

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA ISLAM AL AZHAR 14 SEMARANG

Dhimas Rifqi Priyo Purwiantomo¹, Diana Rusmawati²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang, 50275

dhimasrifqi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada siswa SMA Islam 14 Al Azhar Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Islam 14 Al Azhar sejumlah 150 siswa, sedangkan jumlah subjek penelitian 114 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Kecerdasan Emosi (37 aitem, $\alpha = 0,917$.) dan Skala Stres Akademik (30 aitem, $\alpha = 0,901$.). Metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,468 dengan tingkat signifikan korelasi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosi, maka semakin tinggi stres akademik. Pada penelitian ini, variabel kecerdasan emosi memiliki koefisien determinasi sebesar 0,219. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosi memiliki sumbangan efektif sebesar 21,9% sedangkan sisanya 78,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Kata kunci : kecerdasan emosi, siswa SMA, stres akademik

Abstract

This study aims to find out empirically the relationship between emotional intelligence and academic stress in students of Islamic Senior High School 14 Al Azhar Semarang. The population in this study were all students of Islamic High School 14 Al Azhar numbering 150 students, while the number of research subjects was 114 students. The sampling technique used is convenience sampling technique. The measuring instruments used were the Emotional Intelligence Scale (37 items, $\alpha = 0.917$) and the Academic Stress Scale (30 items, $\alpha = 0.901$.). The data analysis method used is simple regression analysis. The results of data analysis showed a correlation coefficient (r_{xy}) of 0.468 with a significant level of correlation $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which showed that there was a significant positive relationship between emotional intelligence and academic stress on students of Al Azhar 14 Islamic High School Semarang. This means that the higher the emotional intelligence, the higher the academic stress. In this study, the emotional intelligence variable has a determination coefficient of 0.219. These results indicate that the emotional intelligence variable has an effective contribution of 21.9% while the remaining 78.1% is influenced by other variables not discussed in this study.

Keywords: emotional intelligence, high school students, academic stress

PENDAHULUAN

Persaingan di dunia kerja menuntut SDM yang berkualitas. SDM yang berkualitas berkaitan dengan kurikulum pendidikan yang diterapkan oleh pemerintah. Dalam rangka mempersiapkan SDM berkualitas maka dibuatlah kurikulum yang sesuai dengan tuntutan dunia kerja. Sejak kemerdekaan Indonesia, kurikulum pendidikan dasar dan menengah sudah mengalami sepuluh kali perubahan. Perubahan kurikulum yang terakhir adalah pada tahun 2006 yang disebut dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Implementasi KTSP masih belum optimal karena berbagai faktor, diantaranya adalah kompetensi guru dan sarana dan prasarana yang masih terbatas serta sistem penilaian yang masih lemah. Pergantian kurikulum yang silih

berganti ternyata belum mampu meningkatkan kualitas pendidikan nasional (Tinambunan, 2016).

Perubahan tuntutan belajar dari masa sebelumnya juga menyebabkan munculnya gejala stres. Kondisi ini antara lain disebabkan adanya tuntutan yang tinggi terhadap siswa untuk berprestasi. Tahun ke tahun Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menetapkan standar kelulusan yang selalu meningkat. Di samping itu pemerintah daerah kabupaten dan kota juga menuntut dan kadangkala menekan pihak sekolah agar mencapai prestasi tinggi serta tingkat kelulusan siswa yang ditargetkan harus mendekati 100%. Tuntutan yang tinggi itu seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada peserta didik, khususnya pada siswa yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar. Zuama (2012) mengungkapkan bahwa salah satu pemicu stres justru sering datang dari lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi tempat yang nyaman bagi perkembangan fisik dan psikis peserta didik. Bagi sebagian peserta didik, sekolah dengan segala elemennya justru menjadi hal yang menakutkan. Elemen yang dimaksudkan antara lain adalah kurikulum yang dirasa terlalu memberatkan, cara mengajar guru yang membuat tidak nyaman atau membuat tertekan bahkan merendahkan diri peserta didik dan kebijakan sekolah yang membuat tidak nyaman peserta didik (Zuama, 2012).

Lazarus dan Folkman (dalam Santrock, 2003) berpendapat, bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial. Stres akan dialami atau tidak dialami bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber stres yang datang. Jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan, maka stres tidak akan terjadi. Jika individu menilai dirinya lemah, dan menganggap tuntutan orang lain lebih berkuasa atas harapan-harapannya, maka individu itu akan terpuruk dalam stres.

Stres di bidang akademik yang terjadi di lingkungan sekolah disebut stres akademik. Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Desmita, 2012).

Heiman dan Kariv (2005) juga menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar-mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu.

Pada proses belajar siswa, IQ dan EQ itu sangat diperlukan. IQ tidak dapat berfungsi dengan baik tanpa partisipasi penghayatan emosional terhadap mata pelajaran yang disampaikan di sekolah. Namun, kedua inteligensi itu saling melengkapi. Keseimbangan antara IQ dan EQ merupakan kunci keberhasilan belajar siswa di sekolah (Goleman, 2002). Pendidikan di sekolah bukan hanya perlu mengembangkan *rational intelligence*, model pemahaman yang lazimnya dipelajari siswa saja meliputi cara berpikir logika dan statistik, melainkan juga perlu mengembangkan *emotional intelligence* siswa. Menurut Goleman (2002), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupannya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi dalam dinamika psikologis siswa dalam proses beradaptasi terhadap pergantian kurikulum di Indonesia, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang.

METODE

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 150 siswa dengan jumlah sampel penelitian berjumlah 114 siswa yang dipilih dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah siswa aktif SMA Islam Al Azhar 14 Semarang siswa kelas X, XI dan XII. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kecerdasan Emosi (37 aitem, $\alpha = 0,917$) yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Salovey dan Mayer (dalam Goleman, 2015) yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Skala dan Skala Stres Akademik (30 aitem, $\alpha = 0,901$) disusun berdasarkan dimensi stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten (2005), yaitu meliputi stresor akademik dan respons terhadap stresor yang masing-masing terbagi lagi ke beberapa kategori diantaranya stresor akademik yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri sedangkan respons terhadap stresor terdiri dari reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku dan penilaian kognitif. Metode analisis data menggunakan *Product Moment* dari Pearson dengan menggunakan program *IBM Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat disimpulkan bahwa variabel kecerdasan emosi dan stres akademik memiliki data yang terdistribusi normal dengan nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,94. dengan signifikansi $p = 0,016$. ($p > 0,05$.) untuk Skala Kecerdasan Emosi dan nilai sebesar 0,57. dengan signifikansi $p = 0,200$. ($p > 0,05$) untuk Skala Stres Akademik.

Tabel 1.

Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	p	Bentuk
Kecerdasan Emosi	0,94.	0,016. ($p > 0,05$)	Normal
Konformitas	0,57.	0,200. ($p > 0,05$)	Normal

Berdasarkan hasil uji linieritas, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang linier antara stres akademik terhadap kecerdasan emosi dengan nilai $F = 31.490$ dan signifikansi $p < 0,001$.

Tabel 2.

Hasil Uji Linearitas

Nilai F	Signifikansi	p
31.490	0,000.	$p < 0,001$.

Berdasarkan hasil *Product Moment* dari Pearson, didapatkan hasil berupa koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,468$.

Tabel 3.

Hasil Uji Hipotesis

Hubungan Variabel	Koefisien Korelasi	Sig
Stres Akademik dengan Kecerdasan Emosi	0,468.	0,000.

Nilai signifikansi dan nilai positif pada koefisien korelasi memiliki arti bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan kecerdasan emosi. Hubungan positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi kecerdasan emosi begitu juga sebaliknya, semakin rendah stres akademik maka semakin rendah kecerdasan emosi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian tidak dapat diterima.

Berdasarkan pengelolaan data yang dilakukan oleh peneliti dalam kategorisasi terhadap stres akademik, sebagian besar siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang berada dalam kategori tinggi yaitu 94 siswa (82,45%), kemudian 18 siswa berada dalam kategori sangat tinggi (15,78%) dan 2 siswa berada dalam kategori rendah (1,75%). Data tersebut menandakan bahwa mayoritas siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang memiliki stres akademik yang tinggi. Tingginya stres akademik pada siswa didasari oleh banyaknya tuntutan yang dialami di sekolah.

Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan peneliti dalam kategorisasi kecerdasan emosi, sebagian besar siswa berada dalam kategori sangat rendah yaitu 106 siswa (92,98%), kemudian 8 siswa berada dalam kategori rendah (7,02%). Data tersebut menandakan bahwa mayoritas siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang memiliki kecerdasan emosi yang sangat rendah. Rendahnya kecerdasan emosi yang dimiliki siswa disebabkan karena siswa dalam usia remaja masih belum memiliki pemikiran yang matang.

Kecerdasan emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap efikasi diri (Fabio & Palazzeschi, 2008). Pada penelitian lain mengenai kecerdasan emosi, diperoleh hasil yang positif dan signifikan antara persepsi keterlibatan ayah dengan pengasuhan dengan kecerdasan emosi pada siswa (Dewi & Kristianti, 2017). Pada penelitian lain mengenai stres akademik diperoleh hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik pada siswa (Ernawati & Rusmawati, 2015). Hasil dari penelitian lain ditemukan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik, artinya efikasi diri tinggi yang dimiliki siswa memiliki korelasi dengan stres akademik yang rendah (Wulandari & Rachmawati, 2014).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik simpulan bahwa stres akademik berkorelasi positif secara signifikan dengan kecerdasan emosi ($r_{xy} = 0,468$; $p < 0,001$). Hasil penelitian ini mengungkapkan sumbangan efektif variabel stres akademik terhadap kecerdasan emosi sebesar 21,9% dan sisa 78,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diukur di dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, S. & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan antara persepsi keterlibatan ayah dalam pengasuhan dengan kecerdasan emosional padasiswa laki-laki kelas X SMK Negeri 4 Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 107-111.
- Ernawati, L. & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31.
- Fabio, A. D., & Palazzeschi, L. (2008). Emotional intelligence and self-efficacy in a sample of Italian high school teachers. *Social Behavior and Personality*, 36(3), 315-326.
- Gadzella M., Bernandette & Masten G., Wiliam. (2005). *An analysis of the categories in the student-life stress inventory*. Texas A&M University-Commerce.
- Goleman, D. (2002). *Emotional inteligen*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2015). *Emotional inteligen: Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kariv, D & Herman, T. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of collage students. *Collage Student Journal*, 39(1), 72-89.
- Santrock, J.W. (2003). *Life-span development*. Boston, MA: McGraw Hill Companies.
- Tinambunan, D.D. (2016, Desember 31). Perubahan kurikulum dan dampaknya terhadap mutu pendidikan. *Wordpress.com*. <https://diandametinambunan.wordpress.com/2016/12/31/perubahan-kurikulum-dan-dampaknya-terhadap-mutu-pendidikan/>
- Wulandari, S. & Rachmawati, M.A. (2014). Efikasi diri dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. *Psikologika*, 9(2), 146-155.
- Winarsunu, T. (2010). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Zuama, Hj. Shofiyanti Nur (2012). Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 program PG PAUD. 78-87. Diakses dari <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Kreatif/article/view/2954/2032>