya, dan bagaimana mereka mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut (Soerjaman, 2024). Kemampuan meregulasi emosi dengan baik memungkinkan siswa untuk tetap fokus pada tujuan akademik meskipun dihadapkan pada situasi yang menekan (Soerjaman, 2024).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Tarihoran, n.d.) menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi sebesar 50,2% terhadap resiliensi akademik siswa SMA. Penelitian lain menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkaitan dengan berbagai indikator keberhasilan akademik, termasuk kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan belajar dan mempertahankan motivasi akademik. Selain itu, meta-analisis yang dilakukan oleh (Sánchez-álvarez et al., 2020) menemukan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif yang signifikan dengan prestasi akademik siswa

sekolah menengah. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih mengkaji kecerdasan emosional dan regulasi emosi secara terpisah dalam hubungannya dengan aspek akademik siswa. Penelitian yang menguji kontribusi kedua variabel tersebut secara simultan terhadap resiliensi akademik siswa SMA, khususnya pada konteks sekolah menengah di Indonesia, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran kecerdasan emosional dan regulasi emosi dalam membentuk resiliensi akademik siswa.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian pengaruh kecerdasan emosional dan regulasi emosi secara simultan terhadap resiliensi akademik siswa SMA pada konteks pendidikan menengah di Kabupaten Sumedang. Penelitian ini tidak hanya menganalisis hubungan masing-masing variabel secara parsial, tetapi juga mengidentifikasi besarnya kontribusi kedua variabel tersebut secara bersama-sama dalam menjelaskan kemampuan siswa menghadapi berbagai tekanan dan tantangan akademik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecerdasan emosional dan regulasi emosi terhadap resiliensi akademik siswa SMA baik secara parsial maupun simultan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional kausal. (Pandiangan & Albina, 2025) Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengukur dan menganalisis hubungan serta pengaruh antarvariabel secara objektif melalui data numerik. Desain korelasional kausal digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel kecerdasan emosional dan regulasi emosi terhadap resiliensi akademik siswa SMA.

Penelitian dilaksanakan di salah satu SMA di Kabupaten Sumedang pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X yang berjumlah sekitar 456 siswa yang tersebar dalam beberapa kelas. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling (Sugiono, 2022),

yaitu pemilihan berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel dipilih dari empat kelas, yaitu kelas 10-8, 10-10, 10-11, dan 10-12, dengan jumlah responden sebanyak 45 siswa. Berdasarkan data yang terkumpul, responden terdiri dari 35 siswa perempuan (77,8%) dan 10 siswa laki-laki (22,2%). Pemilihan kelas dilakukan berdasarkan pertimbangan kesediaan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian, kemudahan akses pengumpulan data, serta keterwakilan karakteristik siswa kelas X di sekolah yang menjadi lokasi penelitian.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas meliputi kecerdasan emosional (X_1) dan regulasi emosi (X_2), sedangkan variabel terikat yaitu resiliensi akademik (Y).

Teknik pengumpulan data menggunakan angket tertutup dengan model skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) (Sugiono, 2022). Penggunaan skala Likert dipilih karena memudahkan responden dalam memberikan jawaban sesuai

kondisi yang dialami serta mempermudah proses kuantifikasi data.

Instrumen kecerdasan emosional diadaptasi dari teori Daniel Goleman dalam penelitian (Ningrum et al., 2021) yang mencakup lima aspek utama, yaitu kesadaran diri (*self-awareness*), pengaturan diri (*self-regulation*), motivasi diri (*self-motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan sosial (*social skills*). Instrumen ini terdiri atas 40 item pernyataan dengan rentang skor 1–4. Contoh item pada skala ini adalah “Saya mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi masalah belajar” dan “Saya tetap termotivasi meskipun memperoleh nilai yang kurang baik.”

Instrumen regulasi emosi diadaptasi dari teori James J. Gross dan Oliver P. John dalam penelitian (Josefanny, 2022) yang meliputi dua aspek utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Instrumen ini terdiri atas 20 item pernyataan. Aspek *cognitive reappraisal* menggambarkan kemampuan siswa dalam mengubah cara berpikir terhadap situasi yang menekan agar lebih positif, sedangkan *expressive suppression* berkaitan dengan kemampuan siswa

menahan atau mengendalikan ekspresi emosi yang muncul.

Adapun instrumen resiliensi akademik diadaptasi dari konsep *academic resilience* dan *academic buoyancy* yang dikembangkan oleh Andrew J. Martin dan Herbert W. Marsh (Farah Fadilah Hasyim, 2026). Konsep ini menjelaskan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan, tantangan, dan kesulitan akademik secara adaptif melalui aspek *persistence*, *reflecting and adaptive help-seeking*, serta *negative affect and emotional response* (Faturrohman & Sagita, 2022). Instrumen ini terdiri atas 30 item pernyataan dengan model skala Likert empat pilihan jawaban. Indikator yang diukur meliputi kemampuan siswa bertahan menghadapi kesulitan belajar, kemampuan mencari bantuan secara adaptif, dan kemampuan mengelola respons emosional negatif akibat tekanan akademik.

Sebelum digunakan dalam penelitian, seluruh instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson (Djuli Sjafei Purba, Wico Jontarudi Tarigan, Mahaitin Sinaga, 2021) untuk mengetahui

tingkat ketepatan item dalam mengukur variabel yang diteliti. Item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel pada taraf signifikansi 5% . Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach Alpha (Djuli Sjafei Purba, Wico Jontarudi Tarigan, Mahaitin Sinaga, 2021) untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen kecerdasan emosional memiliki nilai Cronbach Alpha sebesar 0,89, instrumen regulasi emosi sebesar 0,87, dan instrumen resiliensi akademik sebesar 0,91. Nilai tersebut menunjukkan bahwa seluruh instrumen berada pada kategori reliabel sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan instrumen berdasarkan kajian teori dan indikator variabel penelitian. Selanjutnya, peneliti melakukan uji coba instrumen untuk mengetahui validitas dan reliabilitas item. Setelah instrumen dinyatakan layak, peneliti mengurus perizinan penelitian kepada pihak sekolah dan melakukan pengumpulan data kepada responden. Proses pengisian angket dilakukan secara

langsung di kelas dengan pendampingan peneliti untuk memastikan seluruh responden memahami petunjuk pengisian instrumen. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics. Tahap awal analisis dilakukan dengan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum variabel penelitian yang meliputi nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. Selanjutnya dilakukan uji asumsi klasik yang terdiri atas uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF) untuk memastikan tidak terjadi hubungan linear yang tinggi antarvariabel bebas. Adapun uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan uji Glejser untuk mengetahui ada tidaknya ketidaksamaan varians residual pada model regresi.

Setelah seluruh asumsi klasik terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda (Djuli Sjafei Purba, Wico Jontarudi Tarigan,

Mahaitin Sinaga, 2021). Analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh parsial maupun simultan antara kecerdasan emosional dan regulasi emosi terhadap resiliensi akademik siswa. Pengaruh parsial diuji menggunakan uji t, sedangkan pengaruh simultan diuji menggunakan uji F. Selain itu, koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis penelitian dinyatakan diterima.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 45 siswa kelas X dari salah satu SMA di Kabupaten Sumedang. Data diperoleh melalui penyebaran angket kecerdasan emosional, regulasi emosi, dan resiliensi akademik. Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum masing-masing variabel penelitian yang meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Varia bel	N	Mi n	Ma x	Me an	SD	Kat. Do m
KE	45	51	75	62,36	6,19	Ting gi
RE	45	25	45	35,20	4,39	Ting gi
RA	45	28	52	40,82	4,84	Ting gi

Keterangan: KE = Kecerdasan Emosional, RE = Regulasi Emosi, RA = Resiliensi Akademik.

Berdasarkan Tabel 1, kecerdasan emosional memiliki skor rata-rata sebesar 62,36 (SD = 6,19), regulasi emosi sebesar 35,20 (SD = 4,39), dan resiliensi akademik sebesar 40,82 (SD = 4,84). Secara umum, mayoritas responden berada pada kategori tinggi untuk ketiga variabel penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan emosional dan tingkat ketahanan akademik yang relatif baik.

Tabel 2 Distribusi Kategorisasi Variabel Penelitian

Kat.	KE		RE		RA	
	n	%	n	%	n	%
ST	9	20,0	4	8,9	11	24,2
T	33	73,3	29	64,4	29	64,4
S	3	6,7	12	26,7	5	11,1
R	0	0,0	0	0,0	0	0,0
SR	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total	45	100	45	100	45	100

Keterangan: ST = Sangat Tinggi, T = Tinggi, S = Sedang, R = Rendah, SR = Sangat Rendah.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecerdasan emosional, regulasi emosi, dan resiliensi akademik pada kategori tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa responden penelitian memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola emosi dan menghadapi berbagai tantangan akademik.

Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa seluruh variabel penelitian berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Nilai signifikansi kecerdasan emosional sebesar 0,200, regulasi emosi sebesar 0,146, dan resiliensi akademik sebesar 0,173.

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa masing-masing variabel bebas memiliki nilai tolerance sebesar 0,748 ($>0,10$) dan nilai VIF sebesar 1,337 (<10). Dengan demikian, tidak terdapat gejala multikolinearitas antarvariabel bebas.

Selanjutnya, hasil uji heteroskedastisitas menggunakan metode Glejser menunjukkan bahwa nilai signifikansi kecerdasan

emosional sebesar 0,412 dan regulasi emosi sebesar 0,527 ($>0,05$). Oleh karena itu, model regresi dinyatakan bebas dari gejala heteroskedastisitas.

Berdasarkan hasil pengujian tersebut, seluruh asumsi klasik telah terpenuhi sehingga analisis regresi linear berganda dapat dilakukan.

Tabel 3 Hasil Uji Korelasi Pearson

Korelasi	r	p-value	Ket.
KE	0,667	0,000	Signifikan
RE	0,550	0,000	Signifikan
KE→RE	0,502	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 3, kecerdasan emosional memiliki hubungan positif dan signifikan dengan resiliensi akademik ($r = 0,667$; $p < 0,001$). Regulasi emosi juga memiliki hubungan positif dan signifikan dengan resiliensi akademik ($r = 0,550$; $p < 0,001$). Selain itu, kecerdasan emosional dan regulasi emosi memiliki hubungan positif yang signifikan ($r = 0,502$; $p < 0,001$), namun nilai tersebut masih berada pada batas yang aman untuk dilakukan analisis regresi.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional dan regulasi emosi terhadap resiliensi akademik siswa SMA.

Tabel 4 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Pre	B	SE	β	t	p
KE	0,432	0,076	0,553	5,68	0,000
RE	0,179	0,107	0,162	1,67	0,102

Keterangan: Pre = Prediktor

$R^2 = 0,458$, $F = 17,83$, $p = 0,000$, $p < 0,001$

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik siswa ($\beta = 0,553$; $p < 0,001$). Sebaliknya, regulasi emosi menunjukkan arah pengaruh positif tetapi tidak signifikan secara statistik pada taraf signifikansi 5% ($\beta = 0,162$; $p = 0,102$).

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,458 menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan regulasi emosi secara bersama-sama mampu menjelaskan 45,8% variasi resiliensi akademik siswa. Sementara itu, sebesar 54,2% variasi resiliensi akademik dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Nilai F sebesar 17,83 dengan signifikansi $p < 0,001$ menunjukkan bahwa model regresi secara simultan signifikan dalam menjelaskan resiliensi akademik siswa.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kecerdasan emosional

memiliki hubungan positif yang kuat dengan resiliensi akademik ($r = 0,667$; $p < 0,001$) serta berpengaruh signifikan dalam model regresi ($\beta = 0,553$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional siswa, semakin tinggi pula kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan dan tantangan akademik.

Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Daniel Goleman yang menjelaskan bahwa kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, berempati, dan membangun hubungan sosial yang positif. Kemampuan tersebut membantu siswa menghadapi berbagai tekanan akademik secara lebih adaptif.

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Sánchez-Álvarez dkk. (2020) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif dengan berbagai indikator keberhasilan akademik. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan stres, mempertahankan motivasi belajar, dan bangkit kembali setelah mengalami kegagalan akademik.

Secara praktis, kemampuan mengenali dan mengelola emosi memungkinkan siswa untuk merespons kesulitan belajar secara lebih konstruktif. Siswa tidak mudah menyerah ketika menghadapi nilai yang rendah atau tuntutan akademik yang tinggi, melainkan berupaya mencari solusi untuk memperbaiki performa belajarnya.

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan resiliensi akademik ($r = 0,550$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tekanan akademik.

Temuan tersebut mendukung teori James J. Gross yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses individu dalam mengelola pengalaman dan ekspresi emosinya. Strategi cognitive reappraisal memungkinkan individu mengubah cara pandang terhadap situasi yang menekan sehingga mampu menghasilkan respons emosional yang lebih adaptif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sembiring dan Tarigan (2022) yang menemukan bahwa regulasi emosi berhubungan positif dengan resiliensi akademik siswa SMA. Siswa yang mampu mengelola emosi negatif secara efektif cenderung lebih mampu mempertahankan konsentrasi belajar, mengurangi kecemasan akademik, serta menghadapi kegagalan belajar secara lebih konstruktif.

Namun demikian, hasil regresi menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap resiliensi akademik ($\beta = 0,162$; $p = 0,102$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kontribusi regulasi emosi terhadap resiliensi akademik kemungkinan telah terwakili oleh aspek-aspek yang terdapat dalam kecerdasan emosional. Selain itu, ukuran sampel yang relatif terbatas juga dapat memengaruhi kemampuan model dalam mendeteksi pengaruh parsial regulasi emosi secara statistik.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan regulasi emosi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik siswa ($F = 17,83$; $p < 0,001$). Kedua variabel

tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan 45,8% variasi resiliensi akademik siswa.

Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan memahami dan mengelola emosi merupakan faktor penting dalam membangun ketahanan akademik siswa. Kecerdasan emosional membantu siswa mengenali kondisi emosional yang dialami, sedangkan regulasi emosi membantu siswa mengendalikan respons emosional ketika menghadapi tekanan akademik.

Meskipun demikian, masih terdapat 54,2% variasi resiliensi akademik yang dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti self-efficacy, motivasi belajar, dukungan sosial, pola asuh orang tua, lingkungan sekolah, dan kondisi sosial ekonomi siswa.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa sekolah perlu mengembangkan program penguatan kecerdasan emosional dan keterampilan regulasi emosi melalui layanan bimbingan dan konseling,

pembelajaran sosial emosional, pelatihan coping stress, serta kegiatan refleksi diri yang terintegrasi dalam proses pembelajaran.

D. Kesimpulan

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan regulasi emosi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik siswa ($F = 17,83$; $p < 0,001$). Kedua variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan 45,8% variasi resiliensi akademik siswa.

Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan memahami dan mengelola emosi merupakan faktor penting dalam membangun ketahanan akademik siswa. Kecerdasan emosional membantu siswa mengenali kondisi emosional yang dialami, sedangkan regulasi emosi membantu siswa mengendalikan respons emosional ketika menghadapi tekanan akademik.

Meskipun demikian, masih terdapat 54,2% variasi resiliensi akademik yang dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan konstruk

multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti self-efficacy, motivasi belajar, dukungan sosial, pola asuh orang tua, lingkungan sekolah, dan kondisi sosial ekonomi siswa.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa sekolah perlu mengembangkan program penguatan kecerdasan emosional dan keterampilan regulasi emosi melalui layanan bimbingan dan konseling, pembelajaran sosial emosional, pelatihan coping stress, serta kegiatan refleksi diri yang terintegrasi dalam proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Djuli Sjafei Purba, Wico Jontarudi Tarigan, Mahaitin Sinaga, V. T. (2021). *Pelatihan Penggunaan Software SPSS Dalam Pengolahan Regressi Linear Berganda Untuk Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Simalungun Di Masa Pandemi Covid 19*. 5, 202–208.
- Farah Fadilah Hasyim. (2026). *GAMBARAN KUALITAS ACADEMIC RESILIENCE PADA MAHASISWA BARU DALAM MENGHADAPI TANTANGAN EARLY ADULTHOOD DI KOTA MAKASSAR*. 7(1), 152–157.
- Faturrohman, A., & Sagita, D. D. (2022). *Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama dalam Mengikuti Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (TMT) di Daerah*

- Khusus Ibukota (DKI) Jakarta.* 4(1), 167–178.
- Josefanny, E. L. S. (2022). *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application.* 10(2), 67–80. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i2.49845>
- Ningrum, D., Ed, M., Utami, F. B., Pd, M., Yuminar, N., Pd, M., Kasih, D., & Pd, M. (2021). *Pengaruh Mata Kuliah Kecerdasan Emosional Terhadap Self-Awareness dan Self-Regulation Mahasiswa Semester 1 Universitas Panca Sakti Bekasi.* 4(2), 1–20.
- Pandiangan, D. F., & Albina, M. (2025). *Model dan Tahapan Penelitian Kuantitatif: Pendekatan Teoretis dan Praktis dalam Kajian Pendidikan.* 724–730.
- Rahman, F. (2025). *Jurnal Ilmu Manajemen Dan Pendidikan Peran Kecerdasan Emosional Dalam Meningkatkan Motivasi Dan Dinamika Kelompok di Tempat Kerja Jurnal Ilmu Manajemen Dan Pendidikan.* 02(03), 1013–1017.
- Rismawati, R. (2024). *Peran psikologi dalam meningkatkan resiliensi akademik di lingkungan sekolah.* 5(9), 1370–1382.
- Sánchez-álvarez, N., Pilar, M., Martos, B., Extremera, N., & Thomas, C. (2020). *A Meta-Analysis of the Relationship Between Emotional Intelligence and Academic Performance in Secondary Education: A Multi-Stream Comparison.* 11(July), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01517>
- Sindy, S. S., Eka, N. N., & Munawaroh, H. (2025). *Keterkaitan Regulasi Emosi dan Prestasi Akademik Siswa: Perspektif Psikologi Pendidikan.* 2(April), 229–237.
- Siregar, J., Rahmantika, L. E., Fitriani, R., & Otaviani, R. P. (2025). *Hubungan Antara Ragam Gaya Belajar (Visual, Auditorik, Kinestetik) dengan Motivasi.* 6(11), 4348–4359.
- Soerjaman, H. (2024). *Regulasi Emosi dalam Perspektif Kitab Ayub: Studi pada Klien Rumah Pemulihan Soteria Cimahi.* 4(2), 137–148.
- Sugiono. (2022). *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan Volume 7 , Nomor Desember Ilmiah 2022 Pengaruh Metode Discovery Learning Terhadap Hasil Belajar Matematika Kelas IV SDN 1 Mamben Baru Kabupaten Lombok Timur.* 7.
- Sulfian, B. (2025). *Setelah seluruh asumsi klasik terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda.* 10(September).
- Tarihoran, E. (n.d.). *Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19 dari Perspektif Mahasiswa Calon Guru Agama Katolik: Tantangan dan Peluang.*
- Utami, H. O., Pratama, R., & Handoko, Y. (2026). *Stres Akademik dan Burnout Pada Siswa SMK Teknologi Penerbangan Indonesia Jambi.* 5, 296–301.