Jurnal Masker Medika
e-ISSN:2654-8658
p -ISSN:2301-8631
Volume10,Nomor2,Desember2022
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v10i2.497

HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA REMAJA

Syarifah Sahabiyah Shahab[1], Ayu Dekawaty[1]*, Yuniza[2]**

**IKesT Muhammadiyah Palembang
Email corresponding author: nyimasayudekawaty@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka daripada pikiran yang realistis. Meskipun meningkatnya kemampuan kognitif dan kesadaran dari remaja dapat membuat mereka mengatasi stres dan emosional secara efektif, banyak remaja yang tidak dapat mengelola emosinya secara efektif. Sebagai akibatnya mereka rentan marah, kurang mampu mengendalikan emosi, yang selanjutnya dapat memicu munculnya berbagai masalah dengan emosi negatifnya. **Tujuan Penelitian :** mengetahui adakah hubungan stres akademik terhadap kestabilan emosi remaja. **Metode Penelitian :** Penelitian deskriptif kuantitatif dengan uji *chi-square*, teknik pengambilan data dengan purposive sampling menggunakan kuesioner kestabilan emosi dan stress akademik. Sampel penelitian ini adalah siswa SMAN SP 1 Padang dengan jumlah 82 responden. **Hasil :** 82 responden menunjukkan kestabilan emosi stabil sebanyak 41 responden (50,0%) dan kestabilan emosi tidak stabil sebanyak 41 responden (50,0%), dari total 82 responden menunjukkan bahwa Stres akademik kategori tidak sebanyak 32 responden (39,0%), dan kategori ya sebanyak 50 responden (61,0%). Pada uji Chi Square diperoleh nilai p value = 0,365 (p value > 0,05), sehingga H0 di tolak berarti secara statistik tidak terdapat hubungan yang bermakna antar kestabilan emosi dengan stres akademik remaja. **Diskusi :** stres akademik pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya pola fikir, tekanan berprestasi tinggi, dan pelajaran yang lebih padat, serta kestabilan emosi. Kestabilan emosi pada remaja perlu dijaga untuk mempertahankan proses akademik yang baik.
Kata Kunci: Remaja, Stres akademik, kestabilan emosi remaja

ABSTRACT

Introduction: Teenagers are stronger and more in control of themselves than realistic minds. Although the increased cognitive abilities and awareness of adolescents can enable them to deal effectively with stress and emotions, many adolescents are unable to manage their emotions effectively. As a result, they are prone to anger, less able to control their emotions, which in turn can trigger various problems with their negative emotions. Research Objectives: To find out whether there is a relationship between academic stress and emotional stability in adolescents. Research Method : Quantitative descriptive research with chi-square test, data collection technique with purposive sampling using a questionnaire of emotional stability and academic stress. The sample of this research was students of SMAN SP 1 Padang with a total of 82 respondents. Results: 82 respondents showed stable emotional stability by 41 respondents (50.0%) and unstable emotional stability by 41 respondents (50.0%), out of a total of 82 respondents showed that academic stress was not in the category of 32 respondents (39.0%)), and the yes category was 50 respondents (61.0%). In the Chi Square test, the p value = 0.365 (p value ≤ 0.05), so that H0 is rejected, meaning that statistically there is no significant relationship between emotional stability and adolescent academic stress. Discussion: academic stress in adolescents can be influenced by various factors including mindset, high achievement pressure, and denser lessons, as well as emotional stability. Emotional stability in adolescents needs to be maintained to maintain a good academic process.
***Keywords** : Adolescents, Academic stress, adolescent emotional stability*

Jurnal Masker Medika
e-ISSN:2654-8658
p -ISSN:2301-8631
Volume10,Nomor2,Desember2022
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v10i2.497

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri, dan setiap individu tidak lepas dari hubungan sosial dengan orang lain. Semua interaksi sosial yang dilakukan seorang individu memunculkan emosi dalam diri setiap individu. Dari emosi tersebut kemudian individu dapat menentukan sikap dan pikiran sehingga mampu bertindak sesuai dengan dirinya (Lewis & Jones, 2000). Seperti putus pacar pada remaja memunculkan emosi sedih sehingga berperilaku menarik diri atau murung dan bahkan kaki yang tidak sengaja terinjak juga akan memunculkan emosi marah dan masalah akademik.

Remaja mengalami perubahan biologis, yang berkaitan menggunakan anatomi serta fisiologi yang ditentukan berasal fungsi-fungsi hormon yang mempengaruhi pertumbuhan anak sebagai akibatnya terjadilah pertumbuhan yang terjadi dapat ditinjau dari aneka macam aspek, perubahan fisik di remaja bisa ditinjau dari pertumbuhan tubuh, mulai berfungsinya indra reproduksi dan indikasi seksual sekunder yang tumbuh. Perubahan fisik yang terjadi terkait pubertas mempengaruhi proses pengelolaan emosi. Emosi ialah suatu aktualisasi diri yang membuktikan rasa kebahagiaan atau rasa ketidak bahagiaan yang ditunjukkan dalam bentuk sikap. Emosi dapat juga pada mempengaruhi interaksi individu menggunakan faktor penyebab dari lingkungan sekitarnya. Emosi yang stabil ditunjukkan dengan emosi yang sering berubah dari satu suasana hati berpindah ke suasana hati yang lain. Sedangkan ketidak stabilan emosi dapat ditunjukkan dengan amarah, tampilan fisik yang sedih serta muram, dan bersikap kasar (Barseli et al., 2018).

Dari hasil survey studi pendahuluan yang dilakukan dengan menggunakan metode wawancara 15 orang siswa kelas X,XI (IPA,IPS) yang diwawancarai, 8 orang siswa mengatakan mengalami atau pernah merasakan perasaan cemas pada kestabilan emosi dan 7 orang siswa lainnya pernah merasakan stres akademik yang terasa semakin berat dengan tingkatan mereka. Berdasarkan hasil observasi wawancara yang dilakukan terhadap beberapa responden siswa didapatkan bahwa beberapa siswa mengatakan mengatakan mengalami kestabilan emosi dan stres akademik dari berbagai macam faktor salah satunya yaitu pola fikir, tekanan berprestasi tinggi, dan pelajaran yang lebih padat. Dari uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan stres akademik terhadap kestabilan emosi pada remaja di SMAN 1 SP Padang.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kestabilan emosi terhadap stres akademik pada remaja di SMAN 1 SP Padang. Pendekatan yang dilakukan peneliti adalah pendekatan kuantitatif yang merupakan kajian untuk mengumpulkan data, lalu menganalisa data dalam bentuk angka atau numerik. Penelitian kuantitatif ini jenisnya adalah penelitian cross sectional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X,XI IPA/IPS SMAN 1 SP Padang. yang berjumlah 443 pelajar. Teknik pengambilan data menggunakan *non random (non pobability)* dengan *purposive sampling* dimana sampel dipilih berdasarkan penilaian peneliti bahwa dia adalah pihak yang paling baik untuk dijadikan sampel penelitiannya (Notoatmodjo, 2018). Pada purposive sampling setiap sampel yang memenuhi kriteria penelitian diambil sampai memenuhi jumlah responden yang dibutuhkan dan sampel dari penelitian ini diambil sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. maka peneliti mengambil jumlah sampel sebanyak 82 sis wa responden di kelas X,XI IPA/IPS.

Alat pengumpul atau instrument penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Para responden diberi fasilitas dan kesempatan untuk menilai keadaan dan pemikiran diri mereka sendiri sesuai dengan engalaman atau situasi yang mereka rasakan.

Jurnal Masker Medika
e-ISSN:2654-8658
p -ISSN:2301-8631
Volume10,Nomor2,Desember2022
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v10i2.497

HASIL

Tabel Distribusi Frekuensi Kestabilan Emosi

Karakteristik	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Emosi Stabil	41	50,0
Emosi Tidak Stabil	41	50,0
Total	82	100,0

Tabel Distribusi Stres Akademik Siswa

Karakteristik	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Tidak	32	39,0%
Ya	50	61,0%
Total	82	100,0

Tabel Hubungan antara Kestabilan Emosi dan Stres Akademik Siswa

Kestabilan Emosi	Stres Akademik						*(P Value)*	*R*
	Tidak		Ya		Total			
	N	%		%	N	%		
Emosi Stabil	18	21%	23	29%	.	50,0	0,365	.00
Emosi Tidak Stabil	14	17%	27	33%	.	50,0		
Total	32	38%	50	62%	82	100,0		

PEMBAHASAN

Kestabilan emosi artinya kemampuan seorang beradaptasi menggunakan lingkungan, saat dihadapkan di suatu pertarungan, tidak mengekspresikan emosinya dengan berlebih-lebihan dan bisa mengendalikan diri dalam proses belajar. Seorang peserta didik banyak mengalami kesulitan belajar, kesulitan ini bisa berasal dari diri peserta didik (faktor internal) juga dari luar peserta didik (faktor eksternal). Faktor yang dari berasal dalam peserta didik (faktor internal) yaitu rendahnya kapasitas intelektual peserta didik, labilnya emosi dan perilaku, serta terganggunya fungsi indera penglihatan serta telinga (mata dan indera pendengaran) sedangkan faktor yang asal berasal luar siswa (eksternal) meliputi faktor lingkungan famili, rakyat dan sekolah (Chotimah et al., 2010).

Kestabilan emosi adalah keadaan dimana individu dapat mengatasi perubahan reaksi yang berlebihan dampak adanya rangsangan yang diterimanya. asal pengertian kestabilan emosi diatas dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi adalah keadaan emosi seorang individu yang tak mudah berubah maupun terpengaruh menggunakan rangsangan atau keadaan sekitarnya, sebagai akibatnya bisa menghindari reaksi yang berlebihan terhadap rangsangan tersebut (Nur, 2013). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian siswa memiliki emosi stabil dan sebagian siswa tidak memiliki emosi yang stabil. Siswa yang tidak memiliki emosi yang stabil perlu menjadi perhatian agar terhindar dari berbagai masalah psikologis, diantaranya stress akademik.

Perubahan fisik yang terjadi saat pubertas mempengaruhi proses pengelolaan emosi. Emosi ialah suatu aktualisasi diri yang

Jurnal Masker Medika
e-ISSN:2654-8658
p -ISSN:2301-8631
Volume10,Nomor2,Desember2022
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v10i2.497

membuktikan rasa kebahagiaan atau rasa ketidak bahagiaan yang ditunjukkan dalam bentuk sikap. Emosi dapat juga pada mempengaruhi interaksi individu menggunakan faktor penyebab dari lingkungan sekitarnya. Emosi yang stabil ditunjukkan dengan emosi yang sering1. berubah dari satu suasana hati berpindah ke suasana hati yang lain. Sedangkan ketidak stabilan emosi dapat ditunjukkan dengan amarah, tampilan fisik yang sedih serta muram, dan bersikap kasar (Barseli et al., 2018).

Stres akademik merupakan stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang ketat sehingga semakin banyak beban oleh2. segala macam tuntutan yang mereka dapatkan. Stres akademik yang dirasakan oleh siswa atau pelajar merupakan hasil persepsi yang subjektif akibat adanya ketidaksesuaian yang dirasakan antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya real yang dimiliki individu sebagai pelajar. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan, bahwa stres akademik adalah suatu kondisi dimana adanya ketidaksesuaian antara tuntutan dengan sumber daya real yang dimiliki pelajar sehingga mereka semakin lama semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan yang ada (Barseli et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa lebih dari separuh siswa mengalami stress akademik. Hal tersebut disebabkan oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri siswa tersebut maupun pengaruh dari luar. Fenomena ini harusnya menjadi sorotan bagi pihak sekolah demi peningkatan mutu akademik siswa.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kestabilan emosi dan stress akademik. Hal tersebut diperkuat dari teori yang menyatakan bahwa stress akademik pada seorang peserta didik tidak hanya dipengaruhi dari faktor internal peserta didik tersebut (kestabilan emosi), tetapi juga dari factor eksternal meliputi faktor lingkungan keluarga, lingkungan social, dan sekolah (Chotimah et al., 2010).

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan tentang hubungan stres akademik terhadap kestabilan emosi pada remaja di SMAN 1 SP Padang.dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari total 82 responden Remaja SMA N 1 SP Padang bahwa jumlah responden dengan kestabilan emosi yang stabil berjumlah 41 responden (50,0%) dan kestabilan emosi yang tidak stabil berjumlah 41 responden (50,0%).

   Dari total 82 responden Remaja SMA N 1 SP Padang bahwa jumlah responden dengan kategori tidak sebanyak 32 responden (39,0%), stres akademik kategori normal sebanyak 50 responden (61,0%).
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan stres akademik pada remaja di SMA N 1 SP Padang Tahun 2022. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi square* nilai *P value = 0,365* atau (*P value* > 0,05).

Saran

Diharapkan peneliti selanjutnya, dalam melakukan penelitian serupa dapat mengurangi keterbatasan yang peneliti lakukan saat ini, baik dalam hal, alat ukur, keterbatasan dalam pengumpulan data dari responden, dan terlebih jika peneliti selanjutnya bisa terus mengasah pengetahuan dan skill untuk menambah wawasan peneliti selanjutnya khususnya tentang hubungan kestabilan emosi terhadap stres akademik pada remaja.

FUNDING

Penelitian ini adalah penelitian dengan biaya mandiri yang merupakan bagian dari tugas akhir Pendidikan sarjana keperawatan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada potensi konflik kepentingan yang dilaporkan penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penelitian, terutama pihak sekolah SMA N 1 SP Padang.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, Vina Witri. "Hubungan antara kestabilan emosi dengan psychological well being pada pasangan muda." (2011).

Ahmad, H. (2022). Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menegah Pertama. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *6*(2). https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4495

Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, *16*(2), 139. https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395

Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *4*(1), 40. https://doi.org/10.29210/120182136

Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *8*(2), 72–78. https://doi.org/10.29210/141700

Benjamin, W. (2019). *3*, 1–9.Chotimah, Chusnul. "Hubungan kestabilan emosi dengan prestasi belajar pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Karanganom Klaten." (2010).

Chotimah, C., Studi, P., Kebidanan, D. I. V, Kedokteran, F., & Maret, U. S. (2010). Hubungan kestabilan emosi dengan prestasi belajar pada siswa kelas x di sma negeri 1 karanganom klaten. *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Karanganom Klaten*, 1–58.

Cruz, A. P. S. (2013). Metode penelitian. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Dewi Sinta Hermiyanty, W. A. B. (2017). pengaruh keragaman produk dan store atmosphere terhadap kepuasan konsumen (Y) baik secara Simultan maupun Parsial. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *8*(9), 1–58.

Dirgantara, R. J. (2020). Pengaruh Stabilitas Emosi dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kebanggaan Diri Atlet Muaythai Kota Balikpapan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *8*(4), 757. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5580

Fajarini, F., & Khaerani, N. M. (2014). Kelekatan aman, religiusitas, dan kematangan emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Integratif*, *2*(1), 22–29. https://media.neliti.com/media/publications/126264-ID-kelekatan-aman-religiusitas-dan-kematang.pdf

Fajri, A. (2017). Kontribusi Stabilitas Emosi Terhadap Kemampuan Pembuatan Keputusan Karier Siswa SMP. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, *1*(2), 179–196. https://doi.org/10.30653/001.201712.13

Hidayat, R. S. (2018). Karya Tulis Ilmiah Sosial. Menyiapkan, Menulis, dan Mencermatinya. *Paradigma, Jurnal Kajian Budaya*, *7*(2), 213. https://doi.org/10.17510/paradigma.v7i2.174

Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *2*(1), 94. https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179

Ii, B. A. B., & Teori, A. L. (2007). *Stimulus – Organisme – Respon . 1980*, 8–28.

Iii, B. A. B., Jenis, A., Penelitian, R., Windan, D., & Kartasura, M. (2010). *BAB III METODOLOGI PENELITIAN A. Jenis dan Rancangan Penelitian Jenis penelitian ini menggunakan metode*. *Arikunto 2006*, 37–47.

Isti Pujihastuti. (2010). Isti Pujihastuti Abstract. *Prinsip Penulisan Kuesioner Penelitian*, *2*(1), 43–56.

Moritsugu, J., Vera, E., Wong, F. Y., & Duffy, K. G. (2019). Scientific Research Methods. *Community Psychology*, 47–83. https://doi.org/10.4324/9780429021558-2

Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, *5*(2), 296–302.

Nasution, I. K. (2007). Stres Pada Remaja. *Universitas Sumatra Utara*, 1–26.

Ningtyas, M. (20014). Bab III - Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian*, 32–41.

Notoatmodjo. (2018). Metode Penelitian Uantitatif. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Nur, L. T. (2013). *Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional*. 0–13.

Nursalam. (2016). *METODOLOGI PENELITIAN09162019.pdf* (p. 415). http://eprints.ners.unair.ac.id/982/1/METODOLOGI PENELITIAN09162019.pdf

Purwati, S. (2012). Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. *Ui*, *5*, 98.

Rahmah, I. F. (2016). Etika Pergaulan Remaja Muslim yang Ramah Ditinjau dari Konsep Peace Education ; Studi di SMA Islam Al Azhar 14 Semarang. *Pendidikan Madrasah*, *1*(November), 245–256.

Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, *17*(1), 25. https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362

Silalahi, U. (2015). Metode Penelitian Sosial Kuantitatif. *Journal of Visual Languages & Computing*, *11*(3), 287–301.

Supardi, S. (1993). Populasi dan Sampel Penelitian. *Unisia*, *13*(17), 100–108. https://doi.org/10.20885/unisia.vol13.iss17.art13

Surya, D. J. (2016). Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stress Akademik pada Remaja di SMAN 4 Jakarta. *Mycological Research*, *106*(11), 1323–1330.

Utomo, R. Hendro Rumpoko Perwito, and Tatik Meiyuntari. "Kebermaknaan hidup, kestabilan emosi dan depresi." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 4.03 (2015).

Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018.

Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan, *000*, 164–173.

WULANDARI, D. K., & KHUSUFI, D. (2020). *Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja: Literature Review*. http://repository.bku.ac.id/xmlui/handle/123456789/1324%0Ahttp://repository.bku.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1324/Dian Khusufi W-1-39.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Yunalia, E. M., Ayani, I., Suharto, I. P. S., & Susilowati, S. (2021). Kecerdasan Emosional dan Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Stres akademik Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *9*(4), 869–878. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8559

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 235–239. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84