

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peserta didik sekolah menengah atas (SMA) umumnya berada pada tahap remaja akhir, yaitu sekitar usia 17–19 tahun. Pada periode ini, individu dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan psikososial yang penting, seperti membentuk identitas diri, mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain, serta menyusun tujuan dan arah kehidupan di masa mendatang. Remaja pada fase ini harus menghadapi berbagai tantangan perkembangan, seperti beban akademik, tuntutan dalam lingkungan sosial, serta ketidakjelasan mengenai masa depan setelah lulus sekolah, baik untuk melanjutkan pendidikan maupun memasuki dunia kerja (Azzahro & Sari, 2021). Apabila kondisi tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola stres secara efektif, berbagai tekanan yang muncul dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis remaja (Amanda, 2022).

Stres merupakan hal yang umum dan terjadi pada manusia di dunia ini, tak terkecuali pada siapapun. Hardjana (2002) menyatakan bahwa stres terjadi ketika individu merasakan adanya ketidaksesuaian antara sumber daya biologis dan psikologisnya selama berinteraksi dengan suatu stresor, yang dianggap sebagai faktor pemicu stres. Dalam tahap perkembangannya sebagai remaja, peserta didik SMA menghadapi berbagai tantangan yang berpotensi menimbulkan stres. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh tuntutan akademik yang semakin tinggi serta kewajiban untuk menyelesaikan berbagai tugas perkembangan yang menjadi bagian dari masa remaja. Salah satu bentuk stres yang sering dialami pada fase ini adalah stres akademik.

Stres akademik adalah stres yang terjadi pada dunia pendidikan. Konteks peserta didik sebagai pelajar, stresor mencakup berbagai situasi, peristiwa, dan pikiran yang memicu respons stres itu sendiri seperti ketidakseimbangan antara beban sekolah dan kemampuannya sebagai pelajar. Stressor pada peserta didik dapat memicu berbagai perubahan perilaku yang terjadi, seperti cenderung melalaikan tugasnya sebagai seorang peserta didik, mudah murung,

dan sebagainya. Perilaku tersebut dapat timbul karena stres akademik dan stres sekolah yang dialaminya.

Wicaksono dkk. (2022) menegaskan bahwa indikator stres akademik terwujud melalui perilaku peserta didik yang beragam, antara lain terburu-buru, kesulitan mengendalikan emosi, interaksi sosial yang terbatas dan kebiasaan makan yang tidak teratur. Lebih lanjut, stres akademik dapat dipahami sebagai reaksi yang timbul dari ekspektasi atau tekanan yang terlalu tinggi yang dibebankan pada peserta didik untuk mencapai keberhasilan akademik di sekolah. Stres akademik mengacu pada tekanan yang muncul, terutama ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres ini menimbulkan respons secara psikologis, perilaku serta perubahan fisik yang dapat berdampak pada orientasi psikologis dan kinerja akademik. Peserta didik perlu meminimalisir stres yang dirasakannya agar berada dalam situasi menyenangkan dan dapat melakukan pembelajaran dengan baik.

Sun dkk. (2011) mengungkapkan bahwa stres akademik dapat dipahami melalui lima dimensi utama. Dimensi pertama adalah tekanan belajar (*pressure from study*), yang mencakup tuntutan dalam kegiatan belajar sehari-hari, tekanan yang berasal dari orang tua, guru, maupun teman sebaya, serta kecemasan terhadap keberlanjutan pendidikan. Dimensi kedua ialah beban tugas (*workload*), yaitu persepsi bahwa tugas sekolah dan ujian merupakan beban yang berat. Dimensi ketiga, kekhawatiran terhadap nilai (*worry about grades*), ditandai dengan munculnya rasa cemas, sedih, atau kecewa terhadap hasil akademik yang diperoleh. Selanjutnya, ekspektasi diri (*self-expectation*) menggambarkan tekanan yang muncul ketika individu menetapkan harapan yang tinggi terhadap dirinya, tetapi merasa tidak mampu memenuhinya. Dimensi terakhir adalah keputusasaan (*despondency*), yang tercermin dari rendahnya keyakinan diri dalam memahami materi pembelajaran maupun menyelesaikan berbagai tugas akademik. Oleh karena itu, stres akademik perlu menjadi perhatian karena dapat memengaruhi proses belajar dan keberhasilan pendidikan yang dijalani peserta didik di lingkungan sekolah.

Kecamatan Bekasi Utara merupakan salah satu wilayah dengan kepadatan penduduk tertinggi di Kota Bekasi. Kondisi lingkungan sekolah yang padat serta tuntutan akademis yang tinggi di SMA Negeri di Kecamatan Bekasi Utara seringkali membuat peserta didik mengalami stres akademik. Pengendalian stres salah satunya bisa dilakukan melalui pelatihan dan pemahaman strategi coping stres. Strategi coping merupakan suatu proses mengurangi stres dan penanganan ketegangan psikologis dalam menghadapi ketegangan di kehidupan sehari-hari dengan mengandalkan keterampilan pribadi dan dorongan dari lingkungan sekitar untuk mengurangi stres yang dialami. Pada dasarnya, strategi coping stres adalah respon individu untuk menyelesaikan situasi yang menantang dan yang menimbulkan ancaman fisik dan psikologis (Andriyani, 2019).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi coping merupakan serangkaian usaha yang melibatkan aspek kognitif maupun perilaku yang dilakukan individu untuk mengendalikan, menerima, atau mengurangi berbagai tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan. Temuan penelitian Kurniawaty dan Purnama (2023) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara strategi coping dengan tingkat stres pada peserta didik SMA. Hubungan tersebut bersifat negatif dengan kekuatan yang relatif lemah, yang berarti semakin baik atau semakin adaptif strategi coping yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah tingkat stres yang dialaminya.

Ketika berada dalam kondisi stres akademik, peserta didik akan memunculkan respons atau usaha tertentu untuk mengurangi tekanan yang dirasakan melalui strategi coping. Strategi coping yang digunakan oleh peserta didik yang menghadapi stres akademik dapat bervariasi ke dalam delapan bentuk tindakan, yaitu tindakan aktif menuntut hak (*confrontative coping*), menjaga jarak dari masalah (*distancing*), mengendalikan diri (*self-controlling*), mencari dukungan sosial (*seeking social support*), menerima tanggung jawab (*accepting responsibility*), menghindar atau melarikan diri (*escape-avoidance*), menyusun rencana pemecahan masalah secara terarah (*planful problem-solving*), hingga mencoba mengambil hikmah positif dari tekanan yang ada (*positive reappraisal*). Efektif atau tidaknya peserta didik

dalam memilih dan menerapkan delapan indikator strategi koping tersebut tidak terjadi secara kebetulan, melainkan sangat bergantung pada faktor internal yaitu kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional sebagai faktor internal ini memiliki pengaruh penting terhadap kemampuan individu dalam menentukan strategi koping yang sesuai ketika menghadapi berbagai tekanan. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu menyelesaikan masalah secara efektif karena dapat mengenali, memahami, serta mengevaluasi kondisi emosinya sendiri. Selain itu, individu juga mengetahui cara dan waktu yang tepat untuk mengekspresikan emosi serta mampu mengelola perasaan secara efektif. Goleman (2007) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi, memotivasi diri sendiri, serta menjalin hubungan interpersonal yang positif. Sejalan dengan pendapat tersebut, Salovey dan Mayer (1990) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengenali, memantau, serta membedakan emosi diri sendiri dan orang lain, kemudian memanfaatkan informasi emosional tersebut sebagai dasar dalam berpikir dan bertindak. Berbeda dengan kecerdasan intelektual yang cenderung dipengaruhi faktor bawaan, kecerdasan emosional dapat dikembangkan melalui proses belajar dan pengalaman.

Pada peserta didik SMA yang berada pada tahap perkembangan remaja, kecerdasan emosional umumnya tercermin melalui beberapa karakteristik. Pertama, remaja mampu mengendalikan emosi (*self-control*), yaitu sanggup mengontrol perasaan, keinginan, maupun tindakan yang berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain. Sebaliknya, remaja yang kurang memiliki kemampuan tersebut lebih rentan terlibat dalam perilaku menyimpang, seperti perkelahian, konsumsi minuman beralkohol, atau membolos sekolah. Kedua, remaja memiliki sikap optimis terhadap masa depan tanpa terus-menerus terjebak pada pengalaman masa lalu. Sikap optimis ditunjukkan melalui semangat dalam belajar, kesungguhan menjalankan tanggung jawab, keterlibatan dalam kegiatan positif, tidak mudah mengeluh, serta memiliki tekad kuat untuk meraih cita-cita. Ketiga, remaja menunjukkan kepedulian terhadap diri sendiri maupun orang lain dengan menghargai nilai

dirinya sekaligus menghormati orang di sekitarnya. Dalam kehidupan sosial, remaja mampu berinteraksi secara seimbang tanpa merasa rendah diri maupun bersikap sombong. Keempat, remaja mampu menghargai dan mencintai orang lain secara tulus tanpa mengharapkan imbalan tertentu, serta mematuhi aturan karena memahami manfaat positif yang terkandung di dalamnya, bukan semata-mata karena takut menerima hukuman. Kelima, remaja dapat menghadapi rasa frustrasi atau kekecewaan secara wajar dengan memilih cara-cara yang konstruktif serta berusaha menemukan solusi yang tepat terhadap permasalahan yang dihadapi. Keenam, remaja mampu menghindari munculnya perasaan negatif, seperti permusuhan, dendam, rendah diri, maupun sikap mudah menyerah dalam menghadapi tantangan (Sihaloho & Dantes, 2023).

Ketika peserta didik SMA yang sedang berada di fase remaja dapat memahami dan mengelola emosinya dengan baik, maka peserta didik tersebut dapat mengatasi tekanan-tekanan yang muncul dari stres akademik yang dialaminya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Kartasmita (2024) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap strategi koping stres dengan memberikan sumbangan efektif sebesar 6,3% pada strategi koping stres. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Prayogo dkk. (2026) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan koping stres, yang artinya semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki siswa maka semakin baik pula kemampuan koping stresnya.

Berdasarkan latar belakang dan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Strategi Koping terhadap Stres Akademik pada Peserta Didik SMA Negeri di Kecamatan Bekasi Utara”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka dapat dilihat identifikasi masalah pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecerdasan emosional pada peserta didik SMA Negeri di Kecamatan Bekasi Utara?

2. Bagaimana gambaran strategi koping pada peserta didik SMA Negeri di Kecamatan Bekasi Utara?
3. Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan Emosional dan strategi koping terhadap stres akademik pada peserta didik SMA Negeri di Kecamatan Bekasi Utara?

C. Pembatasan Masalah

Guna penelitian yang lebih terarah dan tidak meluas ke aspek lain, ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada pengkajian hubungan antara kecerdasan emosional dan strategi koping terhadap stres akademik pada peserta didik SMA Negeri di Kecamatan Bekasi Utara.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan strategi koping terhadap stres akademik pada peserta didik SMA Negeri di Kecamatan Bekasi Utara?”.

E. Tujuan Umum Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan strategi koping terhadap stres akademik pada peserta didik SMA Negeri di Kecamatan Bekasi Utara.

F. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas khazanah ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling maupun secara umum dalam bidang Pendidikan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan teoritis untuk penelitian selanjutnya dan menjadi bukti empiris mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dan strategi koping terhadap stres akademik pada peserta didik SMA Negeri

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran, acuan, dan referensi bagi guru BK serta dapat membantu guru BK dalam menyusun program layanan Bimbingan dan Konseling untuk mengembangkan kecerdasan emosional dan strategi coping bagi peserta didik.

b. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar rancangan dan data awal bagi peneliti lain untuk merancang intervensi dalam penelitian eksperimen yang berkaitan dengan hubungan antara kecerdasan emosional dan strategi coping terhadap stres akademik pada peserta didik SMA Negeri.

