

Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas 9 SMP Negeri 1 Wonoayu

Oleh:

Nur Wardatur Rohmah

Nurfi Laili

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Februari, 2024

Pendahuluan

Pada kenyataannya setiap orang dapat mendapati stres, contohnya dialami oleh remaja. Masa remaja diawali pada rentang usia 10-12 tahun, karena tekanan yang tinggi seperti kelas tambahan, tugas sekolah, dan ujian. Tekanan-tekanan tersebut dapat menimbulkan stres pada remaja yang berujung pada penurunan prestasi akademik.

Stres akademik merupakan stres yang dilalui oleh siswa karena tingginya tuntutan tugas, beban akademik yang berlebih, persepsi siswa terhadap kegagalan ujian, kesulitan tugas juga mempengaruhi respon dari segi reaksi fisik, tingkah laku, serta pikiran dan perasaan.

Salah satu faktor yang mampu meminimalkan stres yaitu keahlian mengontrol emosi atau disebut dengan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional yang baik dapat menentukan individu untuk mengelola emosinya serta mengontrol stres. Siswa memerlukan kecerdasan emosional yang baik terutama ketika menghadapi stres akademik yang dialaminya.



Rumusan Masalah

Rumusan masalah=

Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional terhadap stres akademik pada siswa kelas 9 SMP Negeri 1 Wonoayu?

Metode Penelitian



Jenis Penelitian

Menggunakan metode kuantitatif korelasional



Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah siswa kelas 9 SMP Negeri 1 Wonoayu berjumlah 380, dan sampel berjumlah 182 subjek yang ditentukan berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan sebesar 5%



Teknik Pengumpulan Data

- skala stres akademik
 - skala kecerdasan emosional
- Dengan menggunakan model skala likert.



Teknik Analisis Data

Menggunakan analisis korelasi *product moment Pearson's Correlations*

Hasil Penelitian

Uji Korelasi

Pearson's Correlations

			Pearson's r	p
SA	-	KE	-0.160*	0.035

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Sumbangan efektif

Model Summary - SA

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	Durbin-Watson		
					Autocorrelation	Statistic	p
H ₀	0.000	0.000	0.000	5.011	-0.018	2.026	0,862
H ₁	0,16	0.026	0.020	4.960	-0.034	2.051	0,763

Hasil Penelitian

Kategorisasi Stres Akademik

INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASI	KATEGORI
>38,46	43	23%	TINGGI
28,44-38,46	116	64%	SEDANG
<28,44	23	13%	RENDAH
	182	100%	

Kategorisasi Kecerdasan Emosional

INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASI	KATEGORI
>62,2	26	14%	TINGGI
49,06-62,2	118	65%	SEDANG
<49,06	38	21%	RENDAH
	182	100%	



Pembahasan Penelitian

Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan peneliti, dapat diketahui apabila kedua variabel memiliki korelasi yang signifikan dengan arah negatif atas kecerdasan emosional dengan stres akademik pada siswa kelas 9 SMP Negeri 1 Wonoayu. Hasil tersebut mengartikan bahwa tingginya tingkat kecerdasan emosi maka akan rendah stres yang dimiliki siswa, begitupun sebaliknya. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan kepada kecerdasan emosional dengan stres akademik pada siswa kelas 9 SMP Negeri 1 Wonoayu. Dalam hal ini, kecerdasan emosi berpengaruh negatif kepada stres akademik. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan [15] kepada mahasiswa psikologi di UMS memiliki hasil adanya hubungan negatif yang relevan terhadap kecerdasan emosional dengan stres akademik. Narendra, dkk [20] dalam penelitiannya memperoleh bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel kepada mahasiswa, dan korelasinya adalah sebesar -0.331 . Senada dengan penelitian [21] memperlihatkan bahwa ada hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan stres akademik dengan koefisien korelasi sebesar $-0,516$.

Hasil kategorisasi terhadap stres akademik, pada 380 siswa yang dijadikan sampel penelitian mayoritas mengalami stres akademik yang sedang dengan persentase 64% yang berarti bahwasanya siswa mampu mengelola dan mengendalikan stresnya dengan cukup baik, yang berarti siswa juga tidak menghindari situasi stres dalam hal gejala perilaku yang berasal dari berbagai tuntutan akademik. Seorang siswa yang mengalami stres akademik ditandai dengan: rasa cemas/khawatir, kesedihan dan depresi terhadap tuntutan akademik, serta perasaan rendah diri atau merasa tidak mampu memenuhi tuntutan sekolah [22]. Hasil dari penelitian ini selaras dengan milik Lubis dkk, yang menyatakan bahwa stres akademik memperoleh nilai kategori sedang yaitu 39,2% [23]. Hasil ini juga selaras dengan penelitian oleh Dhea dkk, bahwa hasil penelitian dari stres akademik termasuk dalam kategori sedang yaitu 65% [24].

Pembahasan Penelitian

Kemudian untuk kategorisasi kecerdasan emosional, sebagian besar siswa berada dalam kategori sedang yaitu 118 siswa (65%), data tersebut menandakan bahwa mayoritas siswa kelas 9 SMP Negeri 1 Wonoayu memiliki kecerdasan emosional yang sedang. Kecerdasan emosi tersebut ditandai dengan kesabaran, ketenangan, optimis, & percaya diri. Kecerdasan emosional memungkinkan siswa beradaptasi dengan baik terhadap lingkungannya sehingga siswa menjadi percaya diri dalam menghadapi tantangan dan tekanan dalam hidupnya [9]. Hasil dari penelitian ini selaras dengan milik Alifiah dkk, yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki nilai kategori yang sedang yaitu 55% [25]. Hasil ini juga selaras dengan penelitian oleh Tayeb dkk, bahwa hasil penelitian dari kecerdasan emosional termasuk dalam kategori sedang yaitu 76% [26].

Pada tabel Koefisien Determinasi (R^2), sumbangan dari kecerdasan emosional hanya sekitar 2,6% dan sisanya masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya seperti: Efikasi diri, Ketahanan, Optimisme, Motivasi berprestasi, Prokrastinasi, Dukungan sosial [27].

Dalam hal ini, Sarafino & Smith menambahkan bahwa salah satu faktor yang dapat meminimalkan stres adalah kemampuan mengelola emosi atau kecerdasan emosional [10]. Hal ini dapat berdampak besar pada perilaku seseorang, baik secara perilaku maupun emosional. Misalnya, ketika seseorang mampu mengubah pikiran negatif menjadi positif, maka potensi seseorang untuk melakukan perbuatan yang mengakibatkan hal yang buruk akan terganti menghasilkan hal yang baik. Hal ini dikarenakan kecerdasan emosional sebagai kesanggupan mengenali emosi dalam diri dan orang di sekitar dan mengelola emosi tersebut menggunakan dukungan motivasi diri [13].

Temuan Penelitian

- Berdasarkan hasil koefisien korelasi diperoleh hasil $r = -0.016$ pada taraf signifikansi $0.035 < 0,05$ yang artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik pada siswa kelas 9 SMP Negeri 1 Wonoayu.
- Tingkat sumbangan yang diberikan variabel kecerdasan emosional pada stres akademik yaitu sebesar 2,6%, dan sisanya 97,4% dipengaruhi oleh faktor/variabel lain seperti: Efikasi diri, Ketahanan, Optimisme, Motivasi berprestasi, Prokastinasi, Dukungan sosial.



Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

- Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya kajian ilmu psikologi terutama psikologi pendidikan mengenai kecerdasan emosional dan stres akademik.

Manfaat praktis

- Bagi peserta didik diharapkan dapat dijadikan himbauan untuk lebih baik mengelola emosi diri agar stres akademik tetap menurun.
- Bagi sekolah diharapkan untuk menjaga serta meningkatkan pengelolaan kecerdasan emosi peserta didik.
- Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan teori dalam melakukan penelitian selanjutnya utamanya penelitian terkait kecerdasan emosional dan stres akademik.



Referensi

- [1] R. Majrika, “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA di SMA Yogyakarta.”
- [2] D. Anadita, “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring,” *Borobudur Psychol. Rev.*, vol. 1, no. 1, pp. 38–45, May 2021, doi: 10.31603/bpsr.4867.
- [3] M. Saqib and K. U. Rehman, “Impact of Stress on Students Academic Performance at Secondary School Level at District Vehari,” *Int. J. Learn. Dev.*, vol. 8, no. 1, p. 84, Feb. 2018, doi: 10.5296/ijld.v8i1.12063.
- [4] S. Zuama, “Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 program studi pg paud,” *J. Kreat. Tadulako*, vol. 17, no. 2, pp. 78–87, 2014.
- [5] T. Taufik, I. Ifdil, and Z. Ardi, “Kondisi stres akademik siswa sma negeri di kota padang,” *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 1, no. 2, pp. 143–150, Jun. 2013, doi: 10.29210/12200.
- [6] M. Barseli, R. Ahmad, and I. Ifdil, “Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar,” *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 4, no. 1, pp. 40–47, 2018, doi: 10.29210/120182136.
- [7] O. N. Aihie and B. I. Ohanaka, “Perceived academic stress among undergraduate students in a nigerian university,” *J. Educ. Soc. Res.*, vol. 9, no. 2, pp. 56–66, 2019, doi: 10.2478/jesr-2019-0013.
- [8] J. S. Azahra, “Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi,” Universitas Negeri Jakarta, 2017.
- [9] E. Mei Yunalia *et al.*, “Kecerdasan Emosional Dan Mekanisme Koping Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa,” 2021.
- [10] E. Sarafino and T. Smith, “Biopsychosocial interactions,” in *CBT for Depression: An Integrated Approach*, 1 Oliver’s Yard, 55 City Road London EC1Y 1SP: SAGE Publications Ltd, 2019, pp. 203–217. doi: 10.4135/9781526452351.n10.

Referensi

- [11] A. A. Ahmad and A. S. Bin Ambotang, "Pengaruh Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Persekitaran Keluarga Terhadap Stres Akademik Murid Sekolah Menengah," *Malaysian J. Soc. Sci. Humanit.*, vol. 5, no. 5, pp. 12–23, May 2020, doi: 10.47405/mjssh.v5i5.407.
- [12] D. R. Priyo Purwiantomo and D. Rusmawati, "Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada siswa sma islam al azhar 14 semarang," *J. EMPATI*, vol. 9, no. 6, pp. 472–476, Jan. 2021, doi: 10.14710/empati.2020.30066.
- [13] D. Lutfiani, "Hubungan antara kecerdasan emosional dengan perilaku agresif siswa kelas viii smp negeri 8 kediri tahun ajaran 2017/2018," *Simki-Pedagogia*, vol. 02, no. 03, pp. 2–9, 2017, [Online]. Available: <http://simki.unpkediri.ac.id/detail/13.1.01.01.0191>
- [14] R. Bar-on, "The bar-on model of emotional-social intelligence," no. February 2006, pp. 1–29, 2014, [Online]. Available: <https://www.researchgate.net/publication/6509274> The
- [15] C. Kartika, "Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta," Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015.
- [16] G. Goswami and M. Hossain, "Testing black market vs. Official ppp: a pooled mean group estimation approach," *Econ. Policy*, vol. 12, no. 12, pp. 1292–1300, 2013, [Online]. Available: <https://ssrn.com/abstract=3573230>
- [17] F. Oktarisa, R. Fildzah Dessyrianti, N. Deviona, and M. Aulia Wilda, "Stres Akademik Dan Kecerdasan Emosional Sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif," vol. 14, no. 1, p. 2023, doi: 10.24036/rapun.v14i1.122927.
- [18] Sugiyono, "Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d," 19th ed., Bandung: Alfabeta, 2013, pp. 1–346.
- [19] M. E. Atpen, "Hubungan antara kecerdasan emosional dan employability pada mahasiswa tingkat akhir," Universitas Sanata Dharma, 2018.
- [20] P. Narendra and W. Psikologi, "Hubungan Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi dan School From Home," 2020.

Referensi

- [21] R. Setyaji, “Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang Terdampak Pandemi Covid-19”.
- [22] M. Barseli, I. Ifdil, and N. Nikmarijal, “Konsep stres akademik siswa,” *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 5, no. 3, pp. 143–148, Dec. 2017, doi: 10.29210/119800.
- [23] H. Lubis, A. Ramadhani, and M. Rasyid, “Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19,” *Maret*, vol. 10, no. 1, pp. 31–39, doi: 10.30872/psikostudia.
- [24] O. : Dhea, E. Dewanti, B. Dan, and K. Fakultas, “Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi Fip Uny The Level Of Academic Stress On Students Bidikmisi And Non-Bidikmisi Fip UNY.”
- [25] G. Alfiah, H. Opod, and J. S. V Sinolungan, “Gambaran Kecerdasan Emosional dan Prestasi Belajar pada Siswa Negeri XI Manado.”
- [26] T. Tayeb, R. Idris, F. Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar, and J. H. M Yasin Limpo Nomor, “MaPan : Jurnal Matematika dan Pembelajaran Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Jurusan Pendidikan Matematika Uin Alauddin Makassar”.
- [27] N. Yusuf and J. Ma’wa, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik,” *Psyche 165 J.*, vol. 13, no. 02, pp. 235–239, 2020.



