

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Masa remaja adalah masa antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut Steinberg (2014) membagi masa remaja jadi tiga tahap, yakni remaja awal (10–13 tahun), remaja pertengahan (14–17 tahun), dan remaja akhir (18–24 tahun) dengan permasalahan psikologis yang berbeda-beda pada setiap tahapannya (Anita et. al, 2021) Pada tahap ini, generasi muda belum mampu melihat dunia secara konkrit dan cenderung melihat sekelilingnya secara abstrak. Salah satu ciri remaja adalah keinginan untuk mencoba berbagai peran yang telah mereka lihat atau pelajari melalui pengalaman hidup mereka. Sebagaimana dikemukakan oleh Sarwono (2005) perilaku eksperimental ini merupakan ciri khas masa remaja.

Di dunia sekarang ini, remaja seringkali menghadapi berbagai tantangan seperti tekanan akademis, tuntutan sosial, dan konflik interpersonal yang dapat menimbulkan stres, kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan masalah psikologis lainnya. Hal ini didukung dengan studi yang dilaksanakan (Rosa et al., 2019) yang menemukan bahwasannya 58% siswa sekolah menengah mengalami stres yang memicu kecemasan karena faktor-faktor seperti perkembangan emosi, lingkungan hidup, kecanduan perangkat, dan pola pengasuhan yang tidak efektif. Penelitian lainnya juga menemukan bahwa 62% pelajar di Jakarta mengalami stres akibat beban akademik yang berlebihan. Stres yang tak dikelola dengan baik bisa mempunyai dampak buruk untuk kesehatan mental remaja. Situasi ini menghalangi remaja untuk menemukan jati dirinya.

Menurut (WHO, 2015) diperkirakan satu dari tujuh anak dan remaja berusia 10 hingga 19 tahun menderita penyakit mental seperti stres (Rahmawati et al., 2019) Studi yang dilaksanakan (Soeli et al., 2021), menemukan bahwasannya 60% remaja awal mengalami stres ringan, 39% mengalami stres sedang, serta 1% mengalami stres berat.

Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan coping mechanism atau mekanisme untuk menghadapi situasi stres yang dialami. Penelitian (Gunarsa,

1991) menegaskan bahwa remaja seringkali mengalami permasalahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat menimbulkan stres. Salah satu keterampilan utama yang membantu mengurangi stres adalah kecerdasan emosional. (Goleman, 2020) menyebutkan bahwasannya kecerdasan emosional ialah kemampuan mengelola emosi dengan tepat, yang dapat membawa hasil positif dalam hidup.

Kecerdasan emosional berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu remaja mengatasi stres dan menjaga kesehatan emosional (Hiumar, 2018). Hal ini didukung oleh penelitian Setiyorini & Joko Kuncoro (2019). Pada studi ini menemukan korelasi dari kecerdasan emosional dan tingkat stres. Data berdistribusi normal berdasarkan uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov. Terdapat hubungan linear antara kedua variabel, ditunjukkan oleh uji linearitas dengan $F = 4,127$ dan $p = 0,000$. Analisis Product Moment mengungkapkan korelasi negatif yang signifikan ($r = -0,056$, $p = 0,000$), yang menyiratkan bahwa peningkatan kecerdasan emosional berkaitan dengan penurunan tingkat stres.

Pada dasarnya, kecerdasan emosional (KE) ialah kemampuan individu dalam memahami, memanfaatkan, serta mengelola emosi, baik emosinya sendiri ataupun emosi individu lain. Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam kesehatan mental remaja, terutama dalam mengelola stres. Stres merupakan respon terhadap berbagai tuntutan hidup dan dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis remaja. Menurut penelitian (Fauzi et al., 2024) ada hubungan signifikan dari kecerdasan emosional dengan taraf stres akibat bullying pada remaja. Pada hasil penelitian narative review tersebut menemukan bahwa rata-rata remaja dengan kecerdasan emosional tinggi melaporkan tingkat stres yang lebih rendah, dibandingkan dengan remaja yang mempunyai tingkat kecerdasan emosional rendah.

Studi (Salovey & Mayer, 1990) menegaskan bahwasannya kecerdasan emosional mempunyai dampak yang signifikan terhadap hubungan sosial remaja. Remaja dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu berinteraksi lebih efektif dengan teman sebaya dan guru. Ini sangat esensial, karena interaksi dengan teman sebaya dapat menjadi dukungan sosial yang diperlukan ketika remaja sedang merasa stres. Berdasarkan hasil penelitian (Haryanto et al., 2021) di

temukan bahwa dari 65 responden menunjukkan sebagian besar yang mendapat dukungan sosial kurang dan memiliki Kecerdasan Emosional yang rendah sebanyak 29 responden (44,6%) tidak dapat mengontrol stresnya dan responden dengan dukungan keluarga baik dan memiliki Kecerdasan emosional yang tinggi sebanyak 17 responden (26,2%) dapat mengontrol stresnya dan responden dengan dukungan sosial cukup dan Kecerdasan emosional yang sedang sebanyak 19 responden (29,2%) terkadang dapat mengontrol stresnya.

Temuan awal di SMP Wiyata Bhakti Cimahi mengungkapkan bahwa sekolah telah menetapkan kebijakan yang mendukung pengembangan karakter, seperti menawarkan kegiatan ekstrakurikuler yang meningkatkan kecerdasan emosional di antara siswa. Kebijakan ini memungkinkan untuk menilai efektivitas program sekolah dalam meningkatkan kualitas hidup serta mengurangi stres secara umum yang dialami siswa. Pemahaman yang lebih baik mengenai korelasi dari kecerdasan emosional serta taraf stres pada siswa di SMP Wiyata Bhakti Cimahi akan menghasilkan strategi yang lebih baik untuk mendukung pengembangan emosional remaja. Urgensi penelitian ini semakin besar mengingat karena adanya peran penting kecerdasan emosional yang dimiliki oleh siswa agar dapat menurunkan tingkat stres yang dialaminya.

Visi SMP Wiyata Bhakti adalah menciptakan peserta didik yang faqih, berakhlak baik, cerdas, terampil dan mandiri. Salah satu strategi dalam mencapai visi ini salah satunya adalah “cerdas” meningkatkan kecerdasan emosional siswa agar mereka dapat lebih baik menghadapi stres yang dialaminya. Selanjutnya, penelitian ini juga mendukung misi sekolah terutama dalam meningkatkan kualitas pengajaran melalui pendekatan kreatif dan inovatif serta mengembangkan aktivitas ekstrakurikuler lain sesuai minat dan bakat siswa. Dengan memahami hubungan antara kecerdasan emosional dan tingkat stres, sekolah dapat merancang strategi yang lebih efektif guna menaikkan kualitas pendidikan dengan membuat lingkungan lebih harmonis, nyaman, serta mendukung perkembangan optimal siswa.

Setelah dilakukan observasi awal terhadap siswa dan wawancara kepada guru BK ternyata didapatkan hasil yang disampaikan bahwa ada siswa yang masih mengeluhkan kesulitan bersosial, permasalahan keluarga, maupun akademik dan

pada akhirnya menimbulkan stres pada siswa, yang dimana dengan adanya permasalahan tersebut menunjukkan ketidaksesuaian dengan visi dan misi sekolah.

Adapun hal lainnya seperti penyebaran kuesioner Kecerdasan Emosional kepada populasi awal yaitu kelas 7,8, dan 9 ditemukan bahwa siswa kelas 9 memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi dibandingkan dengan kelas lainnya, maka dari itu peneliti menjadikan kelas 9 untuk diberikan kuesioner *Perceive Stress Scale* untuk mengetahui dan mendapatkan subjek dengan tingkat stres yang tinggi, sedang atau rendah.

Akhirnya, penelitian ini relevan tidak hanya dengan perkembangan teori kecerdasan emosional ataupun tingkat stres secara umum pada remaja tetapi juga dapat membantu praktik pendidikan di SMP Wiyata Bhakti Cimahi dan sekolah lainnya.

1.2.Kegunaan Penelitian

Studi ini mempunyai kegunaan selaku acuan untuk merancang strategi dalam bidang pendidikan dan psikologi mengenai tingkat Stress untuk siswa. Selain itu, studi ini juga dapat berfungsi sebagai pedoman bagi sekolah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kecerdasan emosional siswa untuk lebih baik dalam mengatasi tekanan stres yang dialami siswa atau remaja.

1.3.Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan kecerdasan emosional terhadap tingkat stress remaja di SMP Wiyata Bhakti Cimahi?

1.4.Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan guna memahami hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada remaja di SMP Wiyata Bhakti Cimahi.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Berkontribusi pada studi psikologi, khususnya tentang peran kecerdasan emosional dengan tingkat stres remaja, dengan adanya penambahan pengetahuan dan pemahaman terkait strategi pengembangan emosi yang mendukung kesejahteraan mental remaja

1.5.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa yang ada di fase remaja awal selaku subjek penelitian, diharapkan dapat membantu guna menemukan strategi pengembangan emosi yang dapat membantu siswa mengurangi tingkat stres yang dialami.
- b. Bagi guru dan sekolah, diharapkan dapat memberikan wawasan bagi para pendidik di sekolah terkait pentingnya menciptakan lingkungan yang lebih mendukung kecerdasan emosional siswa dalam mengelola stres.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan studi ini bisa memberikan saran, masukan, serta referensi pada penelitian studi psikologi terkait stres di kalangan remaja dan proses pengembangan emosi remaja.