

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu usaha yang sadar dan sistematis dalam mengembangkan potensi peserta didik. Pendidikan juga merupakan suatu usaha masyarakat dan bangsa dalam mempersiapkan generasi mudanya bagi keberlangsungan kehidupan masyarakat dan bangsa yang lebih baik di masa depan. Keberlangsungan itu ditandai oleh pewarisan budaya dan karakter yang telah dimiliki masyarakat dan bangsa (Rodríguez & Velastequí, 2019).

Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 menyatakan pendidikan memiliki suatu tujuan nasional yaitu mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manUsia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Biantoro & Jane, 2023). Dalam pendidikan formal, belajar menunjukkan adanya perubahan yang sifatnya positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajarnya. Prestasi belajar yang memuaskan tentu tidak dapat diraih secara instan, melainkan melalui suatu proses belajar yang berlangsung secara berkelanjutan dan terarah (Lubis, 2017). Namun, dalam pelaksanaannya, tidak semua siswa mampu menjalani proses belajar dengan optimal.

Dalam kontek pendidikan di sekolah, siswa sering kali menghadapi berbagai tantangan yang dapat memicu stres, terutama ketika mereka tidak mampu

beradaptasi dengan program dan tuntutan yang ada. Salah satu bentuk stres yang sering dihadapi oleh siswa adalah stres akademik yang muncul akibat beban tugas dan tuntutan akademik yang terlalu berat melebihi kapasitas adaptasi siswa. Stres akademik yang dialami siswa dapat terjadi jika lingkungan baru serta gaya pembelajaran yang berbeda dari sekolah yang memaksa siswa untuk beradaptasi dengan tuntutan yang ada sehingga memicu munculnya gejala stres (Debyo, dkk, 2024).

Gadzella dan Masten (dalam Fiqih & Ratnawati, 2023) stres akademik ialah suatu respon emosi, fisik, kognitif dan perilaku yang muncul pada individu ketika menghadapi stres akademik. Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi yang dialami individu sebagai akibat dari tekanan atau tuntutan dari kondisi akademik yang berupa reaksi fisik, perilaku pikiran dan emosi negatif yang muncul (Barseli, Ifdil & Nikmarijal dalam Indriani, 2021).

Stres akademik juga diidentifikasi dengan banyaknya tugas yang diberikan, kompetisi dengan teman lain, mengalami kegagalan, mempunyai hubungan relasi yang kurang antara sesama, dengan lingkungan, sistem semester dan kekurangan sumber belajar (Angolia dan Ongiro dalam Gatari, 2020). Tingkat kecerdasan emosional dengan tingkat tinggi memungkinkan individu untuk mengendalikan emosinya dan pengelolaan stres secara efektif. Siswa memerlukan kecerdasan emosional yang baik, terutama untuk mengatasi stres akademik yang mungkin dialami. Sebuah penelitian menyatakan bahwa adanya korelasi yang kuat dari kecerdasan emosional siswa dengan tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa (Inayah, dkk, 2024).

Kecerdasan emosional (EI) ini berkaitan dengan sejumlah kemampuan, keahlian atau keterampilan yang berkaitan dengan pembinaan hubungan sosial dengan lingkungan yang merujuk pada keterampilan dalam mengetahui perasaan diri sendiri dan orang disekitar, kemampuan mendorong dan memotivasi diri sendiri, serta kemampuan manajemen emosi dengan baik dan dalam hubungan dengan orang lain (Goleman dalam Arwien, 2021).

Goleman (dalam Sapry, 2023) mengatakan bahwa 80% peran kecerdasan emosi untuk mencapai keberhasilan hidup, baik itu pada kehidupan individu, Profesional serta mencapai kesuksesan akademik. Pada dasarnya, *intellectual intelligence* hanya mempunyai 20% peran saja dalam kesuksesan siswa dalam belajar. Kecerdasan emosional merupakan keterampilan individu dalam menyemangati diri sendiri, bekerja sama, mengelola beradaptasi, suasana fleksibel, hati bekerja (*mood*), sama, berkomunikasi, keterampilan berempati, dalam dan berkonsentrasi (Wahdah & Malasari, 2022).

Melalui kecerdasan emosional, seorang siswa mampu untuk mengelola perasaannya, kemampuan untuk memotivasi dirinya, kesanggupan untuk tegar dalam menghadapi frustrasi, kesanggupan mengendalikan dorongan dan menunda kepuasan sesaat, mengatur suasana hati yang reaktif, serta mampu berempati dan bekerja sama dengan orang lain. Kecerdasan ini yang mendukung seorang siswa dalam mencapai tujuan dan cita-citanya. Pembelajaran yang hanya berpusat pada kecerdasan intelektual tanpa menyeimbangkan sisi emosional akan menghasilkan generasi yang mudah putus asa, depresi, suka tawuran bahkan menggunakan obat-obat terlarang, sehingga banyak siswa yang kurang menyadari tugasnya sebagai

seorang siswa akan mengakibatkan kurangnya motivasi untuk belajar dan sulit untuk berkonsentrasi, sehingga siswa akan sulit untuk memahami suatu mata pelajaran (Kurnia & Wahono, 2021).

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 09 April 2025 kepada siswa SMA N 1 Kinali Pasaman Barat sebagian besar siswa mengakui sering mengalami gejala stres seperti jantung berdebar-debar dan gugup ketika harus melakukan presentasi di depan kelas, bahkan ada yang mengalami gemetar, berkeringat dingin atau kesulitan berbicara saat tampil di depan teman-temannya, perasaan cemas berlebihan sebelum ujian, sulit konsentrasi saat belajar, serta kebiasaan menunda-nunda tugas. Salah seorang siswa mengungkapkan, Kalau sudah banyak tugas, aku malah jadi malas mengerjakan. Lebih sering buka *handphone* daripada belajar, kerap kali tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh siswa karena tidak memahami materi tersebut. Keterangan tersebut disampaikan oleh siswa SMA N 1 Kinali Pasaman Barat berdasarkan laporan-laporan dari siswa-siswa.

Selanjutnya peneliti juga mewawancarai beberapa guru SMA N 1 Kinali Pasaman Barat yang peneliti temui, guru yang peneliti wawancarai juga membenarkan keterangan dari siswa dan didapatkan keterangan bahwa selama proses belajar mengajar di kelas banyak siswa mudah menyerah saat menghadapi soal sulit, bahkan menunjukkan emosi berlebihan seperti menangis atau marah ketika mendapat nilai rendah. Kondisi ini mencerminkan lemahnya kesadaran diri dan kemampuan mengatur emosi. Selain itu, kebiasaan menyontek saat ulangan menunjukkan rendahnya motivasi belajar. Dalam kegiatan kelompok, siswa sering

keluar masuk kelas, enggan berdiskusi, atau tidak menghargai anggota lain, yang menandakan kurangnya keterampilan sosial, tanggung jawab, serta empati dalam proses pembelajaran.

Hal itu disebabkan karena ketika mengikuti proses pembelajaran, siswa merasa tidak tertarik dengan pelajaran yang diberikan sehingga mengerjakan kegiatan lain seperti bercerita dan mengganggu teman yang lain. Siswa lain juga mengatakan bahwa dalam kerja kelompok yang diadakan di kelas, terkadang tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok tersebut karena telah diambil alih oleh teman yang lebih pintar sehingga siswa tidak bergairah dan hanya duduk bosan sambil menunggu waktu pelajaran berakhir.

Penelitian tentang kecerdasan emosional dan stres akademik juga pernah dilakukan oleh Purwiantomo & Rusmawati (2021) dengan judul hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada siswa SMA Islam AL Azhar 14 Semarang. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi (0.468). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik pada siswa SMA Islam AL Azhar 14 Semarang.

Penelitian selanjutnya juga dilakukan oleh Indrawati (2025) dengan judul hubungan hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik pada mahasiswa pendidikan kimia UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Inayah, dkk, 2024) dengan judul hubungan kecerdasan emosional dengan stres akademik pada siswa SMA N 1 Kedamean. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi (0.386). Artinya terdapat hubungan

yang positif dan kuat hubungan kecerdasan emosional dengan stres akademik pada siswa SMA N 1 Kedamean.

Perbedaan Penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada gap hasil penelitian, subjek penelitian, tempat penelitian, waktu dilakukan penelitian, serta karakteristik penelitian. Berdasarkan uraian dan fenomena yang ditemukan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA N 1 Kinali Pasaman Barat”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik pada siswa SMA N 1 Kinali Pasaman Barat?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik pada siswa SMA N 1 Kinali Pasaman Barat.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan perihal ada atau tidaknya hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik pada siswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas studi mengenai kecerdasan emosional dan stres akademik.

2. Manfaat Teoritis

a. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini membantu siswa lebih sadar akan emosi seperti cemas atau frustrasi, sehingga dapat mengelola stres akademik secara lebih efektif dalam proses belajar.

b. Bagi Guru

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang cara meningkatkan kecerdasan emosional siswa dalam mengatasi stres akademik sehingga dapat mendorong keterlibatan siswa dan membantu siswa mengelola stres akademik dengan lebih baik dalam proses pembelajaran.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk pengembangan studi lanjutan mengenai hubungan kecerdasan emosional dan stres akademik serta mendorong eksplorasi variabel atau metode baru.