

Transformasi Regulasi Emosi sebagai Fondasi Ketahanan Akademik Siswa Remaja Indonesia: Systematic Literature Review

Lailatul Qodriyah^{1*}, M. Fawaid², Mohammad Jeffry Maulidi³
^{1,2,3}STAI Denpasar, Indonesia

Corresponding Author's e-mail: lailatulq725@gmail.com



e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/armada>

Vol. 04, No. 08 Agustus, 2026

Page: 4462-4472

DOI:

<https://doi.org/10.55681/armada.v4i8.3627>

Article History:

Received: Juni 11, 2026

Revised: Juli 12, 2026

Accepted: Agustus 19, 2026

Abstrak: Siswa remaja membutuhkan pengelolaan emosi adaptif agar tetap terlibat dan mampu bangkit dari kegagalan akademik. Systematic literature review ini menyintesis bukti tentang peran regulasi emosi dalam resiliensi akademik, khususnya bagi sekolah menengah Indonesia. Mengikuti PRISMA 2020, penelusuran Google Scholar, ERIC, PubMed/PMC, DOAJ, dan portal jurnal nasional mencakup publikasi 2016–Juli 2026. Empat belas studi memenuhi kriteria. Regulasi adaptif terutama penilaian ulang kognitif, kesadaran, kejelasan dan penerimaan emosi, kontrol impuls, serta akses strategi secara konsisten berkaitan dengan ketekunan, keterlibatan, efikasi diri, persepsi positif terhadap sekolah, dan pemulihan setelah kegagalan. Dukungan sosial, harga diri, dan efikasi diri memperkuat jalur tersebut, sedangkan penekanan dan kesulitan regulasi melemahkan adaptasi. Temuan mendukung program preventif bertingkat yang mengintegrasikan pembelajaran, konseling, dan keterlibatan keluarga. Regulasi emosi perlu ditempatkan sebagai kompetensi inti yang dapat dikembangkan untuk memperkuat resiliensi akademik remaja.

Kata Kunci :Regulasi Emosi; Resiliensi Akademik; Remaja; Sekolah Menengah; Systematic Literature Review

Abstract: Adolescent students need adaptive emotion management to remain engaged and recover from academic setbacks. This systematic literature review synthesizes evidence on the role of emotion regulation in academic resilience, especially for Indonesian secondary schools. Following PRISMA 2020, searches of Google Scholar, ERIC, PubMed/PMC, DOAJ, and national journal portals covered 2016–July 2026. Fourteen studies met the criteria. Adaptive regulation particularly cognitive reappraisal, emotional awareness, clarity, acceptance, impulse control, and access to strategies was consistently related to persistence, engagement, self-efficacy, positive school perceptions, and recovery after failure. Social support, self-esteem, and self-efficacy strengthened these pathways, while suppression and regulation difficulties weakened adaptation. The findings support preventive, tiered, school-wide programs integrating classroom practice, counseling, and family involvement. Emotion regulation should be positioned as a modifiable core competence underlying adolescent academic resilience.

Keywords: Emotion Regulation; Academic Resilience; Adolescents; Secondary School; Systematic Literature Review

PENDAHULUAN

Resiliensi akademik merupakan kapasitas siswa untuk mempertahankan keterlibatan, mengelola tekanan, menyesuaikan strategi, dan kembali berfungsi secara efektif setelah mengalami kesulitan akademik. Konstruk ini tidak identik dengan prestasi tinggi semata, sebab resiliensi baru tampak ketika siswa berhadapan dengan kegagalan, tuntutan yang berat, keterbatasan sumber daya, konflik sosial, atau perubahan lingkungan belajar. Cassidy (2016) menegaskan bahwa resiliensi akademik mencakup ketekunan, refleksi dan pencarian bantuan adaptif, serta kemampuan mengelola afek negatif. Dengan demikian, siswa yang resilien bukan siswa yang selalu bebas dari stres, melainkan siswa yang mampu memproses stres tanpa kehilangan arah belajar.

Pada masa remaja, kebutuhan terhadap resiliensi akademik menjadi semakin penting. Peralihan menuju sekolah menengah berlangsung bersamaan dengan perubahan biologis, identitas, relasi teman sebaya, harapan keluarga, dan peningkatan kompleksitas tugas. Ketika tekanan akademik tidak diimbangi sumber daya psikologis yang memadai, siswa dapat menunjukkan penghindaran, penundaan, ledakan emosi, penurunan motivasi, ketidakhadiran, dan keinginan menyerah. Rahmadani dan Daulay (2023) menunjukkan bahwa penurunan resiliensi siswa tidak muncul dari satu faktor tunggal, tetapi berkaitan dengan interaksi faktor pribadi, dukungan sosial, pengalaman sekolah, dan strategi menghadapi masalah.

Salah satu faktor personal yang paling dekat dengan proses adaptasi tersebut adalah regulasi emosi. Gross (2015) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses yang memengaruhi emosi apa yang muncul, kapan emosi muncul, serta bagaimana emosi dialami dan diekspresikan. Kerangka proses regulasi emosi membedakan strategi yang bekerja sebelum respons emosional terbentuk secara penuh, seperti pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, dan penilaian ulang kognitif, dari strategi yang bekerja setelah respons muncul, seperti penekanan ekspresi. Penilaian ulang kognitif cenderung membantu individu menafsirkan kembali tekanan secara lebih proporsional, sedangkan penekanan yang digunakan secara kaku dapat mengurangi keaslian ekspresi tanpa menyelesaikan sumber tekanan (Gross & John, 2003).

Dalam konteks pendidikan, regulasi emosi berfungsi sebagai penghubung antara peristiwa akademik dan respons belajar. Nilai rendah, kritik guru, konflik kelompok, beban tugas, perbandingan sosial, dan ketidakpastian masa depan memunculkan emosi yang dapat memperluas atau justru mempersempit kapasitas berpikir. Siswa yang mampu mengenali dan memberi makna pada emosinya memiliki peluang lebih besar untuk menahan impuls, mencari bantuan, memperbaiki strategi, serta kembali mengerjakan tugas. Sebaliknya, kesulitan memahami emosi, menolak pengalaman emosi, atau merasa tidak memiliki strategi dapat memicu disengagement. Skala kesulitan regulasi emosi pada remaja yang dikembangkan dan diuji oleh Neumann et al. (2010) menegaskan bahwa regulasi emosi bersifat multidimensional; karena itu, intervensi tidak cukup hanya mengajarkan “menenangkan diri”, tetapi perlu menyasar kesadaran, kejelasan, penerimaan, kontrol impuls, orientasi tujuan, dan akses terhadap strategi.

Bukti empiris di Indonesia mulai menunjukkan hubungan yang kuat antara regulasi emosi dan resiliensi akademik. Pada siswa sekolah berasrama berbasis semi-militer, regulasi emosi menjelaskan 46,6% variasi resiliensi (Sukmaningpraja & Santhoso, 2018). Sembiring dan Tarigan (2022) menemukan kontribusi 50,2% pada siswa SMA seminari, sedangkan Putri et al. (2023) menunjukkan bahwa regulasi emosi bersama dukungan sosial keluarga memprediksi resiliensi akademik. Annisa et al. (2024) juga melaporkan kontribusi simultan regulasi emosi dan efikasi diri sebesar 49,6% pada siswa madrasah. Temuan terbaru pada siswa SMP di Pasuruan memperkuat pola tersebut dengan adjusted R² sebesar 0,407 untuk regulasi emosi dan efikasi diri (Sholicha & Affandi, 2026).

Meskipun hasil-hasil tersebut menjanjikan, literatur masih tersebar pada berbagai istilah, populasi, alat ukur, dan luaran. Sebagian studi mengukur resiliensi psikologis umum, sebagian menggunakan resiliensi akademik, *academic buoyancy*, engagement, penyesuaian akademik, atau persepsi terhadap sekolah. Hubungan yang ditemukan juga dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial, harga diri, efikasi diri, kondisi sosial ekonomi, dan kualitas relasi dengan guru. Ye et al. (2024) mengingatkan bahwa perbedaan operasionalisasi resiliensi, sumber data, dan desain penelitian dapat menghasilkan kesimpulan yang tidak selalu sebanding. Oleh karena itu, diperlukan sintesis yang memetakan mekanisme inti, faktor penguat, keterbatasan bukti, dan implikasi yang relevan bagi sekolah Indonesia.

Kajian ini menawarkan kebaruan dalam tiga hal. Pertama, sintesis memusatkan perhatian pada regulasi emosi sebagai kompetensi yang dapat ditransformasikan menjadi praktik pendidikan, bukan sekadar variabel psikologis. Kedua, hasil studi nasional ditempatkan berdampingan dengan bukti

internasional sehingga konteks Indonesia tidak hanya menjadi tambahan, tetapi menjadi dasar penyusunan rekomendasi. Ketiga, kajian menghasilkan kerangka transformasi bertingkat yang menghubungkan pembelajaran di kelas, layanan bimbingan konseling, dukungan keluarga, dan intervensi individual. Tujuan penelitian adalah: (1) mengidentifikasi pola hubungan regulasi emosi dengan resiliensi dan fungsi akademik remaja; (2) menjelaskan mekanisme psikologis dan sosial yang memperkuat hubungan tersebut; (3) menilai karakteristik dan keterbatasan literatur; serta (4) merumuskan implikasi bagi pengembangan ketahanan akademik siswa remaja Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan systematic literature review dengan sintesis naratif-tematik. Pelaporan mengikuti prinsip PRISMA 2020 yang menekankan transparansi pada identifikasi, seleksi, penilaian kelayakan, dan penyajian sumber bukti (Page et al., 2021). Review dirancang untuk menjawab pertanyaan: bagaimana regulasi emosi berhubungan dengan resiliensi akademik dan fungsi belajar siswa remaja; strategi atau dimensi apa yang paling konsisten; faktor apa yang memediasi atau memoderasi hubungan; dan bagaimana temuan dapat diterjemahkan menjadi praktik sekolah di Indonesia?. Penelusuran dilakukan pada 20 Juli 2026 melalui Google Scholar, ERIC, PubMed/PMC, DOAJ, serta portal jurnal nasional dan laman penerbit. Rentang publikasi dibatasi tahun 2016–Juli 2026 agar mencerminkan perkembangan mutakhir, namun artikel teoritis yang sangat mendasar tetap digunakan untuk membangun kerangka konseptual. Kata kunci dikombinasikan dalam bahasa Indonesia dan Inggris menggunakan operator Boolean.

Tabel 1. Strategi Penelusuran Literatur

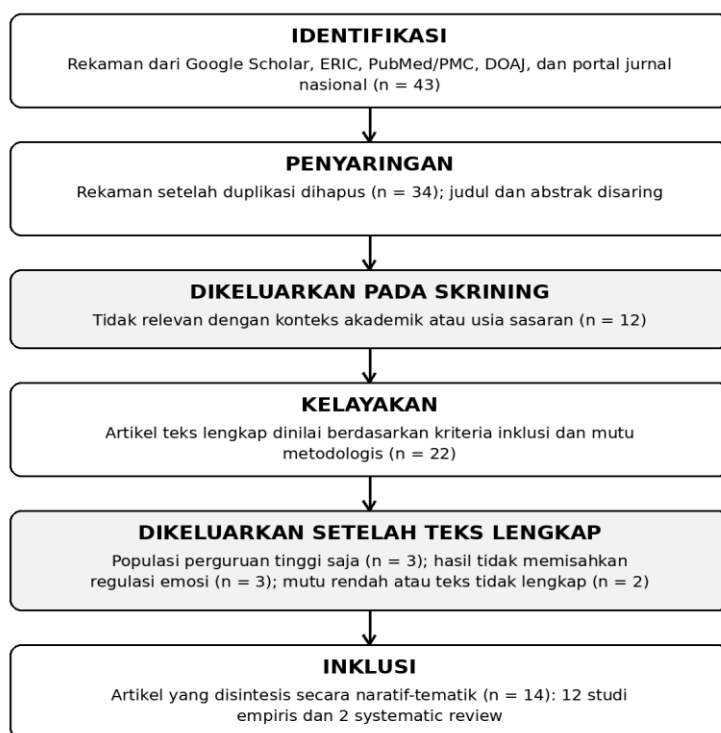
Komponen	Istilah penelusuran	Batasan
Konsep 1	“emotion regulation” OR “emotional regulation” OR “regulasi emosi”	Judul, abstrak, kata kunci
Konsep 2	“academic resilience” OR resilience OR “academic buoyancy” OR engagement OR “resiliensi akademik”	Konteks pendidikan
Populasi	adolescent* OR teen* OR “secondary school” OR “middle school” OR SMA OR SMP OR MTs	Usia $\pm$ 12–19 tahun
Kombinasi	(Konsep 1) AND (Konsep 2) AND (Populasi)	2016–Juli 2026; Indonesia/Inggris

Sumber: Diolah oleh penulis (2026).

Kriteria Kelayakan dan Seleksi

Artikel dimasukkan apabila: (1) diterbitkan pada jurnal ilmiah atau merupakan systematic review yang relevan; (2) melibatkan remaja atau siswa sekolah menengah, atau mengulas bukti anak dan remaja secara eksplisit; (3) mengukur regulasi emosi atau kesulitan regulasi emosi; (4) melaporkan resiliensi, resiliensi akademik, academic buoyancy, engagement, penyesuaian akademik, efikasi akademik, atau persepsi sekolah sebagai luaran; dan (5) teks lengkap atau informasi metodologis utama dapat diakses. Artikel dikeluarkan apabila hanya membahas populasi dewasa/ perguruan tinggi tanpa relevansi langsung terhadap remaja, berfokus pada kondisi klinis tanpa luaran pendidikan, tidak memisahkan variabel regulasi emosi, berupa opini, atau tidak menyediakan informasi yang cukup untuk dinilai.

Seleksi dilakukan dalam empat tahap. Sebanyak 43 rekaman awal diidentifikasi. Setelah sembilan duplikasi dihapus, 34 judul dan abstrak disaring. Dua belas artikel dikeluarkan karena tidak sesuai populasi atau luaran. Sebanyak 22 teks lengkap dinilai; delapan dikeluarkan karena hanya melibatkan mahasiswa, tidak memisahkan kontribusi regulasi emosi, memiliki mutu pelaporan rendah, atau teks tidak lengkap. Empat belas artikel masuk ke sintesis, terdiri atas 12 studi empiris dan dua systematic review.



Gambar 1. Alur seleksi literatur berdasarkan PRISMA 2020

Sumber: Diolah oleh penulis berdasarkan PRISMA 2020 (Page et al., 2021).

Mutu studi empiris dinilai melalui lima indikator: kejelasan tujuan, kecukupan deskripsi sampel, validitas dan reliabilitas instrumen, kesesuaian teknik analisis, serta transparansi hasil. Masing-masing indikator diberi skor 0–2 sehingga skor maksimum 10. Skor 8–10 dikategorikan baik, 6–7 sedang, dan di bawah 6 rendah. Systematic review dinilai berdasarkan kejelasan basis data, kriteria inklusi, proses seleksi, penilaian mutu, dan metode sintesis. Hanya studi berkategori baik atau sedang yang digunakan. Data diekstraksi ke matriks yang memuat penulis, negara, desain, jumlah dan karakteristik peserta, instrumen, variabel terkait, temuan utama, dan mutu. Sintesis dilakukan melalui pengodean terbuka, pengelompokan konsep, perbandingan lintas studi, dan penarikan tema. Karena heterogenitas definisi, alat ukur, dan statistik, meta-analisis tidak dilakukan. Besaran kontribusi atau korelasi dilaporkan hanya jika tersedia pada artikel asli, sedangkan kesimpulan umum ditentukan berdasarkan konsistensi arah temuan, mutu studi, dan keterkaitan langsung dengan konteks akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Studi

Empat belas artikel terpilih memperlihatkan perkembangan kajian dari hubungan sederhana menuju model yang lebih kompleks. Studi Indonesia dominan menggunakan desain korelasional potong lintang dengan sampel siswa SMP, MTs, SMA, madrasah aliyah, seminari, dan sekolah berasrama. Studi internasional mencakup remaja usia 13–19 tahun di Kanada, Spanyol, Eropa, dan Tiongkok, serta dua systematic review. Variabel regulasi emosi diukur melalui strategi penilaian ulang dan penekanan, kemampuan regulasi, atau kesulitan regulasi multidimensional. Luaran meliputi resiliensi umum, resiliensi akademik, efikasi diri, engagement, relasi dengan guru/teman, persepsi sekolah, dan penyesuaian akademik.

Tabel 2. Karakteristik dan Temuan Studi Terpilih

Studi	Sampel	Desain	Fokus	Temuan Utama	Mutu
Oram et al. (2017)	Kanada; remaja sekolah	Komparatif korelasional	Regulasi emosi dan persepsi akademik	Regulasi emosi tinggi berkaitan dengan persepsi prestasi, sikap sekolah, dan keterlibatan	Baik

Mestre et al. (2017)	Spanyol; n=164, usia 13–16	Korelasional	Kemampuan/strategi regulasi dan resiliensi	orang tua yang lebih positif. Kemampuan regulasi emosi dan strategi kognitif adaptif berhubungan positif dengan resiliensi.	Baik
Sukmaningpraja & Santhoso (2018)	Indonesia; n=90, SMA berasrama	Regresi sederhana	Regulasi emosi dan resiliensi	Regulasi emosi menjelaskan 46,6% variasi resiliensi ($R^2=0,466$).	Baik
Aziza & Sunawan (2021)	Indonesia; n=304, siswa SMP	Korelasional	Dukungan sosial, kesulitan regulasi, resiliensi	Dukungan teman dan beberapa dimensi kesulitan regulasi berkaitan signifikan dengan resiliensi.	Sedang
Sembiring & Tarigan (2022)	Indonesia; n=218, siswa SMA seminari	Regresi sederhana	Regulasi emosi dan resiliensi akademik	Hubungan positif kuat; kontribusi regulasi emosi 50,2%.	Baik
Zyberaj (2022)	Remaja sekolah menengah; n=478	Korelasional	Strategi regulasi, efikasi diri, prestasi	Reappraisal berkorelasi positif dengan efikasi akademik ($r=0,32$) dan prestasi; strategi maladaptif menunjukkan arah sebaliknya.	Baik
Surzykiewicz et al. (2022)	Eropa; n=251, usia 14–19	Mediasi serial	Resiliensi, harga diri, dukungan sosial, regulasi	Hubungan resiliensi–regulasi diperkuat melalui persepsi dukungan sosial dan harga diri.	Baik
Kritikou & Giovazolias (2022)	Internasional; 41 artikel	Systematic review	Regulasi, buoyancy, penyesuaian	Otonomi, kompetensi, keterhubungan, dukungan, dan regulasi adaptif berkontribusi terhadap penyesuaian akademik.	Baik
De Neve et al. (2023)	Eropa; n=136, usia 13–18	Analisis jaringan	Kesulitan regulasi, engagement, relasi	Kesadaran, kejelasan, akses strategi, dan	Baik

Putri et al. (2023)	Indonesia; n=113, siswa MA	Regresi berganda	Regulasi, dukungan keluarga, resiliensi akademik	kontrol impuls terhubung dengan engagement serta relasi guru/teman. Model signifikan ($R^2=0,259$); kontribusi regulasi lebih kuat dibanding dukungan keluarga secara parsial.	Baik
Annisa et al. (2024)	Indonesia; n=271, siswa MTs	Regresi berganda	Regulasi, efikasi diri, resiliensi akademik	Regulasi dan efikasi diri menjelaskan 49,6%; regulasi berpengaruh positif ($\beta=0,445$).	Baik
Ye et al. (2024)	Internasional; 119 studi empiris	Systematic review	Faktor pelindung resiliensi akademik	Faktor intrapersonal dan dukungan kontekstual penting, tetapi efek dipengaruhi definisi dan desain.	Baik
Xiang et al. (2025)	Tiongkok; remaja awal	Analisis jaringan psikologis	Resiliensi dan regulasi emosi	Kedua konstruk membentuk jaringan saling menguatkan; node penghubung memberi target intervensi spesifik.	Baik
Sholicha & Affandi (2026)	Indonesia; n=265, siswa SMP	Regresi berganda	Regulasi, efikasi diri, resiliensi akademik	Regulasi dan efikasi diri menjelaskan 40,7% variasi resiliensi akademik.	Baik

Sumber: Hasil sintesis penulis (2026).

Tema 1: Regulasi Emosi sebagai Sumber Daya Protektif Internal

Temuan paling konsisten adalah arah hubungan positif antara kemampuan regulasi emosi dan resiliensi. Pada konteks Indonesia, proporsi variasi resiliensi yang dijelaskan oleh regulasi emosi berada pada kisaran yang substantif. Sukmaningpraja dan Santhoso (2018) melaporkan $R^2=0,466$, sedangkan Sembiring dan Tarigan (2022) melaporkan kontribusi 50,2%. Walaupun angka tersebut tidak dapat dibandingkan langsung karena perbedaan alat ukur dan populasi, konsistensinya menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan faktor perifer. Regulasi membantu siswa memutus rantai antara tekanan, afek negatif, respons impulsif, dan perilaku akademik yang merugikan.

Mekanismenya dapat dijelaskan melalui tiga proses. Pertama, regulasi memperbaiki interpretasi terhadap kegagalan. Penilaian ulang kognitif memungkinkan siswa melihat nilai rendah sebagai informasi untuk perbaikan, bukan bukti ketidakmampuan permanen. Kedua, regulasi menjaga fungsi

eksekutif dengan menurunkan intensitas emosi yang mengganggu perhatian dan memori kerja. Ketiga, regulasi memperluas pilihan perilaku: siswa dapat meminta bantuan, menyusun ulang jadwal, berdiskusi dengan guru, atau mencoba strategi belajar lain. Gross (2015) menekankan bahwa efektivitas strategi bergantung pada konteks, waktu, dan fleksibilitas; karena itu tujuan pendidikan bukan membuat siswa selalu tenang, tetapi mampu memilih strategi yang sesuai.

Studi Mestre et al. (2017) memperlihatkan bahwa kemampuan regulasi emosi dan strategi kognitif adaptif berhubungan dengan resiliensi pada remaja. Temuan ini sejalan dengan Oram et al. (2017), yang menunjukkan bahwa remaja dengan regulasi emosi lebih baik memiliki persepsi lebih positif terhadap prestasi dan lingkungan belajar. Dengan demikian, regulasi tidak hanya bekerja setelah siswa mengalami masalah, tetapi juga membentuk cara siswa membaca lingkungan akademik. Persepsi sekolah yang lebih positif dapat meningkatkan rasa aman, harapan, dan kemauan untuk bertahan ketika tuntutan meningkat.

Tema 2: Dimensi Regulasi yang Paling Relevan terhadap Fungsi Akademik

Literatur menunjukkan bahwa istilah regulasi emosi tidak boleh diperlakukan sebagai kemampuan tunggal. De Neve et al. (2023) menemukan bahwa kesulitan pada kesadaran emosi, kejelasan emosi, akses terhadap strategi, penerimaan respons, dan kontrol impuls memiliki posisi yang berbeda dalam jaringan engagement dan relasi sosial. Kesadaran emosi merupakan pintu awal: siswa perlu mengenali bahwa dirinya cemas, marah, malu, atau kecewa sebelum memilih respons. Kejelasan emosi membantu membedakan apakah kesulitan berasal dari ketidakpahaman materi, konflik teman, tekanan keluarga, atau ketakutan dinilai.

Akses terhadap strategi menentukan apakah siswa merasa memiliki pilihan ketika tekanan meningkat. Siswa yang hanya mengandalkan penghindaran atau penekanan akan lebih mudah kehilangan keterlibatan. Sebaliknya, repertoar strategi yang luas—bernapas terarah, self-talk, penilaian ulang, problem solving, pencarian bantuan, jeda singkat, dan perencanaan—meningkatkan fleksibilitas. Gross dan John (2003) menunjukkan bahwa reappraisal umumnya berkaitan dengan fungsi emosional dan interpersonal yang lebih baik dibanding suppression. Dalam konteks akademik, Zyberaj (2022) menemukan bahwa reappraisal berkorelasi positif dengan efikasi diri akademik dan prestasi pada remaja. Kontrol impuls dan kemampuan tetap berorientasi pada tujuan penting ketika emosi tidak dapat segera diturunkan. Resiliensi tidak mensyaratkan hilangnya kecemasan sebelum siswa bertindak; siswa dapat tetap mengerjakan tugas meskipun merasa takut atau kecewa. Dimensi ini membedakan regulasi adaptif dari kontrol emosi yang kaku. Penekanan sesaat dapat berguna dalam situasi tertentu, tetapi jika digunakan terus-menerus tanpa pemrosesan dan pemecahan masalah, siswa berisiko mengalami akumulasi tekanan dan keterputusan sosial.

Tema 3: Efikasi Diri, Harga Diri, dan Dukungan Sosial sebagai Jalur Penguat

Regulasi emosi bekerja dalam sistem psikologis dan sosial. Annisa et al. (2024) menunjukkan bahwa regulasi emosi dan efikasi diri secara bersama-sama menjelaskan hampir separuh variasi resiliensi akademik. Sholicha dan Affandi (2026) menemukan pola serupa pada siswa SMP. Efikasi diri memberi keyakinan bahwa upaya dapat menghasilkan perubahan, sedangkan regulasi emosi menyediakan kapasitas untuk mempertahankan upaya ketika muncul frustrasi. Tanpa efikasi diri, siswa mungkin tenang tetapi tidak bertindak; tanpa regulasi, keyakinan mudah runtuh ketika menghadapi kegagalan.

Harga diri dan dukungan sosial juga menjadi jalur penting. Surzykiewicz et al. (2022) menemukan mediasi serial melalui persepsi dukungan sosial dan harga diri dalam hubungan antara resiliensi dan regulasi emosi. Dukungan sosial menyediakan validasi, model strategi, bantuan instrumental, dan rasa bahwa masalah dapat dibagikan. Aziza dan Sunawan (2021) menunjukkan bahwa dukungan teman dan dimensi kesulitan regulasi berkaitan dengan resiliensi siswa. Putri et al. (2023) menemukan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga bersama-sama memprediksi resiliensi akademik.

Implikasinya, program sekolah yang hanya mengajarkan keterampilan individual akan kehilangan sebagian mekanisme perubahan. Siswa perlu lingkungan yang tidak mempermalukan kesalahan, guru yang responsif, teman sebaya yang suportif, dan keluarga yang mampu memberi dukungan tanpa meningkatkan tekanan. Regulasi emosi bersifat interpersonal: kemampuan siswa mengenali dan menamai emosi berkembang melalui interaksi dengan orang dewasa dan teman yang mampu merespons secara aman.

Tema 4: Engagement dan Relasi Sekolah sebagai Manifestasi Resiliensi

Resiliensi akademik sering diukur melalui ketekunan atau skor skala, tetapi manifestasi sehari-harinya tampak pada engagement. De Neve et al. (2023) menunjukkan bahwa kesulitan regulasi

terhubung dengan engagement emosional dan perilaku, serta relasi dengan guru dan teman. Ketika siswa mampu mengelola malu setelah jawaban salah, ia lebih mungkin kembali berpartisipasi. Ketika mampu mengelola marah saat konflik kelompok, ia lebih mungkin menyelesaikan proyek. Ketika mampu menerima kecemasan, ia lebih mungkin hadir pada ujian dan menggunakan strategi belajar. Relasi guru dan teman tidak sekadar konsekuensi, melainkan bagian dari siklus resiliensi. Relasi positif menyediakan kesempatan untuk meminta bantuan dan menerima umpan balik, sementara pengalaman keberhasilan sosial memperkuat regulasi. Sebaliknya, kesulitan impuls, ketidakjelasan emosi, dan penolakan terhadap emosi dapat memicu konflik, menarik diri, atau interpretasi negatif terhadap perilaku guru. Oram et al. (2017) menunjukkan bahwa regulasi emosi juga terkait dengan persepsi siswa terhadap lingkungan belajar dan keterlibatan akademik orang tua.

Kritikou dan Giovazolias (2022) dalam systematic review menemukan bahwa kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan berkaitan dengan regulasi emosi, academic buoyancy, dan penyesuaian. Walaupun kajian tersebut banyak mencakup mahasiswa, mekanismenya relevan bagi remaja: siswa lebih mudah bertahan ketika merasa memiliki pilihan yang bermakna, percaya bahwa kompetensinya berkembang, dan merasa terhubung dengan komunitas sekolah.

Tema 5: Konteks Indonesia dan Kebutuhan Transformasi Praktik

Bukti nasional memperlihatkan konsistensi lintas tipe sekolah: sekolah berasrama, seminari, madrasah, MTs, SMP, dan SMA. Hal ini menandakan bahwa regulasi emosi relevan pada lingkungan pendidikan dengan budaya dan struktur berbeda. Namun dominasi desain potong lintang membatasi kesimpulan kausal. Hubungan positif dapat bersifat dua arah: regulasi emosi meningkatkan resiliensi, tetapi pengalaman berhasil menghadapi tantangan juga memperkuat regulasi. Xiang et al. (2025) mendukung pandangan saling menguatkan melalui analisis jaringan pada remaja Tiongkok. Transformasi pertama adalah pergeseran dari paradigma kontrol emosi menuju fleksibilitas emosi. Sekolah sering menilai siswa “baik” ketika tidak mengekspresikan marah atau sedih, padahal diam dapat mencerminkan penekanan. Pendidikan regulasi perlu mengajarkan bahwa semua emosi membawa informasi, tetapi tidak semua impuls perlu diikuti. Siswa dilatih mengenali, menamai, menerima, mengevaluasi, dan memilih respons.

Transformasi kedua adalah pergeseran dari layanan reaktif menuju pencegahan universal. Layanan bimbingan konseling sering baru bergerak ketika siswa telah menunjukkan masalah berat. Padahal keterampilan regulasi dapat diajarkan kepada seluruh siswa melalui pembelajaran sosial-emosional, refleksi setelah penilaian, diskusi strategi menghadapi kegagalan, dan pembiasaan bahasa emosi. Siswa dengan kebutuhan lebih tinggi kemudian menerima intervensi kelompok kecil atau individual. Transformasi ketiga adalah integrasi lintas ekosistem. Guru mata pelajaran dapat membantu melalui desain tugas bertahap, umpan balik yang berorientasi proses, dan ruang revisi. Guru BK dapat melakukan asesmen, pelatihan strategi, dan konseling. Wali kelas memantau perubahan engagement. Keluarga dilibatkan untuk membedakan dukungan dari kontrol berlebihan. Teman sebaya dapat dilatih sebagai sumber dukungan yang aman. Pendekatan ini sesuai dengan Ye et al. (2024), yang menunjukkan bahwa faktor pelindung resiliensi berada pada tingkat intrapersonal maupun kontekstual.

Tabel 3. Sintesis Tematik dan Implikasi Pendidikan

Tema	Indikator Kunci	Dampak Akademik	Implikasi Sekolah
Kesadaran dan kejelasan emosi	Mampu mengenali, menamai, dan membedakan emosi	Mengurangi respons otomatis; memperbaiki pemilihan strategi	Check-in emosi, jurnal refleksi, kosakata emosi
Penilaian ulang kognitif	Menafsirkan kegagalan sebagai informasi dan proses	Meningkatkan efikasi diri, persistensi, dan strategi adaptif	Debrief setelah ujian, growth-oriented feedback
Penerimaan dan kontrol impuls	Mengakui emosi tanpa segera bertindak	Menjaga keterlibatan saat cemas, marah, atau malu	Teknik jeda, grounding, rencana respons
Akses strategi	Memiliki beberapa pilihan coping dan problem solving	Mencegah penghindaran dan penarikan diri	Menu strategi, latihan skenario, konseling kelompok
Dukungan sosial	Relasi aman dengan guru, keluarga, dan teman	Mempermudah pencarian bantuan dan pemulihan	Peer support, komunikasi keluarga, mentoring

Efikasi diri dan harga diri	Keyakinan pada kapasitas berkembang	Mempertahankan usaha dan harapan	Tujuan bertahap, pengalaman keberhasilan, afirmasi berbasis bukti
-----------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	---

Sumber: Hasil sintesis penulis (2026).

Kerangka Transformasi Regulasi Emosi Bertingkat

Berdasarkan sintesis, sekolah memerlukan kerangka bertingkat. Tingkat pertama bersifat universal bagi seluruh siswa: literasi emosi, penilaian ulang kognitif, strategi pemecahan masalah, kebiasaan meminta bantuan, dan budaya kelas yang aman terhadap kesalahan. Tingkat kedua ditujukan kepada siswa yang menunjukkan penurunan engagement, kecemasan akademik, konflik berulang, atau penundaan kronis melalui kelompok kecil 4–8 sesi. Tingkat ketiga berupa dukungan individual bagi siswa dengan kesulitan berat, melibatkan asesmen lebih mendalam dan rujukan profesional bila diperlukan. Implementasi sebaiknya mengikuti siklus asesmen–intervensi–pemantauan. Asesmen tidak hanya menggunakan kuesioner, tetapi juga indikator perilaku seperti ketidakhadiran, tugas tidak selesai, frekuensi konflik, perubahan partisipasi, dan pola pencarian bantuan. Intervensi menetapkan keterampilan target yang spesifik, misalnya meningkatkan kejelasan emosi atau mengurangi respons impulsif. Pemantauan dilakukan melalui catatan refleksi, rating singkat, laporan guru, dan perubahan perilaku akademik.

Pengukuran perlu membedakan strategi dan kesulitan regulasi. ERQ dapat menilai reappraisal dan suppression, sedangkan DERS remaja menangkap dimensi kesulitan yang lebih luas (Neumann et al., 2010). Untuk resiliensi akademik, ARS-30 menyediakan dimensi ketekunan, refleksi dan pencarian bantuan, serta afek negatif dan respons emosional (Cassidy, 2016). Pemilihan alat harus disesuaikan dengan tujuan, usia, validasi bahasa, dan beban administrasi.

Tabel 4. Rekomendasi Program Bertingkat di Sekolah

Tingkat	Sasaran	Komponen	Pelaksana	Indikator
Universal	Seluruh siswa	Literasi emosi, reappraisal, problem solving, help-seeking	Guru mapel, wali kelas, guru BK	Partisipasi, keterlambatan tugas, persepsi kelas aman
Selektif	Siswa berisiko sedang	Kelompok regulasi emosi 4–8 sesi, mentoring, dukungan teman	Guru BK, wali kelas, peer mentor	Penurunan penghindaran, peningkatan strategi dan engagement
Indikatif	Siswa dengan kesulitan berat	Konseling individual, rencana krisis, koordinasi keluarga, rujukan	Guru BK, psikolog/tenaga profesional, keluarga	Stabilitas fungsi, keselamatan, kehadiran, penyelesaian tugas

Sumber: Hasil sintesis penulis (2026).

Keterbatasan Bukti dan Agenda Penelitian

Pertama, sebagian besar studi Indonesia menggunakan desain korelasional potong lintang sehingga belum dapat memastikan arah kausal. Penelitian longitudinal dan eksperimen diperlukan untuk menguji apakah peningkatan keterampilan regulasi mendahului peningkatan resiliensi. Kedua, banyak penelitian mengandalkan self-report sehingga rentan bias keinginan sosial dan common method. Penggunaan laporan guru, observasi, data kehadiran, penyelesaian tugas, dan indikator prestasi akan memperkuat validitas. Ketiga, heterogenitas definisi resiliensi mengurangi keterbandingan. Ye et al. (2024) menunjukkan bahwa operasionalisasi berdasarkan skor tinggi pada kelompok berisiko menghasilkan makna yang berbeda dari skala psikologis. Peneliti perlu menjelaskan apakah resiliensi dipahami sebagai proses, hasil, karakteristik, atau respons terhadap skenario kegagalan. Keempat, studi perlu membedakan efektivitas strategi menurut konteks. Suppression tidak

selalu maladaptif, dan reappraisal tidak selalu mungkin; fleksibilitas strategi lebih penting daripada penggunaan satu strategi secara seragam.

Kelima, masih terbatas penelitian yang menguji perbedaan gender, sosial ekonomi, budaya sekolah, disabilitas, dan wilayah. Xiang et al. (2025) memperlihatkan manfaat analisis jaringan untuk menemukan komponen penghubung yang spesifik, sedangkan Surzykiewicz et al. (2022) menunjukkan pentingnya dukungan dan harga diri. Penelitian Indonesia dapat mengembangkan model multilevel yang menguji siswa di dalam kelas dan sekolah, serta mengintegrasikan faktor keluarga dan komunitas. Agenda berikutnya adalah mengembangkan intervensi singkat berbasis sekolah yang dapat dilaksanakan guru BK, menguji fidelitas dan penerimaan, serta menilai luaran minimal tiga bulan. Outcome perlu mencakup regulasi emosi, resiliensi akademik, engagement, kehadiran, penundaan, dan kesejahteraan. Studi cost-effectiveness juga penting agar program dapat diterapkan pada sekolah dengan sumber daya berbeda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Systematic literature review ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan fondasi psikologis yang konsisten bagi ketahanan akademik remaja. Kesadaran dan kejelasan emosi, penerimaan, penilaian ulang kognitif, kontrol impuls, orientasi tujuan, dan akses terhadap strategi membantu siswa mempertahankan keterlibatan, efikasi diri, persepsi sekolah yang positif, serta kemampuan bangkit dari kegagalan. Bukti nasional menunjukkan kontribusi yang substantif pada berbagai konteks sekolah. Hubungan tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan diperkuat oleh harga diri, efikasi diri, dukungan keluarga, teman, dan relasi guru.

Sekolah disarankan menempatkan regulasi emosi sebagai kompetensi pendidikan inti melalui program bertingkat. Pada tingkat universal, literasi emosi dan strategi adaptif diintegrasikan dalam pembelajaran dan budaya kelas. Pada tingkat selektif, guru BK menyelenggarakan kelompok keterampilan bagi siswa berisiko. Pada tingkat indikatif, dukungan individual dan rujukan profesional disediakan. Implementasi perlu menggunakan alat ukur yang tervalidasi, indikator perilaku akademik, keterlibatan keluarga, serta evaluasi longitudinal. Dengan pendekatan tersebut, regulasi emosi dapat ditransformasikan dari konsep psikologis menjadi infrastruktur pencegahan yang memperkuat resiliensi dan keberlanjutan belajar siswa remaja Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada para peneliti dan pengelola jurnal yang menyediakan artikel ilmiah secara terbuka, serta kepada pihak institusi yang mendukung penyusunan kajian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, R. F., Nurfarhanah, Firman, & Hariko, R. (2024). The role of emotional regulation and self-efficacy toward students' academic resilience. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(2), 380–399.
- Aziza, Z. N., & Sunawan. (2021). Dukungan sosial, kesulitan regulasi emosi, dan resiliensi siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(1), 73–82. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1.36266>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- De Neve, D., Bronstein, M. V., Leroy, A., Truyts, A., & Everaert, J. (2023). Emotion regulation in the classroom: A network approach to model relations among emotion regulation difficulties, engagement to learn, and relationships with peers and teachers. *Journal of Youth and Adolescence*, 52, 273–286. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01678-2>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Kritikou, M., & Giovazolias, T. (2022). Emotion regulation, academic buoyancy, and academic adjustment of university students within a self-determination theory framework: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1057697. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1057697>

- Mestre, J. M., Núñez-Lozano, J. M., Gómez-Molinero, R., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1980. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01980>
- Neumann, A., van Lier, P. A. C., Gratz, K. L., & Koot, H. M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Assessment*, 17(1), 138–149. <https://doi.org/10.1177/1073191109349579>
- Oram, R., Ryan, J., Rogers, M. A., & Heath, N. (2017). Emotion regulation and academic perceptions in adolescence. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 22(2), 162–173. <https://doi.org/10.1080/13632752.2017.1290896>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi akademik siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 21–31. <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2528>
- Rahmadani, A., & Daulay, N. (2023). Analisis faktor penyebab menurunnya resiliensi akademik pada siswa MTsN. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 417–429. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7413>
- 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>
- Sholicha, L., & Affandi, G. R. (2026). Pengaruh regulasi emosi dan efikasi diri terhadap resiliensi akademik siswa SMP di Pasuruan. *J-Simbol: Jurnal Magister Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 14(1), 222–234. <https://doi.org/10.23960/simbol.v14i1.1529>
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2018). Peran regulasi emosi terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama berbasis semi militer. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 184–191. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36944>
- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Sołbut, A., Rutkowski, S., & Konaszewski, K. (2022). Resilience and regulation of emotions in adolescents: Serial mediation analysis through self-esteem and perceived social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), Article 8007. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138007>
- Xiang, Y., Lu, C., Wei, S., Hao, J., Sun, X., & Chen, Z. (2025). The relationship between psychological resilience and emotion regulation in Chinese adolescents: A psychological network analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1552109. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1552109>
- Ye, W., Teig, N., & Blömeke, S. (2024). Systematic review of protective factors related to academic resilience in children and adolescents: Unpacking the interplay of operationalization, data, and research method. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1405786. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1405786>
- Zyberaj, J. (2022). Investigating the relationship between emotion regulation strategies and self-efficacy beliefs among adolescents: Implications for academic achievement. *Psychology in the Schools*, 59(8), 1556–1569. <https://doi.org/10.1002/pits.22701>