

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Perubahan tuntutan belajar 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.

Para siswa Sekolah Menengah Atas menjadi individu yang rentan terhadap stres karena berada pada masa remaja. Masa remaja juga disebut masa *storm and stress*, artinya remaja mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun psikis. Menjadi hal yang wajar ketika siswa Sekolah Menengah Atas rentan mengalami stres.

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.

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).

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).

Stres akademik pada remaja identik dengan lingkungan sosial tempat berinteraksi, remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif (Mu'tadin, 2010). Bila aktivitas-aktivitas yang dijalani di sekolah (pada umumnya masa remaja lebih banyak menghabiskan waktunya di sekolah) tidak memadai untuk memenuhi tuntutan gejolak energinya, maka remaja seringkali meluapkan kelebihan energinya ke arah yang tidak positif misalnya tawuran (Fatimah, 2016, him. 95). Kenakalan remaja seperti tawuran, narkoba, miras, dan perilaku seks bebas tidak akan terjadi bila remaja tersebut mempunyai kecerdasan emosional tinggi atau berkarakter. Hal ini sesuai dengan pendapat Goleman tentang keberhasilan seseorang di masyarakat, ternyata 80% dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, dan hanya 20% ditentukan oleh kecerdasan otak IQ (*Intelligence Quotient* atau Kecerdasan Intelektual).

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.

Menurut Gadzella dan Baloglu (dalam Aryani, 2016) stress pada siswa dapat bersumber dari dua, yaitu faktor internal yang meliputi

frustasi, konflik, tekanan, dan *self imposed*. Sedangkan faktor eksternal meliputi keluarga, sekola, maupun lingkungan sosial.

Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori *distress* (Rahmawati, W. K. 2017; Adawiyah, R. 2017). Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor* (Sayekti, E. (2017). *Academic stressor* yaitu stres yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Rahmawati, W. K. 2017).

Alvin (dalam Eryanti, 2012) stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik. Senada dengan hal tersebut (Taufik, T., & Ildil, I. 2013; Muharrifah, A. 2009) menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru, maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah. Selanjutnya menurut Thursan (2005) stres akademik dapat disebabkan oleh materi pelajaran yang sulit bagi siswa, sehingga siswa muncul rasa takut terhadap guru yang mengajar. Siswa yang tingkat resiliensi (kemampuan untuk beradaptasi) terhadap stresnya baik dapat memiliki hasil belajar yang bagus. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik. Lebih lanjut, Misra dan Castillo (2004) menyebutkan bahwa stres akademik meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya.

Stres akademik memiliki beberapa dampak seperti berpengaruh

pada waktu tidur dan kesehatan mental (Ng, Chiu, & Fong, 2016) dan dapat mengalami psikosomatik (Shah & Shah, 2015). Adapun menurut Yumba (2008: 7), stres memiliki dampak secara fisiologis dan psikologis yang bersamaan. Perilaku yang muncul dapat berupa nafas terasa berat, menggigit kuku, meremas-remas tangan, kedinginan, denyut jantung meningkat, sakit dada ringan hingga serangan jantung. Paparan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik memang bukan hal baru dalam dunia penelitian. Namun, permasalahan berkenaan stres akademik terus muncul seiring dinamika perkembangan siswa sendiri maupun terkait dengan tuntutan atau pun pengaruh dari luar diri siswa.

Stres akademik yang tinggi dengan efek berupa gangguan fisik dapat memberikan pengaruh buruk pada siswa, termasuk prestasi akademiknya. Untuk mengurangi dampak stres tersebut, diperlukan kemampuan untuk mengendalikan emosi dalam situasi tertekan atau tidak menyenangkan. Kemampuan mengelola stres memungkinkan individu untuk dapat menelaah permasalahan dengan tepat dan akan memudahkannya untuk memecahkan masalah dalam situasi tertekan (Nindyati, 2009).

Kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu hal yang dapat membantu siswa dalam mengatasi dampak stres akademik yang dialami. Siswa yang mampu mengelola emosi dengan baik memiliki solusi untuk memecahkan emosi negatif yang dialaminya dengan solusi yang dipertimbangkan sebelumnya sehingga siswa dapat kembali berkonsentrasi untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya sebagai siswa. Kemampuan mengelola emosi dikenal dengan kecerdasan emosional.

Pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari bermacam pengaruh, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman-teman sebaya serta aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan besarnya gejolak emosi yang ada dalam diri remaja bila berinteraksi dalam lingkungannya. Untuk menghindari hal-hal negatif yang dapat memicu stres akademik, remaja

hendaknya memahami dan memiliki kecerdasan emosional (Mu'tadin, 2010)

Pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari bermacam pengaruh, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman-teman sebaya serta aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan besarnya gejolak emosi yang ada dalam diri remaja bila berinteraksi dalam lingkungannya. Untuk menghindari hal-hal negatif yang dapat memicu stress akademik, remaja hendaknya memahami dan memiliki kecerdasan emosional (Mu'tadin, 2010)

Stres akademik yang tinggi dengan efek berupa gangguan fisik dapat memberikan pengaruh buruk pada siswa, termasuk prestasi akademiknya. Untuk mengurangi dampak stres tersebut, diperlukan kemampuan untuk mengendalikan emosi dalam situasi tertekan atau tidak menyenangkan. Kemampuan mengelola stres memungkinkan individu untuk dapat menelaah permasalahan dengan tepat dan akan memudahkannya untuk memecahkan masalah dalam situasi tertekan (Nindyati, 2009)

Kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu hal yang dapat membantu siswa dalam mengatasi dampak stress akademik yang dialami. Siswa yang mampu mengelola emosi dengan baik memiliki solusi untuk memecahkan emosi negatif yang dialaminya dengan solusi yang dipertimbangkan sebelumnya sehingga siswa dapat kembali berkonsentrasi untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya sebagai siswa. Kemampuan mengelola emosi dikenal dengan kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional memiliki peranan 80 persen untuk mencapai kesuksesan hidup, baik dalam kehidupan pribadi, profesional serta mencapai kesuksesan akademik (Goleman, 1999).

Kecerdasan emosional adalah serangkaian keterampilan yang dimiliki individu dalam mengatur suasana hati untuk dapat merasa optimis dan bahagia, melalui kemampuan memahami diri sendiri dan

orang lain, berinteraksi dengan orang lain, mengatur dan mengendalikan emosi, serta beradaptasi terhadap berbagai tuntutan dan perubahan hidup (Putri, 2016: 16).

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.

Remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang baik, mampu mengontrol diri, mampu mengelola emosi yang dimilikinya baik itu emosi positif maupun emosi negatif. Remaja yang sedang bersekolah di Sekolah Madrasa Aliyah (MA) memiliki lebih banyak tugas, banyak materi karena ditambah mata pelajaran keagamaan yang harus dipelajari dalam waktu yang singkat, target KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang harus terlampaui, tuntutan untuk meraih prestasi akademik yang meningkat baik dari orangtua, guru maupun teman sebaya, tekanan untuk naik kelas serta keinginan dalam melanjutkan karir (Rahmawati, 2016 : 22). Sehingga pada masa ini, remaja akan mengalami berbagai dinamika kehidupan yang sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang bisa berujung pada stres (Nursalim, 2017).

Dalam kesehariannya, siswa dituntut untuk berpikir secara cepat, tanggap dan peka terhadap perasaan dan kondisi yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Bila seorang siswa tidak memiliki kecerdasan emosi yang tinggi maka hal-hal yang dilakukan terkesan terburu-buru dan dipaksakan, mengikuti kehendak emosinya dan mengacuhkan orang-orang disekelilingnya. Kecerdasan emosi yang tinggi sangat diperlukan bagi siswa dimana aktivitas tersebut langsung berkaitan

dengan kehidupannya sehari-hari untuk mengontrol emosi-emosi yang tidak diinginkan seperti stress, depresi, amarah, putus asa, pesimis, takut, kesedihan dan rasa malu.

Kecerdasan emosional yang sedang dialami siswa dikarenakan kurang mampu mengenali emosi diri sendiri serta tidak mengetahui bagaimana cara mengembangkan kelebihan dan potensi yang dimilikinya (Marsela & Meidiana 2017:5). Kemampuan ini sangat dibutuhkan oleh individu tak terkecuali para remaja (Asyik, Amatus & Abram, 2015:2). Kemampuan mengelola emosi atau kecerdasan emosional juga menjadi salah satu faktor yang dapat meminimalisasi stres (Lestari, 2016:4)

Kecerdasan emosional memiliki kontribusi dalam menghadapi stresor dalam meningkatkan prestasi akademik. Selain itu, kecerdasan emosional dapat membantu mereduksi tingkat stres (Ranasinghe, dkk. 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sugiyanti & Sigit (2017) di SMK Kesdam IV Magelang menunjukkan bahwa remaja perempuan sejumlah 44 responden (74,58%) mengalami stress ringan dan stress sedang. Pada remaja laki-laki yang mengalami stress ringan dan stress sedang sejumlah 15 responden (25,42%).

Penelitian mengenai tingkat stres siswa juga dilakukan di salah satu SMA di Lampung. Pada penelitian yang dilakukan ditemukan hasil bahwa dari 242 responden, terdapat 84 responden (34,7%) mengalami stress ringan, 131 responden (54,1%) mengalami stress sedang dan 27 responden (11,2%) mengalami stress berat.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Sugiarto ditemukan hasil adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan daya tahan siswa terhadap stres, jika kecerdasan emosi meningkat maka daya tahan terhadap stres pada siswa akan mengalami peningkatan dan jika kecerdasan emosi menurun maka daya tahan terhadap stres akan menurun.

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. (Purwiantomo & Rusmawati, 2020) Jurnal Empati, Volume 9 (Nomor 6), Desember 2020, halaman 472-476).

Penelitian terdahulu mengenai kecerdasan emosional menunjukkan kontribusi terhadap tingkat stres pada remaja. Artinya, guru memiliki peran yang lebih besar dalam meningkatkan kecerdasan emosional agar siswa mampu mengelola stress dengan baik. Bimbingan dan konseling memiliki peluang agar dapat berperan dalam membangun dan mengembangkan kecerdasan emosional. Hal ini terkait dengan fungsi adaptasi juga fungsi pengembangan bimbingan dan konseling. Untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan stress akademik dalam suatu tingkatan pada institusi pendidikan diperlukan penelitian sehingga dapat membantu guru, guru bimbingan dan konseling dan kepala sekolah untuk menentukan program atau kebijakan yang dapat mengembangkan kecerdasan emosional agar siswa dapat mengelola stress dengan baik guna tercapainya tujuan pembelajaran.

B. IDENTIFIKASI DAN RUMUSAN MASALAH

Stres akademik pada remaja dapat diminimalisasi apabila remaja tersebut memiliki kematangan emosional yang baik. Remaja dapat mereduksi stress yang dialami dengan cara yang positif dengan tetap memenuhi tugas perkembangannya sebagai remaja.

Guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran untuk menganalisis masalah siswa yang berkaitan dengan masalah psikologis yang dialami siswa. Pelaksanaan bimbingan menjadi salah satu upaya untuk menganalisis hal tersebut sehingga guru BK tentu memerlukan suatu data konkret mengenai tingkat stress remaja dan kematangan emosionalnya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling MAN 2 Ciamis terdapat siswa yang mengalami stress bahkan sampai melakukan tindakan *self harm*. Siswa merasa tidak mampu mengontrol emosinya yang berakibat melakukan

tindakan yang merugikan bagi dirinya sendiri.

Stres pada remaja meningkat dari tahun ke tahun. Sebesar (6,0%) masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi (Rikesdas, 2013, him. 127-128). Kejadian gangguan mental emosional pada remaja di Provinsi Jawa Tengah yaitu sebesar 4,7% (Rikesdas, 2013, him. 128). Dalam penelitian yang dilakukan di SMK Kesdam IV Magelang didapatkan hasil bahwa remaja perempuan sejumlah 44 responden (74,58%) mengalami stres ringan dan stres sedang (Sugiyanti, Enik & Sigit 2017: 4).

Maka dari itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan stress pada siswa kelas XI di MAN 2 Ciamis. Adapun pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran umum tingkat stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 2 Ciamis?
2. Bagaimana gambaran umum kecerdasan emosional siswa kelas MAN 2 Ciamis?
3. Bagaimana hubungan antara tingkat stres akademik dan kecerdasan emosional pada siswa kelas XI di MAN 2 Ciamis?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan tingkat stres dan kematangan emosional siswa siswa kelas XI di MAN 2 Ciamis beserta hubungannya tahun pelajaran 2021 / 2022 serta menyusun kerangka bimbingan untuk pengembangannya. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu untuk :

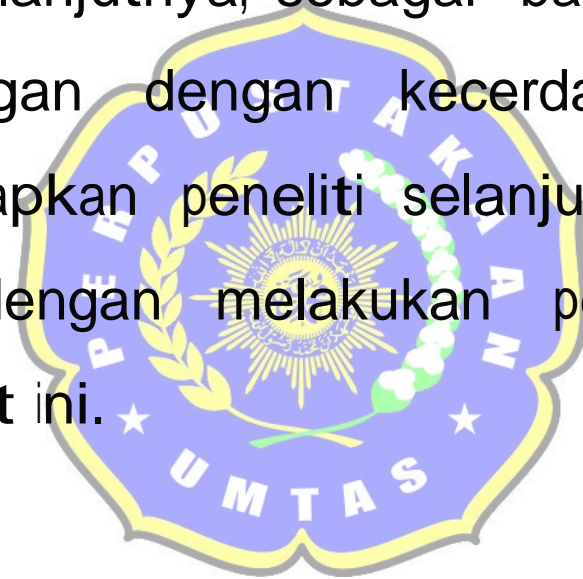
1. Mengetahui gambaran umum tingkat stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 2 Ciamis
2. Mengetahui gambaran umum kecerdasan emosional siswa kelas XI MAN 2 Ciamis

3. Mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dan kecerdasan emosional pada siswa kelas XI di MAN 2 Ciamis.

D. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan serta referensi khususnya mengenai kecenderungan keterlibatan siswa di sekolah. Adapun manfaat secara praktis, yaitu :

1. Bagi konselor di sekolah, hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi pertimbangan atau rekomendasi bagi konselor untuk mengembangkan dan/atau menyadarkan pentingnya kecerdasan emosional bagi seluruh siswa di sekolah.
2. Bagi subjek penelitian, mengetahui cara untuk dapat mereduksi stres dan mengembangkan kecerdasan emosionalnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan kajian dan pengetahuan yang berhubungan dengan kecerdasan emosional dan stres akademik, diharapkan peneliti selanjutnya mengembangkan hasil penelitian ini dengan melakukan penelitian eksperimen model bimbingan terkait ini.



E. SISTEMATIKA PENULISAN

BAB I Pendahuluan: Judul Penelitian, Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dan Sistematika Penulisan

BAB II Kajian Teori: Menyajikan teori yang relevan mengenai korelasi antara kecerdasan emosional dan stress akademik pada siswa diantaranya memaparkan konsep materi, dimensi/aspek-aspek, faktor yang mempengaruhi korelasi antara kecerdasan emosional dan stress akademik pada siswa yang digunakan sebagai landasan penelitian.

BAB III Metode Penelitian: Pendekatan dan metode penelitian, populasi dan sampel penelitian, tempat dan waktu penelitian, definisi operasional variabel, teknik dan pengembangan instrumen, pedoman skoring, uji validitas dan reliabilitas, teknik analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian: Berisikan deskripsi hasil dan pembahasan penelitian, korelasi antara kecerdasan emosional dan stress akademik pada siswa.

BAB V Penutup : Kesimpulan dan Rekomendasi

