



PENGARUH ANXIETY DAN MENTAL HEALTH TERHADAP SISWA SMA DIMEDIASI OLEH EMOTIONAL REGULATION

Afifat Sholikhah, Cahya Hasfi Harisuddin, Muhamammad Jamaluddin, Nazar
Achmaluddin, Sasmita Mardiananingrum, Siti Maslichah
Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo

a.sholikhah@unusida.ac.id, cahyahasfiharisuddin123@gmail.com, ulaadi882@gmail.com,
nazarachmaluddin22@gmail.com, sasmitariana25@gmail.com, sitilichah229@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kecemasan (Anxiety), kesehatan mental (Mental Health), dan regulasi emosi (Emotional Regulation) terhadap performa akademik siswa SMA. Data dikumpulkan melalui survei terhadap 41 siswa di beberapa sekolah menengah atas di Kota Sidoarjo. Analisis data menggunakan regresi linier menunjukkan bahwa kecemasan dan regulasi emosi tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap performa akademik siswa ($p > 0,05$). Meskipun literatur sebelumnya, seperti penelitian Pascoe et al. (2020), menunjukkan adanya korelasi negatif antara kecemasan dan performa akademik, hasil penelitian ini tidak mendukung temuan tersebut. Selain itu, kesehatan mental juga tidak menunjukkan pengaruh signifikan, meskipun penelitian oleh Turner et al. (2017) mengindikasikan bahwa kesehatan mental yang baik berkorelasi positif dengan performa akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial dan lingkungan belajar, mungkin memainkan peran yang lebih dominan dalam konteks ini. Sementara regulasi emosi sebagai variabel intervening juga tidak menunjukkan pengaruh signifikan, penelitian oleh Aldao et al. (2015) menekankan pentingnya regulasi emosi untuk kesejahteraan psikologis dan kinerja akademik. Penelitian ini menyarankan perlunya penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan variabel tambahan dan metode yang berbeda untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi performa akademik siswa SMA secara lebih komprehensif.

Sejarah Artikel

Submitted: 14 Juni 2024

Accepted: 23 Juni 2024

Published: 24 Juni 2024

Kata Kunci

Kecemasan, Kesehatan Mental, Regulasi Emosi, Performa Akademik, Siswa SMA

I. PENDAHULUAN

1. Latar belakang

Mengingat krisis kesehatan mental yang semakin meningkat (Wong, L. P., Alias, H., Md Fuzi, A. A., Omar, I. S., Mohamad Nor, A., & Tan, M. P., 2021), ada kebutuhan besar akan cara-cara efektif untuk meningkatkan depresi dan kecemasan di kalangan anak usia sekolah. Ada banyak sekali intervensi kesehatan mental berbasis sekolah, namun kualitas intervensi tersebut sangat bervariasi (Zhang et al., 2023).

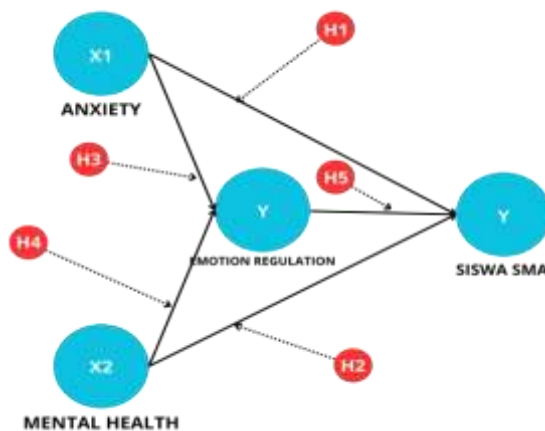
Satu dari tiga remaja Indonesia mengalami gangguan mental, dan satu dari dua puluh di antara mereka mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, menurut Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur jumlah kasus gangguan mental pada remaja berusia 10 hingga 17 tahun di Indonesia. Angka ini sama dengan 15,5 juta remaja dan 2,45 juta remaja secara keseluruhan. Panduan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5), yang digunakan di Indonesia untuk penegakan diagnosis gangguan mental, mengacu pada remaja dalam kelompok ini. (Gloriabarus, 2022).

Teori psikoanalitik tentang anxiety dimulai oleh Freud dan belum banyak berkembang sejak masanya. Namun, teori-teori tersebut tetap berpengaruh, khususnya dalam penerapan klinis. Freud mempunyai dua teori kecemasan (masing-masing pada

tahun 1917, 1926), yang keduanya memandang kecemasan sebagai fenomena sehari-hari dan sebagai cara untuk menjelaskan neurosis. Kecemasan sehari-hari adalah kecemasan realistik yang mengacu pada objek nyata, hal ini sering disebut sebagai ketakutan daripada kecemasan. Kecemasan neurotik dapat berbentuk mengambang bebas, fobia, atau terlibat dalam serangan panik (Strongman, 1995).

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan mediasi seperti emotional regulation dalam menjelaskan pengaruh anxiety dan mental health terhadap siswa SMA. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner. Data yang terkumpul akan diolah dan dianalisis menggunakan perhitungan statistik software SPSS

2. Kerangka Konseptual



II. KAJIAN TEORI

1. Anxiety

Kecemasan merupakan respon emosional yang ditandai dengan rasa gelisah, gugup, dan takut yang kurang ideal. Krifa, Imen, et al. (2022). Kecemasan dapat berdampak negatif pada prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah atas. Menurut penelitian, prevalensi kecemasan meningkat di kalangan siswa SMA, sebagian besar disebabkan oleh tekanan akademis, tekanan sosial, dan perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama masa remaja. Sebagian besar orang mengatakan bahwa siswa SMA mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi karena hal-hal seperti pendidikan mereka, penggunaan media sosial, dan dinamika keluarga. Kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial disebut sebagai kesehatan mental, dan ini memengaruhi cara orang berperilaku, berpikir, dan merasa. Pertumbuhan emosional dan akademis seorang siswa bergantung pada kesehatan mental yang baik. Krifa, Imen, et al. (2022).

Anxiety atau kecemasan, sering disalahartikan sebagai penyakit mental atau kelainan psikologis. Namun, kecemasan adalah gejala emosi atau reaksi normal yang ditunjukkan seseorang saat tertekan (Saswono, Riska Putri, 2021). Menurut Izard dalam (Barlow, 2002), Anxiety adalah kombinasi atau campuran dari berbagai emosi, tetapi "ketakutan" adalah emosi utama. Emosi dasar yang umum digabungkan dengan "ketakutan" termasuk kesedihan, kemarahan, rasa malu, rasa bersalah, dan kegembiraan, dan mendefinisikan sebuah perasaan sebagai anxiety.



2. Mental health

Kesehatan mental adalah suatu kondisi dapat menciptakan keadaan yang memungkinkan atau mengizinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal pada seseorang, serta perkembangan ini selaras dengan orang lain (Yusuf, Fitryasari, & Nihayati, 2015). Individu yang sehat mental adalah individu yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggangkan perasaan orang lain serta memiliki sikap hidup yang bahagia (Dewi, 2012).

Stres rentan terjadi pada remaja karena berbagai faktor diantaranya yaitu karena tingginya tekanan dalam proses adaptasi, rasa ingin diterima oleh lingkungan, keinginan mandiri dan meningkatnya kebutuhan terhadap akses teknologi serta kebutuhan lainnya. Hal tersebut akan memicu terjadinya masalah emosional pada remaja (Aziz et al., 2021). Kesehatan mental Merujuk pada keadaan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Hal ini mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan bertindak. Kesehatan mental remaja sangat penting karena masa remaja merupakan masa perkembangan yang kritis, di mana mereka mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Kesehatan mental yang baik pada remaja dapat berdampak positif pada kualitas hidup mereka di masa dewasa. Beberapa jenis masalah kesehatan mental yang umum dialami remaja antara lain stres, gangguan kecemasan, dan depresi. Kesehatan mental remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan sosial, tekanan akademis, perubahan hormonal, dan masalah keluarga.

3. Emotional intelligence

Menurut Thompson (dalam Gross, 2007) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk melacak, mengevaluasi, dan memodifikasi melacak, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi seseorang untuk mencapai tujuan. Gross juga menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah proses di mana seseorang mempengaruhi emosi mereka, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi mereka.

Remaja awal mengalami berbagai permasalahan baik di rumah, sekolah, dan teman sebayanya. Dari beberapa peristiwa tersebut kemudian muncul emosi, baik itu emosi positif, negatif, dan emosi positif serta negatif yang dirasakan dalam satu waktu. Remaja awal yang mengalami emosi negatif ternyata memiliki kemampuan meregulasi emosi dengan baik meskipun mengalami berbagai pengalaman buruk. Kemampuan regulasi emosi tersebut dapat dilihat pada strategi regulasi emosi yang digunakan mencakup kemampuan untuk bangkit kembali ketika mengalami emosi negatif. Kemampuan tersebut diwujudkan dengan upaya positif yaitu memandang positif apa yang dialaminya dan berusaha untuk menjadi lebih baik lagi.

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini Menggunakan Metode Pendekatan Kuantitatif, Pendekatan ini melibatkan pengumpulan data numerik yang dapat dianalisis secara statistik untuk menemukan pola dan hubungan antara variabel yang diteliti. Menurut Sugiyono (2019, hlm. 59) penelitian menurut tingkat eksplanasi bersifat dekriptif adalah judul penelitian yang bermaksud menggambarkan keadaan atau nilai satu atau lebih variabel secara mandiri.

IV. HASIL PEMBAHASAN

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA dan diambil sebanyak 41 orang dengan karakteristik sebagai berikut:

USIA

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15	4	9.8	9.8	9.8
16	17	41.5	41.5	51.2
17	8	19.5	19.5	70.7
18	7	17.1	17.1	87.8
19	5	12.2	12.2	100.0
Total	41	100.0	100.0	

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Hasil dari uji deskriptif menunjukkan bahwa usia 15 tahun (9,8%), usia 16 Tahun (41,5 %), usia 17 Tahun (19,5 %), usia 18 tahun (17,1%), dan usia 19 tahun (12,2%). Sehingga diperoleh hasil bahwa presentase responde yang memiliki axiety dan mental health paling rendah adalah usia 15 tahun (9,8%) sedangkan responden yang memiliki axiety dan mental health paling banyak adalah usia 16 tahun (41,5%)

JENIS KELAMIN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki - Laki	10	24.4	24.4	24.4
Perempuan	31	75.6	75.6	100.0
Total	41	100.0	100.0	

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa jumpah responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 31 responden atau sebesar 75,6%, sedangkan responden berjenis laki-laki sebanyak 10 responden atau sebesar 24,4%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis perempuan dengan presentase 75,6%.

a. Uji Validitas

Correlations

	Y2	Y3	Y4	Y5	Z1	Z2	Z3	TOTAL
X1.1 Pearson Correlation	.137	.176	.353*	.124	.067	-.146	.078	.098
Sig. (2-tailed)	.392	.271	.024	.441	.677	.364	.630	.540
N	41	41	41	41	41	41	41	41
X1.2 Pearson Correlation	-.051	-.213	-.009	.283	-.120	.173	.114	.356*
Sig. (2-tailed)	.753	.182	.957	.073	.455	.280	.479	.023
N	41	41	41	41	41	41	41	41
X1.3 Pearson Correlation	-.140	.003	-.016	.123	.064	.265	.018	.416**



	Sig. (2-tailed)	.383	.983	.922	.445	.693	.094	.911	.007
	N	41	41	41	41	41	41	41	41
X1.4	Pearson Correlation	.011	-.239	-.142	-.322*	.127	.153	.066	.375*
	Sig. (2-tailed)	.946	.132	.376	.040	.429	.340	.680	.016
	N	41	41	41	41	41	41	41	41
X1.5	Pearson Correlation	.022	-.024	.017	-.013	-.052	-.134	-.056	.297
	Sig. (2-tailed)	.889	.884	.915	.936	.747	.403	.726	.059
	N	41	41	41	41	41	41	41	41
X2.1	Pearson Correlation	.138	.107	-.136	-.134	-.037	.393*	-.018	.227
	Sig. (2-tailed)	.389	.504	.396	.402	.819	.011	.911	.153
	N	41	41	41	41	41	41	41	41
X2.2	Pearson Correlation	-.081	-.127	-.246	-.103	.161	.197	.038	-.022
	Sig. (2-tailed)	.613	.430	.122	.520	.315	.217	.813	.890
	N	41	41	41	41	41	41	41	41
X2.3	Pearson Correlation	.102	-.003	-.283	-.078	.033	.152	.113	.256
	Sig. (2-tailed)	.527	.983	.073	.627	.836	.342	.483	.106
	N	41	41	41	41	41	41	41	41
X2.4	Pearson Correlation	.049	-.127	-.169	-.221	.034	.015	-.057	.240
	Sig. (2-tailed)	.759	.430	.290	.166	.834	.925	.725	.131
	N	41	41	41	41	41	41	41	41
Y1	Pearson Correlation	.174	.240	.244	.102	-.051	.011	-.277	.430**
	Sig. (2-tailed)	.277	.131	.125	.526	.750	.943	.080	.005
	N	41	41	41	41	41	41	41	41
Y2	Pearson Correlation	1	.112	.169	.113	.105	.199	-.134	.365*
	Sig. (2-tailed)		.487	.289	.482	.513	.213	.405	.019
	N	41	41	41	41	41	41	41	41
Y3	Pearson Correlation	.112	1	.437**	.379*	.296	-.073	-.475**	.271
	Sig. (2-tailed)	.487		.004	.015	.060	.649	.002	.087
	N	41	41	41	41	41	41	41	41
Y4	Pearson Correlation	.169	.437**	1	.517**	.306	.014	-.281	.295
	Sig. (2-tailed)	.289	.004		.001	.052	.929	.075	.061
	N	41	41	41	41	41	41	41	41
Y5	Pearson Correlation	.113	.379*	.517**	1	.092	-.022	-.284	.216
	Sig. (2-tailed)	.482	.015	.001		.567	.891	.072	.176
	N	41	41	41	41	41	41	41	41
Z1	Pearson Correlation	.105	.296	.306	.092	1	.410**	-.265	.459**
	Sig. (2-tailed)	.513	.060	.052	.567		.008	.094	.003
	N	41	41	41	41	41	41	41	41
Z2	Pearson Correlation	.199	-.073	.014	-.022	.410**	1	-.155	.543**

	Sig. (2-tailed)	.213	.649	.929	.891	.008	.334	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41
Z3	Pearson Correlation	-.134	-.475**	-.281	-.284	-.265	-.155	1
	Sig. (2-tailed)	.405	.002	.075	.072	.094	.334	.487
	N	41	41	41	41	41	41	41
TOTAL	Pearson Correlation	.365*	.271	.295	.216	.459**	.543**	1
	Sig. (2-tailed)	.019	.087	.061	.176	.003	.000	.487
	N	41	41	41	41	41	41	41

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Variabel Anxiety (X1), Mental Health (X2), Siswa SMA (Y), dan Emotional Regulation (Z)

Berdasarkan Tabel 3, maka dapat dilihat bahwa seluruh pertanyaan untuk variabel Anxiety (X1), Mental Health (X2), Siswa SMA (Y), dan Emotional Regulation (Z) memiliki status valid, karena Apabila tingkat signifikansi item < 0,5 maka alat ukur yang digunakan valid. Selanjutnya dilakukan pengukuran reliabilitas dengan hasil sebagai berikut:

b. Uji Reabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.230	17

Tabel 4. Hasil Uji Reabilitas Variabel Anxiety (X1), Mental Health (X2), Siswa SMA (Y), dan Emotional Regulation (Z)

Hasil Uji Reabilitas menunjukkan bahwa seluruh instrumen penelitian memiliki koefisien Cronbach’s Alpha lebih dari 0,70. Hal ini dapat dikatakan bahwa semua instrumen reliabel sehingga dapat digunakan untuk melakukan penelitian.

c. Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		41
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.33043823
Most Extreme Differences	Absolute	.123
	Positive	.123
	Negative	-.067
Kolmogorov-Smirnov Z		.787
Asymp. Sig. (2-tailed)		.566

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Variabel Anxiety (X1), Mental Health (X2), Siswa SMA (Y), dan Emotional Regulation (Z)

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 5 didapat nilai signifikansi sebesar 0,566 yang lebih besar dari 0,05. Oleh karena nilai signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi tersebut berdistribusi normal.

d. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SISWA SMA * ANXIETY	Between Groups	(Combined)	59,041	9	6,560	1,008	,455
		Linearity	,317	1	,317	,049	,827
		Deviation from Linearity	58,724	8	7,341	1,127	,373
	Within Groups		201,837	31	6,511		
	Total		260,878	40			

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas

Dari tabel diatas nilai signifikan $0,373 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan linear secara signifikan antara variabel X1_Anxiety dengan variable Y_Siswa SMA. Sedangkan nilai F hitung adalah 1,127 F tabel 2,25. Karena nilai f hitung lebih kecil dari f tabel maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel X1_Anxiety dengan variable Y_Siswa SMA, untuk nilai f tabel dicari dengan rumus (d:f) yaitu deviation from linearity:within groups. Berdasarkan hasil output diatas diketahui nilai df adalah (8:31) dan diperoleh f tabel sebesar 2,25

e. Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	15,828	3,782		4,185	,000		
	ANXIETY	,011	,169	,010	,063	,950	,930	1,075
	MENTAL HEALTH	-,268	,238	-,197	-1,127	,267	,847	1,181
	EMOTIONAL REGULATION	-,056	,308	-,032	-,183	,856	,845	1,184

a. Dependent Variable: SISWA SMA

Tabel 7. Hasil Uji Multikolinieritas

Dari table diatas bahwa **nilai tolerance lebih besar dari 0.10** dan nilai variance Inflation Factor (VIF) dibawah 10 untuk setiap variabel, yang ditunjukkan dengan nilai tolerance variable Anxiety (X1) sebesar 0,930, variabel Mental Health (X2) sebesar 0,847 dan variable Emotional Regulation (Z) sebesar 0,845. Sedangkan nilai VIF variable Anxiety (X1) sebesar 1,075, variable Mental Health (X2) sebesar 1,181 dan variable Emotional Regulation (Z) sebesar 1,184. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi tidak dapat problem multikolinieritas dan dapat digunakan dalam penelitian ini. Ditunjukkan pada table 7.

f. Uji Autokorelasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,211 ^a	,045	-,033	2,595	1,461

a. Predictors: (Constant), EMOTIONAL REGULATION, ANXIETY, MENTAL HEALTH

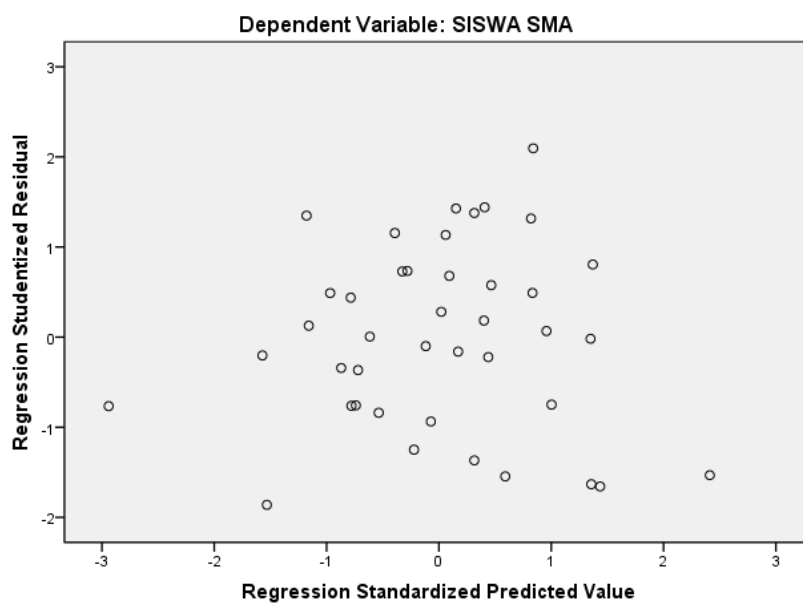
b. Dependent Variable: SISWA SMA

Tabel 8. Hasil Uji Autokorelasi

Berdasarkan table diatas durbin Watson dilihat dari (k,n) jadi (3,41) dengan keterangan (k) adalah jumlah variabel independent dan (n) adalah jumlah sampel. Maka diperoleh nilai $DU = 1.6603$ Dan nilai $DL = 1.3480$. Berdasarkan table diatas ini, maka diambil keputusan dengan kriteria $DL < d < DU$ yaitu $1.6603 > 1,461 > 1,3480$ jika nilai bold kuning nilainya lebih besar berarti ada autokorelasi negative.

g. Uji Hekteroskedasitas

Scatterplot



Tabel 9. Hasil Uji Hekteroskedasitas Variabel Anxiety (X1), Mental Health (X2), Mahasiswa SMA (Y), dan Emotional Regulation (Z)

Berdasarkan table di atas, grafik scatterplots menunjukkan bahwa data tersebar di atas dan di bawah angka nol pada sumbu Y dan tidak terdapat suatu pola yang jelas atau tidak membentuk suatu pola pada penyebaran data tersebut, hal ini berarti tidak terjadi heteroskedasitas pada model persamaan regresi, sehingga model regresi penelitian ini layak digunakan

h. Analisi Linier Berganda

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		

1	(Constant)	6.842	1.885		3.630	.001
	ANXIETY	-.211	.084	-.378	-2.504	.017
	MENTAL HEALTH	-.293	.119	-.390	-2.464	.019
	EMOTINAL REGULATION	.191	.154	.197	1.245	.221

a. Dependent Variable: ABS_RES2

Tabel 10. Hasil Uji Analisis Linier Berganda Variabel Anxiety (X1), Mental Health (X2), Mahasiswa SMA (Y), dan Emotional Regulation (Z)

Berdasarkan hasil pengujian regresi sederhana pada tabel 10 diperoleh hasil regresi linier berganda sebagai berikut :

$$Y = 6.842 x_2$$

Dari persamaan diatas dijelaskan bahwa konstan (a) = 6.842. Artinya jika semua variabel independent menunjukkan nilai nol (0), maka variabel dependen adalah sebesar 6.842. Koefisien regresi anxiety (X1) nilai koefisien variabel anxiety sebesar 0.-293, menggambarkan bahwa anxiety berpengaruh negatif terhadap siswa sma. Koefisien mental health (X2) nilai koefisien variabel mental health sebesar 0.-293, menggambarkan bahwa mental health berpengaruh negatif terhadap siswa sma. Koefisien emotional regulation (Z) nilai koefisien emotional regulation sebesar 0.191, menggambarkan bahwa emotional regulation berpengaruh positif terhadap siswa sma.

i. Uji F

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	16.974	3	5.658	3.382	.028 ^a
	Residual	61.908	37	1.673		
	Total	78.882	40			

a. Predictors: (Constant), EMOTINAL REGULATION, ANXIETY, MENTAL HEALTH

b. Dependent Variable: ABS_RES2

Tabel 11. Hasil Uji F Variabel Anxiety (X1), Mental Health (X2), Siswa SMA (Y), dan Emotional Regulation (Z)

F table = k:n

$$= 3:41$$

$$= 2.83$$

Dengan nilai signifikansi 0,028 > 0,05. Karena nilai F hitung lebih besar dari F tabel maka Ha diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara anxiety, mental health, dan emotional regulation terhadap siswa SMA.

j. Uji T

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		

1	(Constant)	6.842	1.885		3.630	.001
	ANXIETY	-.211	.084	-.378	-2.504	.017
	MENTAL HEALTH	-.293	.119	-.390	-2.464	.019
	EMOTINAL REGULATION	.191	.154	.197	1.245	.221

a. Dependent Variable: ABS_RES2

Tabel 12. Hasil Uji T Variabel Anxiety (X1), Mental Health (X2), Siswa SMA (Y), dan Emotional Regulation (Z)

Berdasarkan tabel diatas membuktikan bahwa

- a) Nilai t hitung Anxiety sebesar $-2.504 < t$ tabel (lihat di residual (df)) 1,683 dengan signifikansi $0,017 > 0,05$ karena nilai t hitung lebih kecil dari t tabel maka H_a tidak diterima. Artinya hal ini mengidentifikasi bahwa tidak terdapat pengaruh antara variable Siswa Anxiety terhadap Siswa SMA
- b) Nilai t hitung Mental Health sebesar $-2,464 < 1,683$ dengan signifikansi $0,019 > 0,05$ karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel maka H_a tidak diterima. Artinya hal ini mengidentifikasi bahwa terdapat pengaruh antara variable Mental Health terhadap Siswa SMA.
- c) Nilai t hitung Emotional Regulation sebesar $1,245 < 1,683$ dengan signifikansi $0,221 < 0,05$ karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel maka tidak ada cukup bukti untuk menolak hipotesis nol (H_0). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada efek yang signifikan secara statistik dari variabel Emotional Regulation dalam konteks yang diuji.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kecemasan (Anxiety) tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap performa akademik siswa SMA dalam penelitian ini. penelitian sebelumnya sering menemukan korelasi negatif antara kecemasan akademik dan prestasi siswa. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, 2020) menemukan bahwa siswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung memiliki nilai akademik yang lebih rendah, yang menunjukkan bahwa kecemasan dapat mengganggu kemampuan siswa untuk fokus dan memproses informasi yang mereka terima.

Hasil analisis menunjukkan bahwa Mental Health tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap performa akademik siswa SMA dalam penelitian ini. Namun demikian, banyak penelitian sebelumnya menunjukkan korelasi positif antara kesehatan mental yang baik dan prestasi akademik yang baik. Misalnya, (Turner, L., Randall, C., & Young, 2017) menemukan bahwa siswa dengan kesehatan mental yang lebih baik cenderung menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik dan lebih terlibat dalam kegiatan sekolah. Siswa dengan kesehatan mental yang lebih baik juga lebih mampu menghadapi stres akademik dan menggunakan strategi koping yang lebih baik daripada siswa dengan kesehatan mental yang buruk, yang semuanya menjadi bagian dari Hasil penelitian ini yang tidak signifikan mungkin menunjukkan bahwa dalam situasi ini, komponen lain, seperti dukungan keluarga atau lingkungan belajar, mungkin lebih dominan.

Emotional Regulation sebagai variabel intervening juga tidak menunjukkan pengaruh signifikan dalam penelitian ini. Namun penelitian saat ini sering menekankan betapa pentingnya regulasi emosi untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik. (Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer,



2015) menemukan bahwa metode pengendalian emosi yang efektif terkait dengan kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis. Siswa memanfaatkan regulasi emosi untuk mengelola reaksi emosional negatif yang dapat mengganggu konsentrasi dan belajar. Dalam kasus ini, regulasi emosi tidak memiliki pengaruh yang signifikan, tetapi faktor lain yang berinteraksi dengan regulasi emosi, seperti keterampilan sosial atau motivasi intrinsik, mungkin perlu dipertimbangkan untuk memahami dinamika pengaruh terhadap prestasi akademik siswa.

V. KESIMPULAN

Menurut hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor seperti kecemasan (anxiety), kesehatan mental (mental health), dan regulasi emosi (emotional regulation) tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kinerja akademik siswa SMA. Penelitian sebelumnya sering menunjukkan bahwa ada hubungan antara variabel-variabel ini dan prestasi akademik siswa. Namun, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dalam sampel yang diteliti, variabel-variabel tersebut tidak dapat secara signifikan memprediksi prestasi akademik siswa. Siswa SMA mungkin lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan sosial, motivasi intrinsik, lingkungan belajar, atau faktor individu, seperti kecerdasan emosional dan kecerdasan sosial.

Fakta bahwa kecemasan, kesehatan mental, dan regulasi emosi tidak signifikan terkait dengan prestasi akademik dapat ditafsirkan sebagai indikasi bahwa ada kompleksitas yang terlibat dalam komponen-komponen tersebut. Namun, penelitian sebelumnya menemukan bahwa regulasi emosi tidak signifikan sebagai variabel intervening, tetapi penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi secara efektif penting untuk kesejahteraan psikologis dan adaptasi sosial siswa. Oleh karena itu, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana variabel-variabel ini memengaruhi prestasi akademik, disarankan untuk menggunakan pendekatan multidimensional yang mempertimbangkan bagaimana variabel sosial, personal, dan lingkungan berinteraksi satu sama lain.

Untuk mempelajari secara lebih mendalam bagaimana kecemasan, kesehatan mental, pengendalian emosi, dan prestasi akademik berkorelasi satu sama lain, penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kompleks dan jangka panjang mungkin diperlukan. Penelitian ini akan sangat membantu dalam mengembangkan metode intervensi yang lebih efisien untuk meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademik siswa SMA.

VI. DAFTAR PUTAKA

- (Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, 2015; Barlow, 2002; Gloriabarus, 2022; Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, 2020; Psychiatry et al., 2021; Saswono, Riska Putri, 2021; Slameto, 1995; Strongman, 1995; Turner, L., Randall, C., & Young, 2017; Wong, L. P., Alias, H., Md Fuzi, A. A., Omar, I. S., Mohamad Nor, A., & Tan, M. P., 2021; Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, 2015; Zhang et al., 2023) Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2015). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 217–228.
- Barlow, H. . (2002). Anxiety and Its Disorders; The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. *The Guilford Press*, 41–42.
- Gloriabarus. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Universitas Gadjah Mada.



<https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>

- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(2), 104–112.
- Psychiatry, G., Liu, Y., Pan, H., Yang, R., Wang, X., Rao, J., Zhang, X., & Pan, C. (2021). The relationship between test anxiety and emotion regulation : the mediating effect of psychological resilience. *Annals of General Psychiatry*, 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12991-021-00360-4>
- Saswono, Riska Putri, and B. W. (2021). Perancangan Buku Cerita Billie’s New Friend Sebagai Media Untuk Mengatasi Anxiety Bagi Anak SD. *Jurnal Desain Komunikasi Visual Asia (JESKOVISA)*, 5(2).
- Slameto. (1995). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Strongman, K. T. (1995). Theories of anxiety. *New Zealand Journal of Psychology*, 24(2), 4–10.
- Turner, L., Randall, C., & Young, S. (2017). The impact of mental health problems on students’ academic performance. *Higher Education*, 74(4), 587–604.
- Wong, L. P., Alias, H., Md Fuzi, A. A., Omar, I. S., Mohamad Nor, A., & Tan, M. P., et al. (2021). Escalating progression of mental health disorders during the COVID-19 pandemic: Evidence from a nationwide survey. *PloS One*, 16(3).
- Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, H. E. (2015). Keperawatan Kesehatan Jiwa. *Salemba Medika*.
- Zhang, Q., Wang, J., & Neitzel, A. (2023). School-based Mental Health Interventions Targeting Depression or Anxiety : A Meta-analysis of Rigorous Randomized Controlled Trials for School-aged Children and Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 195–217. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01684-4>