

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA

RELATIONSHIP OF EMOTIONAL INTELLIGENCE WITH YOUTH STRESS LEVELS

Retno Yuli Hastuti¹, Erlina Nur Baiti²

¹STIKes Muhamamdiyah Klaten

e-mail:hastuti.puteri@gmail.com

Abstract Relationship Of Emotional Intelligence With Youth Stress Levels: Adolescence is a time when there are changes in hormonal, physical changes, psychological changes and social changes that often cause emotional upheaval. The impact of emotional upheaval will result in a lack of adolescent ability to control emotions so that risk of experiencing stress. Emotional intelligence is a person's ability to manage emotions and is one of the factors that can minimize stress. Stress incidence in adolescents in Central Java that is 4.7%. Stress in adolescents is caused by several things: problems at school, differences in arguments between parents and children and relationships with peers. The study aims to investigate the correlation between emotional intelligence and stress level in adolescents in SMK N 1 Jogonalan. The study is non experimental quantitative, with cross sectional study design. The respondents comprised of 85 students of SMK N 1 Jogonalan collected by purposive sampling. Data collecting instrument was questionnaire. Kendall's Tau was used as data analysis. There was correlation between emotional intelligence and stress levels in adolescents in SMK N 1 Jogonalan. The result of the study with kendall tau analysis showed that obtained p value = 0.000 meaning p value <0,05. The coefficient value (r) = 0.867 indicated a significant negative correlation.

Conclusion: There was negative significant between emotional intelligence and stress levels in adolescents in SMK N 1 Jogonalan.

Keyword: Emotional intelligence, Stress levels, Adolescents

Abstrak hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja. Masa remaja merupakan masa dimana terjadi perubahan baik perubahan hormon, fisik, psikologis maupun sosial sehingga sering menyebabkan pergolakan emosi. Dampak pergolakan emosi akan mengakibatkan minimnya kemampuan remaja untuk mengontrol emosi sehingga berisiko mengalami stress. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola emosi dan merupakan salah satu faktor yang dapat meminimalisir stress. Kejadian stress pada remaja di Provinsi Jawa Tengah yaitu sebesar 4,7%. Stress pada remaja SMK disebabkan oleh beberapa hal yaitu masalah di sekolah, perbedaan argumen antara orangtua dan anak serta hubungan dengan teman sebaya. Mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja di SMK N 1 Jogonalan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental, dengan desain penelitian *cross sectional*. Responden penelitian terdiri dari 85 siswa SMK N 1 Jogonalan yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode analisis yang digunakan adalah *kendall tau*. Ada hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja di SMK N 1 Jogonalan. Hasil analisis dengan uji *kendall tau* didapatkan *p value* = 0,000 berarti *p value* < 0,05. Nilai koefisien korelasi atau nilai *r* = 0,867 menunjukkan korelasi negatif yang sangat kuat. Kesimpulan: Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja di SMK N 1 Jogonalan.

Kata Kunci: Kecerdasan emosional, Tingkat stress, Remaja.

LATAR BELAKANG

Remaja (*adolescent*) merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa (Batubara, 2010, h21). Remaja adalah penduduk dalam rentang usia

10 hingga 19 tahun (WHO, 2014). Pada saat ini, remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial dan emosional. Umumnya masa ini berlangsung sekitar umur 13

tahun sampai umur 18 tahun, yaitu masa anak duduk di bangku sekolah menengah (Ali & Asrori, 2014, h67).

Penduduk remaja di Indonesia pada tahun 2016 yang berusia 10-24 tahun berjumlah 66,3 juta jiwa dari total penduduk sebesar 258,7 juta jiwa sehingga satu di antara empat penduduk adalah remaja. Jumlah remaja di Provinsi Jawa Tengah berusia 10-24 tahun yaitu 8.276.016 jiwa dari total penduduk Jawa Tengah sebesar 34.019.095 jiwa (BPS, 2016). Jumlah remaja di Kabupaten Klaten usia 10-14 tahun sebanyak 82.985 jiwa dan remaja usia 15-19 tahun sebanyak 87.783 jiwa (BPS, 2016).

Batubara (2010, h21) menjelaskan pada masa remaja terjadi berbagai perubahan yaitu perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan fisik yang menonjol adalah perkembangan tanda-tanda seks sekunder, terjadinya paku tumbuh, serta perubahan perilaku dan hubungan sosial dengan lingkungannya. Di samping itu juga terjadi perubahan psikososial anak baik dalam tingkah laku, hubungan dengan lingkungan serta ketertarikan dengan lawan jenis. Masa remaja terdapat fase pubertas dimana mengalami perubahan dalam sistem kerja hormon pada tubuhnya dan hal ini memberi dampak pada bentuk fisik (terutama organ-organ seksual) dan psikis terutama emosi (Mu'tadin, 2010). Meningginya emosi remaja sangat tergantung dengan dampak perubahan fisik dan kehidupan psikologis. Artinya, jika semakin banyak terjadi perubahannya dan tidak terkendali oleh remaja, maka semakin tinggi pula emosinya (Pieter & Namora 2010, h67-69).

Dampak perubahan emosi yang labil akan mengakibatkan minimnya kemampuan remaja untuk menguasai dan mengontrol emosi. Kondisi ini membuat remaja selalu mengalami *storm and stress* (bergejolak dan stress). Perubahan emosi remaja merupakan akibat perubahan hormonal dan terhenti seiring bertambah usia. Remaja dikatakan matang secara emosi jika mampu mengontrol emosi, menunggu dalam mengungkapkan emosi, mengungkapkan emosi dengan cara yang lebih dapat diterima, kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi, dan emosi lebih stabil.

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 gejala emosi yang ada dalam diri remaja bila berinteraksi dalam lingkungannya. Untuk menghindari hal-hal negatif yang dapat merugikan dirinya sendiri dan orang lain,

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

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, h16). Subyek memiliki kecerdasan emosional yang baik, mampu mengontrol diri, mampu mengelola emosi yang dimilikinya baik itu emosi positif maupun emosi negatif. Dengan tidak mengekspresikan emosi yang meledak-ledak dimuka umum dan mampu bertindak secara wajar sehingga dapat diterima oleh masyarakat di lingkungan sekitarnya (Karmiana, 2016, h9).

Hal ini sesuai dengan penelitian Supriadi, Atti & Yanti (2017, h339) yang menjelaskan bahwa remaja yang pandai menyesuaikan diri dengan lingkungannya akan lebih mudah beradaptasi pada sesuatu hal yang baru. Individu yang pandai mengungkapkan perasaan atau emosional yang positif pada lingkungannya maka akan mudah menjalin hubungan interaksi dengan orang lain atau lingkungan sekolahnya. Individu yang dapat mengontrol emosinya akan lebih mudah mengembangkan perkembangan sosialnya.

Remaja tengah yang berumur 14-16 tahun merupakan masa dimana anak duduk di bangku sekolah menengah yang harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di sekolah serta pergaulan yang lebih luas (Dewi, Anisa & Lintang, 2015, h47). Remaja yang sedang bersekolah di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) memiliki banyak tugas, banyak materi 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, h22). Sehingga pada masa ini, remaja akan mengalami berbagai dinamika kehidupan yang sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang bisa berujung pada stress (Nursalim, 2017).

Stress merupakan pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya. Stress berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan atau situasi yang menekan. Kondisi ini mengakibatkan perasaan cemas, marah dan frustrasi (Priyoto, 2014, h1-2). Stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan seseorang. Stres dapat

mempengaruhi setiap orang, termasuk remaja (El-Aziz, 2017, h6). Stress pada remaja bisa berdampak pada perubahan emosi, gangguan berkonsentrasi, prestasi belajar menurun, serta perilaku negatif yang tidak diterima oleh masyarakat (Priyoto, 2014, h10-11)

Prevalensi kejadian 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, h127-128). Prevalensi kejadian gangguan mental emosional pada remaja di Provinsi Jawa Tengah yaitu sebesar 4,7% (Rikesdas, 2013, h128).

Sugiyanti, Enik & Sigit (2017, h4) menjelaskan dalam penelitiannya yang dilakukan di SMK Kesdam IV Magelang didapatkan hasil 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%). Sehingga pada penelitian ini remaja perempuan lebih banyak mengalami stress dibanding remaja laki-laki. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dikemukakan oleh Sutjiato, Kandou & Tucunan (2015, h5-6) yaitu perempuan lebih menggunakan perasaannya dalam menghadapi suatu masalah. Perempuan lebih mudah merasakan perasaan bersalah, cemas, peningkatan bahkan penurunan nafsu makan, gangguan tidur, serta gangguan makan. Berbeda dengan laki-laki yang dituntut untuk lebih kuat daripada wanita, sehingga laki-laki lebih menggunakan akalnyanya daripada perasaannya.

Stress pada remaja yang bersekolah di SMK dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu pola pikir, kepribadian dan keyakinan sedangkan faktor eksternal yaitu pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi serta dorongan status sosial (Barseli, 2017 h144-145). Faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi stress pada siswa disebut sebagai stress akademik, yaitu tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik (Barseli & Ifdi, 2017, h144).

El-Aziz (2017, h7) menjelaskan dalam penelitiannya tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stress remaja di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta yaitu stress biologi, stress keluarga, stress sekolah, stress teman sebaya, stress sosial. Pada penelitian ini, stress sosial dominan pengaruhnya dengan stress remaja. Mu'tadin (2010) juga menjelaskan bahwa masa remaja yang identik

dengan lingkungan sosial tempat berinteraksi, membuat mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif. 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, h95).

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). Kemampuan ini sangat dibutuhkan oleh individu tak terkecuali para remaja (Asyik, Amatus & Abram, 2015, h2). Kemampuan mengelola emosi atau kecerdasan emosional juga menjadi salah satu faktor yang dapat meminimalisir stress (Lestari, 2016, h4).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 16 Maret 2018 di SMK N 1 Jogonalan dengan melakukan wawancara kepada guru BK didapatkan hasil bahwa jumlah siswa di SMK N 1 Jogonalan sebanyak 1.143 siswa yang terdiri dari kelas X, XI dan XII. Jumlah siswa kelas X yaitu 392 siswa. SMK N 1 Jogonalan memiliki 5 program studi yaitu akuntansi, administrasi perkantoran, pemasaran, teknik komputer jaringan dan multimedia. Berdasarkan wawancara dengan 10 siswa kelas X didapatkan hasil bahwa 7 siswa (70%) mengatakan mudah marah dan tersinggung, gangguan berkonsentrasi karena jam sekolah dari pagi sampai sore hari, merasa takut karena tidak bisa menyelesaikan tugas-tugas dengan baik, 2 siswa (20%) mengatakan mengalami perubahan pola makan dan sulit tidur serta 1 siswa (10%) mengatakan menikmati dan nyaman dengan kegiatannya sehari-hari.

Tahap selanjutnya peneliti memberikan kuesioner DASS kepada 10 siswa tersebut dan didapatkan hasil yaitu 5 siswa (50%) mengalami stress sedang, 3 siswa (30%) mengalami stress ringan dan 2 siswa (20%) tidak mengalami stress. Hal ini sesuai dengan keterangan salah satu guru BK di SMK N 1 Jogonalan yang mengatakan bahwa siswa kelas X sering mengeluhkan padatnya jam sekolah, banyaknya tugas yang diberikan oleh guru dalam jeda waktu yang singkat sehingga remaja mengeluhkan waktu untuk bersantai dan bermain banyak berkurang. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian tentang “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stress Pada Remaja di SMK N 1 Jogonalan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja di SMK N 1 Jogonalan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental, dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMK N 1 Jogonalan pada bulan Februari sampai dengan Juli 2018. Adapun waktu pengambilan data penelitian pada tanggal 11 Mei 2018.

Populasi dalam penelitian ini yaitu semua siswa dari 3 kelas di kelas X SMK N 1 Jogonalan yang berjumlah 108 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Besar sampel yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 85 siswa kelas X SMK N 1 Jogonalan. Selanjutnya dari 85 siswa tersebut, peneliti mengambil sesuai urutan kelas yang dikunjungi. Kelas pertama yaitu X TKJ 1 terdapat 28 siswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kelas kedua yaitu X TKJ 2 terdapat 27 siswa dan kelas ketiga yaitu X MM terdapat 30 siswa. Kriteria inklusi pengambilan sampel adalah bersedia menjadi responden dan mengikuti alur penelitian, remaja umur 15-16 tahun, remaja yang tinggal bersama dengan kedua orang

Pada tabel 2 di atas diketahui bahwa paling banyak responden pada penelitian ini adalah perempuan yaitu 44 siswa (52,6%).

Tabel 3 Kecerdasan Emosional

| Variabel | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|----------------------|---------------|----------------|
| Kecerdasan emosional | | |
| Tinggi | 32 | 37,6 |
| Sedang | 53 | 62,4 |
| Rendah | 0 | 0 |
| Total | 85 | 100 |

Pada tabel 3 di atas diketahui bahwa paling banyak responden pada penelitian ini memiliki kecerdasan emosional sedang yaitu 53 siswa (62,4%).

tua. Sedangkan kriteria eksklusi penelitian ini adalah remaja yang tidak masuk saat dilakukan penelitian, remaja yang mengalami trauma seperti penculikan, perampokan, pelecehan dan remaja dengan tingkat stress berat.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar data demografi responden, kuesioner kecerdasan emosional dan kuesioner DASS yang mewakili variabel indikator stress. Pada penelitian ini untuk analisa bivariat menggunakan uji statistik *Kendall Tau*.

HASIL

Tabel 1 Umur

| Variabel | Min | Max | Mean \pm SD |
|----------|-----|-----|-------------------|
| Umur | 15 | 16 | 15,69 \pm 0,464 |

Tabel 1 di atas diketahui bahwa rerata umur responden pada penelitian ini adalah 15,69 tahun dan standar deviasi \pm 0,464.

Tabel 2 Jenis Kelamin

| Variabel | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Jenis kelamin | | |
| Laki-laki | 41 | 48,2 |
| Perempuan | 44 | 51,8 |
| Total | 85 | 100 |

Tabel 4 Tingkat Stress

| Variabel | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|----------------|---------------|----------------|
| Tingkat stress | | |
| Normal | 31 | 36,5 |
| Ringan | 43 | 50,6 |
| Sedang | 11 | 12,9 |
| Total | 85 | 100 |

Pada tabel 4 di atas diketahui bahwa paling banyak responden pada penelitian ini mengalami stress ringan yaitu 43 siswa (50,6%).

Tabel 5 Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stress pada Remaja Di SMK N 1 Jogonalan

| Ke- cerdas- an emosi- onal | Tingkat stress | | | | | | | | <i>p</i> | <i>r</i> |
|--|----------------|------|--------|------|--------|------|-------|------|----------|----------|
| | Normal | | Ringan | | Sedang | | Total | | | |
| | F | % | f | % | f | % | f | % | | |
| Tinggi | 31 | 36,5 | 1 | 1,2 | 0 | 0 | 32 | 37,7 | 0,000 | 0,867** |
| Sedang | 0 | 0 | 42 | 49,4 | 11 | 12,9 | 53 | 62,3 | | |
| Rendah | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Total | 31 | 36,5 | 43 | 50,6 | 11 | 12,9 | 85 | 100 | | |

Berdasarkan tabel 5 di atas diketahui bahwa responden yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dengan tingkat stress normal sebanyak 31 siswa (36,5%). Responden yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dengan tingkat stress ringan sebanyak 1 siswa (1,2%). Responden yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dengan tingkat stress sedang tidak ditemukan dalam penelitian ini (0%). Responden yang memiliki kecerdasan emosional sedang dengan tingkat stress normal tidak ditemukan dalam penelitian ini (0%). Responden yang memiliki kecerdasan emosional sedang dengan tingkat stress ringan sebanyak 42 siswa (49,4%). Responden yang memiliki kecerdasan emosional sedang dengan tingkat stress sedang sebanyak 11 siswa (12,9%). Responden yang memiliki kecerdasan emosional rendah tidak ditemukan dalam penelitian ini (0%).

Hasil analisa bivariat diketahui bahwa *p value* = 0,000 berarti *p value* < 0,05 sehingga ada hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja di SMK N 1 Jogonalan. Nilai koefisien korelasi atau nilai *r* = 0,867 menunjukkan korelasi negatif yang sangat kuat, berarti semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin ringan tingkat stress pada remaja.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

a. Umur

Hasil penelitian pada tabel 1 diketahui bahwa rerata umur responden yaitu 15,69 tahun dengan umur minimal 15 tahun dan umur maksimal 16 tahun. Dewi, Anisa & Lintang (2015, h52-54) menjelaskan bahwa

umur 15 sampai 16 tahun merupakan kategori remaja tengah. Muhith (2015, h441-445), menjelaskan tugas perkembangan seorang remaja tengah yaitu belajar untuk tumbuh dan berkembang dari anak menjadi dewasa, menerima keadaan fisik dirinya sendiri, mencapai suatu hubungan dan pergaulan yang lebih matang antara lawan jenis yang sebaya sehingga remaja akan mampu bergaul secara baik dengan kedua jenis kelamin laki-laki dan perempuan serta berperilaku sosial yang bertanggung jawab.

Ali & Asrori (2014, h67) juga menjelaskan bahwa usia 15 sampai 16 tahun merupakan masa dimana anak duduk di bangku sekolah menengah. Remaja yang sedang bersekolah memiliki tuntutan untuk meraih prestasi akademik yang meningkat baik dari orangtua, guru maupun teman sebaya dan tekanan untuk naik kelas serta keinginan dalam melanjutkan karir (Rahmawati, 2016, h22). Sehingga pada masa ini, remaja akan berisiko mengalami stress (Nursalim, 2017).

Stress pada remaja disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya yaitu adanya tuntutan sekolah atau akademik (Barseli & Ifdi, 2017, h144), stres biologi berupa perubahan hormon, fisik dan psikologis, stres dari keluarga, stres yang ditimbulkan dari teman sebaya, dan stres sosial (El-Aziz, 2017, h7). Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa usia remaja yang masih sekolah menjadi

perhatian khusus untuk diperhatikan tingkat stressnya.

Rata-rata stress di usia remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan. Remaja khawatir akan perubahan tubuhnya dan mencari jati diri. Sebenarnya remaja dapat membicarakan masalah mereka dan mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah, tetapi karena pergolakan emosional dan ketidakpercayaan remaja dalam membuat keputusan penting, membuat remaja perlu mendapat bantuan dan dukungan khusus dari orang dewasa (Sugiyanti, Enik & Sigit, 2017, h4-5). Hal ini menggambarkan bahwa umur mencerminkan tingkat kedewasaan seseorang, tingkat rasa tanggung jawab seseorang serta umur berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang (Yuliana & Eni, 2015, h210).

b. Jenis kelamin

Hasil penelitian pada tabel 2 diketahui bahwa paling banyak responden berjenis kelamin perempuan yaitu 44 siswa (51,8%) sedangkan responden laki-laki sebanyak 41 siswa (48,2%). Dalam penelitian ini, jumlah populasi remaja sebanyak 108 siswa dengan jumlah responden laki-laki sebanyak 54 siswa dan jumlah responden perempuan sebanyak 54 siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa seorang perempuan memiliki risiko mengalami stress lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Samodra (2015 dalam Wulandari, 2017, h51) juga menjelaskan bahwa stress pada perempuan ditemukan 3 kali lebih banyak daripada laki-laki. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dikemukakan oleh Sutjiato, Kandou & Tucunan (2015, h34-35) yaitu perempuan lebih menggunakan perasaannya dalam menghadapi suatu masalah. Perempuan lebih mudah merasakan perasaan bersalah, cemas, peningkatan bahkan penurunan nafsu makan, gangguan citra tubuh, gangguan tidur, serta gangguan makan. Berbeda dengan laki-laki yang dituntut untuk lebih kuat daripada wanita, sehingga laki-laki lebih menggunakan akalanya daripada perasaannya.

Yuliana & Eni (2015, h210) juga menjelaskan dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa remaja perempuan mempunyai sifat lebih memendam perasaan

atau emosi, dalam hal ini laki-laki lebih cenderung mudah meluapkan emosinya. Sumber stress pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak beban ini berbeda pada remaja perempuan dan laki-laki. Remaja perempuan lebih peka terhadap lingkungannya, sehingga jenis kelamin juga mempengaruhi dampak yang akan terjadi akibat stress.

Samodra (2015 dalam Wulandari, 2017, h51) menjelaskan bahwa perempuan lebih berisiko mengalami stress karena disebabkan oleh faktor biologis yaitu *neurotransmitter serotonin* yang merupakan salah satu unsur biologis yang berpengaruh terhadap terjadinya stress pada seseorang. Otak laki-laki dan perempuan memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghasilkan hormon *serotonin*. *Serotonin* merupakan senyawa kimia yang dilepaskan tubuh ke dalam otak yang berhubungan dengan emosi. Seseorang yang sedang mengalami stress maka kadar *serotonin* akan menurun dibandingkan saat normal. Pada keadaan normal, otak laki-laki dan perempuan mempunyai kadar *serotonin* yang seimbang, namun otak laki-laki lebih cepat 52% dari otak perempuan dalam menghasilkan *serotonin*, hal inilah yang menjadi penyebab perempuan lebih mudah mengalami stress.

2. Kecerdasan emosional

Hasil penelitian pada tabel 3 diketahui bahwa kecerdasan emosional pada responden paling banyak termasuk dalam kategori sedang yaitu 53 siswa (62,4%). Marsela & Meidiana (2017, h5) menjelaskan bahwa siswa dengan kecerdasan emosional sedang yaitu siswa yang kurang mampu dalam mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, kurang mampu berempati pada orang lain dan kurang mampu bersosialisasi.

Marsela & Meidiana (2017, h5) juga menjelaskan bahwa kecerdasan emosional sedang yang dialami siswa dikarenakan kurang mampu mengenali emosi diri sendiri serta tidak mengetahui bagaimana cara mengembangkan kelebihan dan potensi yang dimilikinya. Siswa kesulitan untuk mengontrol emosinya karena kurang mampu mengendalikan emosi negatif dengan berpikir positif sehingga sering meluapkan emosinya kepada orang lain. Siswa juga kesulitan dalam berempati pada orang lain

dikarenakan sulit menumbuhkan hubungan saling percaya dengan orang lain.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Supriadi, Atti & Yanti (2017, h336) yang didapatkan hasil yaitu rata-rata responden memiliki kecerdasan emosional sedang sebanyak 24 orang (77,4%). Hal ini dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, diantaranya yaitu faktor jasmani. Faktor jasmani berhubungan dengan kesehatan individu tersebut. Jika individu sehat dan dapat beraktifitas, maka kecerdasan emosional juga akan menjadi tinggi. Namun apabila individu sakit, maka akan merasa terganggu dengan keadaan yang ada. Keadaan tersebut tentunya menimbulkan rasa tidak nyaman, misalkan merasa nyeri. Individu tersebut merasa tidak nyaman dengan keadaan dirinya, sehingga akan membuat individu tersebut merasa gelisah dan tidak tenang. Hal ini yang akan menjadikan individu tidak dapat mengontrol emosionalnya sehingga individu tersebut dapat dikatakan kecerdasan emosionalnya masuk kategori sedang maupun rendah.

3. Tingkat stress

Hasil penelitian pada tabel 4 diketahui bahwa paling banyak responden mengalami stress ringan yaitu 43 siswa (50,6%). Ema, Farida & Esti (2016, h16) menjelaskan bahwa siswa dengan tingkat stress ringan yaitu siswa yang terkadang mengalami beberapa gejala berupa mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, mudah tersinggung, cemas, kurang sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang dilakukan serta terkadang mudah merasa gelisah.

Pada penelitian ini juga didukung oleh penelitian Yuliana & Eni (2015, h210) yang didapatkan hasil yaitu sebagian besar responden mengalami stress ringan yaitu 24 orang (85,7%). Santosa (2015, h54) menjelaskan bahwa beberapa masalah utama stress di kalangan remaja disebabkan oleh masalah di sekolah, perbedaan argumen antara orangtua dan anak serta hubungan dengan teman sebaya. Priyoto (2014, h10-11) juga menjelaskan apabila stress pada remaja tidak ditangani dengan baik maka bisa berdampak pada perubahan emosi, gangguan berkonsentrasi, prestasi belajar menurun, serta perilaku negatif yang tidak diterima oleh masyarakat.

Mubarak, Lilis & Joko (2015, h438-439) menjelaskan proses terjadinya stress yaitu

adanya hormon epineprin (adrenalin) yaitu suatu hormon stress yang dilepaskan dari kelenjar adrenal. Hormon ini bersama hormon lainnya beredar dalam tubuh untuk meningkatkan tekanan darah dan denyut jantung, kecepatan pernapasan, kesadaran serta keadaan tegang yang mempersiapkan seseorang untuk menghadapi bahaya. Setelah kondisi stress terlewati, tubuh berelaksasi dan kembali normal.

4. Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja

Hasil penelitian pada tabel 5 diketahui bahwa hasil uji analisa dengan menggunakan korelasi *Kendall Tau* diperoleh nilai *pvalue* sebesar 0,000 ($\alpha=0,05$) berarti *pvalue* < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja di SMK N 1 Jogonalan. Nilai koefisien korelasi atau nilai $r = 0,867$ menunjukkan korelasi negatif yang sangat kuat, berarti semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin ringan tingkat stress pada remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari (2016) yang diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,896 dengan nilai *pvalue* = 0,000; $p < 0,05$ menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat kuat antara kecerdasan emosional dengan stress dalam menyusun skripsi.

Pada penelitian ini membuktikan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja di SMK N 1 Jogonalan. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional pada remaja maka tingkat stress akan semakin ringan bahkan normal, begitu juga sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional pada remaja maka tingkat stress akan semakin tinggi.

Marsela & Meidiana (2017, h5) menjelaskan bahwa remaja dengan kecerdasan emosional sedang yaitu remaja yang kurang mampu dalam mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, kurang mampu berempati pada orang lain dan kurang mampu bersosialisasi sehingga perlu meningkatkan kecerdasan emosionalnya. Cara meningkatkan kecerdasan emosional yaitu dengan lebih banyak bersosialisasi, lebih menghargai orang lain, maupun meminta pendapat pada orang yang dipercaya untuk lebih memahami diri sendiri.

Karmiana (2016, h9) menjelaskan apabila kecerdasan emosional tidak ditingkatkan maka akan menyebabkan remaja kesulitan untuk meminimalisir berbagai penyebab timbulnya

stress. Situasi yang sering menyebabkan stress pada remaja antara lain adanya tuntutan sekolah atau akademik (Barseli & Ifdi, 2017, h144), stres biologi berupa perubahan hormon, fisik dan psikologis, stres dari keluarga, stres yang ditimbulkan dari teman sebaya, dan stres sosial (El-Aziz, 2017, h7).

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah pelajar dengan umur rata-rata 15,69 tahun dan 52,6% adalah responden berjenis kelamin perempuan.
2. Kecerdasan emosional responden di SMK N 1 Jogonalan sebagian besar memiliki kecerdasan emosional sedang yaitu 62,4%.
3. Tingkat stress responden di SMK N 1 Jogonalan sebagian besar mengalami stress ringan yaitu 50,6%.
4. Ada hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja di SMK N 1 Jogonalan dengan $pvalue = 0,000$ ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad & Mohammad Asrori. 2014. *Prikologi Remaja*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arifah, Fitria Nurri. 2015. *Faktor-Faktor Psikologis yang Mengurangi Stress*. Tersedia dalam: https://www.kompasiana.com/fitrianurriafivah/faktor-faktor-psikologis-yang-mengurangi-stres_54f43fbf745513792b6c888f [diakses pada tanggal 31 Maret 2018, jam 13.31]
- Aryani, Dewi & Dewi Trihandayani. 2016. *Pengaruh Islamic Parenting dan Coping Stress terhadap Motivasi Berprestasi pada Remaja*. Jurnal Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris Vol. 2 No. 1, 2016. Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA.
- Asyik, Fatmawati M., Amatus Yudi I. & Abram Babakal. 2015. *Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kecerdasan Emosional pada Anak Usia Remaja di Kelurahan Soasio Kota Tidore Kepulauan*. Ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume 3 Nomor 2 Mei 2015. Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Barseli, Mufadhal & Ifdil Ifdil. 2017. *Konsep Stress Akademik Siswa*. Universitas Negeri Padang. Jurnal Konseling dan Pendidikan Volume 5 Nomor 3, 2017. DOI: <https://doi.org/10.29210/119800>
- Badan Pusat Statistika. 2016. *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Provinsi Jawa Tengah*. Tersedia dalam: <https://jateng.bps.go.id/statictable/2017/10/26/1535/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-jawa-tengah-2015-2016.html> [diakses pada tanggal 14 Februari 2018, jam 15.38]
- Badan Pusat Statistika. 2016. *Jumlah Penduduk Menurut Kecamatan Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kabupaten Klaten*. Tersedia dalam: <https://klatenkab.bps.go.id/statictable/2015/09/11/70/jumlah-penduduk-menurut-kecamatan-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kabupaten-klaten-tahun-2015.html> [diakses pada tanggal 14 Februari 2018, jam 15.54]
- Batubara, Jose R. L. 2010. *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Departemen Ilmu Kesehatan Anak, RS Dr Cipto Mangunkusumo. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Dewi, Rizki Cintya, Anisa O. & Lintang Dewi S. 2015. *Teori & Konsep Tumbuh Kembang Bayi, Toddler, Anak dan Usia Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dharma, Kelana Kusuma. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Medika.
- El-Aziz, Khimadatul Mauliah. 2017. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Remaja pada Tahun Pertama di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta*. Skripsi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Dipublikasikan
- Ema, Arnoldina M., Farida Halis Dyah K. & Esti Widiani. 2016. *Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Pengguna Media Sosial di MTS Muhammadiyah 1 Malang*. Nursing News Volume 2, Nomor 3, 2017. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang
- Faisal, Amir & Zulfanah. 2008. *Menyiapkan Anak Jadi Juara*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Fatimah, Siti. 2016. *Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku untuk Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik Kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2014/2015*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 06, No. 01, 2016. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hidayat, A., Aziz Alimul. 2014. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.

- Karmiana, Novia. 2016. *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Asal Lampung*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dipublikasikan.
- Lestari, Septiana Dwi. 2016. *Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Stress dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dipublikasikan.
- Lovibond, SH & Lovibond PF. 1995. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd Ed.). Sydney: Psychology Foundation <http://integratedhealthcareclinic.com/PCassessments/PCAssessmentAnxiety.pdf> [diakses pada tanggal 26 Februari, jam 11.30]
- Marsela, Pipit Ayu & Meidiana Dwidianti. 2017. *Gambaran Tingkat Kecerdasan Emosi Mahasiswa Bidikmisi di Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. Jurnal Jurusan Keperawatan. Universitas Diponegoro
- Mubarak, Wahit Iqbal, Lilis Indrawati & Joko Susanto. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhib, Abdul. 2015. *Pendidikan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Mu'tadin, Zainun. 2010. *Mengenal Kecerdasan Emosional Remaja*. Tersedia dalam: <http://wartawarga.gunadarma.ac.id/2010/01/mengenal-kecerdasan-emosional-remaja/> [diakses pada tanggal 15 Februari, jam 21.09]
- Ngaeni, Nurussyarifatul. 2016. Tersedia dalam: <http://www.psikoma.com/tips-mengatasi-stres-pada-remaja/> [diakses pada tanggal 15 Februari 2018, jam 19.48]
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalim, Alvin. 2017. *Tanda-Tanda Stress pada Remaja*. Tersedia dalam: <http://www.klikdokter.com/rubrik/read/3062702/tanda-tanda-stres-pada-remaja> [diakses pada tanggal 15 Februari 2018, jam 19.03]
- Pieter, Herri Zan & Namora Lumongga Lubis. 2010. *Pengantar Psikologi dalam keperawatan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Prabowo, Eko. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, Dhian Riskiana. 2016. *Peran Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Awal*. Jurnal Indigenous. Stikes Kusuma Husada. Dipublikasikan. ISSN: 0854-2880
- Rahmawati, Weni Kurnia. 2016. *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa*. Jurnal Konseling Indonesia Vol. 3 No. 1, Oktober 2016. IKIP PGRI Jember.
- Riskesdas. 2013. *Hasil Riskesdas 2013*. Jakarta: Badan Peneliti dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Riwidikdo, Handoko. 2012. *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Saam, Zulfan & Sri Wahyuni. 2012. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Santosan, Dawud Luki. *Hubungan antara Konsep Diri dengan Tingkat Stress pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Klaten*. Skripsi, Stikes Muhammadiyah Klaten. Tidak Dipublikasikan.
- Saryono. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Offset.
- Sugiyanti, Desi Ari, Enik Suhariyanti & Sigit Priyanto. 2017. *Pengaruh Guide Imagery dalam Menurunkan Stress Siswa Menghadapi Proses Boarding School di SMK Kesdam IV Kota Magelang*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- . 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- . 2015. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sujarweni, V., Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Supriadi, Dedes, Atti Yudiernawati & Yanti Rosdiana. 2017. *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Perkembangan Sosial pada Remaja di SMP Wahid Hasyim, Malang*. Nursing News Volume 2, Nomor 3, 2017. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. Dipublikasikan.
- Surono, Nur Ikhsan Nafiana. 2016. *Hubungan Perilaku Alkoholik dengan Kecerdasan Emosional Remaja di Desa Metuk, Mojosongo, Boyolali*. Skripsi, Stikes Muhammadiyah Klaten. Tidak Dipublikasikan.
- Sutjiato, Margareth, G. D. Kandou & A. A. T. Tucunan. 2015. *Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas*

- Sam Ratulangi Manado. JIKMU, Vol, 5. No, 1 Januari 2015. Universitas Sam Ratulangi Manado. Dipublikasikan.
- Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta. 2010. *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Warih, R. 2017. *Stres Pada Remaja serta Bagaimana Mengatasinya*. Tersedia dalam: <https://hipnoterapi.co.id/stres-pada-remaja-serta-mengatasinya.html> [diakses pada tanggal 23 Februari jam 14.39]
- Wulandari, Retno Kusuma. 2017. *Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa terhadap Tingkat Stress Pelajar SMA Program Full Day School di SMA Muhammadiyah 1 Klaten*. Skripsi, Stikes Muhammadiyah Klaten. Tidak Dipublikasikan.
- Yuliana, Siti & Eni Hidayati. 2015. *Pengaruh Terapi Musik untuk Penurunan Tingkat Stress pada Remaja di Yayasan Panti Asuhan Kyai Ageng Majapahit Semarang*. *University Research Colloquium 2015*. Universitas Muhammadiyah Semarang. ISSN: 2407-918