

HUBUNGAN *COGNITIVE EMOTION REGULATION* DENGAN *POSTTRAUMATIC GROWTH* PADA REMAJA YANG MENGALAMI STRES AKADEMIK

Maynah Oktavia¹, Mustikasari Mustikasari^{2*}

¹Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

Jl. Prof. Dr. Bahder Djohan, Depok, Jawa Barat–16424

²Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

Kampus FIK UI, Jl. Prof. Dr. Bahder Djohan, Depok, Jawa Barat–16424

^{*}E-mail: mustikasari@ui.ac.id

Received: 2 Juni 2025, Revised: 5 Juli 2025, Accepted: 30 Juli 2025

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa transisi ketika individu mudah mengalami stres, termasuk stres akademik yang berdampak terhadap kemampuan menghadapi tekanan yang dikenal sebagai *posttraumatic growth* (PTG). Untuk mengatasi PTG, diperlukan kemampuan *cognitive emotion regulation* (CER) sebagai bentuk strategi koping individu. **Tujuan Penelitian:** Menganalisis hubungan antara CER dan PTG pada remaja yang mengalami stres akademik di Depok. **Metode:** Desain penelitian ini ialah kuantitatif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional* pada 340 remaja berusia 15–18 tahun dengan menggunakan teknik *probability sampling*. Penelitian dilakukan akhir bulan Januari 2025. Instrumen yang digunakan meliputi *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA), *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ), dan *Posttraumatic Growth Inventory-Revised for Children and Adolescents* (PTGI-RC) yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Analisis menggunakan uji statistik univariat dan bivariat (uji korelasi). **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan responden paling banyak mengalami stres akademik tingkat sedang (50,6%), CER yang paling dominan *refocus on planning*, aspek PTG tertinggi *relating to others*. Terdapat hubungan yang bermakna ($p < 0,001$) dan memiliki korelasi positif dengan kekuatan sedang antara *cognitive emotion regulation* (CER): *refocus on planning* dengan PTG, pada remaja yang mengalami stres akademik ($r = 0,359$). **Diskusi:** *Cognitive emotion regulation* (CER) yang baik berhubungan dengan pertumbuhan pascatrauma (PTG) pada remaja yang mengalami stres akademik. **Kesimpulan:** Peningkatan CER yang adaptif seperti *refocus on planning* pada remaja diharapkan dapat mengurangi stres akademik berupa pertumbuhan positif, yaitu *relating to others* selain *personal strength*.

Kata Kunci: *cognitive emotion regulation*, *posttraumatic growth*, remaja, stres akademik

Correlation Between Cognitive Emotion Regulation And Posttraumatic Growth In Adolescents Experiencing Academic Stress

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period in which individuals are particularly susceptible to various stressors, including academic stress, which may influence their ability to experience Posttraumatic Growth (PTG). Cognitive Emotion Regulation (CER) serves as a crucial coping strategy in the development of PTG. **Objective:** This research aims to examine the correlation between CER and PTG in adolescents experiencing academic stress in Depok, Indonesia. **Methods:** A quantitative correlational research design with a cross-sectional approach was employed, involving 340 adolescents aged 15–18 years selected through probability sampling. The research was conducted in late January 2025. The instruments used included the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), the Cognitive Emotion Regulation

*Questionnaire (CERQ), and the Posttraumatic Growth Inventory–Revised for Children and Adolescents (PTGI-RC), all of which had been validated and tested for reliability. Data were analyzed using univariate and bivariate statistical tests (correlation test). **Results:** The majority of respondents experienced moderate levels of academic stress (50.6%). The most dominant CER strategy was refocus on planning, while the highest PTG domain was relating to others. A significant and moderate positive correlation was found between the CER strategy refocus on planning and PTG ($r = 0.359, p < 0.001$). **Discussion:** Effective use of cognitive emotion regulation strategies is positively correlated with posttraumatic growth among adolescents facing academic stress. **Conclusion:** Enhancing adaptive CER strategies, particularly refocus on planning, is expected to help adolescents cope with academic stress by fostering positive growth, especially in domains such as relating to others and personal strength.*

Keywords: Cognitive Emotion Regulation, Posttraumatic Growth, Adolescents, Academic Stress

LATAR BELAKANG

Menurut PBB (2010), populasi remaja terus meningkat dengan total 1,3 miliar di dunia dan sekitar 44–47 juta di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2024; UNICEF, 2024). Hal ini perlu menjadi perhatian karena remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa yang dapat membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental yang dapat memengaruhi cara berpikir, pengambilan keputusan, dan interaksi sosial (WHO, 2024). Tanpa penanganan yang tepat, kondisi ini berisiko berdampak negatif pada perkembangan emosi dan kematangan karakter remaja (Supini et al., 2024).

Remaja rentan mengalami stres akibat perubahan emosional dalam tahap perkembangannya. Stres terjadi ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk mengatasinya (Barseli et al., 2017). Stres akademik merupakan salah satu bentuk stres berlebihan yang sering dialami remaja dan berisiko buruk bagi kesehatan mental, termasuk perilaku bunuh diri (Sun, 2012). Stres ini muncul ketika siswa merasa terbebani oleh tuntutan akademik, seperti banyaknya tugas, tekanan nilai, dan ekspektasi diri terhadap nilai yang tinggi serta mengalami tekanan emosional yang tinggi (Sun, 2012; Bella & Nastiti, 2024).

Dampak stres akademik dapat terlihat pada perubahan fisik, perilaku, pemikiran, dan emosi siswa (Barseli et al., 2017). Tingginya

prevalensi stres akademik di kalangan siswa SMA di berbagai daerah, seperti Yogyakarta (Khilma & Utami, 2024) dan Jakarta Selatan (Arsy & Annisa, 2022), mengonfirmasi bahwa stres akademik menjadi isu serius dalam dunia pendidikan (Arsy & Annisa, 2022; Khilma & Utami, 2024).

Penelitian Arsy & Annisa (2022), menjelaskan tentang tingkat stres akademik dan prestasi akademik pada siswa di Kartika VIII-1 di Jakarta Selatan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa siswa yang mengalami stres sangat tinggi 28,4%, stres tinggi 27,2%, stres sedang 25%, stres rendah 9,1%, dan stres sangat rendah 10,2%. Penelitian Wulandari (2014) di SMA Negeri 1 Depok menunjukkan sebanyak 51,6% siswa kelas 1 mengalami stres akademik tinggi, sementara 48,4% mengalami stres akademik rendah. Stres akademik lebih sering dialami oleh remaja pada jenjang sekolah menengah atas (SMA). Siswa kelas XII merupakan siswa yang berada pada fase krusial, yaitu merencanakan strategi untuk masa depan secara intensif dan menjadi penentu dalam melakukan upaya yang telah dilakukan selama ini (Khasanafiah et al., 2023).

Pengalaman stres yang dialami remaja tidak hanya bersifat sementara, tetapi berperan penting dalam membentuk pola pikir dan strategi koping yang akan digunakan di masa depan. Salah satu bentuk strategi koping positif yang digunakan ialah regulasi diri, yaitu remaja yang mampu mengatasi tantangan emosional

dengan baik dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, cenderung akan mengembangkan keterampilan regulasi diri yang lebih baik, yang memungkinkan mereka untuk mengelola emosi secara lebih efektif. Hal ini tidak hanya meningkatkan ketahanan mereka terhadap stres saat ini, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan dengan lebih baik (Dervishi et al., 2020). Namun, stres berlebihan akibat pengalaman negatif dapat berdampak serius, bahkan berkontribusi pada trauma jika tidak diatasi dengan baik (Anggadewi, 2020).

Cognitive emotion regulation (CER) berperan penting dalam membantu remaja menghadapi stres akademik (Hussain & Bhushan, 2011). Pengelolaan emosi melalui pemikiran atau proses kognitif sangat penting bagi kehidupan individu, hal ini memungkinkan mereka untuk tetap tenang dan mengendalikan perasaan setelah menghadapi situasi yang menegangkan (Garnefski et al., 2001). CER adalah kemampuan seseorang untuk mengatur atau mengendalikan emosinya. Strategi pengaturan emosi secara kognitif dapat membantu mengurangi atau memperkuat emosi. Individu memiliki dua jenis strategi dalam mengatur emosi: yang pertama ialah strategi praemosi, yaitu mereka mengubah cara pandang terhadap situasi; yang kedua ialah strategi pascaemosi yang melibatkan reaksi seperti menyalahkan orang lain atau bersikap berlebihan (Tao et al., 2024). CER yang baik tidak hanya dapat mencegah masalah psikologis yang lebih serius, tetapi juga dapat memicu pertumbuhan pribadi dan mengembangkan kemampuan sosial yang lebih baik pada remaja.

Penelitian Ilhami (2023) menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting terhadap stres akademik, yaitu semakin tinggi regulasi emosi, semakin rendah tingkat stres akademik pada remaja ($r = -0,675$). Regulasi emosi yang baik tidak hanya dapat mencegah masalah psikologis yang lebih serius, tetapi

juga memengaruhi pertumbuhan pribadi dan pengembangan kemampuan dalam pengaturan emosi.

Penelitian Ribka (2020) menunjukkan bahwa pengaturan emosi remaja yang belum efektif disebabkan oleh berbagai perubahan yang memengaruhi emosi mereka, seperti kemampuan melihat sisi positif dari setiap peristiwa dan tingkat penekanan emosi berada pada nilai sedang, yang diartikan remaja cenderung menahan diri untuk tidak langsung menunjukkan emosi yang mereka rasakan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana remaja menghadapi pengalaman sulit, termasuk dalam menghadapi trauma akibat dari stres yang berlebihan agar mereka dapat berkembang secara optimal. Trauma dapat menjadi peluang untuk pengembangan diri yang lebih mendalam dan pemahaman yang lebih luas tentang kehidupan yang dikenal dengan pertumbuhan pascatrauma (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Pertumbuhan pascatrauma (*posttraumatic growth*/PTG) adalah pengalaman subjektif yang menyebabkan adanya perubahan psikologis positif setelah pengalaman trauma atau stres yang berlebihan, seperti kekuatan diri (*personal strength*), hubungan dengan orang lain (*relating to other*), identifikasi peluang baru (*new possibilities*), perubahan positif spiritual (*spiritual development*), dan penghargaan terhadap kehidupan (*appreciation of life*) (Tedeschi et al., 2018).

Penelitian Wang et al. (2023) menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi cenderung memiliki tingkat PTG yang lebih rendah. Penelitian lain menemukan bahwa semakin tinggi ketahanan diri, semakin mudah individu mengatasi kecemasan dan tumbuh dari pengalaman stres (Xu et al., 2021). Gambaran PTG di Depok menunjukkan bahwa remaja memiliki PTG 39,39% tingkat tinggi, 59,09% tingkat sedang, dan 1,52% tingkat rendah (Putri, 2019). Penelitian tentang

cognitive emotion regulation dan *posttraumatic growth* di Indonesia sudah dilakukan oleh Septrianingsih (2019), tetapi responden pada penelitian tersebut ialah orang dengan HIV. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel dengan strategi yang paling sering digunakan ialah *positive refocusing*, *refocus on planning*, dan *positive reappraisal* (Septrianingsih, 2019). Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan antara *cognitive emotion regulation* dan *posttraumatic growth* pada remaja yang mengalami stres akademik di Kota Depok yang nantinya dapat digunakan sebagai referensi remaja dalam mengatur regulasi emosi kognitifnya agar stres akademik yang dialaminya dapat memunculkan perubahan positif.

METODE

Desain penelitian menggunakan kuantitatif korelasi dengan rancangan *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data pada metode ini dilakukan pada suatu saat atau satu waktu tertentu dan pengamatan hanya dilakukan satu kali selama satu penelitian. Sampel penelitian yang dilakukan pada akhir bulan Januari 2025 ini sebanyak 340 responden dengan kriteria remaja berusia 15–18 tahun, mengalami stres akademik rendah (< 48), dan berdomisili di Kota Depok. Teknik sampling yang digunakan ialah *probability sampling* dengan *cluster random sampling*.

Skrining untuk memastikan bahwa calon responden mengalami stress akademik yang rendah dilakukan dengan cara menggunakan kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA) yang dikembangkan oleh Sun (2012). Kuesioner ini terdiri atas 16 *item* pertanyaan, yaitu tekanan dari proses belajar 4 pertanyaan, beban kerja/tugas 3 pertanyaan, kekhawatiran terhadap nilai 6 pertanyaan, dan harapan terhadap diri sendiri 3 pertanyaan.

Pertanyaan menggunakan skala Likert dengan skor 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (netral), 4 (setuju), 5 (sangat setuju). Pengategorian menggunakan nilai *mean*, yaitu rendah (< 48), sedang (48–63), dan tinggi (> 63). Kuesioner yang digunakan merupakan terjemahan dalam bahasa Indonesia oleh Sihotang (2021) dengan nilai validitas 0,607–0,821 dan reliabilitas 0,808.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ialah 1) karakteristik responden yang dikembangkan peneliti, yaitu meliputi usia, jenis kelamin, dan tingkatan kelas; 2) *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ); dan 3) *Posttraumatic Growth Inventory-Revised for Children and Adolescents* (PTGI-RC).

CERQ yang digunakan untuk mengukur strategi regulasi emosi kognitif ketika seseorang menghadapi peristiwa yang menekan atau mengancam pertama kali dikembangkan oleh Garnefski et al. (2001). Kuesioner ini terdiri atas 36 pertanyaan dan dibagi menjadi sembilan dimensi strategi, yaitu *self-blame* (4 pertanyaan), *blaming other* (4 pertanyaan), *rumination* (4 pertanyaan), *catastrophizing* (4 pertanyaan), *putting into perspective* (4 pertanyaan), *positive refocusing* (4 pertanyaan), *positive reappraisal* (4 pertanyaan), *acceptance* (4 pertanyaan), dan *refocus on planning* (4 pertanyaan). Setiap skala terdiri atas empat *item* yang masing-masing mengacu pada apa yang dipikirkan seseorang setelah mengalami peristiwa yang mengancam atau menimbulkan stres. Pernyataan menggunakan skala Likert, yaitu dari 1 = hampir tidak pernah, 2 = terkadang, 3 = biasanya, 4 = sering, 5 = hampir selalu. Skor subskala dihitung dengan menjumlahkan skor dari item-item yang ada di subskala tersebut dengan rentang total 4–20. Semakin sering seseorang menggunakan strategi kognitif tertentu, semakin baik individu tersebut dalam mengatur emosinya melalui strategi tersebut. Terdapat dimensi negative, yaitu pada dimensi

rumination, self blame, blaming others, dan *catastrophizing*. Sementara itu, dimensi positif terdapat pada dimensi *acceptance, refocus on planning, positive reappraisal, positive refocusing*, dan *putting into perspective*. Instrumen ini sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Istighfarin (2021). Nilai reliabilitas masing-masing dimensi ialah 0,75–0,87 dan nilai validitas 0,68–0,86.

PTGI-RC untuk menilai tingkat pertumbuhan pascatrauma yang diadaptasi oleh Yaskowich (2002). PTGI-R-C mengukur lima domain dari *posttraumatic growth* sama seperti PTGI, yaitu *personal strength* (4 pertanyaan), *appreciation of life* (3 pertanyaan), *new possibilities* (5 pertanyaan), *relating to others* (7 pertanyaan), dan *spiritual change* (2 pertanyaan). Alat ukur ini terdiri atas 21 *item* pernyataan terkait perubahan yang individu rasakan setelah pengalaman traumatik atau stres yang berlebihan yang mereka alami. Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan skala 1–5, yaitu 1 = tidak sama sekali, 2 = sangat sedikit, 3 = sedikit, 4 = banyak, dan 5 = sangat banyak. Instrumen memiliki pertanyaan yang positif melalui lima dimensi yang ada karena mencakup bagaimana seseorang dapat bertumbuh dari pengalaman tidak menyenangkan. Skoring dalam instrumen ini dilakukan dengan menjumlahkan seluruhnya dengan rentang skor 21–105 dan sudah diterjemahkan oleh Azura (2015) dengan nilai validitas 0,67–0,85 dan nilai reliabilitas 0,85.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dalam bentuk Google Forms yang diberikan kepada siswa/i di sekolah-sekolah yang telah ditentukan oleh peneliti berdasarkan *cluster sampling*. Sekolah yang terpilih tersebar di beberapa wilayah, yaitu Pancoran Mas (SMA Negeri 1 Depok), Sawangan (SMAN 5 Bedahan, Depok), Cimanggis (SMAN 13 Cislak Pasar, Depok), Sukmajaya (SMAN 2 Depok, Abdijaya, Depok), Limo (SMAN 6

Limo, Depok). Peneliti menjelaskan kepada pihak sekolah, yaitu kepala sekolah, tentang maksud, tujuan, dan manfaat dari penelitian. Peneliti juga meminta pihak sekolah membantu menyampaikan kepada orangtua/wali murid bahwa anaknya mengisi *informed consent* yang tersedia di Google Forms yang terkait dengan penelitian. Setelah mendapatkan izin, selanjutnya kuesioner diberikan kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi.

Analisis data yang digunakan ialah analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji statistik menggunakan uji korelasi dengan dilakukan uji normalitas (nilai median/tengah). Penelitian ini telah lolos etik dari Fakultas Ilmu Keperawatan UI dengan nomor surat KET-286/UN2.F12.D1.2.1/PPM.00.02/2024.

HASIL

Dari Tabel 1 diketahui bahwa rata-rata usia responden ialah 16,70 tahun dengan simpangan baku (SD) sebesar 0,872, dengan interval kepercayaan untuk usia responden berada dalam rentang 16,59 hingga 16,81 tahun. Usia termuda ialah 15 tahun dan usia tertua ialah 18 tahun. Tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan sebesar 57,1%, lebih tinggi daripada laki-laki. Berdasarkan tingkatan kelas, responden paling banyak berasal dari kelas XII (37,6%). Stres akademik mayoritas berada pada tingkat sedang (50,6%).

Hasil penelitian pada Tabel 3 menunjukkan bahwa skor nilai tengah (Md) CER pada remaja yang mengalami stres akademik di Kota Depok ialah 120, terendahnya 36, dan nilai tertinggi ialah 173. CER adaptif yang paling banyak digunakan ialah *refocus on planning* (Md = 16). CER maladaptif yang paling sering digunakan ialah *rumination* (Md = 14). Sementara itu, CER yang paling jarang digunakan ialah *catastrophizing* (Md = 11). Nilai tengah PTG pada remaja yang mengalami

stres akademik di Kota Depok ialah 78. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat PTG yang cukup tinggi setelah mengalami stres akademik. Domain terbanyak yang dialami responden ialah *relating to others* ($Md = 26$), sedangkan *spiritual change* merupakan domain yang paling sedikit dialami oleh responden ($Md = 8$).

Tabel 4 menunjukkan ada hubungan signifikan antara regulasi emosi kognitif dan *posttraumatic growth* pada remaja yang mengalami stres akademik, terutama pada domain *refocus on planning* ($p < 0,001$), nilai $r = 0,359$. Artinya, ada korelasi sedang (moderat) dengan arah positif yang bermakna bahwa ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel, tetapi bukan hubungan yang sangat kuat atau sempurna, yaitu meningkatnya CER berarti juga meningkatnya PTG: *refocus on planning*. Sebaliknya, tidak ada hubungan antara CER dengan PTG: pada domain *catastrophizing* ($p = 0,270$), nilai $r = -0,060$, artinya korelasi lemah dengan arah negatif bermakna bahwa jika CER meningkat, PTG: *catastrophizing* menurun, tetapi tidak ada hubungan dari kedua variabel. Selain itu, beberapa domain lain yang menunjukkan hubungan positif dan korelasi cukup kuat ialah *positive refocusing*, *rumination*, dan *positive reappraisal*.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *refocus on planning* merupakan strategi regulasi emosi kognitif yang paling banyak digunakan oleh remaja untuk mengatasi stres akademik. Remaja cenderung mengalihkan fokus pada perencanaan dan pemecahan masalah yang memungkinkan mereka mengatur kembali pikiran dan menyusun langkah-langkah konkret untuk menghadapi tantangan akademik sehingga mendukung perkembangan *posttraumatic growth* (PTG). Temuan penelitian

ini mendukung teori Lazarus & Folkman (1984) bahwa individu memandang stres sebagai tantangan yang membutuhkan strategi koping, seperti *problem-focused coping*, yaitu upaya mengatasi stres melalui langkah konkret. Hal ini selaras dengan konsep *refocus on planning* dalam regulasi emosi kognitif, yaitu remaja dengan stres akademik cenderung fokus pada tindakan nyata, seperti membuat jadwal belajar atau daftar tugas. Strategi ini juga mencerminkan *deliberate rumination* dalam *posttraumatic growth*, yaitu refleksi sadar atas pengalaman sulit yang mendorong tindakan positif untuk bangkit dari stres (Zoellner & Maercker, 2006).

Penelitian Garnefski et al. (2001) menyatakan bahwa *refocus on planning* merupakan strategi adaptif yang efektif dalam menghadapi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, temuan ini juga menunjukkan bahwa strategi *positive refocusing* dan *positive reappraisal* berhubungan signifikan dengan PTG, yang menunjukkan bahwa remaja cenderung menafsirkan stres sebagai kesempatan untuk bertumbuh.

Penelitian oleh Helgeson et al. (2006) menunjukkan bahwa individu yang menggunakan strategi kognitif positif lebih cenderung mengalami pertumbuhan psikologis setelah peristiwa stres. Selain itu, penelitian Aldao et al. (2010) menunjukkan bahwa dalam situasi stres intens, individu lebih cenderung menggunakan strategi yang memberikan solusi konkret daripada strategi berbasis reinterpretasi kognitif.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa meskipun strategi maladaptif seperti *rumination* dan *self-blame* berhubungan dengan PTG, refleksi berulang terhadap pengalaman stres (*rumination*) atau evaluasi diri (*self-blame*) dapat memberi kesempatan untuk menemukan makna dari pengalaman tersebut yang mendukung PTG. Meskipun demikian,

penggunaan strategi ini secara berlebihan dapat meningkatkan tekanan psikologis (Schroevers et al., 2010; Taku et al., 2008).

Pendekatan bimbingan konseling, terutama dengan dukungan perawat komunitas, berperan penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik. Konseling berbasis CER memungkinkan siswa memahami dan mengelola emosi secara lebih adaptif sehingga stres dipandang sebagai tantangan yang bisa diatasi (Sari et al., 2023). Penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi adaptif, seperti *refocus on planning*, berperan besar dalam mendukung *posttraumatic growth* pada remaja. Maka dari itu, intervensi psikologis sebaiknya difokuskan pada pelatihan strategi regulasi emosi adaptif untuk memperkuat ketahanan dan perkembangan psikologis mereka.

Strategi regulasi emosi kognitif terbagi menjadi adaptif dan maladaptif, dengan domain adaptif cenderung menunjukkan hubungan positif yang kuat, sementara domain maladaptif sebagian besar menunjukkan hubungan negatif. Strategi yang paling sering digunakan ialah *refocus on planning*, yang menunjukkan bahwa remaja cenderung mengatasi stres akademik dengan fokus pada perencanaan dan pemecahan masalah. Sebaliknya, strategi maladaptif yang jarang digunakan ialah *catastrophizing*, yaitu remaja jarang mempersepsikan stres akademik sebagai sesuatu yang berlebihan atau sulit diatasi, sementara strategi maladaptif yang sering digunakan ialah *rumination*, yaitu remaja sering kali memikirkan secara terus-menerus stres akademik yang mereka hadapi.

Menurut teori Gross (2002), bahwa secara fisiologis, regulasi emosi yang adaptif cenderung meningkatkan aktivitas korteks prefrontal dan menurunkan aktivitas amigdala serta korteks orbitofrontal sehingga kontrol pikiran dan emosi meningkat, sedangkan pemrosesan emosi negatif menurun. Penelitian Istighfarin (2021) dan Sahidin & Faradiba

(2022) juga sejalan dengan hasil penelitian ini, bahwa strategi adaptif lebih terkait dengan kesejahteraan emosional yang positif, sedangkan strategi maladaptif berhubungan dengan depresi.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh fakta bahwa banyak remaja tetap berusaha merencanakan kegiatan sekolah mereka dan mencari solusi saat mengalami stres akademik. Beberapa dari mereka bahkan sudah berkonsultasi dengan guru bimbingan konseling (BK) atau meminta bantuan teman. Hal ini menunjukkan bahwa remaja cukup mampu mengatasi tekanan dengan mencari bantuan yang tepat.

Peneliti menyimpulkan bahwa strategi regulasi emosi kognitif yang adaptif, seperti *refocus on planning*, membantu remaja menghadapi stres dengan lebih baik karena mendorong mereka berpikir strategis. Sebaliknya, strategi seperti *catastrophizing* justru bisa menambah kecemasan. Banyak remaja memilih *refocus on planning* karena di usia ini, mereka lebih mengandalkan dukungan teman sebaya dan strategi ini membuat mereka tampak lebih solutif. Meski strategi adaptif lebih sering digunakan, masih ada yang memakai strategi maladaptif seperti *self-blame* dan *rumination*. Karena itu, remaja tetap perlu dibantu untuk lebih memahami dan sadar akan pentingnya strategi yang adaptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa domain *relating to others* memiliki skor tertinggi dalam *posttraumatic growth* (PTG) di kalangan remaja yang mengalami stres akademik. PTG merujuk pada perubahan psikologis positif setelah menghadapi trauma, seperti kekuatan diri, hubungan dengan orang lain, dan penghargaan terhadap kehidupan (Tedeschi et al., 2018). Dukungan sosial berperan penting dalam perkembangan PTG. Hal ini sesuai dengan penelitian Fayaz (2024) dan Prati & Pietrantonio (2009) yang menekankan pentingnya interaksi sosial dalam

proses ini. Masa remaja merupakan masa ketika hubungan interpersonal memainkan peran krusial dalam mengelola stres akademik.

Sebaliknya, domain *spiritual change* memperoleh skor terendah, menunjukkan bahwa aspek spiritual bukanlah dimensi utama yang berkembang pada remaja dalam menghadapi stres akademik. Penelitian Shaw et al. (2005) menyatakan bahwa perubahan spiritual lebih dominan pada dewasa. Namun, hasil penelitian ini berbeda dari temuan yang dilaporkan oleh Kerinina & Kusristanti (2023), yang menemukan bahwa remaja yang mengalami kekerasan dalam pacaran cenderung mencari makna dan dukungan melalui aspek spiritualitas.

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa aspek *relating to others* merupakan bentuk pertumbuhan paling menonjol pada remaja yang mengalami stres akademik, sedangkan *spiritual change* paling jarang dialami. Artinya, tekanan akademik lebih mendorong perkembangan sosial daripada spiritual. Ini karena hubungan dengan orang lain sangat membantu remaja mengatur emosi dan beradaptasi. Sebaliknya, perubahan spiritual lebih sering terjadi pada orang dewasa. Maka dari itu, memperkuat hubungan sosial di rumah, sekolah, dan pertemanan bisa menjadi strategi efektif untuk mendorong pertumbuhan positif pada remaja yang mengalami stres.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami stres akademik sedang, sesuai dengan temuan Sutrisna & Wulandari (2023) yang mencatat 71,88% dan Haryono & Kurniasari (2018) yang menemukan 51,1% stres akademik berada dalam kategori sedang. Namun, hasil ini berbeda dari penelitian Arsy & Annisa (2022) yang mencatat 55,6% remaja mengalami stres akademik tinggi.

Perbedaan ini disebabkan oleh persepsi subjektif remaja terhadap tuntutan akademik yang tidak sesuai dengan kemampuan

mereka (Wati, 2022). Beberapa faktor seperti beban tugas, harapan orang tua dan guru, perubahan kurikulum, serta transisi sosial dapat meningkatkan stres akademik. Remaja usia 15–18 tahun juga menghadapi tekanan untuk mempersiapkan pendidikan tinggi, yang menambah beban mental mereka (Barseli et al., 2018; Steare et al., 2023). Selain itu, perubahan kurikulum dan dinamika lingkungan sosial, seperti sistem pembelajaran yang berbeda, interaksi dengan guru baru, serta penyesuaian dalam pergaulan dengan teman sebaya, dapat meningkatkan tekanan akademik akibat proses adaptasi yang mereka alami (Barseli et al., 2018).

Stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal seperti *self-efficacy* dan motivasi serta dukungan eksternal dari keluarga dan sekolah (Yusuf & Yusuf, 2020). Dukungan emosional, baik dari orang tua maupun teman sebaya, memainkan peran penting dalam mengurangi stres akademik dan meningkatkan ketahanan psikologis remaja karena mereka cenderung lebih merasa dihargai atas usahanya sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam dunia pendidikan (Febrianti et al., 2023).

Rata-rata usia remaja yang mengalami stres akademik di Depok pada penelitian ini ialah 16,7 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan Khilma & Utami (2024) yang menemukan bahwa stres akademik lebih tinggi pada remaja usia 15–18 tahun, yaitu kelompok usia remaja SMA yang termasuk dalam kategori remaja madya. Remaja pada usia ini mulai berpikir lebih abstrak dan logis, tetapi masih cenderung egois dan sulit meminta bantuan. Mereka juga lebih impulsif karena emosi yang belum stabil (Hockenberry et al., 2017). Penelitian Haryono & Kurniasari (2018) juga menunjukkan bahwa remaja usia 14–18 tahun mengalami stres akademik dalam kategori sedang (51,1%) dan berat (33,5%). Berdasarkan temuan ini, masa remaja dianggap sebagai periode kritis yang memengaruhi tingkat stres akademik, yang

juga konsisten dengan penelitian sebelumnya.

Data di Depok menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih banyak mengalami stres akademik, sesuai temuan Arsy & Annisa (2022) dan Istighfarin (2021) meskipun penelitian Raihana et al. (2024) dan Sagita et al. (2021) menyatakan tidak ada perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan. Partisipasi siswa perempuan di SMA lebih tinggi daripada laki-laki (Badan Pusat Statistik, 2024). Perbedaan ini mungkin terkait dengan kecerdasan emosional, yaitu perempuan lebih sulit mengelola emosi, sedangkan laki-laki lebih santai dalam menghadapi stres (Raihana et al., 2024).

Secara biologis pun, otak remaja laki-laki dan perempuan berbeda, terutama di bagian amigdala dan korteks prefrontal yang berperan dalam mengatur emosi. Amigdala mengatur respons emosional, seperti rasa takut, sedangkan korteks prefrontal membantu mengendalikan emosi dan pengambilan keputusan. Remaja perempuan cenderung lebih

sensitif dan ekspresif karena aktivitas amigdala yang lebih tinggi. Selain itu, perkembangan korteks prefrontal mereka lebih cepat, sehingga lebih mampu mengontrol emosi. Sebaliknya, remaja laki-laki cenderung lebih sulit mengatur emosi dan lebih impulsif (Casey et al., 2008). Oleh karena itu, jenis kelamin, kecerdasan emosional, dan strategi koping penting dalam memahami bagaimana remaja mengatasi tekanan akademik.

Jumlah siswa di kelas 11 dan 12 di sekolah-sekolah Kota Depok lebih besar dibandingkan kelas 10 akibat kebijakan baru pemerintah terkait batas maksimal siswa per kelas. Perbedaan jumlah responden pada masing-masing tingkat kelas dalam penelitian ini disebabkan oleh proporsi pembagian sampel pada kelas 10 yang lebih sedikit karena jumlah siswa lebih sedikit pada kelas 10. Perbedaan ini juga disebabkan oleh penerapan aturan baru yang ditetapkan oleh pemerintah mengenai kapasitas maksimum siswa di kelas. Penelitian Hosseinkhani et al. (2020) yang menjelaskan

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan usia remaja di Kota Depok ($n = 340$)

Variabel	Mean	SD	CI 95%
Usia (tahun)	16,70	0,872	16,59-16,81

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, tingkatan kelas, dan stres akademik pada remaja di Kota Depok ($n = 340$)

Variabel	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	146	42,9
Perempuan	194	57,1
Tingkatan Kelas		
Kelas 10	89	26,2
Kelas 11	123	36,2
Kelas 12	128	37,6
Stres akademik		
Rendah	88	25,9
Sedang	172	50,6
Tinggi	80	23,5

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan *cognitive emotion regulation* dan *posttraumatic growth* pada remaja yang mengalami stres akademik di Kota Depok ($n = 340$)

Variable	Median	Min	Max
<i>Cognitive Emotion Regulation</i>	120	36	173
<i>Acceptance</i>	14	4	20
<i>Refocus on planning</i>	16	4	20
<i>Positive refocusing</i>	15	4	20
<i>Positive reappraisal</i>	14	4	20
<i>Putting into perspective putting into perspective</i>	12	4	20
<i>Rumination</i>	14	4	20
<i>Self-blame</i>	13	4	20
<i>Blamming others</i>	12	4	20
<i>Catastrophizing</i>	11	4	19
<i>Posttraumatic Growth</i>	78	21	105
<i>Personal Strength</i>	14	4	20
<i>Appreciation of Life</i>	11	3	15
<i>New Possibilities</i>	19	5	25
<i>Relating to Others</i>	26	7	35
<i>Spiritual Change</i>	8	2	10

Tabel 4. Analisis hubungan *cognitive emotion regulation* dengan *posttraumatic growth* pada remaja yang mengalami stres akademik di Depok ($n = 340$)

Jenis Regulasi Emosi Kognitif	<i>Posttraumatic Growth</i>		
	ρ (rho)	p -value	n
Acceptance	0,106	0,050	340
Refocus on planning	0,359	< 0,001	
Positive refocusing	0,255	< 0,001	
Positive reappraisal	0,181	< 0,001	
Putting into perspective	0,045	0,408	
Rumination	0,220	< 0,001	
Self-blame	0,082	0,129	
Blamming others	0,035	0,522	
Catastrophizing	-0,060	0,270	

bahwa tingkat stres pada remaja di SMA lebih tinggi yang berdampak negatif pada masalah kesehatan mental. Hal ini mengindikasikan semakin tinggi tingkatan kelas atau jenjang pendidikan, maka semakin tinggi juga stres

yang dihadapi oleh remaja.

Keterbatasan dalam penelitian ini hanya dilakukan di Kota Depok dan pada hasil *cluster random sampling* belum melihat keseluruhan sekolah SMA atau yang setara SMA di

Kota Depok. Penelitian ini juga tidak dapat dibandingkan untuk kota-kota dan kabupaten di Indonesia.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 16–17 tahun, perempuan, dan berada di kelas 12 dengan semua peserta tinggal di Kota Depok dan bersekolah di SMA. Mayoritas remaja mengalami tingkat stres akademik sedang yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti kemampuan mengelola tekanan dan faktor eksternal seperti tuntutan dari sekolah, keluarga, serta harapan sosial. Tingginya tekanan ini dapat memengaruhi perkembangan psikologis remaja, termasuk kemampuan mereka beradaptasi dan mencapai PTG.

Sebagian besar remaja dalam penelitian ini menggunakan strategi *refocus on planning*, yang menunjukkan kecenderungan untuk menghadapi stres akademik dengan cara yang adaptif, seperti membuat rencana dan mencari solusi. Namun, masih terdapat responden yang menggunakan strategi maladaptif seperti *rumination* yang dapat memperburuk tekanan psikologis jika berlangsung terus-menerus. Beberapa remaja juga telah mengambil langkah proaktif dengan melakukan konseling kepada guru BK. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa remaja lebih banyak merespons stres akademik dengan pendekatan yang berfokus pada perencanaan dan pemecahan masalah.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa PTG pada remaja lebih dominan terjadi dalam aspek sosial, khususnya pada domain *relating to others*, dibandingkan aspek spiritual. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik lebih mendorong penguatan hubungan sosial daripada perubahan spiritual.

Secara keseluruhan, strategi *refocus on planning* memiliki hubungan positif dan

signifikan dengan *posttraumatic growth*, terutama pada aspek *relating to others*. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang mampu merencanakan kembali langkah-langkah untuk menghadapi stres akademik cenderung mengalami pertumbuhan positif dalam hubungan sosial karena dukungan dari keluarga dan teman sebaya menjadi faktor penting dalam proses pemulihan dan adaptasi mereka.

Saran penelitian ini ialah remaja dapat menggunakan strategi CER yang positif dalam menghadapi stres akademik yang dihadapinya, memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling, dan menjaga komunikasi baik dengan orang-orang sekitar. Orang tua dapat membangun komunikasi yang terbuka dengan anak dalam hal membantu mengenal cara meregulasi emosi secara kognitif. Selain itu, guru dapat memberikan bimbingan dan konseling pada anak didiknya serta melakukan survei dalam mendeteksi anak didik yang mengalami stres akademik. Sekolah dapat menyediakan pelatihan untuk guru dan dapat membuat program kelompok teman sebaya pendukung. Perawat dapat memberikan edukasi tentang regulasi emosi kognitif melalui penyuluhan, layanan konsultasi, modul edukatif, dll.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini serta kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaannya. Peneliti juga mengapresiasi segala bantuan, baik dalam bentuk perizinan, saran, maupun masukan berharga dari berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam menyempurnakan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan mendukung upaya peningkatan kesejahteraan

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja. *Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2), 1–7.
- Arsy, W. M., & Annisa, F. (2022). Tingkat Stres Akademik dan Prestasi Akademik pada Siswa Siswi SMA Kartika VIII-1 di Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(1), 68–74.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin 2023*. <https://www.bps.go.id/Id/Statistics-Table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/Jumlah-Penduduk-Menurut-Kelompok-Umur-Dan-Jenis-Kelamin--2022.Html?Year=2023>.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/120182136>.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/119800>
- Bella, V. R., & Nastiti, D. (2024). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas 12
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The Adolescent Brain. *National Institutes of Health*, 111–126.
- Dervishi, E., Peposhi, F., & Ibrahimimi, S. (2020). Self-Esteem in Adolescents and Its Connection with Stressful Experiences. *Journal of Psychiatry and Psychology Research JPPR*, 3(2), 144–151. <https://doi.org/https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23822.59203>
- Fayaz, I. (2024). Posttraumatic Growth among Children and Adolescent Survivors of Trauma: Systematic Scoping Review. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 18(1), 191–207. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s40653-024-00670-1>.
- Febrianti, N. R., Surur, N., & Kholili, M. I. (2023). Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.66632>.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S0003356100012952>.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Haryono, R. H. S., & Kurniasari, K. (2018). Stres Akademis Berhubungan dengan Kualitas Hidup pada Remaja. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 1(1), 75–84. <https://doi.org/https://doi.org/>

- org/10.18051/jbiomedkes.2018.v1.75-84.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797–816. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.797>.
- Hockenberry, M. J., Wilson, D., & Rodgers, C. C. (2017). *Wong's essentials of pediatric nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Hosseinkhani, Z., Hassanabadi, H. R., Parsaeian, M., Karimi, M., & Nedjat, S. (2020). Academic stress and adolescents mental health: A multilevel structural equation modeling (MSEM) study in northwest of Iran. *Journal of Research in Health Sciences*, 20(4), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.34172/jrhs.2020.30>.
- Hussain, D., & Bhushan, B. (2011). Posttraumatic stress and growth among tibetan refugees: The Mediating Role of Cognitive-Emotional Regulation Strategies. *Journal of Clinical Psychology*, 67(7), 720–735. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jclp.20801>.
- Ilhami, S. E. (2023). *Hubungan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Akademik pada Kelompok Usia Remaja di Jakarta Timur* [Undergraduate Thesis]. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia.
- Istighfarin, R. A. (2021). *Positive Cognitive Triad sebagai Mediator Hubungan antara Persepsi Konflik Interparental dan Regulasi Emosi Kognitif pada Remaja Madya di Indonesia* [Undergraduate Thesis]. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia.
- Kerinina, A., & Kusristanti, C. (2023). Spirituality and Posttraumatic Growth in Adolescent Girls with Dating Violence Experience. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 8(1), 83–97. <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/psi.v8i1.3656>
- Khasanafiah, M., Agustin, A., Kurnia, F., & Alrefi. (2023). Tren Penelitian Stress Akademik di Sekolah Menengah Atas. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 32–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.21093/tj.v4i1.7395>
- Khilma, H. A., & Utami, N. I. (2024). Growth Mindset dan Stres Akademik pada Siswa SMA di Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.37567/jie.v10i1.2637>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisal, and Coping* (1st ed.). Springer Publishing Company.
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364–388. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/15325020902724271>.
- Raihana, P. A., Kencana, S. S., Dewi, I. K., & Ilma, A. N. (2024). Studi Demografi Perbedaan Stress Akademik Mahasiswa ditinjau dari Keikutsertaan Organisasi, Prestasi akademik, dan Jenis Kelamin. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 14(1), 255–265. <https://doi.org/https://doi.org/10.24127/gdn.v14i1.8970>.
- Ribka. (2020). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi pada Remaja di Kota Depok* [Undergraduate Thesis]. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia.
- Sagita, D. D., Fairuz, S. U. N., & Aisyah, S. (2021). Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Konseling Andi Matappa*,

- 5(1), 9–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.31100/jurkam.v5i1.862>
- Sahidin, H. I., & Faradiba, A. T. (2022). Hubungan Cognitive Emotion Regulation Strategies Kurang Adaptif Dan Depresi Pada Remaja Akhir. *Jurnal Empati*, 11(4), 279–286. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.0.36473>
- Sari, P. M., Lubis, S. A., & Daulay, N. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Atas. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(3), 683–695. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7678>
- Schroevers, M. J., Helgeson, V. S., Sanderman, R., & Ranchor, A. V. (2010). Type of Social Support Matters for Prediction of Posttraumatic Growth among Cancer Survivors. *Psycho-Oncology*, 19(1), 46–53. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/pon.1501>
- Septrianingsih. (2019). *Hubungan Cognitive Regulation Strategis dengan Posttraumatic Growth pada Orang dengan HIV/AIDS (ODHA)* [Undergraduate Thesis]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Indonesia.
- Shaw, A. , J. S. , & L. P. A., Shaw, A. , J. S. , & L. P. A., & Shaw, A. , J. S. , & L. P. A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion and Culture*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1367467032000157981>.
- Stear, T., Gutiérrez Muñoz, C., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 339, 302–317. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028>.
- Sun, J. (2012). educational stress among chinese adolescents: Measurement, Risk Factors and Associations with Mental Health. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546.
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>.
- Sutrisna, T., & Wulandari, L. H. (2023). *Gambaran Stres pada Siswa dengan Pembelajaran Kurikulum Merdeka di SMA Negeri 1 Tanjungbalai* [Undergraduate thesis]. Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia.
- Taku, K., Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2008). The Factor Structure of the Posttraumatic Growth Inventory: A Comparison of Five Models Using Confirmatory Factor Analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 158–164. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jts>
- Tao, S., Lan, M., Tan, C. Y., Liang, Q., Pan, Q., & Law, N. W. Y. (2024). Adolescents' cyberbullying experience and subjective well-being: Sex Difference in The Moderating Role of Cognitive-Emotional Regulation Strategy. *Computers in Human Behavior*, 153, 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108122>.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Galhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge.
- UNICEF. (2024). *Adolescents*. <https://data.unicef.org/topic/adolescents/overview/>
- Wang, N., Chung, M. C., Wang, Y., & Liu, F. (2023). The Impact of Adolescent Profiles of Posttraumatic Stress, Emotion Regulation, and Disorganized Attachment on Posttraumatic Growth and Psychiatric Symptoms: Academic Stress and Egocentrism as Covariates. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 16(6), 999–1009. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/tra0001628>
- Wati, A. D. (2022). Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja. *Masker Medika*, 10(2), 741–746. <https://doi.org/https://doi.org/10.52523/maskermedika.v10i2.497>
- WHO. (2024). *Adolescent Health*. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Wulandari, R. (2014). *Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Depok* [Undergraduate Thesis]. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia.
- Xu, Y., Shao, J., Zeng, W., Wu, X., Huang, D., Zeng, Y., & Wu, J. (2021). Depression and creativity during COVID-19: Psychological Resilience as a Mediator and Deliberate Rumination as a Moderator. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.665961>.
- Yaskowich, K. M. (2002). *Posttraumatic Growth in Children and Adolescents with Cancer* [Doctoral Dissertation, University of Calgary, Alberta, Kanada]. [https://www.proquest.com/docview/304804351?sourcetype=Dissertations & Theses](https://www.proquest.com/docview/304804351?sourcetype=Dissertations%20&Theses)
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 4–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic Growth in Clinical Psychology-A Critical Review and Introduction of A Two Component Model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626–653. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>.