

**HUBUNGAN ANTARA KESTABILAN EMOSI DENGAN SCHOOL
STRESS PADA PESERTA DIDIK**

***RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL STABILITY WITH SCHOOL
STRESS ON THE STUDENTS***

Oleh :
Surya Wahyu Kusuma*)
Suwarti**)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kestabilan emosi dengan school stress pada peserta didik SMA. Populasi adalah peserta didik kelas X, XI dan XII dengan sampel penelitian 90 siswa yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data menggunakan skala kestabilan emosi dan skala school stress. Dari hasil uji validitas dan reliabilitas, validitas pada skala kestabilan emosi bergerak dari 0,407 sampai 0,665 dengan reliabilitas sebesar 0,937, sedangkan validitas pada skala school stress bergerak dari 0,413 sampai 0,667 dengan reliabilitas sebesar 0,936. Hasil penelitian dengan analisis product moment diperoleh korelasi rxy sebesar 0,739 dengan ($p = 0,000$). Pada taraf signifikansi 1%. Diketahui $p < 0,01$ ($0,000 < 0,01$), hal ini menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan dari kestabilan emosi dengan school stress pada peserta didik SMA. Besarnya sumbangan efektif variabel kestabilan untuk mempengaruhi school stress yang ditunjukkan R Square sebesar 0,546 atau sebesar 54,6%.

Kata Kunci: *Kestabilan emosi, School stress, Peserta didik.*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between emotional stability with school stress in high school students. The population is the students of class X, XI and XII with a sample of 90 students selected by purposive sampling technique. Methods of data collection using the scale of emotional stability and school stress scale. From the results of validity and reliability test, the validity on the scale of emotional stability moves from 0.407 to 0.665 with reliability of 0.937, while the validity of the school stress scale moves from 0.413 to 0.667 with reliability of 0.936. The result of research with product moment analysis obtained rxy correlation 0,739 with ($p = 0,000$). At 1% significance level. Given $p < 0.01$

*) Alumni Fakultas Psikologi – Universitas Muhammadiyah Purwokerto

**) Dosen Fakultas Psikologi – Universitas Muhammadiyah Purwokerto

($0.000 < 0.01$), this indicates a significant positive correlation of emotional stability with school stress in high school learners. The amount of effective contribution of stability variable to influence school stress shown R Square by 0,546 or equal to 54,6%.

Keywords: Emotional stability, School stress, Learners..

PENDAHULUAN

Dalam rentang kehidupan, manusia sebagai individu harus melewati beberapa tahap perkembangan terhitung mulai sejak lahir, mencapai usia anak-anak, mencapai usia remaja, usia dewasa, hingga usia lanjut. Dalam tahap-tahap perkembangan tersebut individu mengalami perubahan-perubahan terkait adanya pertumbuhan dan perkembangan dalam diri individu tersebut yang berlangsung secara sistematis, progresif, dan berkesinambungan menuju tingkat kematangan, baik yang menyangkut fisik maupun psikis, yang meliputi perubahan biologis, kemampuan kognitif, sosial, dan emosional. Pada masa remaja, individu berada pada masa transisi atau peralihan. Individu menunjukkan secara jelas masa peralihan tersebut sehingga kedudukan dan status remaja berbeda dengan anak-anak maupun orang dewasa. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang dialami remaja mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Saat ini remaja memiliki arti yang lebih luas, meliputi kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

Masa remaja adalah masa strain (masa kegoncangan dan kebimbangan) yang mengakibatkan para remaja melakukan penolakan-penolakan pada kebiasaan di rumah, sekolah serta mengasingkan diri dari kehidupan umum, membentuk kelompok untuk geng, bersifat sentimental, mudah tergoncang dan bingung. Hal-hal tersebut sangat memicu timbulnya stres di rumah, sekolah, dan lingkungan umum. Stres merupakan masalah yang menarik untuk selalu dibicarakan karena stres adalah kondisi jiwa dan raga, fisik dan psikis seseorang yang tidak berfungsi secara normal dan bisa terjadi pada setiap saat terhadap setiap orang tanpa mengenal jenis kelamin, usia, jabatan dan status sosial ekonomi. Di sekolah peserta didik merupakan anggota dari suatu masyarakat kecil dimana terdapat tugas-tugas yang harus diselesaikan, orang-orang yang perlu dikenal dan mengenal dirinya, serta peraturan yang menjelaskan dan membatasi perilaku, perasaan dan sikap. Peristiwa hidup yang dialami peserta didik sebagai anggota masyarakat kecil bernama sekolah ini tidak jarang menimbulkan perasaan stres dalam diri para peserta didik (Hurlock, 1993).

Looker dan Gregson (2005) mengemukakan stress dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stress adalah keseimbangan antara bagaimana kita memandang tuntutan-tuntutan dan bagaimana berpikir bahwa kita dapat mengatasi semua tuntutan yang menentukan apakah kita tidak merasakan stress, distress atau eustress. Sedangkan menurut Santrock (2002) stress ialah respon individu terhadap keadaan-keadaan dan

peristiwa-peristiwa disebut stressor yang mengancam individu dan mengurangi kemampuan individu dalam mengatasi segala bentuk stressor. Cridder (dalam Widiastuti, 2003) mengatakan stress sebagai suatu bentuk khusus dari gangguan psikologis dan reaksi-reaksi fisiologis, yang terjadi apa bila stresor mengancam motif-motif dasar dan mengganggu kemampuan individu dalam beradaptasi dengan stresor yang ada.

Penelitian Gusniati (dalam Desmita, 2009) terhadap siswa sekolah dengan karakteristik yang sama, yakni siswa SMU Plus Jakarta, juga menemukan adanya fenomena stres yang dialami siswa di sekolah. Sekitar 40,74% siswa merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah. 62,96% siswa merasa cemas menghadapi ujian semester. 82,72% siswa merasa takut mendapat nilai ulangan yang rendah. 80,25% merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak, dan 50,62% siswa merasa letih mengikuti perpangjangan waktu belajar di sekolah.

Pada saat individu masuk dalam masa remaja, pengendalian emosi menjadi suatu masalah yang cukup serius. Mappiare (dalam Utami, 1999) menyatakan bahwa meningkatnya kepekaan dan ketidakstabilan emosi menyebabkan remaja sering melakukan perbuatan-perbuatan yang tidak diperhitungkan dan pada umumnya remaja belum dapat mengontrol emosi dengan baik serta tingkah lakunya sangat dikuasai emosinya, misalnya seorang remaja akan mudah tersinggung atau cepat marah apabila dihina oleh temannya. Emosi remaja memang seringkali kuat, tidak terkendali dan tampaknya irasional. Bila emosi terlalu kuat maka perilaku menjadi tidak terkendali. Emosi adalah suasana hati atau psikis yang berupa perasaan senang, sedih, kuat, benci, marah dan sebagainya. Emosi yang aktivitasnya melebihi batas membuat seseorang tidak dapat menguasai diri, sehingga dapat menyebabkan gangguan atau ketidaksehatan pada psikis individu tersebut.

Menurut Davidoff (1991) emosi adalah suatu keadaan didalam diri seseorang yang tidak kentara dan sulit diukur. Selanjutnya Meichati (1983) mengatakan bahwa emosi ialah pengalaman batin yang timbul untuk melengkapi arti pengalaman itu bagi seseorang disertai oleh kegiatan fisik lainnya. Sedangkan Crow (dalam Utami, 1999) mengatakan bahwa emosi adalah dinamika terhadap penyesuaian didalam diri individu yang bekerja untuk mendatangkan rasa puas, perlindungan dan kesejahteraan orang seorang. Berdasarkan pendapat tokoh-tokoh tersebut maka dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu keadaan psikis seseorang yang tidak kentara dan sulit diukur, berupa perasaan senang, sedih, marah, takut, benci, cinta dan sebagainya.

Penelitian Omar & Mustaffa, (2006) terhadap kestabilan emosi pelajar disebuah Institut Pengajian Tinggi Malaysia juga menemukan adanya fenomena ketidakstabilan emosi yang dialami oleh pelajar. Sekitar 26,1% kebimbangan, 15% cepat marah, 18,9% kemurungan, 17,8% perasaan bersalah, 11,9% mudah putus asa, 2% ketakutan, 5% benci, 2,2% cemburu, 1,1% trauma

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diajukan hipotesis ada hubungan antara kestabilan emosi dengan *school stress* pada peserta didik SMA

METODE PENELITIAN

Definisi Variabel Penelitian

Variabel bebas : Kestabilan emosi (kemampuan dan kesanggupan yang dimiliki oleh individu untuk tetap dapat mengontrol emosinya secara seimbang dalam menghadapi tekanan hidup baik yang ringan maupun yang berat sehingga mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya maupun berhubungan dengan orang lain).

Variabel tergantung : *School stress* (kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar peserta didik).

Populasi Penelitian

Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah peserta didik SMA. Sampel berjumlah 90 peserta didik dengan rincian kelas X ada 30 peserta didik, kelas XI ada 30 peserta didik dan kelas XII ada 30 peserta didik.

Alat Pengumpul Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan data menggunakan angket yang berbentuk skala likert yaitu skala kestabilan emosi dan skala *school stress*. Skala kestabilan emosi disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan 3 aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (1964) yaitu adekuasi emosi, kemasakan emosi, kontrol emosi. Skala kestabilan emosi terdiri dari 54 aitem dengan bentuk pertanyaan bersifat tertutup, artinya subjek hanya memilih satu diantara 4 alternatif jawaban yang telah disediakan dengan memberikan tanda silang. Dalam menjawab aitem *favorabel*, subjek akan memperoleh skor 4 apabila memilih jawaban SS (sangat setuju), skor 3 apabila memilih jawaban S (setuju), skor 2 apabila memilih jawaban TS (sangat tidak setuju), skor 1 apabila memilih jawaban STS (sangat tidak setuju). Sementara dalam menjawab aitem *unfavorabel*, subjek akan mendapatkan skor 1 apabila memilih jawaban SS (sangat setuju), skor 2 apabila memilih jawaban S (setuju), skor 3 apabila memilih jawaban TS (tidak setuju), dan skor 4 apabila memilih jawaban STS (sangat tidak setuju).

Adapun untuk skala *school stress* disusun oleh peneliti berdasarkan pada 3 aspek menurut Cridder (dalam Widiastuti, 2003) yaitu aspek gangguan emosional, aspek gangguan kognisi, aspek gangguan fisiologis. Skala *school stress* dinyatakan dalam 59 aitem dengan bentuk pertanyaan bersifat tertutup, artinya subjek hanya memilih satu diantara 4 alternatif jawaban yang telah disediakan dengan memberikan tanda silang. Dalam menjawab aitem *favorabel*,

subjek akan memperoleh skor 4 apabila memilih jawaban SS (sangat setuju), skor 3 apabila memilih jawaban S (setuju), skor 2 apabila memilih jawaban TS (tidak setuju), skor 1 apabila memilih jawaban STS (sangat tidak setuju). Sementara dalam menjawab aitem *unfavorabel*, subjek akan mendapatkan skor 1 apabila memilih jawaban SS (sangat setuju), skor 2 apabila memilih jawaban S (setuju), skor 3 apabila memilih jawaban TS (tidak setuju), dan skor 4 apabila memilih jawaban STS (sangat tidak setuju).

Berdasarkan perhitungan validitas dengan teknik *product moment* diperoleh hasil bahwa skala kestabilan emosi keseluruhan ada 54 aitem dengan aitem yang valid ada 46 aitem dan yang gugur 8 aitem yang bergerak dari 0,407 sampai 0,665 dan koefisien reliabilitasnya adalah 0,937. Sedangkan skala *school stress* dengan keseluruhan ada 59 aitem dengan aitem yang valid ada 47 aitem dan yang gugur 12 aitem yang bergerak dari 0,413 sampai 0,667 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,936.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode *Alpha Cronbach*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan dan mengetahui lebih lanjut tentang hubungan antara kestabilan emosi dengan *school stress* pada peserta didik SMA. Berdasarkan pada hasil penelitian diperoleh nilai $p = 0,000$ pada taraf signifikan 1% ($0,000 < 0,1$), dan nilai $SE = 54,6\%$. Hal ini berarti bahwa kestabilan emosi berkorelasi dengan *school stress* pada peserta didik SMA, dengan nilai sumbangan efektif kestabilan emosi terhadap *school stress* yaitu 54,6%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *school stress* pada kategori sangat rendah 1 peserta didik dengan presentase 1,11%, pada kategori rendah ada 26 peserta didik dengan presentase 28,89%, pada kategori sedang ada 34 peserta didik dengan presentase 37,78%, kategori tinggi ada 26 peserta didik dengan presentase 28,89%, dan pada kategori sangat tinggi ada 3 peserta didik dengan presentase 3,33%. Sedangkan kestabilan emosi pada kategori sangat tinggi ada 2 peserta didik dengan presentase 2,22%, pada kategori tinggi ada 25 peserta didik dengan presentase 27,78%, pada kategori sedang ada 34 peserta didik dengan presentase 37,78%, pada kategori rendah ada 27 peserta didik dengan presentase 30,00%, dan pada kategori sangat rendah ada 2 peserta didik dengan presentase 2,22%.

School stress adalah kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar peserta didik. *School stress* peserta didik yang sebagian besar pada kategori tinggi dapat disebabkan karena tuntutan belajar yang tinggi. Peserta didik yang *school stressnya* pada kategori cukup dapat disebabkan karena dapat mengantisipasi stimulus yang menimbulkan stress

dengan cukup baik, misalnya peserta didik belajar dengan cukup baik agar dapat mengerjakan soal ulangan dengan baik. Peserta didik yang *school stressnya* pada kategori rendah dapat disebabkan karena mampu mengatasi stressor yang dihadapinya seperti rajin belajar setiap hari sehingga tidak kesulitan menjawab pertanyaan guru dan selalu siap dalam menghadapi ujian.

Peserta didik yang memiliki *school stress* yang rendah akan dapat mengatasi sumber stress dengan baik. Peserta didik memiliki kepekaan dan rasa percaya diri yang berkaitan dengan kemampuan dalam mengendalikan dan mengatur diri dalam lingkungannya, serta secara aktif mempengaruhi lingkungan, mampu mengatasi kesulitan dan memecahkan masalah-masalah hidupnya. Solusi *school stress* yang tepat yang dialami oleh peserta didik sangat dibutuhkannya sehingga peserta didik dapat menjalani masa remajanya dengan baik dan dapat memenuhi tuntutan tugas-tugas perkembangan peserta didik dengan baik juga.

Mappiare (dalam Utami, 1999) menyatakan bahwa meningkatnya kepekaan dan ketidakstabilan emosi menyebabkan remaja sering melakukan perbuatan-perbuatan yang tidak diperhitungkan dan pada umumnya remaja belum dapat mengontrol emosi dengan baik serta tingkah lakunya sangat dikuasai emosinya, misalnya seorang remaja akan mudah tersinggung atau cepat marah apabila dihina oleh temannya.

Di dalam pergaulan di sekolah, hubungan antara peserta didik biasanya tidak terlepas dari perilaku yang saling mengejek tentang kekurangan individu. Kondisi tersebut harus dapat diatasi dengan tenang dan tidak berlebihan. Kontrol emosi yang baik sangat diperlukan agar peserta didik dapat diterima di lingkungannya dengan baik. Emosi yang tidak stabil disebabkan perasaan peserta didik yang sangat peka dan mudah terombang-ambing dengan perasaannya. Hal ini menyebabkan perasaan suka, marah dan sedih mudah berganti-ganti dengan cepat dengan adanya stimulus yang dihadapinya. Jika sedang merasa senang, mengungkapkannya dengan berlebihan, demikian juga jika sedang marah ataupun sedih. Peserta didik yang memiliki kestabilan emosi yang baik tidak akan mudah dipengaruhi dengan kondisi atau stimulus yang dihadapinya. Emosi tidak akan berlebihan dalam merefleksikan kondisi perasaannya. Akan menyadari potensi dan kelemahan dirinya, sehingga setiap kritikan akan dihadapi dengan wajar.

Kestabilan emosi peserta didik yang kurang baik dapat mempengaruhi *school stress*. Schneiders (dalam Santrock, 2003) kestabilan emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengontrol emosinya dengan cara menampilkan reaksi yang tepat atas rangsang yang diterima, sehingga individu mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami maupun berhubungan dengan orang lain. Hal ini dapat dilihat dari keseimbangan pengalaman antara emosi yang menyenangkan dengan emosi yang tidak menyenangkan. Ia akan mampu mengatasi dan menerima gejala naik turunnya emosi serta dapat mengarahkan emosi yang tidak menyenangkan kedalam suatu bentuk pemahaman yang lebih positif.

Hurlock (1993) mengatakan kestabilan emosi dapat diperoleh melalui dua cara. Pertama adalah pengendalian lingkungan dengan tujuan agar emosi yang tidak menyenangkan cepat-cepat diimbangi dengan emosi yang menyenangkan. Cara yang kedua yaitu membantu mengembangkan toleransi terhadap emosi. Kemampuan siswa dalam mengantisipasi stimulus yang menyebabkan stress akan diikuti dengan kemampuannya dalam mengendalikan emosinya.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan terdapat hubungan antara kestabilan emosi dengan *school stress* pada peserta didik SMA. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi kestabilan emosinya maka *school stress* akan semakin rendah, sebaliknya jika kestabilan emosi semakin rendah maka *school stress* akan semakin tinggi.

Kestabilan emosi pada kategori sangat rendah ada 2 peserta didik atau 2,2%, pada kategori rendah yaitu 27 peserta didik atau 30%, pada kategori sedang sebanyak 34 peserta didik atau 37,8%, pada kategori tinggi sebanyak 25 peserta didik atau 27,8%, pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 peserta didik atau 2,2%. Sedangkan *School stress* pada kategori sangat rendah ada 1 peserta didik atau 1,1%, pada kategori rendah yaitu 26 peserta didik atau 28,9%, pada kategori sedang sebanyak 34 peserta didik atau 37,8%, pada kategori tinggi sebanyak 26 peserta didik atau 28,9%, pada kategori sangat tinggi sebanyak 3 peserta didik atau 3,3%.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, M., (2006). *Psikologi Remaja*. Bandung : Pustaka Setia
- Davidoff, L.L., (1991). *Psikologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Erlangga
- Desmita, (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Harlock, B. E., (1993). *Psikologi Perkembangan*. (Terjemahan : Istiwidiyanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Looker, T., dan Gregson. O., (2005). *Managing Stress Mengatasi Stres Secara Mandiri*. (Terjemahan : Haris Setiawati). Yogya-Surabaya: Baca.
- Meichati, S., (1983). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta : Andi Offset
- Omar, M. A. H. B., dan Mustaffa, M. S., (2006). *Tahap Kestabilan Emosi Pelajar di Sebuah Kolej Kediaman Institut Pengajian Tinggi Awam*. Fakultas Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia.

<http://eprints.utm.my/158/3/MohamedAlfianHarris2006Tahapkestabilanemosipelajardi.pdf>. Diakses 29 Desember 2010

Santrock, J. W., (2003). *Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga

Scheineders, A. A.,(1964). *Personal Adjustment And Mental Health*. New York : Halfand Winston

Utami. C. T., (1999). Hubungan Antara Kestabilan Emosi dan Penyesuaian Sosial Pada Remaja. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata

Widiastuti, Y. (2003). Hubungan Antara Daya Tahan Terhadap Stres dan Sense Of Humor Dengan Depresi. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta