

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRES AKADEMIK SISWA SMAN 1 KEDAMEAN

Zufra Inayah^{1*}, Moch. Nizar Fanani², Abdulloh Roobben³, Hernanda Trisya Merita⁴,
Nadiyah Fitriyah⁵

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik^{1,2,3,4,5}

*Corresponding Author : zufra@umg.ac.id

ABSTRAK

Stres akademik menjadi kondisi siswa yang mengalami tekanan dalam akademik yang dapat mengganggu dan tidak dapat dikendalikan oleh siswa. Siswa dapat mengelola dan mengendalikan stres akademik ketika kecerdasan emosional siswa dengan tingkat tinggi. Kecerdasan emosional siswa berkorelasi kuat dengan stres akademik yang dialami oleh kebanyakan siswa. Terdapat 3 tingkatan stres akademik yaitu ringan, sedang, dan tinggi. Berdasarkan hasil *survey* yang ditemukan di SMAN 1 Kedamean sebanyak 60% siswa yang mengalami stres akademik karena tuntutan atau tekanan yang didapatkan menjelang ujian semester, banyak siswa yang kurang dapat mengontrol stres akademik yang dialami sehingga dapat menimbulkan dampak negatif pada siswa di SMAN 1 Kedamean. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi dan menganalisis hubungan kecerdasan emosional dengan stres akademik pada setiap siswa. Penelitian dengan jenis kuantitatif dengan desain *cross sectional*, populasi yang diteliti yaitu semua siswa kelas XI SMAN 1 Kedamean dengan sampling menggunakan rumus slovin tingkat akurasi 0,05, *simple random sampling* merupakan teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel. Penelitian dilakukan dengan penyebaran kuesioner kemudian diolah dengan uji *rho-spearman*. Hasil yang diperoleh menyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan stres akademik siswa SMAN 1 Kedamean dengan *p-value* 0,000 dan $r = 0,386$ yang artinya terdapat hubungan yang positif dan kuat hubungan kecerdasan emosional dengan stres akademik.

Kata kunci : kecerdasan emosional, stres akademik, tingkat stres

ABSTRACT

*Academic stress is a condition where students experience academic pressure which can be disruptive and cannot be controlled by the student. Students can manage and control academic stress when students' emotional intelligence is at a high level. Students' emotional intelligence is strongly correlated with the academic stress experienced by most students. There are 3 levels of academic stress, namely light, moderate and high. Based on the results survey It was found that at SMAN 1 Kedamean as many as 60% of students experienced academic stress due to the demands or pressure they faced before the semester exams, many students were unable to control the academic stress they experienced so that it could have a negative impact on students at SMAN 1 Kedamean. This research aims to identify and analyze the relationship between emotional intelligence and academic stress in each student. Quantitative type research with design cross sectional, the population studied was all class XI students of SMAN 1 Kedamean with sampling using the Slovin formula with an accuracy level of 0.05, simple random sampling is a technique used in sampling. The research was carried out by distributing questionnaires and then processing them using tests rho-spearman. The results obtained state that H_0 is rejected and H_1 is accepted, meaning that there is a relationship between emotional intelligence and the academic stress of SMAN 1 Kedamean students with *p-value* 0.000 and $r = 0.386$, which means there is a positive and strong relationship between emotional intelligence and academic stress.*

Keywords : *emotional intelligence, stress level, academic stress*

PENDAHULUAN

Stres adalah kondisi yang dialami tubuh seseorang sebagai akibat dari perubahan dan tuntutan yang dihadapi selama kehidupan (Hatmanti & Septianingrum, 2019). Stres dapat

timbul ketika situasi yang tidak diinginkan sehingga berbeda dengan harapan setiap individu, sehingga menyebabkan tekanan atau ketegangan, adanya kesenjangan yang dialami individu yang dinilai dapat membahayakan, mengganggu, mengancam, dan individu tidak dapat mengendalikannya seperti tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki (Yulianti et al., 2023). Siswa dengan stres akademik yang dialami dapat membuat siswa tertekan secara akademik sehingga dapat mengganggu dan tidak dapat dikendalikan (Ramadanti & Hendri, 2021). Stres akademik adalah tekanan mental akibat kegagalan akademik yang di harapkan, atau bahan ketidaktahuan tentang kegagalan tersebut (Ladapase & Sona, 2022). Siswa dengan stres akademik yang dirasakan akan berdampak pada psikologisnya (Barseli et al., 2018).

Beberapa penelitian juga menyatakan terkait stres akademik siswa pada Sekolah Menengah Atas (SMA), seperti penelitian (Zhang et al., 2020) didapati sebanyak 68, 21% siswa SMA yang berpartisipasi di Tingok mengalami gejala psikologi yang berupa depresi sedang dengan 6,8%, depresi berat dengan 2,6%, kecemasan tingkat sedang sebanyak 10,9%, kecemasan tingkat berat sebesar 7,2% siswa, stres sedang sebanyak 6,8%, dan stres berat sebanyak 2,6% dengan $p\text{-value} < 0,05$. Penelitian (Damayanti et al., 2022) juga menyatakan tingkat stres akademik siswa SMA dengan tingkat rendah sebesar 30% dan stres dengan tingkat tinggi sebanyak 70%. Penelitian (Pramesta & Dewi, 2021) menyatakan terdapat sebanyak 12,4% siswa dengan stres rendah, 69,2% siswa dengan stres sedang, dan 18,4% siswa dengan stres tinggi. Ketika siswa mengalami stres akademik, hal-hal seperti rasa percaya diri, ketakutan akan kegagalan, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan akan masa depan, lupa, dan berpikir tentang apa yang seharusnya mereka lakukan (Hatmanti & Septianingrum, 2019). Stres akademik memiliki faktor eksternal maupun faktor internal seperti tingkat kecerdasan emosional individu (Utama, 2020).

Tingkat kecerdasan emosional dengan tingkat tinggi memungkinkan individu untuk mengendalikan emosinya dan pengelolaan stres secara efektif (Rizaldi, 2021). Siswa memerlukan kecerdasan emosional yang baik, terutama untuk mengatasi stres akademik yang mungkin mereka alami. (Meiranti & Sutoyo, 2020). Sebuah penelitian menyatakan bahwa adanya korelasi yang kuat dari kecerdasan emosional siswa dengan tingkat stres akademik yang mereka alami (Wijaya et al., 2020). Kecerdasan emosional adalah kemampuan secara akurat memotivasi diri sendiri, memiliki hubungan sosial yang baik, dan mampu mengelola emosi dengan baik, serta menggunakan informasi tersebut dengan bijak untuk mengambil tindakan (Syarif, 2023). Kecerdasan emosional merupakan dasar yang mencerminkan kemampuan seseorang dalam berpikir logis, mengatasi masalah, serta menjalin hubungan sosial dengan baik (Nuryati et al., 2023). Kecerdasan emosional membantu remaja secara efektif beradaptasi dalam berbagai situasi, meningkatkan rasa percaya diri individu dalam menghadapi permasalahan dan stres dalam kehidupan (Yunalia et al., 2021).

Fase remaja akhir, yang berlangsung antara usia 17 hingga 21 tahun, melibatkan beberapa berubahnya fisik dan mental (Pratiwi et al., 2023). Masa remaja adalah periode penuh dinamika yang ditandai oleh konflik emosional, di mana pikiran, perasaan, dan interaksi sosial seperti sikap sombong dan rendah hati, kegembiraan dan kesedihan (Ferdiyanto & Muhid, 2020). Beban belajar yang dirasakan siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA) terlalu berat, tuntutan untuk mempunyai prestasi tinggi sering kali menjadi penyebab stres, terutama bagi siswa yang kurang siap dan tidak disiplin dalam belajar. (Hayati et al., 2022).

Berdasarkan hasil *survey* yang ditemukan di SMAN 1 Kedamean sebanyak 70% siswa yang mengalami stres akademik karena tuntutan atau tekanan yang didapatkan menjelang ujian semester, banyak siswa yang kurang dapat mengontrol stres akademik yang dialami sehingga dapat menimbulkan dampak negatif pada siswa di SMAN 1 Kedamean. Penelitian ini dilakukan agar mengetahui hubungan kecerdasan emosional dalam mengontrol tingkat stres akademik setiap siswa, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada siswa di SMAN 1 Kedamean, belum adanya penelitian mengenai kecerdasan emosional dengan stres

akademik sehingga diharapkan dapat menjadi masukan pada siswa, guru, dan sekolah dalam penanganan stres akademik di SMAN 1 Kedamean.

METODE

Penelitian dengan jenis kuantitatif melalui desain atau pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di SMAN 1 Kedamean di periode April-Mei 2024. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *simple random sampling*, populasi yang digunakan sebanyak 112 siswa dari semua kelas XI di SMAN 1 Kedamean. Sampel dari penelitian dihitung dengan rumus slovin dan tingkat akurasi sebesar 0,05, sehingga didapatkan sampel sebanyak 88 sampel. Penelitian ini menginvestigasi hubungan antara kecerdasan emosional (menjadi variabel independen) dan tingkat stres akademik (menjadi variabel dependen). Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner kecerdasan emosional yang terdiri dari 50 butir kuesioner untuk kecerdasan emosional dan 25 pertanyaan untuk stres akademik. Teknik pengolahan data yang dilakukan menggunakan uji *rho spearman* dengan skala data variabel dependen ordinal dan variabel independen ordinal. Pengolahan dan analisis data memakai bantuan dari *software* program komputer SPSS *versi* 25.

HASIL

Kecerdasan Emosional

Tabel 1. Distribusi Kecerdasan Emosional Siswa SMAN 1 Kedamean

Kecerdasan Emosional	Frekuensi	Presentase (%)
Tinggi	0	0
Sedang	29	33
Rendah	59	67
Total	88	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 33% siswa menyatakan bahwa mereka memiliki kecerdasan emosional dengan tingkat sedang dan sebanyak 67% siswa menyatakan bahwa mereka memiliki kecerdasan emosional dengan tingkat rendah.

Stres Akademik

Tabel 2. Distribusi Stres Akademik Siswa SMAN 1 Kedamean

Stres Akademik	frekuensi	Presentase (%)
Rendah	0	0
Sedang	6	7
Tinggi	82	93
Total	88	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 33% siswa menyatakan bahwa mereka memiliki kecerdasan emosional dengan tingkat sedang dan sebanyak 67% siswa menyatakan bahwa mereka memiliki kecerdasan emosional dengan tingkat rendah.

Tabulasi Silang Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Stres Akademik

Hasil dari tabulasi silang didapati bahwa mayoritas siswa yang mempunyai tingkat kecerdasan emosional rendah akan berakibat stres akademik tingkat tinggi dengan hasil sebesar 68,2% (60 siswa). Berdasarkan uji korelasi *spearman* terdapat hubungan antara kecerdasan

emosional dengan stres akademik siswa SMAN 1 Kedamean dengan $p\text{-value}$ $0,000 < 0,05$ dengan *correlation coefficient* sebesar 0,386.

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Stres Akademik Siswa SMAN 1 Kedamean

Variabel	Stres Akademik						Jumlah	
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Tinggi	0	0	0	0	0	0	0	0
Sedang	0	0	6	6,8	22	25,0	28	31,8
Rendah	0	0	0	0	60	68,2	60	68,2
Total	0	0	6	6,8	82	93,2	88	100
<i>p-value</i>	0,000							
<i>r</i>	0,386							

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menyatakan *signifikan* dengan $p\text{-value}$ 0,000 sehingga didapati bahwa terdapat hubungan kecerdasan emosional dan tingkat stres di SMAN 1 Kedamean. Hasil analisa menunjukkan kecerdasan emosional siswa dengan tingkat sedang sebanyak 29 siswa dan tingkat kecerdasan emosional rendah sebanyak 59 siswa. Kecerdasan emosional setiap siswa berbeda, tetapi siswa yang rendah dalam kecerdasan emosional akan cenderung kesulitan mengelola stres akademik mereka. Siswa yang dapat memotivasi diri, berempati, mengendalikan emosinya, serta menjalin hubungan sosial yang positif biasanya memiliki kecerdasan emosional yang. Hal ini memungkinkan siswa menjadi lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan, tekanan, dan situasi sulit yang memicu stres (Hidayati et al., 2024).

Stres akademik dapat diatasi dengan baik pada siswa dengan tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki setiap siswa, sesuai dengan konsep yang didefinisikan oleh Goleman (1995). Salovey & Mayer (1990) menyatakan bahwa salah satu komponen kecerdasan emosional menjadi suatu ciri dalam mengontrol dan mengatur emosi. Menurut (Sumaryati et al., 2022) siswa dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung tidak mengalami stres akademik

Berdasarkan tabel didapati bahwa stres akademik siswa pada SMAN 1 Kedamean dengan tingkat stres tinggi sebanyak 82 siswa, dan tingkat stres sedang sebanyak 6 siswa. Menurut penelitian Evans (2023), faktor-faktor umum yang dapat menyebabkan stres meliputi kondisi fisik dan sosial seperti kepadatan penduduk yang tinggi, keamanan lingkungan, kebersihan, kualitas lingkungan, dan faktor ekonomi. (Hidayati et al., 2024). Stres dapat terjadi pada semua kalangan terlebih pada siswa-siswi tingkat yang sedang melaksanakan ujian akhir semester, sehingga terjadi kebingungan dalam menentukan keputusan atau hal yang ingin dilakukan (Hanim, 2022). Stres akademik merupakan stres yang muncul dari berbagai faktor berkaitan dengan proses belajar-mengajar, seperti tekanan untuk meningkatkan prestasi, durasi belajar yang panjang, ketegangan saat menghadapi *assessment*, penyelesaian tugas dengan beban yang berbeda, hasil ulangan yang kurang memuaskan, kompleksitas *administrative*, keputusan terkait pilihan jurusan dan karier, serta pengaturan waktu (Purwiantomo & Rusmawati, 2020).

KESIMPULAN

Siswa yang mengalami stres akademik mayoritas memiliki kecerdasan emosional yang rendah karena kurang dalam kemampuan mengendalikan emosi, mengenali diri, berempati,

membangun hubungan hubungan sosial yang baik, dan memotivasi diri. Siswa dengan kecerdasan emosional yang rendah yang mengalami stres akademik tinggi sebanyak 68,2% (60 siswa) dengan p -value 0,000 dan r (*correlation coefficient*) sebesar 0,386, yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima atau terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan stres akademik siswa SMAN 1 Kedamean.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih saya ini saya ucapkan kepada dosen pengampu yang membantu dalam penyusunan penulisan ilmiah, saya juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa, guru, dan kepala sekolah telah berkontribusi dalam penelitian mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan stres akademik siswa SMAN 1 Kedamean.

DAFTAR PUSTAKA

- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 3(1), 83–93.
- 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/10.29210/120182136>
- Damayanti, S., Jannah, S. R., & Nizami, N. H. (2022). Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Selama Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19 The Academic Stress Level Of High School Students In The Learning Process During The Covid-19 Pandemic In Banda Aceh City. *JIM FKep*, 5(4), 154–158.
- Ferdiyanto, F., & Muhid, A. (2020). Stres akademik pada siswa: Menguji peranan iklim kelas dan school well-being. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 140–156. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.3523>
- Hanim, W. (2022). *Hubungan Efikasi Diri dan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan dalam Praktek Kerja Industri pada Siswa SMK Negeri 1 Gunung Meriah*. Universitas Medan Area.
- Hatmanti, N. M., & Septianingrum, Y. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(1), 40–46.
- Hayati, S. A., Aminah, & Prasetya, M. E. (2022). Pelatihan Progressive Muscle Relaxation Training Untuk Mengurangi Stress Academic Remaja Di Lingkungan Lahan Rawa Panti Asuhan Puteri Intan Sari Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, 8(1).
- Hidayati, R., Rayani, D., & Zulaifi, R. (2024). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Stress Pada Remaja Di Ma Nw Putra Narmada Tahun Ajaran 2023/2024. *Journal Transformation of Mandalika*, 5(1).
- Ladapase, E. M., & Sona, A. (2022). Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nusa Nipa Indonesia Di Maumere. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 2(2), 42–47.
- Meiranti, E., & Sutoyo, A. (2020). Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Resiliensi Akademik Siswa SMK di Semarang Utara. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), 119–130. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i2.601>
- Nuryati, N., Sihabudin, & Lukita, C. (2023). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Intelektual dan Gender Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi (Studi Empiris pada Mahasiswa Prodi Akuntansi Universitas Buana Perjuangan Karawang). *Management Studies and Entrepreneurship Journal*, 4(6), 8191–8202. <http://journal.yrpiuku.com/index.php/msej>

- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33.
- Pratiwi, N. Y., Islamiyah, N., Azzuric Abshar, S., Abdul Hafid, W., & Fikriyah, N. (2023). Efektivitas Psikoedukasi Coping Stress Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Gowa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 539–544.
- Purwiantomo, D. R. P., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sma Islam Al Azhar 14 Semarang. *Jurnal Empati*, 9(6), 472–476.
- Ramadanti, R., & Hendri. (2021). Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 150–163.
- Rizaldi, A. (2021). Pengelolaan Kinerja Karyawan Melalui Kecerdasan Emosional dan Stres Kerja. *Journal of Applied Business Administration*, 2(3), 34–43. <https://jurnal.polibatam.ac.id>
- Sari, N. (2023). *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kesejahteraan Subjektif pada Wanita yang Menikah Usia Muda di Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie*. UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Sumaryati, N., Yusup, P. M., Khadijah, U. L. S., & Suminar, J. R. (2022). Kecerdasan emosional pustakawan dalam manajemen konflik di perpustakaan perguruan tinggi di Karawang. *Berkala Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 18(1), 73–85. <https://doi.org/10.22146/bip.v18i1.3956>
- Syarif, M. (2023). Perkembangan Kecerdasan Intelektual, Emosional, dan Spiritual Anak. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 31–42. <http://pedirresearchinstitute.or.id/index.php/Jurpen>
- Utama, P. (2020). Pengaruh Intensitas Menghafal Al Qur'an dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Melalui Mediasi Stres Akademik Santri di Pondok Pesantren. *Jurnal Kewidyaiswaraan*, 5(2), 12–25.
- Yulianti, F., Ilfiandra, & Saripah, I. (2023). Harapan Siswa yang Mengalami Stres Akademik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 413–420. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5261>
- Yunalia, E. M., Jayani, I., Suharto, I. P. S., & Susilowati, S. (2021). Kecerdasan Emosional dan Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 9(4), 869–878.
- Zhang, C., Ye, M., Fu, Y., Yang, M., Luo, F., Yuan, J., & Tao, Q. (2020). The Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Teenagers in China. *Journal of Adolescent Health*, 67(6), 747–755. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.026>