

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja (*adolescent*) merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa (Batubara, 2010, h21). 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). Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2014). Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 juga menjelaskan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun.

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).

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa (Ali & Asrori, 2014, h67). Pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan fisik yang menonjol adalah perkembangan tanda-tanda seks sekunder, terjadinya pacu 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 (Batubara, 2010, h21).

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). Stress merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan seseorang. Stress dapat mempengaruhi setiap orang, termasuk remaja (El-Aziz, 2017, h6). Stress pada remaja sama dengan stress yang terjadi pada orang dewasa. 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 stres remaja di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta yaitu stres biologi, stres keluarga, stres sekolah, stres teman sebaya, stres sosial. Pada penelitian ini, stres sosial dominan pengaruhnya dengan stres 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 gejala 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 stres (Lestari, 2016, h4). Apabila stress pada remaja tidak tertangani dengan baik, maka akan menimbulkan dampak berupa perubahan emosi yang cepat, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat, banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran, penurunan motivasi sehingga berakibat menurunnya rasa semangat berprestasi (Priyoto, 2014, h11).

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”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dimunculkan dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja di SMK N 1 Jogonalan?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja di SMK N 1 Jogonalan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden di SMK N 1 Jogonalan meliputi umur dan jenis kelamin.

- b. Mengidentifikasi kecerdasan emosional pada remaja di SMK N 1 Jogonalan.
- c. Mengidentifikasi tingkat stress pada remaja di SMK N 1 Jogonalan.
- d. Menganalisis hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja di SMK N 1 Jogonalan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini yaitu dapat digunakan bagi ilmu keperawatan sebagai tambahan dan referensi tentang materi kecerdasan emosional dan tingkat stress pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan bagi institusi pendidikan dalam hal hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja.

b. Bagi remaja

Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan bagi remaja dalam hal hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan bagi peneliti selanjutnya sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut tentang kecerdasan emosional serta mampu mengembangkan teori penelitian dengan variabel lain yang lebih bervariasi.

E. Keaslian Penelitian

1. Supriadi, Dedes (2017), "Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Perkembangan Sosial pada Remaja di SMP Wahid Hasyim, Malang". Desain penelitian ini adalah korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*, analisa data menggunakan uji statistik *Spearman rank* dan teknik sampling menggunakan *Simple Random sampling*. Hasil penelitian ini yaitu sebagian besar (77,4%) kecerdasan emosional responden masuk kategori cukup sebanyak 24 orang. Sebagian besar (71,%) perkembangan sosial responden masuk kategori baik sebanyak 22 orang. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan kecerdasan

emosional dengan perkembangan sosial pada remaja di SMP Wahid Hasyim Dinoyo Kota Malang.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah variabel penelitian tentang “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stress pada Remaja”, teknik sampling dengan menggunakan *purposive sampling*, teknik analisa data menggunakan uji Kendall Tau.

2. Lestari, Septiana Dwi (2016), “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Stress dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”. Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*, analisa data penelitian ini menggunakan *product moment* dan teknik sampling menggunakan *accidental sampling*. Hasil penelitian ini yaitu variabel kecerdasan emosional mempunyai rerata empirik (RE) sebesar 113,80 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 95 yang berarti kecerdasan emosional subjek penelitian tergolong tinggi. Variabel stress dalam menyusun skripsi mempunyai rerata empiric (RE) sebesar 97,29 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 107,5 yang berarti stress dalam menyusun skripsi subjek penelitian tergolong sedang. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah variabel penelitian tentang “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stress pada Remaja”, teknik sampling dengan menggunakan *purposive sampling*, teknik analisa data menggunakan uji Kendall Tau.

3. El-Aziz, Khamidatul Maulifah (2017), “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Remaja pada Tahun Pertama di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krpyak Yogyakarta”. Jenis penelitian *observasional analitik*, dengan pendekatan *cross sectional*. Tehnik pengambilan sampel dengan *total sampling*, dengan jumlah total responden sebanyak 87 orang. Uji statistik dengan menggunakan regresi linier berganda terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres remaja di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krpyak Yogyakarta diperoleh nilai p pada masing-masing variabel adalah $<0,05$, sehingga dapat diketahui bahwa stres biologi, stres keluarga, stres sekolah, stres teman sebaya, dan stres sosial mempengaruhi stres remaja pada tahun pertama di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krpyak

Yogyakarta. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu stress sosial memiliki pengaruh yang dominan terhadap stress remaja pada tahun pertama di pondok pesantren.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah variabel penelitian tentang “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stress pada Remaja”, teknik sampling dengan menggunakan *purposive sampling*, dan teknik analisa data menggunakan uji Kendall Tau.

4. Santosa, Dawud Luki (2015), “Hubungan Antara Konsep Diri dengan Tingkat Stress pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Klaten”. Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 1 Klaten yang berjumlah 76 responden. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Uji statistik bivariat menggunakan uji *chi square* dengan nilai kemaknaan 0,05 dan interval kepercayaan 95%. Hasil penelitian ini yaitu konsep diri pada remaja sebagian besar adalah positif (97,4%), tingkat stress pada remaja adalah sedang (78,9%), hasil uji *chi square* diperoleh *p value* 0,007 berarti $p < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan antara konsep diri dengan tingkat stress pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Klaten.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah variabel penelitian tentang “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stress pada Remaja” dan teknik analisa data menggunakan uji Kendall Tau.