

KONTRIBUSI *EMOTIONAL INTELLIGENCE* TERHADAP *ACADEMIC STRESS* PADA SISWA PENDIDIKAN PEMBENTUKAN BINTARA POLRI (DIKTUKBA) DI SEKOLAH POLISI NEGARA (SPN) BATUA POLDA SULAWESI SELATAN

SKRIPSI

Pembimbing:

Andi Tenri Pada Rustham, S. Psi., MA., Psikolog

Nur Syamsu Ismail, S. Psi., M. Si

Oleh:

Dewi Febriyanti Wardhani

C021171302



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024**

KONTRIBUSI *EMOTIONAL INTELLIGENCE* TERHADAP *ACADEMIC STRESS* PADA SISWA PENDIDIKAN PEMBENTUKAN BINTARA (DIKTUKBA) POLRI DI SEKOLAH POLISI NEGARA (SPN) BATUA POLDA SULAWESI SELATAN

SKRIPSI

Diajukan untuk Menempuh Ujian Sarjana
Pada Fakultas Kedokteran
Program Studi Psikologi
Universitas Hasanuddin

Pembimbing:

Andi Tenri Pada Rustham, S. Psi., MA., Psikolog
Nur Syamsu Ismail, S. Psi., M. Si

Oleh:

Dewi Febriyanti Wardhani
C021171302



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024**

**KONTRIBUSI *EMOTIONAL INTELLIGENCE* TERHADAP *ACADEMIC STRESS*
PADA SISWA PENDIDIKAN DAN PEMBENTUKAN BINTARA POLRI DI
SEKOLAH POLISI NEGARA (SPN) BATUA POLDA SULAWESI SELATAN**

Disusun dan diajukan oleh:

DEWI FEBRIYANTI WARDHANI

C021171302

Telah disetujui dan diajukan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

Makassar, 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

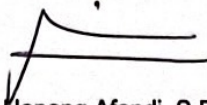


Andi Tenri Pada Rustham, S. Psi., MA.
NIP. 19811111 201012 2 003



Nur Svamsu Ismail S.Psi., M. Si
NIP. 19870218201903 1 005

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A.
NIP. 19810725 201012 1 004

SKRIPSI

KONTRIBUSI *EMOTIONAL INTELLIGENCE* TERHADAP *ACADEMIC STRESS* PADA SISWA PENDIDIKAN PEMBENTUKAN BINTARA (DIKTUKBA) POLRI DI SEKOLAH POLISI NEGARA (SPN) BATUA POLDA SULAWESI SELATAN

Disusun dan diajukan oleh:

DEWI FEBRIYANTI WARDHANI

C021171302

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 15 Agustus 2024

Menyetujui,

Panitia Penguji

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., MA	Ketua	1. 
2.	Susi Susanti, S. Psi., MA	Anggota	2. 
3.	Nur Syamsu Ismail, S. Psi., M. Si	Anggota	3. 
4.	Andi Tenri Pada Rustham, S. Psi., MA., Psikolog	Anggota	4. 
5.	Andi Juwita Amal, S. Psi., M. Psikolog	Anggota	5. 

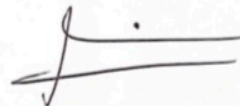
Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Prof. dr. Agus Sa'im Bukhari, M.Clin., Med., Ph.D., Sp.GK(K)
NIP. 19700821 199903 1 001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., MA
NIP. 19810725 201012 1 004

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Febriyanti Wardhani

NIM : C021171302

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini adalah hasil dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Hasanuddin maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak, kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim Penelaah/ Tim Penguji
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini telah saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dari ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Makassar, 15 Agustus 2024

Yang Membuat Pernyataan



Dewi Febriyanti Wardhani

NIM. C021171302

ABSTRAK

Dewi Febriyanti Wardhani, C021171302, Kontribusi *Emotional Intelligence* Terhadap *Academic Stress* Pada Siswa Pendidikan dan Pembentukan Bintara (DIKTUKBA) POLRI di Sekolah Polisi Negara (SPN) Batua Polda Sulawesi Selatan, *Skripsi*, Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, Makassar, 2024.

Xxi + 65 halaman + 13 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *emotional intelligence* terhadap *academic stress* pada siswa Pendidikan dan Pembentukan Bintara (DIKTUKBA) POLRI di Sekolah Polisi Negara (SPN) Batua Polda Sulawesi Selatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 140 siswa SPN Batua Polda Sulawesi Selatan. Penentuan sampel menggunakan *probability sampling* dengan teknik penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Slovin dan berfokus pada Teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan *Emotional Intelligence Scale* dan *Academic Stress Scale* yang telah di adaptasi oleh peneliti sebelumnya.

Data dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *emotional intelligence* secara signifikan berkontribusi terhadap *academic stress* pada siswa Pendidikan dan Pembentukan Bintara (DIKTUKBA) POLRI di Sekolah Polisi Negara (SPN) Batua Polda Sulawesi Selatan. *Emotional intelligence* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *academic stress* sebesar 19,8% ($R^2=0,198$ & $\text{Sig.} = 0.000$) dan sisanya berasal dari variabel diluar penelitian ini. Hal tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi *emotional intelligence* siswa, maka semakin rendah *academic stress* yang dialami siswa.

Kata Kunci: *Emotional Intelligence, Academic Stress*
Daftar Pustaka, 57 (1982 – 2023)

ABSTRACT

Dewi Febriyanti Wardhani, C021171302, Contribution of Emotional Intelligence to Academic Stress in Police Officer Education and Formation (DIKTUKBA) Students at the State Police School (SPN) Batua Polda Sulawesi Selatan, *Skripsi*, Department of Psychology, Faculty of Medicine, Hasanuddin University, Makassar, 2024.

Xxi + 65 pages + 13 attachments.

This study aims to determine the contribution of emotional intelligence to academic stress in Police Officer Education and Formation (DIKTUKBA) students at the State Police School Batua South Sulawesi Police. This study used a quantitative approach with a correlational design. The sample in this study consisted of 140 students of SPN Batua South Sulawesi Police. The sample determination used probability sampling with the technique of determining the sample size using the Slovin formula and focusing on the simple random sampling technique. This study uses the Emotional Intelligence Scale and Academic Stress Scale which have been adapted by previous researchers.

Data were analyzed using simple linear regression analysis. The results of this study indicate that emotional intelligence significantly contributes to academic stress in Police Officer Education and Formation (DIKTUKBA) students at the State Police School (SPN) Batua South Sulawesi Police. Emotional intelligence makes a significant contribution to academic stress by 19.8% ($R^2=0.198$ & $\text{Sig.}=0.000$) and the rest comes from variables outside this study. This means that the higher the emotional intelligence of students, the lower the academic stress experienced by students.

Keywords: Emotional Intelligence, Academic Stress
Bibliography, 57 (1982– 2023)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa peneliti haturkan atas kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan hidayah-NYA, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi *Emotional Intelligence* Terhadap *Academic Stress* Pada Siswa Pendidikan dan Pembentukan POLRI (DIKTUKBA) di SPN Batua Polda Sulawesi Selatan”. Skripsi ini disusun sebagai bentuk penyelesaian tugas akhir dan sebagai salah satu syarat penyelesaian studi jenjang pendidikan sarjana (S1) di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Peneliti menyadari bahwa selama proses penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini dihadapi dengan berbagai tantangan dan usaha yang tidak mudah. Peneliti juga menyadari bahwa selama proses penyelesaiannya, terdapat beragam umpan balik dan masukan dari berbagai pihak yang diberikan kepada peneliti sebagai bentuk kepedulian terhadap setiap kemajuan peneliti dalam berproses. Peneliti mensyukuri kehadiran pihak-pihak terkait yang senantiasa bersedia selalu menghadirkan diri dalam berbagai bentuk dukungan bagi peneliti agar skripsi ini dapat terselesaikan sebagaimana mestinya. Secara khusus, peneliti mengucapkan terima kasih dan apresiasi kepada:

1. Orang tua peneliti, Papa Massi Ruckeng, dan Mama Ekha Syamsidhar. Terima kasih sebesar-besarnya kepada Papa telah membimbing serta mengusahakan untuk selalu memberi yang terbaik kepada Putri bungsunya. Segala cinta, kasih, sayang dan perhatian tidak henti-hentinya Papa berikan sepanjang kehidupan peneliti. Papa yang telah mendidik peneliti sehingga bisa berada di tahap ini. Segala hal yang telah Papa berikan sangat berarti kepada hidup peneliti. Terima kasih pula kepada Mama yang senantiasa mengupayakan

yang terbaik bagi peneliti sejak memasuki bangku perkuliahan hingga proses penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas setiap doa, motivasi, cinta, kasih, sayang, dan perhatian yang senantiasa Mama berikan kepada peneliti. Peneliti sebagai manusia biasa tidak luput dari kesalahan sehingga sempat mengecewakan Mama namun Mama tetap memberikan sebaik-baik dukungan untuk peneliti. Peneliti sangat bersyukur karena Papa dan Mama masih diberi kesehatan dan kekuatan hingga saat ini. Meskipun tidak dapat mengungkapkan secara langsung, namun peneliti sangat menyayangi dan mencintai Papa dan Mama. Besar harapan peneliti agar mama senantiasa diberikan kesehatan dan kekuatan agar dapat terus membersamai setiap fase dalam kehidupan yang akan ditempuh peneliti untuk menggapai cita dan cinta di masa depan.

2. Kakak satu-satunya peneliti, Iryani Novita Wardhani, SKM yang telah hidup terpisah dengan peneliti sejak 8 tahun silam. Terima kasih atas segala dukungan yang telah diberikan baik dukungan emosional, dukungan moral, dan dukungan material yang telah kakak berikan bagi peneliti. Terima kasih atas perhatian yang diberikan kepada peneliti. Kakak selalu memiliki cara tersendiri untuk memberikan semangat dan perhatian, namun peneliti sangat menyadari bahwa hal tersebut adalah sebaik-baik dukungan yang diberikan oleh Kakak. Kakak telah bersedia menjadi tempat mengadu dan berkeluh kesah sepanjang kehidupan peneliti. Membantu peneliti untuk menyelesaikan sebuah masalah dan selalu mengupayakan yang terbaik kepada peneliti. Bantuan finansial tidak lupa Kakak berikan kepada peneliti agar dapat menunjang proses demi proses yang peneliti tempuh. Semoga kakak

senantiasa diberi rezeki yang berlimpah berupa kesehatan, kebahagiaan dunia dan akhirat, serta kesuksesan.

3. Kakak Ipar peneliti, Brigpol. Yulies Prasetyo Mudjiyanto, SH yang senantiasa membantu dan mendorong peneliti untuk melihat *das sein* dan *das sollen* sehingga membantu peneliti dalam menemukan hal-hal yang sekiranya memudahkan peneliti dalam proses menemukan masalah untuk diteliti. Terima kasih telah memberikan ide-ide cemerlang dan masukan selama proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih telah senantiasa memberi semangat, memberi dukurang moral maupun dukungan material. Terima kasih telah berkolaborasi dengan Papa untuk memberikan jalan agar penelitian dapat berjalan lancar.
4. Ibu Umniyah Saleh, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku dosen pendamping akademik peneliti. Terima kasih sebanyak-banyaknya peneliti haturkan atas setiap waktu, perhatian, kesempatan, saran, *feedback*, bimbingan, arahan, serta apresiasi yang tiada henti diberikan sejak peneliti menimba ilmu di bangku perkuliahan di Prodi Psikologi FK Unhas. Terima kasih atas setiap ilmu yang diberikan kepada peneliti sehingga peneliti bisa sampai di tahap ini. Terima kasih telah membersamai peneliti dan memberikan *support* untuk peneliti agar peneliti bisa selalu berkembang dan bergeser ke arah yang positif. Terima kasih telah senantiasa menularkan energi positif kepada peneliti sehingga dapat membantu peneliti bangkit dari kenyataan yang tidak selalu sejalan dengan keinginan peneliti. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan ibu kesehatan, keberkahan, dan kelancaran atas setiap hal yang dikerjakan. .

5. Ibu Andi Tenri Pada Rustham, S. Psi., MA selaku dosen pembimbing satu peneliti. Terima kasih atas setiap waktu, masukan, kesempatan, bimbingan, umpan balik serta apresiasi yang telah diberikan bagi peneliti untuk terus berproses hingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas setiap *support* secara lisan maupun tulisan yang senantiasa diberikan kepada peneliti selama proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih atas waktu yang telah Ibu luangkan dalam membimbing peneliti dan seluruh ilmu yang berharga yang diberikan kepada peneliti baik dalam proses pengerjaan skripsi serta dalam proses perkuliahan. Peneliti sangat bersyukur karena dapat dibimbing oleh Ibu selaku dosen yang luar biasa bagi peneliti. Semoga kesehatan, keberkahan, kelancaran akan senantiasa membersamai Ibu beserta Keluarga.
6. Bapak Nur Syamsu Ismali, S. Psi., M. Si selaku dosen pembimbing dua peneliti. Terima kasih atas setiap waktu, masukan, kesempatan, bimbingan, umpan balik serta apresiasi yang telah diberikan bagi peneliti untuk terus berproses hingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas setiap *support* secara lisan maupun tulisan yang senantiasa diberikan kepada peneliti selama proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih atas waktu yang telah Bapak luangkan dalam membimbing peneliti dan seluruh ilmu yang berharga yang diberikan kepada peneliti baik dalam proses pengerjaan skripsi serta dalam proses perkuliahan. Peneliti sangat bersyukur karena dapat dibimbing oleh Bapak selaku dosen yang sangat *insightful* bagi peneliti. Semoga kesehatan, keberkahan, kelancaran akan senantiasa membersamai Bapak beserta Keluarga.

7. Ibu Susi Susani, S. Psi., MA selaku dosen Pembahas I. Terima kasih atas masukan, saran dan umpan balik yang memberikan peneliti banyak pembelajaran dan pengalaman yang berharga terutama terkait skripsi dan dalam memahami apa yang telah peneliti kerjakan di dalam skripsi ini. Terima kasih atas segala ilmu yang Ibu bagikan juga bagi peneliti selama berproses menjalani perkuliahan di Prodi Psikologi FK Unhas. Semoga Ibu senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan dan kelancaran dalam berbagai hal.
8. Bapak Dr. Ichlas Nanang Afandi, S. Psi., MA selaku dosen Pembahas II. Terima kasih atas masukan, saran dan umpan balik yang memberikan peneliti banyak pembelajaran dan pengalaman yang berharga terutama terkait skripsi dan dalam memahami apa yang telah peneliti kerjakan di dalam skripsi ini. Terima kasih atas segala ilmu yang Ibu bagikan juga bagi peneliti selama berproses menjalani perkuliahan di Prodi Psikologi FK Unhas. Semoga Bapak senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan dan kelancaran dalam berbagai hal
9. Bapak/Ibu Dosen Prodi Psikologi FK Unhas yang telah memfasilitasi, memberikan sangat banyak pembelajaran yang berharga dan mendampingi peneliti untuk terus berbenah dan berproses menjadi versi terbaik dari diri peneliti yang sesuai dengan hakikat dan fitrahNya. Terima kasih atas setiap bantuan dan pendampingan yang diberikan bagi peneliti untuk berproses dan mengantarkan peneliti untuk menjadi seorang sarjana Psikologi. Semoga Bapak/Ibu Dosen senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan dan kelancaran dalam melakukan berbagai hal.

10. Bapak/Ibu Dosen Biro Skripsi yang telah memfasilitasi dan memberikan kesempatan bagi peneliti untuk berproses sejauh ini dalam mengerjakan skripsi. Terima kasih telah merancang program Skripsi *Camp* sebagai wadah bagi kami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Terima kasih karena masih memberikan peneliti waktu dan kesempatan untuk menyelesaikan studi sarjana di Prodi Psikologi FK Unhas. Semoga Bapak/Ibu Dosen Biro Skripsi senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan dan kelancaran dalam berbagai hal.
11. Ibu/Bapak Staff Administrasi Prodi Psikologi FK Unhas, khususnya Ibu Nur Aswi, S. Pi. Terima kasih atas segala bantuan pengurusan administrasi perkuliahan yang Ibu berikan bagi peneliti selama menjalani perkuliahan di Prodi Psikologi Unhas. Terima kasih karena selalu menunjang kelancaran studi dari peneliti utamanya melalui keperluan perkuliahan maupun pelaksanaan ujian sarjana yang perlu melalui berbagai tahapan dan pengurusan berkas. Semoga Ibu senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan dan kelancaran dalam melakukan berbagai hal.
12. Keponakan cantik nan lucu peneliti, Yasmine Raeesha Nazneen Mudjiyanto dan Yoora Prameswari Mahiswara Mudjiyanto. Terima kasih telah hadir serta senantiasa memberi semangat dan menghibur peneliti di kala peneliti merasa gundah dan merasa cemas setiap peneliti mengalami hal-hal yang tidak diinginkan terjadi. Semoga Yasmine dan Yoora diberikan kesehatan, kecerdasan, dan kebahagiaan.
13. Om AKBP. Dr. Ahmad Machrus, S. Sos., MH., MM selaku rekan terdekat Papa yang senantiasa memberi saran serta dukungan selama peneliti menyusun

skripsi ini. Terima kasih telah menjadi penyambung informasi dan penyambung komunikasi dengan seluruh elemen di SPN Batua Polda Sulawesi Selatan. Terima kasih telah senantiasa bersedia dihubungi untuk meminta saran dan arahan terkait segala hal yang terjadi dalam ruang lingkup SPN Batua selama pelaksanaan penelitian.

14. Bapak Ka SPN KOMBES POL Joko Pitoyo, S. Sos dan Bapak Waka SPN AKBP R. K. Aritonang, S. Pd., SH selaku pimpinan di SPN Batua yang telah bersedia memberikan izin untuk melaksanakan penelitian. Terima kasih atas setiap kemudahan-kemudahan yang diberikan untuk menunjang lancarnya proses penelitian ini. Semoga Bapak senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan dan kelancaran dalam setiap hal yang sedang dikerjakan.
15. Bapak Ka Bag. Jarlat SPN Batua Polda Sulawesi Selatan AKBP Zakaria, SE., SH., MH beserta jajaran yang telah bersedia mendampingi dan memberikan kemudahan selama proses penelitian. Terima kasih telah memberikan waktu dan tempat agar peneliti bisa melaksanakan penelitian tanpa hambatan. Terima kasih atas bantuan yang diberikan kepada peneliti sehingga penelitian ini dapat berjalan lancar. Peneliti sangat bersyukur telah diberi kesempatan untuk berkolaborasi dan membangun relasi dengan pribadi-pribadi baik seperti Bapak beserta jajaran.
16. Sahabat-sahabat peneliti sedari umur 9 tahun hingga saat ini peneliti berusia 24 tahun. Arni Isnaini, Haerunnisa, Sri Indah Andarini, Nurdayanti, dan Rasika Ali. Terima kasih telah menjadi pelipur lara peneliti tidak hanya selama pengerjaan skripsi, tetapi selama rentang masa kehidupan peneliti. Terima kasih telah bersedia memberikan pundak untuk bersandar dan terima kasih

telah memberikan telinga untuk mendengar keluh kesah peneliti. Terima kasih telah membersamai peneliti mengarungi ombak dan naik turunnya kehidupan. Terima kasih telah senantiasa memberikan dukungan dan bantuan baik dukungan emosional. Dukungan moral dan juga dukungan finansial. THANKS A TONS.

17. Naufal Khalid Zidane terima kasih telah menjadi salah satu tempat ternyaman bagi peneliti untuk berbagi segala hal yang sedang peneliti rasakan. Terima kasih atas setiap dukungan dan setiap energi positif yang ditebarkan kepada peneliti. Terima kasih atas seluruh waktu yang telah diusahakan untuk diberikan kepada peneliti. Terima kasih atas kebaikan-kebaikan yang senantiasa diberikan kepada peneliti. Terima kasih telah membersamai peneliti selama proses penyelesaian skripsi ini. Semoga senantiasa diberi kesehatan, kebahagiaan dunia akhirat, rezeki yang berlimpah dan kemudahan terhadap segala hal yang sedang dikerjakan. Semoga waktu mengizinkan kita untuk terus berjuang mencapai cita dan cinta di masa depan.
18. Sobat cemaz-cemaz ajaib, Annisa Rezki Pratiwi Ali dan Sukmawati selaku sobat seperbimbingan, seperpengujian, se-cemas, se-stress, dan sepenanggungan. Terima kasih sebanyak-banyaknya kepada kedua saudari yang telah menjadi tempat meluapkan setiap emosi yang dirasakan oleh peneliti. Terima kasih telah bersedia menjadi wadah untuk berbagi kecemasan dan menjadi wadah *stress release* bagi peneliti. Terima kasih atas setiap bantuan dan dukungan yang tiada henti diberikan kepada peneliti. Semoga rangkulan kita semakin erat dan tidak merenggang apalagi bersekat. Selamat

menantikan kesuksesan-kesuksesan lainnya setelah mengusahakan yang sebaik-baik usaha. Allah will always be with you wherever you are.

19. Sobat #AYOKITAUSAHA KANSARJANA, Suci Bella Lestary Katili, Andi Hasmawati, Henderina Sophia Hukom, Angie Olivii Caprina Effendy, Megawati Ikmal, Zakia Wahyuni, Arny Ibrahim, Rassy Devita Alwi, Natalia, Dhea Maya Karimata, Naufal Abhirama, Alfarabi Hertanto, dan Ihza Ubbe. Terima kasih untuk dukungan dan kebersamaan yang kalian berikan selama proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih selalu hadir dalam setiap proses yang peneliti alami dalam proses penyelesaian skripsi ini. Meskipun banyak hal yang membuat kita tertekan, namun peneliti yakin dan percaya teman-teman dapat tersenyum lebar kedepannya ketika mengingat setiap momen-momen yang telah kita lalui bersama. Terima kasih untuk kebersamaan yang selalu memberikan semangat bagi satu sama lain meskipun diri kalian sendiri membutuhkannya juga. Semoga kalian selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan dan kesuksesan di masa depan.
20. Teman-teman PROXIM17Y (2017) yang menjadi tempat bagi peneliti untuk belajar, berkolaborasi dan berproses bersama selama masa perkuliahan hingga saat ini. Terima kasih teman-teman atas segala canda tawa yang kita boleh lalui bersama. Terima kasih telah berbagi suka dan duka dalam menjalani masa perkuliahan di Prodi Psikologi FK Unhas. Semoga teman-teman senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan dan kesuksesan di masa depan serta diberi kelancaran dalam melakukan berbagai hal.
21. Kakak-kakak dan adik-adik angkatan yang menjadi tempat berbagi dan berproses selama berada di Prodi Psikologi FK Unhas. Terima kasih atas

kebersamaan dan pengalaman semasa perkuliahan. Terima kasih atas dukungan serta bantuan yang telah diberikan kepada peneliti selama ini. Semoga segala urusan kakak-kakak dan teman-teman selalu dipermudah oleh Sang Pencipta.

22. Hengky dan Carlos yang telah kebersamai peneliti sedari dulu hingga detik ini peneliti menyelesaikan skripsi. Terima kasih telah menemani dan mengantar peneliti kemanapun, kapanpun, dan dimanapun peneliti bepergian. Terima kasih untuk tidak rewel ketika sedang dibutuhkan. Semoga peneliti senantiasa dilancarkan rezekinya agar bisa tetap konsisten untuk melakukan *service* rutin.

23. *Last but not least*, terima kasih untuk diri sendiri yang telah berjalan sejauh ini. *Thank you for persevering through every challenge, for showing up even when it was hard, and for believing in yourself when the journey seemed impossible. You faced the late nights, the tough exams, and the moments of doubt with courage and determination. You've earned this success through your dedication and hard work. I'm proud of the person you've become and excited for the future you're about to create. Congratulations, self, on this incredible achievement.* Terima kasih tetap mengupayakan yang terbaik dari diri ini sehingga bisa mendapatkan gelar sarjana dari Prodi Psikologi FK Unhas.

Makassar, Agustus 2024

Dewi Febriyanti Wardhani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN UJIAN TUTUP	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xvii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	11
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Maksud, Tujuan, dan Manfaat Penelitian	12
1.3.1 Maksud Penelitian	12
1.3.2 Tujuan Penelitian	12
1.3.3 Manfaat Penelitian	12
1.3.3.1 Manfaat Teoritis	12
1.3.3.2 Manfaat Praktis	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1 Tinjauan Pustaka	14
2.1.1 <i>Emotional Intelligence</i>	14
2.1.1.1 Definisi <i>Emotional Intelligence</i>	14
2.1.1.2 Aspek -Aspek <i>Emotional Intelligence</i>	16
2.1.1.3 Faktor-Faktor <i>Emotional Intelligence</i>	17
2.1.2 <i>Academic Stress</i>	18
2.1.2.1 Definisi <i>Academic Stress</i>	18
2.1.2.2 Aspek-Aspek <i>Academic Stress</i>	20
2.3 Kerangka Konseptual	24
2.4 Keterkaitan <i>Emotional Intelligence</i> dengan <i>Academic Stress</i>	26
2.5 Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Jenis Penelitian	31
3.2 Variabel Penelitian.....	31
3.3 Definisi Operasional	32
3.3.1 <i>Emotional Intelligence</i>	32
3.3.2 <i>Academic Stress</i>	33
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	33
3.4.1 Populasi Penelitian	33
3.4.2 Sampel Penelitian	33
3.5 Teknik Pengumpulan Data	35
3.5.1 Instrumen Penelitian	35
3.5.2 Validitas Instrumen Penelitian	38
3.5.3 Reliabilitas Instrumen Penelitian	39
3.6 Teknik Analisis Data	41
3.6.1 Analisis Deskriptif	41

3.6.2 Uji Asumsi	41
3.6.3 Uji Hipotesis	42
3.7 Prosedur Kerja	42
3.7.1 Tahap Persiapan.....	42
3.7.2 Tahap Pengambilan Data	43
3.7.3 Tahap Analisis Data	43
3.7.4 Tahap Penyusunan Laporan.....	44
3.7.5 Tabel Waktu Penelitian	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Hasil Penelitian.....	45
4.1.1 Gambaran Karakteristik Responden	45
4.1.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	45
4.1.1.2 Profil Responden Berdasarkan <i>Emotional intelligence</i>	46
4.1.1.3 Profil Responden Berdasarkan <i>Academic Stress</i>	49
4.1.2 Uji Asumsi.....	52
4.1.2.1 Uji Normalitas	52
4.1.1.2 Uji Linearitas	54
4.1.2 Uji Hipotesis	54
4.2 Pembahasan	56
4.3 Limitasi Penelitian.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint Skala Emotional Intelligence</i>	28
Tabel 3.2 <i>Blueprint Skala Academic Stress</i>	29
Tabel 3.3 Kriteria Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i>	31
Tabel 4.1 Deskripsi Statistik Variabel <i>Emotional intelligence</i>	35
Tabel 4.2 Penormaan Tingkat <i>Emotional intelligence</i>	36
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik Variabel <i>Academic Stress</i>	38
Tabel 4.4 Penormaan Tingkat <i>Academic Stress</i>	39
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas.....	42
Tabel 4.7 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	22
Gambar 3.1 Variabel Penelitian	25
Gambar 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	34
Gambar 4.2 Tingkat <i>Emotional intelligence</i> Seluruh Responden.....	36
Gambar 4.3 Profil <i>Emotional intelligence</i> Berdasarkan Usia.....	37
Gambar 4.4 Tingkat <i>Academic Stress</i> Seluruh Responden.....	39
Gambar 4.5 Profil <i>Academic Stress</i> Berdasarkan Usia.....	40
Gambar 4.6 P-P Plot Normalitas	41

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu upaya untuk menciptakan anggota kepolisian yang berkomitmen tinggi, profesional, dan berintelektual sesuai tugas dan fungsi kepolisian seperti yang diamanatkan dalam UUD 1945 Pasal 30 Ayat (4) dan UU Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia Pasal 13 Ayat (1, 2, dan 3), yaitu memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum, serta memberikan perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat maka dibuka wadah pembekalan bagi anggota POLRI, salah satunya adalah Sekolah Polisi Negara (SPN) (Sukoco, 2020).

Sekolah Polisi Negara (SPN) merupakan salah satu komponen integral dalam struktur pendidikan POLRI yang didesain untuk menyediakan *platform* pembelajaran yang komprehensif bagi para personel POLRI. Hal ini difokuskan untuk memperkuat landasan pengetahuan yang kuat, mengasah keterampilan praktis, serta membentuk sikap yang sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan pekerjaan di lapangan. Melalui kurikulum yang disusun secara cermat, SPN berupaya untuk memastikan bahwa setiap anggota POLRI yang lulus dari institusi ini telah dibekali dengan pengetahuan mendalam tentang hukum, teknik investigasi, manajemen risiko, komunikasi efektif, dan nilai-nilai etika yang fundamental (Ingarianti, 2019).

Berdasarkan pengumuman KAPOLRI nomor PENG/15/IV/DIK.2.1./2024 yang merujuk pada Pasal 21 ayat 1 UU Nomor 2 tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia menerangkan bahwa persyaratan umum untuk calon Bintara POLRI minimal 18 tahun dan maksimal 21 tahun untuk lulusan SMA, serta

maksimal 27 tahun untuk lulusan S1/D IV. Hal ini sesuai dengan fakta yang diperoleh peneliti bahwa rentang usia siswa peserta didik yang saat ini tengah mengikuti pendidikan berada di rentang usia 18 tahun hingga 25 tahun.

Usia 18 tahun hingga 25 tahun merupakan periode *emerging adulthood* atau periode transisi dari masa remaja menuju dewasa awal. Sebagai individu yang sedang mengalami masa transisi dari remaja menuju dewasa tentunya dihadapkan dengan perubahan seperti perubahan peran dan tanggung jawab yang semakin besar, misalnya mencari jati diri bahkan melanjutkan pendidikan ke tingkat lebih tinggi (Arnett, 2013). Individu yang telah memasuki masa dewasa diharapkan mampu untuk menyelesaikan segala tuntutan akademik sebagai bagian dari proses belajarnya (Arnett, 2000). Namun pada kenyataannya, hal tersebut tidak terealisasikan oleh siswa SPN yang tengah menjalani pendidikan dan pembentukan Bintara POLRI di SPN Batua yang menghadapi beberapa tantangan dan tekanan selama pendidikan. Terdapat penelitian yang menjelaskan hal tersebut bahwa selama periode pendidikan yang ditempuh oleh siswa dalam lingkungan pendidikan dan pelatihan, seperti pada program pembentukan bintara Polri, siswa seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan yang dapat menimbulkan *stress*. *Stress* ini muncul dari berbagai tekanan, termasuk tuntutan akademis, tekanan fisik dan mental, serta adaptasi terhadap lingkungan yang disiplin dan ketat. Tingginya tingkat *stress* ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik siswa, serta memengaruhi kinerja akademik dan kemampuan mereka dalam menjalani pelatihan (Purnomo, Suhariadi, Sugiati, 2022).

Sejumlah pola kehidupan yang dihadapi selama rentang masa pendidikan yang diisi dengan waktu belajar yang padat dan waktu istirahat yang sedikit

membuat siswa tidak memiliki waktu yang banyak untuk menenangkan pikiran dan fisiknya. Selain itu, tuntutan siswa untuk menjalankan tiga pendidikan dasar di SPN Batua yaitu akademik, pelatihan, dan pengasuhan yang baik sulit dijalani karena *stress* yang dihadapi oleh siswa SPN. Tuntutan pendidikan yang tidak hanya mengakibatkan terjadinya *stress* tetapi juga mengakibatkan siswa tidak mampu bersaing, menyesuaikan diri, dan mengendalikan perasaan serta emosi (Aulia, Nurhasanah, Bustamam, 2018).

Meskipun dalam sistem pendidikan POLRI telah dirancang sedemikian rupa agar bisa menyesuaikan zaman dan terus berkembang, tetapi tidak menutup kemungkinan setiap siswa peserta didik di dalamnya menjalani kehidupan yang tidak selamanya berjalan dengan lancar. Tiap individu tentu akan dihadapkan dengan berbagai keadaan dan kendala bahkan konflik yang tidak selalu bisa ditangani dengan mudah. Dengan demikian, hal-hal tersebut menyebabkan situasi yang tidak menguntungkan dan tidak seimbang sehingga tentu akan memberikan tekanan baik terhadap fisik, psikis, maupun intelektual para siswa SPN. Dengan adanya situasi ini, seyogianya mereka berupaya untuk dapat menguasai dan mengendalikan berbagai hal yang menekan keadaan kesejahteraan dirinya (Aulia, Nurhasanah, Bustamam, 2018).

Myers dan Bechtel (2004) mengemukakan bahwa pendidikan militer dapat menimbulkan dampak negatif, seperti *stress*, bagi pesertanya. *Stress* ini berdampak negatif pada kehidupan individu, baik secara fisik maupun mental, yang dapat mengakibatkan penurunan kemampuan atau kecakapan mereka. Pendidikan berbasis militer dianggap dapat memicu *stress* karena tuntutan fisik yang berat dan kepatuhan terhadap aturan yang ketat merupakan penyebab utama *stress* bagi para taruna (Gold & Friedman, 2000).

Lazarus dan Folkman (dalam Mmari, 2010) menjelaskan bahwa akumulasi tekanan hidup dan tuntutan yang dihadapi keluarga militer sangat berpengaruh kepada kemampuan mereka untuk menghadapi *stress*. Hal ini kemudian akan memberikan dampak seperti ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri (McCubbin dan Patterson, 1982; Mmari, 2010). Selain itu, Gold (2000) yang meneliti para kadet yang baru memasuki latihan dasar kemiliteran di Akademi militer West Point, Amerika Serikat mengemukakan bahwa latihan dasar kemiliteran ini memberikan efek *stress* dan akan membuat para kadet mengalami sakit selama pelatihan dan pendidikan.

Berdasarkan data dari *American College Health Association* (2019) ditemukan bahwa *stress* menjadi salah satu hambatan prestasi belajar yang paling banyak dialami oleh mahasiswa. Dalam filosofi negara bagian timur, *stress* dianggap tidak ada kedamaian dalam batin, sedangkan dalam budaya barat *stress* dianggap sebagai kehilangan kontrol emosi (Tamara dan Chris, 2018). Menurut Ambarwati (2019) presentase mahasiswa yang mengalami *academic stress* secara global adalah sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Di Indonesia sendiri presentase mahasiswa yang mengalami *academic stress* sebesar 36,7%-71,6%. Dengan demikian, Indonesia tergolong pada kategori tinggi.

Gejala *stress* yang ditemui dalam dunia pendidikan disebut sebagai *academic stress*. Sarafino (2008) menjelaskan bahwa *academic stress* adalah salah satu kondisi yang menekan dan berasal dari interaksi antara individu dengan lingkungan yang diakibatkan oleh adanya ketidaksesuaian antara tuntutan akademik, dan bersumber dari sistem biologis, psikologis, dan perilaku. Sedangkan Santrock (2007) menjelaskan bahwa *academic stress* adalah respon

individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu *stress*, yang mengancam atau mengganggu kemampuan individu untuk menanganinya (*coping*).

Gadzella, Baloglu, Masten, dan Wang (2012) menjelaskan bahwa *academic stress* merupakan sebuah pandangan terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi yang ditampilkan ketika menghadapi stressor tersebut. Reaksi ini mencakup berbagai aspek, yaitu reaksi fisik seperti kelelahan atau sakit kepala, reaksi emosional seperti kecemasan atau frustrasi, reaksi perilaku seperti perubahan pola tidur atau kebiasaan makan, dan reaksi kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan. Mereka menekankan bahwa cara merespons stressor akademik dapat bervariasi secara signifikan berdasarkan faktor individu dan lingkungan.

Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan *academic stress* sebagai respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. *Academic stress* adalah *stress* yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Terdapat beberapa gejala psikologis yang dirasakan ketika seseorang mengalami *stress*, yaitu menghindari lingkungan, suka menyendiri, sulit tidur, emosi tidak stabil, dan menurunnya produktivitas (Sarafino, 2008).

Kauts (2018) menjelaskan bahwa *academic stress* merupakan suatu tekanan yang berhubungan dengan timbulnya perasaan frustrasi baik secara langsung terkait dengan kegagalan akademik, atau secara tidak langsung berkaitan dengan kemungkinan kegagalan akademik tersebut. Pendapat lain juga menyebutkan bahwa *academic stress* merupakan suatu kondisi berupa gangguan fisik, mental,

dan emosional yang disebabkan oleh adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa. Sehingga hal tersebut dapat membuat siswa merasa terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan (Karos et al, 2021).

Taylor (2019) menjelaskan bahwa penanganan *stress* yang buruk dapat memengaruhi terjadinya tindakan maladaptif, yaitu tindakan yang menyimpang dan merugikan diri sendiri maupun orang lain. Hal ini peneliti temukan ketika dalam proses belajar mengajar mata pelajaran Hukum Perdata. Selama proses belajar mengajar mata pelajaran Hukum Perdata siswa cenderung tidak taat kepada aturan yang telah ditetapkan, hal ini dapat dilihat ketika siswa izin meninggalkan kelas sementara dan dilakukan beberapa kali tanpa alibi yang jelas, dan juga tidak jarang siswa peserta didik takut dalam mengutarakan pendapat atau takut memberikan jawaban saat diberikan pertanyaan oleh tenaga pendidik saat proses belajar mengajar. Berdasarkan fenomena tersebut, dapat disimpulkan bahwa sikap maladaptif muncul akibat individu tidak sanggup mengendalikan diri terhadap tekanan ataupun faktor lain saat dalam proses belajar mengajar dan masih belum menemukan penanganan yang tepat saat mengalami tekanan atau *stress* dalam proses belajar yang bisa merugikan diri sendiri serta individu lain.

Setiap siswa SPN akan menghadapi situasi yang dapat memicu munculnya *stress academic* dalam proses pembelajaran yang akan memunculkan kondisi-kondisi yang tidak sehat secara mental seperti yang diperoleh dari hasil wawancara sebelumnya. Olehnya itu diharapkan siswa SPN dapat mengelola kondisi psikologis mereka yang tidak stabil khususnya yang berkaitan dengan kondisi emosi mereka atau diketahui sebagai *emotional intelligence*. *Emotional intelligence* dapat membantu individu memahami emosi mereka secara efektif,

sehingga mereka dapat menyadari apakah mereka sedang berada di kondisi yang baik atau buruk dalam menjalani kehidupan pribadi (Verma, Anggarwal, & Bansal, 2017).

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kanesan (2019) yang menjelaskan bahwa *emotional intelligence* memainkan peran penting dalam *academic stress* yang dialami oleh siswa pendidikan dan pembentukan perwira polisi. Penelitian menunjukkan bahwa *emotional intelligence* memungkinkan siswa pendidikan dan pembentukan perwira polisi untuk mengatasi tuntutan emosional dengan lebih baik. Terdapat pula penelitian lain yang menjelaskan bahwa *emotional intelligence* telah dikaitkan dengan tingkat pengambilan keputusan yang lebih rendah dan tingkat *emotional intelligence* yang lebih tinggi secara keseluruhan di antara petugas polisi sehingga dapat membantu petugas polisi tetap tenang dan rasional dalam situasi yang penuh tekanan, sehingga dapat membantu mencapai keseimbangan kehidupan kerja yang sehat (Grubb, Brown, Hall, 2018).

Setiap siswa SPN Batua yang berada di rentang usia *emerging adulthood* seyogianya telah memiliki kemampuan *emotional intelligence* yang baik pada dirinya. Hal ini karena telah memperoleh berbagai macam pengalaman kehidupan yang dirasakan dari masa-masa sebelumnya. Pengalaman tersebut tentunya akan membuat mereka akan lebih tanggap dalam menghadapi masalah-masalah selama proses pendidikan. Kenyataan tersebut sejalan dengan pendapat Mayer & Salovey (1997) dalam bukunya yang bertajuk "*What is emotional intelligence?*" yang menjelaskan bahwa semakin bertambahnya usia, maka semakin berkembang pula *emotional intelligence* yang dimiliki. Artinya adalah ketika siswa SPN menghadapi berbagai macam permasalahan psikologis selama rentang

masa pendidikan, maka kemampuan *emotional intelligence* dapat membantu mereka dalam mengatasinya.

Kemampuan dalam mengelola emosi yang dimiliki oleh individu, dalam hal ini oleh siswa SPN, menjadi faktor kunci yang menentukan bagaimana mereka memecahkan sebuah masalah. Kemampuan ini mencakup pengendalian diri, pengaturan suasana hati, dan pemahaman terhadap emosi orang lain. Wiperman (2007) menyatakan bahwa *emotional intelligence* dapat membantu mencapai kesuksesan dan mengatasi berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan. Kesuksesan hidup seseorang tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual semata, tetapi juga oleh kemampuan untuk mengatur dan mengelola emosi yang ada pada dirinya.

Hal ini berarti bahwa seseorang yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik cenderung lebih berhasil dalam menghadapi tekanan, bekerja sama dengan orang lain, dan mencapai tujuan pribadi serta profesional. *Emotional intelligence* juga membantu individu untuk tetap tenang di bawah tekanan, berpikir jernih dalam situasi sulit, dan berkomunikasi dengan lebih efektif. Selain itu, individu dengan *emotional intelligence* yang tinggi cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik, karena mereka mampu memahami dan merespons emosi orang lain dengan lebih tepat. Oleh karena itu, mengembangkan *emotional intelligence* menjadi sangat penting bagi siapa saja yang ingin mencapai keberhasilan yang lebih holistik, meliputi aspek emosional dan intelektual dalam kehidupan mereka (Goleman, 2012).

Emotional intelligence penting bagi siswa SPN untuk dapat memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan tepat dalam berbagai situasi kehidupan seperti kemampuan untuk mengontrol diri, menjaga semangat, dan

tetap tekun dalam menghadapi tantangan. Selain itu, siswa SPN juga diharapkan memiliki kemampuan *emotional intelligence* yang melibatkan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, mengatasi *stress*, dan menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain. Selain itu diharapkan mampu mengelola berbagai jenis emosi baik yang positif maupun yang negatif. Kemampuan ini tentunya membantu untuk mengenali dan mengatasi emosi negatif yang ada pada diri siswa SPN kemarahan dan kecemasan, serta kemampuan untuk memanfaatkan emosi positif seperti kegembiraan dan keberanian sebagai sumber motivasi dan kekuatan dalam mencapai tujuan hidup. Hal ini juga diungkapkan oleh Goleman (2012) yang menegaskan bahwa siswa yang memiliki kemampuan mengelola emosi akan dapat lebih mudah mencapai *goals* atau tujuan yang telah ditetapkan.

Emotional Intelligence dapat dimanfaatkan untuk mengatur diri dan mencapai kepuasan dalam proses belajar, serta mengendalikan kondisi yang sulit selama proses pendidikan. Ketika seseorang memiliki kecerdasan emosional yang baik, artinya mereka cenderung tidak mudah terpengaruh oleh tekanan mental atau *stress*, tidak mudah putus asa, tidak bersikap impulsif atau kasar, tidak egois, dan tidak mudah tersulut emosi. Semua hal ini berdampak positif dalam mengurangi masalah yang mungkin muncul selama rentang waktu pendidikan. Selain itu individu yang memiliki *emotional intelligence* yang baik, dapat menjadi lebih fleksibel dalam menghadapi perubahan, lebih efektif dalam berkomunikasi, dan lebih mampu untuk menyelesaikan masalah-masalah kehidupan sehari-hari (Goleman, 2012).

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji terkait dengan pengaruh *emotional intelligence* terhadap *academic stress*. Penelitian yang dilakukan oleh Felix, Marpaung, dan El Akmal (2019) menyebutkan bahwa individu

yang memiliki *emotional intelligence* yang tinggi dinilai lebih fleksibel dalam memilih strategi yang digunakan untuk menyelesaikan masalah yang menjadi sumber *stress*. Individu dengan *emotional intelligence* yang tinggi mampu memahami situasi dan mengambil keputusan, sehingga lebih mampu menyesuaikan penyelesaian masalah yang harus dilakukan, sehingga individu mampu menghadapi *stress* dengan baik. Selain itu, individu dengan *emotional intelligence* yang baik juga mampu memahami atau mengetahui keadaan emosi orang lain, sehingga mampu memahami masalah dari berbagai sudut pandang dan bijaksana dalam mengambil keputusan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Khorasani et al., (2023) yang melakukan penelitian terhadap mahasiswa kedokteran di Iran menjelaskan bahwa *emotional intelligence* merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya sendiri serta emosi orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *emotional intelligence* tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres, mengelola konflik, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, *emotional intelligence* memiliki dampak signifikan dalam mengurangi *academic stress* pada mahasiswa kedokteran.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari dan Oktariani (2021), menunjukkan bahwa *emotional intelligence* memiliki pengaruh sebesar 38.6% terhadap *academic stress*. Semakin tinggi *emotional intelligence* yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat *stress* yang dialami. *Emotional intelligence* ini akan berpengaruh untuk mengendalikan perasaan yang dapat berpengaruh bagi tubuh dan pikiran serta kinerja individu. Penelitian yang dilakukan oleh Natasia, Rasyid, dan Suhesty (2022) menjelaskan bahwa *emotional intelligence* membuat mahasiswa mampu untuk memiliki daya tahan saat menghadapi permasalahan,

dan juga memotivasi diri dengan tetap optimis, sehingga *stress* yang dirasakan dapat berkurang.

Steven, Stein, Howard (2002) juga menjelaskan bahwa *emotional intelligence* yang tinggi berdampak positif pada kemampuan mengelola *academic stress*. Hal ini karena siswa yang memiliki *emotional intelligence* yang lebih baik akan lebih mampu mengelola *academic stress*. Berdasarkan beberapa penelitian-penelitian terdahulu dan hasil wawancara peneliti pada beberapa siswa SPN peneliti kemudian tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai sejauh mana kontribusi *emotional intelligence* terhadap *academic stress* pada siswa pendidikan dan pembentukan Bintara POLRI di Sekolah Kepolisian Negara (SPN) Batua Polda Sulawesi Selatan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat kontribusi *emotional intelligence* terhadap *academic stress* pada siswa pendidikan dan pembentukan Bintara POLRI di Sekolah Kepolisian Negara (SPN) Batua Polda Sulawesi Selatan?

1.3 Maksud, Tujuan, dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data terkait apakah terdapat kontribusi dari *emotional intelligence* terhadap *academic stress* pada siswa pendidikan dan pembentukan Bintara POLRI di Sekolah Kepolisian Negara (SPN) Batua Polda Sulawesi Selatan?

1.3.2 Tujuan Penelitian

Berdasarkan maksud penelitian tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi *emotional intelligence* terhadap *academic stress* pada siswa pendidikan dan pembentukan Bintara POLRI di Sekolah Kepolisian Negara (SPN) Batua Polda Sulawesi Selatan?

1.3.3 Manfaat Penelitian

1.3.3.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini adalah diharapkan dapat memberi manfaat bagi pengembangan keilmuan psikologi, terkhusus pada psikologi perkembangan serta dapat menjadi masukan yang berguna dan dapat menjadi tambahan referensi penelitian lebih lanjut dengan menggali lebih lanjut tentang kontribusi *emotional intelligence* terhadap *academic stress* pada siswa pendidikan dan pembentukan Bintara POLRI di Sekolah Kepolisian Negara (SPN) Batua Polda Sulawesi Selatan.

1.3.3.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis pada penelitian ini adalah diharapkan dapat meningkatkan pemahaman terkait pentingnya *emotional intelligence* dan *academic stress* pada seluruh siswa peserta didik SPN Batua Poldo Sulawesi Selatan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu pertimbangan bagi instansi agar dapat memerhatikan keadaan peserta didik, upaya pencegahan masalah terkait *stress* yang dimiliki atau dialami oleh seluruh siswa peserta didik SPN Batua Poldo Sulawesi Selatan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 *Emotional Intelligence*

2.1.1.1 Definisi *Emotional Intelligence*

Goleman (2015) mengemukakan bahwa istilah *emotional intelligence* pertama kali muncul secara luas pada pertengahan tahun 1990-an. Thorndike, seorang ahli psikologi terkemuka dalam mempopulerkan IQ pada tahun 1920-an menyatakan bahwa salah satu dari aspek *emotional intelligence* adalah kecerdasan sosial, yakni kemampuan untuk memahami orang lain dan dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia. *Emotional intelligence* merupakan kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial (Goleman, 2015).

Baron & Byrne (2000) mendefinisikan *emotional intelligence* sebagai serangkaian kemampuan, kompetensi serta kecakapan non-kognitif yang mempengaruhi kemampuan individu untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungannya secara efektif. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan untuk menyadari, memahami dan mengekspresikan emosi dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang berasal dari individu tersebut mupun lingkungannya (Cherniss & Goleman, 2001).

Cooper dan Sawaf (1998) mendefinisikan *emotional intelligence* adalah kemampuan untuk merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh manusia. Pendapat

lain menurut Menurut Zohar dan Marshall (2000) mengatakan bahwa *emotional intelligence* sebagai kecerdasan hati, berguna untuk mengasah atau mengembangkan ketajaman rasa yang diperlukan dalam membangun modal sosial, yaitu modal berupa jaringan atau hubungan dengan orang lain yang memungkinkan komunitas dan organisasi berfungsi secara efektif demi kepentingan bersama.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan *emotional intelligence* adalah kemampuan siswa untuk mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain (Goleman, 2003). Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *emotional intelligence* adalah kemampuan yang mencakup pengenalan, pengelolaan, dan pemanfaatan emosi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari yang melibatkan serangkaian keterampilan, seperti kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial, yang semuanya berkontribusi pada kemampuan individu untuk menghadapi tuntutan dan tekanan dari lingkungan secara lebih baik.

2.1.1.2 Aspek - Aspek *Emotional Intelligence*

Goleman (2005) mengemukakan aspek-aspek *emotional intelligence* ditandai dengan 5 keadaan, yaitu sebagai berikut :

1. *Managing Emotions*

Kemampuan mengelola emosi secara individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi yang berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita.

Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan yang menekan.

2. *Motivating Self*

Memotivasi diri merupakan kemampuan internal pada diri seorang, berupa kekuatan menjadi suatu energi yang mendorong seseorang untuk mampu menggerakkan potensi fisik dan psikologis atau mental dalam melakukan aktivitas tertentu, sehingga mampu mencapai keberhasilan yang diharapkan. Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan akan menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati serta memiliki perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasme, gairah, optimis, dan keyakinan diri.

3. *Self Awareness*

Mengenal emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati. Jika kurang waspada, individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri ini memang belum menjadi penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

4. *Empathy*

Kemampuan mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih, mampu

menerima sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang lain, sehingga lebih mampu menerima sudut pandang orang lain. Peka terhadap perasaan orang lain dan mampu untuk mendengarkan orang lain. Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain, juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk mengenali perasaan orang lain.

5. *Handling Relationship*

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain. Individu yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Individu berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Individu ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi. Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif, bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain. Seberapa jauh kepribadian individu berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya.

2.1.1.3 Faktor - Faktor yang Mempengaruhi *Emotional Intelligence*

Goleman (2005) mengungkapkan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi *emotional intelligence* antara lain sebagai berikut:

a. Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga merupakan tempat pertama dimana individu mempelajari emosi. Pembelajaran emosi dimulai saat bayi dan terus berlanjut sepanjang kehidupan. Keluarga merupakan subjek pertama yang diamati oleh anak, bagaimana cara berinteraksi dengan anak dan menyalurkan emosi kepada anak. *Emotional intelligence* dapat diajarkan kepada anak saat masih bayi dengan cara memberikan contoh-contoh ekspresi, karena anak sangat peka terhadap transmisi emosi yang paling halus sekalipun. Kemampuan tersebut dapat membantu anak lebih mudah menangani dan menghadapi permasalahan.

b. Lingkungan Sosial atau Lingkungan masyarakat

Menyesuaikan diri dengan tuntutan orang lain memerlukan ketenangan internal. Tanda-tanda kemampuan mengelola emosi biasanya mulai terlihat pada masa kanak-kanak, terutama melalui aktivitas bermain peran. Bermain peran ini menumbuhkan rasa empati, seperti ketika seorang anak mampu menghibur temannya yang sedang menangis.

2.1.2 Academic Stress

2.1.2.1 Definisi Academic Stress

Stress merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang (Sarafino dan Smith, 2011).

Gadzella, Baloglu, Masten, dan Wang (2012) menjelaskan bahwa *academic stress* merupakan sebuah pandangan terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi yang ditampilkan ketika menghadapi stressor tersebut. Reaksi ini mencakup berbagai aspek, yaitu reaksi fisik seperti kelelahan atau sakit kepala, reaksi emosional seperti kecemasan atau frustrasi, reaksi perilaku seperti perubahan pola tidur atau kebiasaan makan, dan reaksi kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan. Mereka menekankan bahwa cara siswa merespons stressor akademik dapat bervariasi secara signifikan berdasarkan faktor individu dan lingkungan.

Di sisi lain, Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) mendefinisikan *academic stress* sebagai tekanan yang dialami oleh siswa yang disebabkan oleh adanya tuntutan untuk menyelesaikan berbagai macam tugas yang sering kali melebihi kapasitas mereka. Tekanan ini bisa datang dari jumlah pekerjaan rumah, proyek, ujian, dan harapan akademik yang tinggi dari lingkungan, orang terdekat, atau bahkan dari diri sendiri. Menurutnya, ketidakcocokan antara tuntutan akademik dan kemampuan siswa untuk memenuhi tuntutan tersebut dapat mengakibatkan perasaan kewalahan dan *stress* yang signifikan, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan kinerja akademik siswa.

Desmita (dalam Barseli, 2017) menyatakan bahwa *academic stress* adalah *stress* yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* adalah *stress* yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti lama belajar, mencontek, jumlah tugas yang banyak, nilai yang buruk, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen *stress*. Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, maka peneliti mengambil pengertian

academic stress yang merupakan sebuah pandangan terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi yang ditampilkan saat menghadapi *stressor* akademik yang terdiri atas reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif.

2.1.2.2 Aspek - Aspek Academic Stress

Gadzella, Baloglu, Masten, dan Wang (2012) mengukur *academic stress* dalam dua aspek, yaitu *stressor* dan *reaction to academic stressor* :

1. *Stressor*

Stressor academic merupakan peristiwa atau situasi yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. *Stressor* terbagi atas lima kategori, yaitu sebagai berikut :

a. *Frustration*

Adanya pengalaman yang menyebabkan tidak tercapainya sebuah tujuan. Frustrasi dapat terjadi sebagai akibat dari penolakan dalam setiap kesempatan, sumber daya yang dimiliki kurang, merasa terasingkan dalam lingkungan sosial.

b. *Conflicts*

Konflik akan muncul ketika individu harus menentukan dua pilihan atau lebih yang berlawanan, seperti konflik antara dua pilihan, baik yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan dilihat dari sisi positif dan negatifnya.

c. *Pressure*

Pressure merupakan *academic stressor* yang dapat bersumber dari dalam diri maupun luar diri. *Pressure* dapat diartikan sebagai stimulus yang membuat siswa dapat mempercepat dan meningkatkan kinerjanya.

Misalnya kompetisi, aktivitas yang berlebihan, *deadline* tugas, dan hubungan interpersonal.

d. *Changes*

Perubahan merupakan perilaku yang dimunculkan individu karena disebabkan oleh beberapa hal, seperti adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu bersamaan, dan perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu.

e. *Self imposed*

Keinginan diri yaitu tentang bagaimana individu membebani dirinya sendiri. Misalnya, keinginan untuk bersaing, dicintai semua orang, khawatir berlebihan, solusi permasalahan, dan kecemasan dalam menghadapi ujian atau tes.

2. *Reaction to Stressor*

a. *Physical*

Reaksi fisik seperti keluar keringat secara berlebihan, pergerakan yang cepat, sesak napas, sakit perut, nyeri punggung, sakit kepala, pusing, radang sendir, kelelahan serta berat badan naik turun atau berubah secara drastis.

b. *Emotional*

Reaksi emosi diantaranya marah, rasa takut, bersalah, dan sedih.

c. *Behavioral*

Perilaku menangis, menyakiti orang lain, mudah marah, merokok berlebihan, menyakiti diri sendiri, percobaan bunuh diri, menggunakan *defense mechanism*, serta menutup diri dari orang lain.

d. *Cognitive*

Penilaian kognitif adalah cara individu menilai situasi yang dapat menyebabkan *stress* dan cara individu untuk dapat menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan.

Selain Gadzella, Baloglu, Masten, dan Wang (2012) terdapat tokoh lain yang mengungkapkan terkait aspek *academic stress*. Tokoh tersebut adalah Sun, Dunne, dan Hou (2011). Sun, Dunne, dan Hou (2011) menjelaskan bahwa terdapat lima aspek *academic stress*, yaitu sebagai berikut :

a. Tekanan Belajar

Tekanan belajar berkaitan dengan tekanan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

b. Beban Tugas

Beban tugas berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu baik berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah, dan ujian atau ulangan.

c. Kekhawatiran Terhadap Nilai

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami *academic stress* akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

d. Ekspektasi Diri

Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki *academic stress* akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya

sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

e. Keputusasaan

Keputusasaan berkaitan dengan respons emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target atau tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas.

Hardjana (2002) menyatakan bahwa terdapat empat aspek *academic stress*, yaitu:

a. Fisikal

Aspek fisikal berkaitan dengan hal-hal yang bersifat fisik dan tingkah laku individu yang dapat dilihat dan diamati. Seperti berkeringat, kenaikan tekanan darah, kesulitan untuk tidur dan buang air besar, tegang pada urat dan sakit kepala.

b. Emosional

Aspek emosional berkaitan dengan perasaan individu sebagai respon terhadap sesuatu. Aspek emosional yang berkaitan dengan *academic stress* adalah mudah merasa sedih, depresi dan marah, *mood* yang berubah dengan cepat serta terjadi *burn out*.

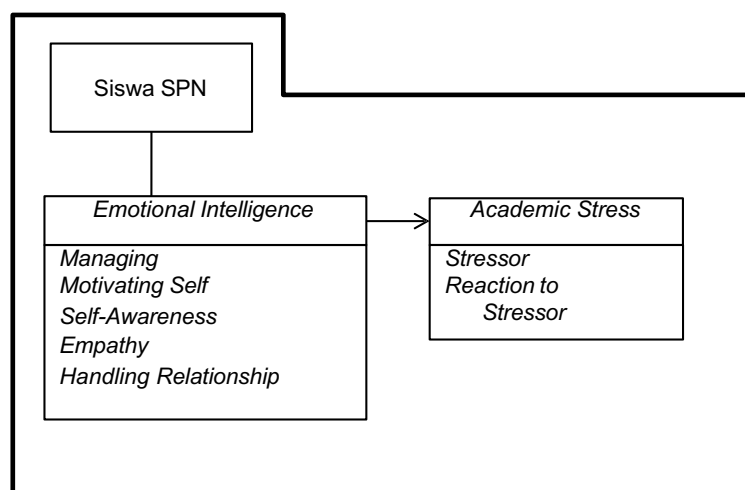
c. Intelektual

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami *academic stress* akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

e. Interpersonal

Aspek interpersonal berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan hubungan atau komunikasi dengan orang lain. Individu yang sedang mengalami *academic stress* akan kesulitan untuk bersosialisasi. Hal ini dikarenakan individu mengalami kehilangan kepercayaan baik dengan diri sendiri maupun orang lain, mudah menyerang orang lain dan tidak mau disalahkan.

2.3 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Keterangan :

▭ = Fokus penelitian **→** = Arah pengaruh yang diteliti

▭ = Variabel yang diteliti **—** = Hubungan teoritis

Berdasarkan kerangka konseptual tersebut, peneliti hendak meneliti tentang kontribusi *emotional intelligence* terhadap *academic stress* pada siswa pendidikan dan pembentukan Bintara POLRI di Sekolah Kepolisian Negara (SPN) Batua

Polda Sulawesi Selatan. Kerangka konseptual yang disusun terdiri atas dua variabel yaitu *emotional intelligence* dan *academic stress*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa pendidikan dan pembentukan Bintara POLRI di Sekolah Kepolisian Negara (SPN) Batua Polda Sulawesi Selatan. Padatnya waktu belajar dan minimnya waktu istirahat menyebabkan mereka kesulitan menenangkan pikiran dan fisik. Tuntutan tiga pendidikan dasar di SPN Batua yaitu akademik, pelatihan, dan pengasuhan menyebabkan *stress*, sehingga siswa sulit bersaing, menyesuaikan diri, dan mengendalikan perasaan serta emosi.

Gejala *stress* yang ditemui dalam dunia pendidikan disebut sebagai *academic stress*. Gadzella, Baloglu, Masten, dan Wang (2012) menjelaskan bahwa *academic stress* merupakan sebuah pandangan terhadap stressor akademik (*stressor*) dan bagaimana reaksi yang ditampilkan ketika menghadapi stressor (*reaction to stressor*) tersebut. Reaksi ini mencakup berbagai aspek, yaitu reaksi fisik seperti kelelahan atau sakit kepala, reaksi emosional seperti kecemasan atau frustrasi, reaksi perilaku seperti perubahan pola tidur atau kebiasaan makan, dan reaksi kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan. Mereka menekankan bahwa cara merespons stressor akademik dapat bervariasi secara signifikan berdasarkan faktor individu dan lingkungan.

Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan *academic stress* sebagai respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. *Academic stress* adalah *stress* yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Terdapat beberapa gejala

psikologis yang dirasakan ketika seseorang mengalami *stress*, yaitu menghindari lingkungan, suka menyendiri, sulit tidur, emosi tidak stabil, dan menurunnya produktivitas (Sarafino, 2008).

Setiap siswa SPN akan menghadapi situasi yang dapat memicu munculnya *stress academic* dalam proses pembelajaran yang akan memunculkan kondisi-kondisi yang tidak sehat secara mental seperti yang diperoleh dari hasil wawancara sebelumnya. Olehnya itu diharapkan siswa SPN dapat mengelola kondisi psikologis mereka yang tidak stabil khususnya yang berkaitan dengan kondisi emosi mereka atau diketahui sebagai *emotional intelligence*. *Emotional intelligence* dapat membantu individu memahami emosi mereka secara efektif, sehingga mereka dapat menyadari apakah mereka sedang berada di kondisi yang baik atau buruk dalam menjalani kehidupan pribadi (Verma, Anggarwal, & Bansal, 2017).

Goleman (2005) menjelaskan bahwa *emotional intelligence* adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan kecerdasan (*to manage our emotional life with intelligence*), menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan *managing emotions, motivating self, self awareness, empathy*, dan *handling relationship*.

2.4 Keterkaitan *Emotional Intelligence* dengan *Academic Stress*

Selama periode pendidikan yang ditempuh oleh siswa dalam lingkungan pendidikan dan pelatihan, seperti pada program pembentukan bintanga Polri, siswa seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan yang dapat menimbulkan *stress*. *Stress* ini muncul dari berbagai tekanan, termasuk tuntutan akademis, tekanan

fisik dan mental, serta adaptasi terhadap lingkungan yang disiplin dan ketat. Tingginya tingkat *stress* ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik siswa, serta memengaruhi kinerja akademik dan kemampuan mereka dalam menjalani pelatihan (Purnomo, Suhariadi, Sugiati, 2022).

Padatnya waktu belajar dan minimnya waktu istirahat menyebabkan mereka kesulitan menenangkan pikiran dan fisik. Tuntutan tiga pendidikan dasar di SPN Batua yaitu akademik, pelatihan, dan pengasuhan menyebabkan *stress*, sehingga siswa sulit bersaing, menyesuaikan diri, dan mengendalikan perasaan serta emosi. Sejumlah pola kehidupan yang dihadapi selama rentang masa pendidikan yang diisi dengan waktu belajar yang padat dan waktu istirahat yang sedikit membuat siswa tidak memiliki waktu yang banyak untuk menenangkan pikiran dan fisiknya. Selain itu, tuntutan siswa untuk menjalankan tiga pendidikan dasar di SPN Batua yaitu akademik, pelatihan, dan pengasuhan yang baik sulit dijalani karena stres yang dihadapi oleh siswa SPN. Tuntutan pendidikan yang tidak hanya mengakibatkan terjadinya stres tetapi juga mengakibatkan siswa tidak mampu bersaing, menyesuaikan diri, dan mengendalikan perasaan serta emosi (Aulia, Nurhasanah, Bustamam, 2018).

Latihan dasar kemiliteran ini memberikan efek *stress* dan akan membuat para kadet mengalami sakit selama pelatihan dan pendidikan. Akumulasi tekanan hidup dan tuntutan yang dihadapi keluarga militer sangat berpengaruh kepada kemampuan mereka untuk menghadapi *stress*. Hal ini kemudian akan memberikan dampak seperti ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri (McCubbin dan Patterson, 1982; Mmari, 2010). Selain itu, Gold (2000) yang meneliti para kadet yang baru memasuki latihan dasar kemiliteran di Akademi militer West Point, Amerika Serikat mengemukakan bahwa latihan dasar

kemiliteran ini memberikan efek *stress* dan akan membuat para kadet mengalami sakit selama pelatihan dan pendidikan.

Gejala *stress* yang ditemui dalam dunia pendidikan disebut sebagai *academic stress*. Gadzella, Baloglu, Masten, dan Wang (2012) menjelaskan bahwa *academic stress* merupakan sebuah pandangan terhadap stressor akademik (*stressor*) dan bagaimana reaksi yang ditampilkan ketika menghadapi stressor (*reaction to stressor*) tersebut. Reaksi ini mencakup berbagai aspek, yaitu reaksi fisik seperti kelelahan atau sakit kepala, reaksi emosional seperti kecemasan atau frustrasi, reaksi perilaku seperti perubahan pola tidur atau kebiasaan makan, dan reaksi kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan. Mereka menekankan bahwa cara merespons stressor akademik dapat bervariasi secara signifikan berdasarkan faktor individu dan lingkungan.

Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan *academic stress* sebagai respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. *Academic stress* adalah *stress* yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Terdapat beberapa gejala psikologis yang dirasakan ketika seseorang mengalami *stress*, yaitu menghindari lingkungan, suka menyendiri, sulit tidur, emosi tidak stabil, dan menurunnya produktivitas (Sarafino, 2008).

Lazarus dan Folkman (dalam Santrock, 2013) berpendapat, bahwa *academic stress* dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial. *Stress* akan dialami

atau tidak dialami bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber *stress* yang datang. Jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan, maka *stress* tidak akan terjadi. Jika individu menilai dirinya lemah, dan menganggap tuntutan orang lain lebih berkuasa atas harapan- harapannya, maka individu itu akan terpuruk dalam *stress*.

Setiap siswa SPN akan menghadapi situasi yang dapat memicu munculnya *stress academic* dalam proses pembelajaran yang akan memunculkan kondisi-kondisi yang tidak sehat secara mental seperti yang diperoleh dari hasil wawancara sebelumnya. Olehnya itu diharapkan siswa SPN dapat mengelola kondisi psikologis mereka yang tidak stabil khususnya yang berkaitan dengan kondisi emosi mereka atau diketahui sebagai *emotional intelligence*. *Emotional intelligence* dapat membantu individu memahami emosi mereka secara efektif, sehingga mereka dapat menyadari apakah mereka sedang berada di kondisi yang baik atau buruk dalam menjalani kehidupan pribadi (Verma, Anggarwal, & Bansal, 2017).

Goleman (2005) menjelaskan bahwa *emotional intelligence* adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan kecerdasan (*to manage our emotional life with intelligence*), menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan *managing emotions, motivating self, self awareness, empathy*, dan *handling relationship*.

Individu yang memiliki *emotional intelligence* yang tinggi mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan, mampu mengelola emosi yang terjadi, menyadari tujuan yang ingin dicapai, mampu membuat keputusan yang baik, mampu untuk memotivasi diri, dan optimis dalam kehidupan. Kemampuan

tersebut akan membantu individu untuk tetap semangat saat dihadapkan pada kesulitan dalam mencapai cita-cita dan harapan. Selain itu, individu yang memiliki *emotional intelligence* yang tinggi mampu mengenali perasaan orang lain. Kemampuan ini akan membantu siswa dalam membina hubungan baik dengan orang lain dan juga mampu menerima sudut pandang orang lain ketika individu sedang berada dalam masalah.

Emotional intelligence memiliki andil pada kemampuan siswa dalam mengelola *academic stress*. Hal ini karena individu yang memiliki *emotional intelligence* yang lebih baik akan lebih mampu mengelola *academic stress*. Dengan demikian, *emotional intelligence* memiliki keterkaitan terhadap *academic stress*

2.5 Hipotesis

Berdasarkan penjelasan latar belakang tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu, terdapat kontribusi kontribusi *emotional intelligence* terhadap *academic stress* pada siswa pendidikan dan pembentukan Bintara POLRI di Sekolah Kepolisian Negara (SPN) Batua Polda Sulawesi Selatan.