HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA N 3 PADANG PANJANG

Firli Tiara Sabila[1], Afrinaldi[2], Junaidi[3], Fadhilla Yusri[4]

[1,2,3,4]*Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi*
E-mail : firlitiara31@gmail.com[1], drsidiafrinaldi@gmail.com[2], junaidi.alhadi@gmail.com[3], fadhillayusri@gmail.com[4]

ABSTRAK

Kematangan emosi merupakan faktor psikologis penting yang diduga berperan dalam kemampuan siswa menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kematangan emosi, gambaran stres akademik, serta besarnya hubungan antara kematangan emosi dengan stres akademik pada siswa kelas X SMAN 3 Padang Panjang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel Simple Random Sampling. Sampel berjumlah 164 siswa dari populasi 277 siswa kelas X. Data dikumpulkan menggunakan angket skala Likert dan dianalisis dengan teknik korelasi Product Moment Pearson menggunakan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kematangan emosi siswa mayoritas berada pada kategori tinggi (51%), sedangkan stres akademik dominan berada pada kategori sedang (56%). Uji korelasi menghasilkan koefisien r = 0,741 dengan signifikansi 0,000 < 0,05, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kedua variabel. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa kematangan emosi berkontribusi sebesar 55% terhadap stres akademik siswa. Dengan demikian, semakin tinggi kematangan emosi siswa, semakin baik pula kemampuannya dalam mengelola stres akademik.

Kata Kunci : *Hubungan, Kematangan Emosi, Stres Akademik*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu usaha untuk mengembangkan dan membina seluruh aspek kepribadian manusia, termasuk peserta didik. Pendidikan tidak hanya terbatas pada pengembangan intelektualitas (kognitif), melainkan juga mencakup seluruh aspek kepribadian manusia, baik afektif maupun psikomotor. Dalam proses pembelajaran, peserta didik dituntut untuk mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik yang semakin kompleks, mulai dari beban tugas, ujian, hingga tekanan untuk meraih prestasi yang tinggi. Stres akademik merupakan kondisi yang dialami siswa baik secara fisik maupun emosional akibat tuntutan akademik dari guru maupun orang tua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik dan menyelesaikan tugas tepat waktu (Tasalim & Cahyani, 2021). Kondisi ini menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian serius, karena stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan prestasi belajar siswa.

Berdasarkan hasil observasi awal pada Januari 2025 di SMAN 3 Padang Panjang, khususnya kelas X, ditemukan sejumlah gejala stres akademik yang cukup signifikan. Sebanyak 38% siswa memperoleh nilai di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pada mata pelajaran Matematika dan Bahasa Inggris. Selain itu, beberapa siswa menunjukkan reaksi emosional yang tidak stabil seperti mudah tersinggung, menghindari interaksi sosial, serta mengeluh gejala fisik seperti sakit kepala dan kelelahan berlebihan menjelang ujian. Hasil wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa sekitar 25–30 siswa kelas X per semester berkonsultasi mengenai tekanan belajar. Hurlock (2002) menyatakan bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan individu untuk menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional, sehingga menghasilkan reaksi emosional yang stabil dan tidak berubah-ubah. Gunarsa (2008) menambahkan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan seseorang untuk menguasai dan mengontrol emosinya sehingga dapat mengekspresikan perasaan secara tepat sesuai kondisi dan norma yang berlaku. Individu yang matang secara emosi cenderung mampu mengendalikan diri, berpikir lebih rasional, serta mampu menyesuaikan diri dengan tekanan lingkungan, termasuk tekanan akademik.

Keterkaitan antara kematangan emosi dengan kemampuan menghadapi stres akademik telah dibahas oleh beberapa ahli. Lazarus dan Folkman (2015) menyatakan bahwa stres terjadi ketika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dan sumber daya yang dimiliki. Woolfolk (2016) menambahkan bahwa kematangan emosi berperan penting dalam kemampuan individu mengelola stres, karena siswa dengan kematangan emosi yang tinggi cenderung mampu mengembangkan strategi coping yang efektif. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan stres akademik pada siswa kelas X SMAN 3 Padang Panjang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Metode ini dipilih untuk mengidentifikasi dan mengukur besarnya hubungan antara variabel kematangan emosi (X) dan stres akademik (Y) tanpa melakukan manipulasi variabel (Zahro & Darmayanti, 2023). Penelitian dilaksanakan di SMAN 3 Padang Panjang, Jalan RPH Silaiang Bawah, Kecamatan Padang Panjang Barat, Kota Padang Panjang, Sumatera Barat, pada semester ganjil Tahun Ajaran 2024/2025. Pengambilan data dilakukan pada Oktober 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMAN 3 Padang Panjang yang berjumlah 277 siswa, tersebar dalam

8 kelas (X.1 hingga X.8). Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 164 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Simple Random Sampling, di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel.

Instrumen penelitian berupa angket skala Likert yang terdiri atas dua bagian, yaitu skala kematangan emosi dan skala stres akademik. Setiap item disajikan dengan lima alternatif jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Validitas instrumen diuji menggunakan korelasi Product Moment dan reliabilitas diuji menggunakan Alpha Cronbach. Teknik analisis data meliputi: (1) analisis deskriptif untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel; (2) uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov; (3) uji linearitas; dan (4) uji hipotesis dengan korelasi Product Moment Pearson, seluruhnya menggunakan bantuan program SPSS versi 26.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Kematangan Emosi Siswa

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap data kematangan emosi dari 164 responden, diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 181,29 dengan standar deviasi 20,24. Distribusi frekuensi kematangan emosi siswa disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kematangan Emosi Siswa Kelas X SMAN 3 Padang Panjang

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
221–260	Sangat Tinggi	3	2%
179–220	Tinggi	83	51%
137–178	Sedang	76	46%
95–136	Rendah	2	1%
52–94	Sangat Rendah	0	0%
Total		164	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar siswa kelas X SMAN 3 Padang Panjang memiliki kematangan emosi pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 83 siswa (51%). Kategori sedang menempati urutan kedua dengan 76 siswa (46%), sementara kategori sangat tinggi hanya 3 siswa (2%) dan kategori rendah sebanyak 2 siswa (1%). Tidak ditemukan siswa pada kategori sangat rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum, kondisi kematangan emosi siswa berada pada taraf yang kondusif bagi proses pembelajaran dan perkembangan sosial.

Deskripsi Stres Akademik Siswa

Hasil analisis deskriptif variabel stres akademik menunjukkan nilai rata-rata sebesar 133,23 dengan standar deviasi 23,28. Distribusi frekuensinya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Stres Akademik Siswa Kelas X SMAN 3 Padang Panjang

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
211–250	Sangat Tinggi	0	0%

171–210	Tinggi	6	4%
131–170	Sedang	92	56%
59–130	Rendah	58	35%
50–90	Sangat Rendah	8	5%
Total		164	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik pada kategori sedang (56%), diikuti kategori rendah (35%), kategori tinggi (4%), dan kategori sangat rendah (5%). Tidak ditemukan siswa yang berada pada kategori stres akademik sangat tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa masih merasakan beban tuntutan akademik, namun masih berada dalam batas yang dapat dikelola.

Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi kematangan emosi sebesar 0,200 dan stres akademik sebesar 0,46. Keduanya lebih besar dari alpha 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan nilai deviation from linearity sebesar 0,380 > 0,05, yang berarti terdapat hubungan linear antara variabel kematangan emosi dengan variabel stres akademik. Dengan terpenuhinya kedua asumsi ini, analisis korelasi Product Moment dapat dilanjutkan.

Uji Hipotesis dan Koefisien Determinasi

Hasil uji korelasi Product Moment Pearson disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Korelasi Kematangan Emosi dengan Stres Akademik

Variabel	Mean	Std. Dev	r hitung	Sig.
Kematangan Emosi	181,29	20,24	0,741**	0,000
Stres Akademik	133,23	23,28		

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi r = 0,741 dengan signifikansi 0,000 < 0,05. Nilai r hitung (0,741) lebih besar dari r tabel (0,153) pada df = 162 dan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi Product Moment, nilai 0,741 berada pada rentang 0,60–0,80 yang termasuk dalam kategori hubungan kuat. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) diterima: terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan stres akademik pada siswa kelas X SMAN 3 Padang Panjang.

Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,547 menunjukkan bahwa kematangan emosi memberikan kontribusi sebesar 55% terhadap stres akademik siswa. Sisanya, sebesar 45%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel penelitian ini, seperti dukungan sosial, lingkungan keluarga, metode pembelajaran, dan faktor kepribadian individu.

Pembahasan

Hasil penelitian ini mengkonfirmasi adanya hubungan positif yang kuat antara kematangan emosi dan stres akademik siswa. Artinya, semakin tinggi kematangan emosi seorang siswa, semakin baik pula kemampuannya dalam mengelola stres akademik yang dialami. Temuan ini konsisten dengan teori yang dikemukakan Hurlock (2002), bahwa individu dengan kematangan emosi yang baik mampu mengendalikan emosi, berpikir objektif, serta merespon tekanan secara rasional. Dalam konteks akademik, kemampuan ini membantu siswa menghadapi tuntutan belajar

tanpa menimbulkan stres yang berlebihan. Temuan ini juga sejalan dengan pandangan Woolfolk (2016) yang menegaskan bahwa kematangan emosi berperan penting dalam kemampuan individu mengelola stres. Siswa dengan kematangan emosi tinggi cenderung mampu mengenali dan memahami emosinya, mengontrol emosi negatif, serta mengembangkan strategi coping yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru mata pelajaran yang menyatakan bahwa siswa yang memiliki kematangan emosi lebih baik cenderung mampu menerima hasil evaluasi sebagai bahan perbaikan dan lebih aktif bertanya saat mengalami kesulitan.

Kondisi stres akademik yang dominan berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa merasakan tekanan akademik, mereka masih mampu mengelolanya dalam batas yang wajar. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa mayoritas siswa memiliki kematangan emosi pada kategori tinggi. Guru BK melaporkan bahwa siswa dengan kematangan emosi yang kurang baik cenderung menyalahkan keadaan, mudah marah, atau menarik diri dari lingkungan sosial, sementara siswa dengan kematangan emosi yang baik lebih terbuka dalam mencari solusi. Kontribusi kematangan emosi sebesar 55% terhadap stres akademik menunjukkan bahwa faktor emosional merupakan prediktor yang sangat bermakna. Namun, 45% sisanya menunjukkan perlunya penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi variabel lain seperti dukungan sosial, self-efficacy, dan strategi coping yang turut berkontribusi terhadap kemampuan siswa dalam menghadapi stres akademik. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam pengembangan program yang berfokus pada peningkatan kematangan emosi siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut. Pertama, tingkat kematangan emosi siswa kelas X SMAN 3 Padang Panjang mayoritas berada pada kategori tinggi (51%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan memadai dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi. Kedua, tingkat stres akademik siswa dominan berada pada kategori sedang (56%), menandakan adanya tekanan akademik yang masih dapat dikelola. Ketiga, terdapat hubungan yang positif, kuat, dan signifikan antara kematangan emosi dengan stres akademik ($r = 0{,}741$; $p = 0{,}000$), dengan kontribusi kematangan emosi sebesar 55% terhadap stres akademik siswa.

Berdasarkan temuan ini, guru BK disarankan untuk mengembangkan program bimbingan yang berfokus pada peningkatan kematangan emosi siswa, baik melalui bimbingan kelompok, konseling individual, maupun layanan informasi tentang pengelolaan emosi dan strategi coping. Pihak sekolah juga diharapkan dapat mendukung program pengembangan karakter dan kesehatan mental siswa secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Afrinaldi, dkk. (2023). Hubungan Ketidakharmonisan Keluarga dengan Kematangan Emosi Siswa SMKN 1 Ampek Angkek. *Jurnal Pendidikan Sains, 3*(3), 354–362.

Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (7th ed.). PT. Remaja Rosdakarya.

Finkelor, D. C. (2007). *Peranan emosi dalam hidup Anda.* Dolpin Books.

Gadzella, B. M. (2015). *Student Life Stress Inventory: Identification of and reaction to stressors.* Texas A&M University.

Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja.* BPK Gunung Mulia.

Hasbullah. (2018). Lingkungan pendidikan dalam Al-Qur'an. *Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan, 4*(1), 14–25.

Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan.* Erlangga.

Ikhsan, W., Rahmi, A., Aprison, W., & Yusri, F. (2023). Stress akademik siswa dalam menjalani pembelajaran di SMPN 2 Lubuk Basung. *Innovative: Journal of Social Science Research, 3*(5), 6624–6631.

Juhji, J. (2016). Peningkatan keterampilan proses sains siswa melalui pendekatan inkuiri terbimbing. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran IPA, 2*(1), 58–70. https://doi.org/10.30870/jppi.v2i1.419

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2015). *Stress, appraisal, and coping.* Springer Publishing Company.

Maman, M., Rachman, M. S., Irawati, Hasbullah, & Juhji. (2021). Karakteristik peserta didik: Sebuah tinjauan studi kepustakaan. *Jurnal Pendidikan Agama Islam, 8*(1), 255–266.

Mubarok, A. S., dkk. (2023). *Psikologi: Stres akademik dan penanganannya.* Penerbit Buku Sonpedia.

Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2019). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.

Raharjo, S. B. (2010). Pendidikan karakter sebagai upaya menciptakan akhlak mulia. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 16*(3), 229–238.

Rochman, K. L. (1970). Terapi penyakit hati menurut Ibn Taimiyah dalam perspektif bimbingan konseling Islam. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 3*(2), 195–221. https://doi.org/10.24090/komunika.v3i2.123

Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). John Wiley & Sons.

Setyowari, R., Fitriyani, A., dkk. (2022). *Model pendampingan regulasi emosi.* CV Bintang Semesta Media.

Sholihah, Q. (2020). *Pengantar metodologi penelitian.* UB Press.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* Alfabeta.

Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya.* Guepedia.

Woolfolk, A. (2016). *Psikologi pendidikan.* Prenada Media Group.

Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2016). *Teori kepribadian.* PT Remaja Rosdakarya.

Zahro Aurora, E. H., & Darmayanti, R. (2023). Penelitian korelasional (Metodologi penelitian pendidikan). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, 2*(6), 1–12.