

## KONSEP DIRI, KECERDASAN EMOSIONAL, TINGKAT STRES, DAN STRATEGI KOPING REMAJA PADA BERBAGAI MODEL PEMBELAJARAN

Restu Dwi Prihatina<sup>1</sup>, Melly Latifah<sup>1\*)</sup>, Iri Rahmayani Johan<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor 16680, Indonesia

<sup>\*)</sup> E-mail: [mellylatifah@yahoo.com](mailto:mellylatifah@yahoo.com)

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan karakteristik remaja, karakteristik keluarga, konsep diri, kecerdasan emosional, tingkat stres, dan strategi koping pada berbagai model pembelajaran di tingkat sekolah menengah atas. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsep diri dan kecerdasan emosional dengan tingkat stres dan strategi koping remaja. Penelitian dilakukan pada salah satu SMA di Kota Bogor. Remaja yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA dari model pembelajaran akselerasi, sekolah bertaraf internasional, dan reguler yang berjumlah 86 siswa dan dipilih secara *purposive*. Data dikumpulkan melalui teknik pelaporan diri. Data dianalisis secara deskriptif, uji beda, dan uji hubungan. Penelitian ini menemukan bahwa kecerdasan emosional remaja berbeda signifikan berdasarkan model pembelajaran. Kecerdasan emosional berhubungan signifikan dengan konsep diri remaja. Konsep diri dan kecerdasan emosional remaja juga berhubungan signifikan dengan tingkat stres dan strategi koping.

Kata kunci: kecerdasan emosional, konsep diri, model pembelajaran, strategi koping, tingkat stres

### Self Concept, Emotional Intelligence, Stres Level, and Coping Strategies of Adolescent on Various Learning Model

#### Abstract

This study aimed to analyze the characteristics of adolescent, family characteristics, self-concept, emotional intelligence, stress levels, and coping strategies in various learning models of the highschool level. In addition, the study aimed to analyze the relationship between self-concept and emotional intelligence with stress level and coping strategies of adolescent. The study was conducted at one of senior high school in the Bogor City. Adolescent involved in the study were students in grade XI of science class from learning model of acceleration, international school, and reguler which amounted 86 students and selected *purposively*. Data were collected through self-reporting techniques. Data were analyzed by descriptive, different test, and correlation test. This study found that adolescent emotional intelligence different significantly based learning model. Emotional intelligence associated significantly with adolescent self-concept. Self-concept and emotional intelligence of the adolescent also associated significantly with the level of stress and coping strategies.

Keywords: coping strategy, emotional intelligence, learning model, self concept, stress level

---

### PENDAHULUAN

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang memiliki tugas untuk melaksanakan pembangunan dalam upaya meningkatkan kualitas bangsa. Kualitas bangsa dapat diukur berdasarkan kualitas sumber daya manusia yang ada di dalamnya. Kualitas sumber daya manusia (SDM) yang tercermin dari *Human Development Index* (HDI), Indonesia menempati urutan 102 dari 106 negara (Megawangi, Latifah, & Dina, 2008). Sumber daya manusia dipengaruhi oleh kualitas sistem pendidikan yang dijalankan di Indonesia. Melalui pendidikan yang holistik, akan dihasilkan pula manusia yang holistik dan

memiliki kualitas sumber daya manusia yang baik.

Sekolah merupakan salah satu sarana belajar bagi seorang anak, bukan hanya dalam hal mendapat ilmu melainkan juga melatih keterampilan emosi dan keterampilan sosialnya. Berbagai kurikulum dan metode pembelajaran pun mulai diterapkan di sekolah, dimulai dengan adanya kelas nasional (reguler) atau yang merupakan kelas yang tergolong umum, baik dalam hal program maupun lingkungan sekitarnya. Saat ini, inovasi di bidang pendidikan telah banyak dilakukan, misalnya model pembelajaran yang berbeda-beda yang tercermin dalam penerapan kelas

akselerasi dan kelas Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI).

Model pembelajaran pada kelas akselerasi dibentuk untuk mempercepat proses belajar siswa sehingga siswa lebih cepat lulus dibandingkan dengan anak seusianya. Kelas ini juga merupakan kelas dengan siswa-siswi unggulan sehingga dipersiapkan langsung untuk memperoleh materi dengan sistem yang berbeda. Sementara itu, model pembelajaran pada kelas RSBI dibentuk untuk menghasilkan lulusan dengan daya saing yang tinggi. Kelas RSBI menggunakan kurikulum yang berbeda pada bidang pengelolaan sekolah dan proses pembelajarannya. Kelas RSBI juga menyediakan sarana dan prasarana yang lebih lengkap untuk menunjang pembelajaran, serta menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris sebagai bahasa pengantar dalam proses belajar.

Munculnya inovasi dalam bidang pendidikan ini ternyata tidak serta merta memberikan keuntungan bagi berbagai pihak. Akan tetapi, terdapat beberapa permasalahan umum yang terjadi dalam penyelenggaraan kelas akselerasi. Program akselerasi sebenarnya terdiri atas tiga layanan, yaitu *enrichment*, *extention*, dan *acceleration*, namun pelaksanaan di kebanyakan sekolah lebih identik dengan layanan *acceleration* (percepatan) saja. Menurut Kurniawan (2010), pembentukan kelas akselerasi menyebabkan pihak sekolah memerlukan konsultan yang profesional dan terpercaya, serta pengajar yang memiliki ketrampilan khusus untuk mengajar di kelas akselerasi. Selain itu, pihak sekolah membutuhkan dana yang cukup untuk menutupi pembiayaan di awal tahun.

Kurniawan (2010) juga menyatakan bahwa jadwal yang padat pada siswa kelas akselerasi menyebabkan mereka kehilangan masa bermainnya dan secara tidak sengaja kelas ini pun menjadi kelas yang eksklusif. Hal ini diakibatkan oleh pelayanan dan perlakuan yang istimewa dari pihak sekolah. Siswa kelas akselerasi lebih tertutup dan kurang aktif di lingkungan sekolah sehingga cenderung memiliki resiko yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jiwa anak (Kamdi, 2004, diacu dalam Kurniawan, 2010). Sementara itu, munculnya kelas akselerasi juga menjadi gengsi tersendiri bagi sebagian masyarakat, misalnya dalam hal penerimaan siswa. Tidak sedikit orang tua yang cenderung memaksakan anak untuk masuk kelas akselerasi.

Menurut Darmaningtyas (2004), diacu dalam Kurniawan (2010), kelas akselerasi memiliki beberapa kelemahan, di antaranya kelas tersebut hanya mengukur kecerdasan kognitif dan ditetapkan berdasarkan *Intelligence Quotient* (IQ), serta menimbulkan kecemburuan bagi kelas reguler. Kurikulum yang diterapkan di kelas akselerasi pun sama dengan kelas reguler padahal dengan IQ yang tinggi, siswa kelas akselerasi seharusnya mendapatkan kurikulum yang lebih luas dan mendalam.

Aktivitas yang dialami juga menjadi salah satu pemicu stres siswa. Dalam waktu yang singkat di sekolah dan berbagai tugas yang diberikan akan menjadi tekanan bagi siswa itu sendiri. Siswa yang dapat beradaptasi dengan baik akan mampu menyelesaikan masalahnya, sedangkan siswa yang tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan belajarnya akan mengalami stres yang berkepanjangan. Seseorang seringkali menunjukkan gangguan kognitif yang cukup serius ketika berhadapan dengan penyebab stres yang cukup serius pula. Mereka akan sulit berkonsentrasi dan mengorganisasikan pikiran mereka secara logis. Akibatnya, saat mereka mengerjakan suatu pekerjaan yang kompleks, hasil yang diperoleh tidak akan menjadi optimal dan bahkan cenderung memburuk. Stres yang dirasakan juga bergantung pada besarnya gambaran individu tentang dirinya (konsep diri) serta cara mengelola emosi yang dirasakan.

Penelitian ini bertujuan untuk (1) menganalisis karakteristik remaja, karakteristik keluarga, konsep diri, kecerdasan emosional, tingkat stres, dan strategi koping pada berbagai model pembelajaran, (2) menganalisis perbedaan karakteristik remaja, karakteristik keluarga, konsep diri, kecerdasan emosional, tingkat stres, dan strategi koping berdasarkan model pembelajaran, dan (3) menganalisis hubungan antarvariabel penelitian.

Berdasarkan tujuan tersebut, hipotesis dalam penelitian ini adalah: 1) remaja memiliki karakteristik diri, karakteristik keluarga, konsep diri, kecerdasan emosional, tingkat stres, dan strategi koping yang berbeda berdasarkan model pembelajaran, 2) karakteristik remaja dan karakteristik keluarga berhubungan dengan konsep diri, kecerdasan emosional, tingkat stres, dan strategi koping remaja, 3) konsep diri yang dimiliki remaja berhubungan dengan kecerdasan emosionalnya, dan 4) konsep diri dan kecerdasan emosional remaja berhubungan dengan tingkat stres dan strategi koping.

## METODE

Disain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional study*, yaitu penelitian yang dilakukan dalam satu waktu tertentu. Pemilihan tempat dengan berbagai model pembelajaran yang digunakan (akselerasi, RSBI, dan reguler) dalam penelitian ini dilakukan secara *purposive*. Pemilihan sekolah dengan kelas akselerasi didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah tersebut merupakan SMA Negeri pertama yang mencanangkan program kelas akselerasi di Kota Bogor. Dalam menentukan kelas RSBI didasarkan pada pertimbangan bahwa kelas tersebut memiliki jenis lingkungan yang sama dengan kelas akselerasi yang juga diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, untuk menentukan kelas reguler dipilih berdasarkan perbedaan karakteristik sekolah dengan kelas akselerasi dan kelas RSBI. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April hingga Mei 2011.

Remaja yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA pada model pembelajaran akselerasi, RSBI, dan reguler di Kota Bogor. Remaja yang terlibat berjumlah 86 siswa, terdiri atas 26 siswa kelas akselerasi, 30 siswa kelas RSBI, 30 siswa kelas reguler, dan totalnya berjumlah 86 siswa.

Jenis data yang dikumpulkan meliputi data primer yang dikumpulkan melalui teknik *self report* dengan alat bantu berupa kuesioner. Data primer terdiri atas karakteristik remaja, karakteristik keluarga, konsep diri, kecerdasan emosional, tingkat stres, serta strategi koping. Karakteristik remaja terdiri atas jenis kelamin, usia, dan urutan kelahiran. Jenis kelamin dibedakan menjadi laki-laki dan perempuan. Usia remaja secara keseluruhan terdistribusi ke dalam remaja awal (13-16 tahun) dan remaja akhir (17-18 tahun). Sementara itu, berdasarkan urutan kelahiran, remaja diklasifikasi menjadi anak sulung, anak tengah, dan anak bungsu.

Karakteristik keluarga terdiri atas usia orang tua, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, dan besar keluarga. Hurlock (1980) membagi usia menjadi tiga kategori yakni dewasa awal (18-40 tahun), dewasa madya (41-60 tahun), dan dewasa akhir (>60 tahun). Tingkat pendidikan orang tua diukur berdasarkan pendidikan formal terakhir yang pernah diikuti, yaitu tidak tamat SD, SD/ sederajat, SMP/ sederajat, SMA/ sederajat, diploma (D1, D2, dan D3), serta sarjana (S1, S2, dan S3). Jenis pekerjaan orang tua merupakan pekerjaan utama yang dilakukan orang tua, yaitu tidak bekerja, petani, buruh tani,

wiraswasta, swasta, PNS/ABRI, pension, dokter, dan supir. Pendapatan keluarga diperoleh dari penjumlahan pendapatan anggota keluarga dan dikelompokkan menjadi (1) kurang dari sama dengan Rp 1.000.000,00; (2) antara Rp 1.000.001,00 sampai dengan Rp 2.000.000,00; (3) antara Rp 2.000.001,00 sampai dengan Rp 3.000.000,00; (4) antara Rp 3.000.001,00 sampai dengan Rp 4.000.000,00; (5) antara Rp 4.000.001,00 sampai dengan Rp 5.000.000,00; dan (6) lebih dari sama dengan Rp 5.000.001,00. Besar keluarga dikelompokkan berdasarkan data Hurlock (1980) yaitu keluarga kecil ( $\leq 4$  orang), sedang (5-7 orang), dan besar ( $\geq 8$  orang).

Konsep diri diukur menggunakan kuesioner berbentuk skala yang mengacu pada alat skala konsep diri yaitu *Tennessee Self-Concept Scale* (TSCS) yang disusun oleh Fitts (1971) dan dimodifikasi oleh Hapsari (2001) mengenai konsep diri remaja yang terdiri atas 15 dimensi, yaitu: identitas diri fisik, tingkah laku fisik, kepuasan diri fisik, identitas diri etik moral, tingkah laku etik moral, kepuasan etik moral, identitas diri personal, tingkah laku diri personal, kepuasan diri personal, identitas diri keluarga, tingkah laku diri keluarga, kepuasan diri keluarga, identitas diri sosial, tingkah laku diri sosial, dan kepuasan diri sosial. Setiap dimensi yang diukur terdapat dua sifat item yaitu pernyataan yang bersifat positif (*favorable*) dan pernyataan bersifat negatif (*unfavorable*). Data konsep diri secara keseluruhan berjumlah 100 item pertanyaan dan kemudian dipilih 50 pertanyaan yang terdiri atas pertanyaan positif dan negatif. Pembagian skor terbagi menjadi empat, yaitu 1 untuk sangat tidak sesuai, 2 untuk tidak sesuai, 3 untuk sesuai, dan 4 untuk sangat sesuai. Setelah diberi skor, masing-masing jawaban dikategorikan ke dalam kategori positif dan negatif sesuai dengan skor yang dicapai. Instrumen yang digunakan memiliki nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,856.

Kecerdasan emosional diukur dengan menggunakan 35 pertanyaan dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai (skor 1), tidak sesuai (skor 2), sesuai (skor 3), dan sangat sesuai (skor 4). Instrumen yang digunakan ini dikembangkan berdasarkan indikator kecerdasan emosional Goleman (2007). Skor yang diperoleh masing-masing remaja dijumlahkan dan dihitung persentase skornya dan dikategorikan menjadi tiga kategori, yaitu rendah (<60%), sedang (60%-80%), dan tinggi (>80%). Instrumen yang digunakan telah reliabel dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,835.



Tingkat stres remaja diukur menggunakan kuesioner yang disusun dan dikembangkan oleh Latifah (2008). Instrumen ini terdiri atas 57 pertanyaan dan kemudian dipilih 30 pertanyaan dengan pilihan jawaban tidak pernah (skor 1), jarang (skor 2), sering (skor 3), dan sering sekali (skor 4). Skor yang diperoleh masing-masing remaja dijumlahkan dan dihitung persentasenya skornya. Selanjutnya, persentase yang diperoleh dikategorikan menjadi tiga kategori, yaitu rendah (<60%), sedang (60%-80%), dan tinggi (>80%). Instrumen yang digunakan telah reliabel dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,837.

Strategi koping terdiri atas strategi koping fokus masalah dan strategi koping fokus emosi. Strategi koping remaja diukur dengan menggunakan 30 pertanyaan dengan pilihan jawaban sangat tidak membantu (skor 1), tidak membantu (skor 2), membantu (skor 3), dan sangat membantu (skor 4). Instrumen yang digunakan mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Atkinson *et al.* (2000). Skor yang diperoleh masing-masing remaja dijumlahkan dan dihitung persentase skornya. Selanjutnya, persentase yang diperoleh dikategorikan menjadi tiga kategori, yaitu rendah (<60%), sedang (60%-80%), dan tinggi (>80%). Uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen ini telah reliabel dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,778.

Data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif, uji korelasi *Spearman* dan *Pearson*, serta uji variansi satu arah (ANOVA). Analisis deskriptif digunakan untuk menghitung nilai minimum, nilai maksimum, dan nilai rata-rata. Uji korelasi *Spearman* dan *Pearson* digunakan untuk menganalisis hubungan antarvariabel penelitian. Sementara itu, uji variansi satu arah (ANOVA) digunakan untuk menganalisis perbedaan variabel penelitian berdasarkan model pembelajaran (akselerasi, RSBI, dan reguler).

## HASIL

### Karakteristik Remaja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja berjenis kelamin perempuan (62,8%) dan sisanya berjenis kelamin laki-laki (37,2%). Dua dari tiga remaja (67,4%) termasuk remaja awal (13-16 tahun) dan sisanya (32,6%) adalah remaja akhir (17-18 tahun). Berdasarkan urutan anak, lima dari sepuluh remaja merupakan anak sulung (52,3%).

### Karakteristik Keluarga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ayah (94,0%) dan ibu (86,0%) remaja tergolong dalam usia dewasa madya. Satu dari dua ayah remaja (57,2%) dan satu dari empat ibu remaja (41,9%) berpendidikan hingga sarjana (S1/S2/S3). Satu dari empat ayah remaja bekerja di sektor swasta (40,7%), sedangkan satu dari enam ibu remaja tidak bekerja (60,5%). Hampir separuh keluarga remaja memiliki pendapatan keluarga yang berada pada rentang  $\geq$ Rp5.000.001,00. Satu dari enam keluarga remaja tergolong dalam kategori keluarga sedang (61,6%). Usia remaja antar-model pembelajaran (akselerasi, RSBI, dan reguler) berbeda signifikan ( $p < 0,01$ ). Rata-rata usia remaja pada penelitian ini adalah 15,27 tahun (akselerasi), 16,50 tahun (RSBI), dan 16,47 (reguler). Analisis uji beda juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan di antara ketiga kelompok remaja dalam hal besar keluarga dan usia ayah ( $p > 0,05$ ). Lain halnya dengan usia ibu, usia ibu berbeda signifikan antarmodel pembelajaran ( $p < 0,05$ ). Rata-rata usia ibu adalah 44,19 tahun (akselerasi), 45,43 tahun (RSBI), dan 41,83 tahun (kelas reguler). Perbedaan yang signifikan juga ditemukan di antara ketiga kelompok remaja dalam hal pendidikan ayah ( $p < 0,05$ ), pendidikan ibu ( $p < 0,01$ ), dan pendapatan keluarga ( $p < 0,01$ ).

### Konsep Diri

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa sebagian besar remaja memiliki konsep diri yang positif, yaitu sebanyak 97,6 persen. Persentase konsep diri yang positif pada kelas reguler lebih tinggi dibandingkan dengan kelas RSBI dan akselerasi. Sementara itu, berdasarkan dimensi konsep diri, seluruh remaja pada kelas reguler mempunyai subdimensi kepuasan diri etik moral yang positif. Apabila dianalisis secara keseluruhan tanpa membedakan model pembelajaran, hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai subdimensi etik moral (95,3%) dan kepuasan etik moral (95,3%) pada kategori positif. Pada subdimensi kepuasan diri etik moral, seluruh remaja pada kelas RSBI memiliki konsep diri yang positif (Tabel 1). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa remaja dalam penelitian ini (70,9%) memiliki konsep diri negatif pada subdimensi tingkah laku diri sosial. Persentase paling rendah dalam subdimensi ini adalah pada kelas akselerasi, yaitu 65,4 persen remaja memiliki konsep diri negatif. Konsep diri yang dimiliki oleh ketiga kelompok tidak berbeda signifikan ( $p > 0,05$ ).



Tabel 1 Sebaran remaja menurut konsep diri pada berbagai model pembelajaran, nilai rata-rata, standar deviasi, dan koefisien uji beda

Konsep diri	Model pembelajaran			Total
	A	B	C	
Positif	96,2	96,7	100,0	97,6
Negatif	3,8	3,3	0,0	2,4
Total	100,0	100,0	100,0	100,0
Rata-rata±sd	72,81 ±5,72	73,78 ±6,50	73,08 ±6,17	73,24 ±6,10
<i>p-value</i>	0,827			

Keterangan:

A: akselerasi, B: RSBI, C: reguler

### Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional terdiri atas lima dimensi, yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja kelas akselerasi memiliki kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial pada kategori sedang. Remaja kelas RSBI memiliki kesadaran diri pada kategori tinggi, sedangkan dimensi pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial berada pada kategori sedang. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa remaja kelas reguler memiliki kesadaran diri dan empati pada kategori tinggi, sedangkan pengaturan diri, motivasi, dan keterampilan sosial berada pada kategori sedang.

Secara umum, remaja yang terlibat dalam penelitian ini memiliki kecerdasan emosional yang termasuk dalam kategori sedang (Tabel 2). Akan tetapi, separuh remaja kelas reguler memiliki skor kecerdasan emosional yang termasuk dalam kategori sedang dan tinggi. Dimensi kecerdasan emosional dengan persentase terbesar pada kategori tinggi adalah dimensi kesadaran diri. Kecerdasan emosional remaja pada berbagai model pembelajaran berbeda signifikan ( $p < 0,05$ ).

Tabel 2 Sebaran remaja berdasarkan kategori kecerdasan emosional pada berbagai model pembelajaran, nilai rata-rata, standar deviasi, dan koefisien uji beda

Kategori	Model pembelajaran			Total
	A	B	C	
Rendah	0,0	0,0	0,0	0,0
Sedang	73,1	56,7	50,0	59,3
Tinggi	26,9	43,3	50,0	40,7
Total	100,0	100,0	100,0	100,0
Rata-rata±sd (skor)	76,48 ±4,71	79,66± 6,12	80,14 ±5,09	78,8± 5,54
<i>p-value</i>	0,028			

Keterangan: A: akselerasi, B: RSBI, C: reguler

Tabel 3 Sebaran remaja berdasarkan kategori tingkat stres pada berbagai model pembelajaran, nilai rata-rata, standar deviasi, dan koefisien uji beda

Dimensi	Model pembelajaran			Total
	A	B	C	
Stres fisik				
Rendah	96,2	96,7	90,0	94,2
Sedang	3,8	3,3	10,0	5,8
Tinggi	0,0	0,0	0,0	0,0
Total	100,0	100,0	100,0	100,0
Rata-rata±sd	45,00± 7,90	43,33 ±8,69	40,91 ±9,63	42,99 ±8,86
<i>p-value</i>	0,227			

Stres psikologis

Rendah	76,9	66,7	73,3	72,1
Sedang	23,1	33,3	26,7	27,9
Tinggi	0,0	0,0	0,0	0,0
Total	100,0	100,0	100,0	100,0
Rata-rata±sd (skor)	53,75± 9,04	54,46 ±9,75	51,08 ±9,59	53,07 ±9,49
<i>p-value</i>	0,223			

Tingkat stres

Rendah	88,5	80,0	96,7	88,4
Sedang	11,5	20,0	3,3	11,6
Tinggi	0,0	0,0	0,0	0,0
Total	100,0	100,0	100,0	100,0
Rata-rata±sd (skor)	1,12±0, 326	1,20± 0,407	1,03± 0,183	1,12± 0,322
<i>p-value</i>	0,356			

Keterangan:

A: akselerasi, B: RSBI, C: reguler

### Tingkat Stres

Stres merupakan salah satu masalah yang dialami remaja yang terjadi karena aktivitas yang dilakukan setiap hari, hubungan dengan teman sepermainan, atau karena adanya masalah belajar di sekolah. Gejala stres yang dialami oleh seseorang juga bisa berupa stres fisik dan stres psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian ini (94,2%) mengalami gejala stres fisik yang tergolong rendah. Tiga dari empat remaja di kelas akselerasi dan dua dari tiga remaja pada kelas RSBI mengalami gejala stres psikologis dalam kategori rendah. Begitu juga dengan kelas reguler, tiga dari empat remaja termasuk dalam kategori rendah. Sementara itu, sebagian besar remaja mengalami gejala stres psikologis yang tergolong rendah (88,4%). Secara umum, ketiga kelompok remaja lebih banyak merasakan gejala stres psikologis dibandingkan dengan stres fisik. Hasil uji beda menunjukkan bahwa tingkat stres remaja tidak berbeda signifikan ( $p > 0,05$ ) antara model pembelajaran pada kelas akselerasi, RSBI, dan juga reguler (Tabel 3).



Tabel 4 Sebaran remaja berdasarkan kategori strategi koping, nilai rata-rata, standar deviasi, dan koefisien uji beda

Dimensi	Model pembelajaran			Total
	A	B	C	
Strategi koping fokus masalah				
Rendah	3,8	0,0	0,0	1,2
Sedang	73,1	66,7	80,0	73,3
Tinggi	23,1	33,3	20,0	25,6
Total	100,0	100,0	100,0	100,0
Rata-rata±standar deviasi (skor)	74,29 ±9,41	78,27 ±6,27	74,77 ±6,88	75,85 ±7,67
<i>p-value</i>	0,136			
Strategi koping fokus pada emosi				
Rendah	0,0	0,0	0,0	0,0
Sedang	65,4	53,3	63,3	60,5
Tinggi	34,6	46,7	36,7	39,5
Total	100,0	100,0	100,0	100,0
Rata-rata±standar deviasi (skor)	77,43 ±6,89	79,61 ±6,91	77,88 ±7,77	78,35 ±7,20
<i>p-value</i>	0,097			

Keterangan: A: akselerasi, B: RSBI, C: reguler

### Strategi Koping

Persentase tertinggi remaja pada model pembelajaran akselerasi, RSBI, dan reguler menggunakan strategi koping fokus masalah pada kategori sedang. Sementara itu, lebih dari separuh remaja kelas akselerasi (65,4%), RSBI (53,3%), dan reguler (63,3%) melakukan strategi koping fokus emosi pada kategori tinggi. Strategi koping yang dilakukan remaja dalam penelitian ini tidak berbeda signifikan ( $p>0,05$ ) antarmodel pembelajaran (Tabel 4).

Berdasarkan kecenderungan strategi koping yang digunakan, hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja pada kelas akselerasi (57,7%) dan RSBI (56,7%) serta separuh remaja pada kelas reguler (50%) menggunakan strategi koping fokus pada emosi. Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa ada sebagian remaja yang menggunakan kombinasi antara strategi koping fokus masalah dan emosi (Tabel 5).

Tabel 5 Sebaran remaja berdasarkan kecenderungan strategi koping yang digunakan

Jenis strategi koping	Model pembelajaran		
	Akselerasi	RSBI	Reguler
Fokus masalah	30,8	36,7	26,7
Fokus emosi	57,7	56,7	50,0
Kombinasi antara fokus masalah dan fokus emosi	11,5	6,6	23,3
Total	100,0	100,0	100,0

### Hubungan antara Karakteristik Remaja dan Karakteristik Keluarga dengan Konsep Diri, Kecerdasan Emosional, Tingkat Stres, dan Strategi Koping Remaja

Analisis korelasi menunjukkan bahwa karakteristik diri dan karakteristik keluarga tidak berhubungan signifikan dengan konsep diri remaja ( $p>0,05$ ). Lain halnya dengan kecerdasan emosional, tingkat stres, dan strategi koping pada remaja. Analisis korelasi memperlihatkan bahwa kecerdasan emosional remaja berhubungan signifikan negatif dengan pendidikan ( $r=-0,308$ ,  $p<0,01$ ) dan pekerjaan ibu ( $r=-0,243$ ,  $p<0,05$ ). Tingkat stres berhubungan signifikan dengan pendapatan keluarga ( $r=0,247$ ,  $p<0,05$ ). Pendapatan keluarga juga berhubungan signifikan dengan strategi koping pada remaja ( $r=0,213$ ,  $p<0,05$ ). Strategi koping remaja juga berhubungan signifikan dengan besar keluarga ( $r=0,283$ ,  $p<0,01$ ).

### Hubungan antara Konsep Diri, Kecerdasan Emosional, Tingkat Stres, dan Strategi Koping Remaja

Analisis korelasi menunjukkan bahwa konsep diri berhubungan signifikan dengan kecerdasan emosional ( $r=0,640$ ,  $p<0,01$ ), tingkat stres ( $r=0,382$ ,  $p<0,01$ ), strategi koping fokus pada masalah ( $r=0,334$ ,  $p<0,01$ ), dan strategi koping fokus emosi ( $r=0,265$ ,  $p<0,01$ ). Strategi koping fokus pada masalah ( $r=0,403$ ,  $p<0,01$ ) dan strategi koping fokus pada emosi ( $r=0,474$ ,  $p<0,01$ ) juga berhubungan signifikan dengan kecerdasan emosional. Selain itu, kecerdasan emosional juga berhubungan signifikan dengan tingkat stres pada remaja ( $r=-0,249$ ,  $p<0,01$ ).

## PEMBAHASAN

Konsep diri merupakan gambaran seorang individu tentang dirinya secara fisik, sosial, dan psikologis yang diperoleh melalui interaksinya dengan orang lain. Sebagian besar remaja yang terlibat dalam penelitian ini memiliki konsep diri yang positif. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara konsep diri siswa kelas akselerasi, RSBI, dan reguler. Konsep diri yang dimiliki remaja ini berhubungan signifikan positif dengan kecerdasan emosionalnya ( $r=0,640$ ,  $p<0,01$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa konsep diri yang semakin baik berhubungan dengan kecerdasan emosionalnya. Hay dan Ashman (2003) juga menyebutkan bahwa konsep diri pada remaja berhubungan signifikan dengan kestabilan emosionalnya.



Kecerdasan emosional diartikan sebagai kemampuan seorang individu dalam mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati), dan mampu membina hubungan dengan orang lain (Goleman, 2007). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional remaja dalam penelitian ini tergolong dalam kategori sedang. Tidak ada remaja yang kecerdasan emosionalnya tergolong dalam kategori rendah. Hasil ini memperlihatkan bahwa remaja memiliki kemampuan yang cukup dalam mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, berempati, dan membina hubungan dengan orang lain. Berdasarkan perbandingan antarmodel pembelajaran, ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara remaja kelas akselerasi, RSBI, dan reguler dalam hal kecerdasan emosi.

Kecerdasan emosional ini berkaitan dengan banyak hal, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan pendidikan ibu. Selain itu, analisis korelasi juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional anak berhubungan signifikan negatif dengan status pekerjaan ibu. Temuan dalam penelitian ini dapat dijelaskan bahwa pendidikan akan menentukan jenis pekerjaan yang dilakukan seseorang (Sumarwan, 2004). Ibu yang berpendidikan tinggi cenderung bekerja di luar rumah sehingga alokasi waktu untuk mengasuh anak akan berkurang.

Penelitian ini juga menemukan bahwa kecerdasan emosional remaja berhubungan signifikan negatif dengan tingkat stres yang dialami remaja ( $r=-0,249$ ,  $p<0,01$ ). Artinya, kecerdasan emosional yang semakin tinggi berhubungan dengan tingkat stres yang semakin rendah. Kemampuan anak dalam mengendalikan emosi ternyata berhubungan dengan sikap mereka dalam menghadapi dan menanggapi stres. Dengan demikian, kemampuan anak dalam mengelola emosi sangat membantu mereka dalam menghadapi masalah. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa anak yang tergolong dalam skor rata-rata kecerdasan emosional tinggi ternyata mengalami gejala stres yang tergolong rendah. Dengan kata lain, remaja yang memiliki kemampuan mengelola emosi dapat pula mengelola perasaan serta pikirannya sehingga akan terhindar dari stres.

Menurut McElroy dan Townsend (1985), diacu dalam Hoff (2009), stres merupakan proses yang terjadi saat seseorang harus

menyesuaikan diri dengan keadaan yang jarang dialaminya. Stres terjadi jika seseorang dihadapkan pada peristiwa yang dirasakan sebagai hal yang dapat mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa tersebut disebut penyebab stres (*stressor*) dan reaksi orang terhadap peristiwa yang dialami disebut dengan respon terhadap stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres yang dialami remaja dalam penelitian ini tergolong dalam kategori rendah.

Analisis korelasi juga menunjukkan bahwa tingkat stres yang dimiliki remaja berhubungan signifikan positif dengan konsep diri ( $r=0,382$ ,  $p<0,01$ ). Konsep diri yang semakin baik berhubungan dengan tingkat stres yang dialami. Konsep diri yang positif ternyata dapat menekan stres yang dialami oleh individu. Ketika seseorang memiliki konsep diri yang baik dan positif serta mampu mengelola perasaannya dengan baik, menumbuhkan hubungan saling percaya, dan menyelaraskan diri dengan bermacam macam orang maka individu akan lebih mampu menerima setiap permasalahan yang dirasakan. Menurut Erikson (1950), diacu dalam Megawangi (2007), dalam mencari identitas dirinya, seorang remaja perlu memiliki konsep diri yang positif sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja tersebut. Hal ini disebabkan kepercayaan diri yang rendah berhubungan erat dengan beberapa masalah remaja, misalnya stres, depresi, kenakalan remaja, bunuh diri, dan lain sebagainya.

Tingkat stres juga berhubungan signifikan dengan pendapatan keluarga ( $r=0,247$ ,  $p<0,05$ ). Pendapatan keluarga yang semakin besar dapat meningkatkan tingkat stres remaja. Pendapatan cenderung berkorelasi signifikan positif dengan pengeluaran individu, semakin besar pendapatan maka akan sebanding dengan uang yang dikeluarkan karena kebutuhan yang semakin bertambah. Hal ini menyebabkan tingkat stres yang semakin meningkat.

Tingkat stres yang semakin tinggi akan mendorong individu untuk melakukan suatu penyesuaian dalam kehidupan sehari-hari agar tetap dapat melanjutkan aktivitasnya seperti biasa. Emosi dan juga berbagai reaksi yang ditimbulkannya (fisik dan psikologis) akan menimbulkan ketidaknyamanan dan hal ini akan memotivasi individu yang mengalami stres untuk melakukan sesuatu yang dapat menghilangkannya. Koping atau kemampuan untuk mengatasi masalah merupakan suatu proses yang digunakan oleh individu untuk



menangani tuntutan yang dapat menimbulkan stres. Upaya koping biasanya dilakukan dengan mengenali dan menyadari sumber-sumber stres atau stresor. Tujuannya adalah agar sikap-sikap negatif seperti memberontak terhadap keadaan, apatis, dan mudah marah dapat dihindari karena sikap-sikap tersebut akan menimbulkan masalah baru. Strategi koping itu sendiri memiliki dua bentuk utama. Individu dapat lebih fokus pada masalah atau situasi spesifik yang terjadi sambil mencoba menemukan cara untuk mengubah atau menghindarinya di kemudian hari. Hal ini disebut dengan strategi terfokus masalah. Individu juga dapat berfokus untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walaupun situasi sendiri tidak dapat diubah. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), proses yang kedua ini dinamakan strategi terfokus emosi. Kedua jenis koping ini mencakup beberapa hal, seperti perencanaan dan pengorganisasian waktu, pengembangan rasa humor, pencarian lingkungan yang memberikan kenyamanan, dan juga pengembangan tingkah laku positif.

Analisis korelasi menunjukkan bahwa strategi koping berhubungan signifikan dengan pendapatan keluarga. Hal ini menyebabkan semakin besar pendapatan keluarga juga akan membuat strategi koping yang dilakukan semakin baik ( $r=0,213$ ,  $p<0,05$ ). Selain itu, dalam penelitian juga ditemukan bahwa besar keluarga berkorelasi positif dengan strategi koping. Semakin banyak anggota keluarga maka semakin tinggi pula kemampuan remaja dalam penelitian ini melakukan penyesuaian terhadap masalah-masalah yang dihadapi, baik itu melalui strategi koping fokus masalah maupun strategi koping fokus emosi. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $0,283$  dengan  $p<0,01$  yang menunjukkan bahwa semakin besar suatu keluarga maka semakin tinggi pula kemampuan remaja dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi atau kemampuan remaja dalam beradaptasi terhadap masalah yang dihadapi akan semakin baik.

Menurut Billing dan Moos (1984), diacu dalam Atkinson *et al.* (2000) mengatakan bahwa seseorang yang cenderung menggunakan strategi terfokus masalah dalam menangani situasi stres menunjukkan tingkat depresi yang lebih rendah baik selama dan setelah situasi stres. Menurut Atkinson *et al.* (2000), orang menggunakan strategi terfokus emosi dengan tujuan untuk mencegah emosi negatif yang dapat menguasai dirinya dan melakukan tindakan untuk memecahkan

masalahnya. Dengan hasil ini, diduga bahwa jumlah anggota keluarga ternyata cukup penting karena dapat mengurangi beban stres atau masalah yang sedang dihadapi remaja.

Strategi koping fokus pada masalah ( $r=0,334$ ,  $p<0,01$ ), dan strategi koping fokus emosi ( $r=0,265$ ,  $p<0,01$ ) juga berhubungan signifikan dengan konsep diri. Semakin baik konsep diri seseorang maka semakin baik pula strategi koping yang dilakukan saat menghadapi masalah, baik strategi koping terfokus masalah maupun terfokus emosi. Individu yang memiliki konsep diri yang baik memiliki cara yang baik dalam menghadapi masalahnya.

Strategi koping fokus pada masalah ( $r=0,403$ ,  $p<0,01$ ) dan strategi koping fokus pada emosi ( $r=0,474$ ,  $p<0,01$ ) berhubungan signifikan dengan kecerdasan emosional. Semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi pula kemampuan remaja dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi serta mengelola emosi sebagai salah satu bentuk penyesuaian terhadap masalahnya. Hal ini berarti remaja yang cerdas secara emosi memiliki strategi dalam penyelesaian masalah yang dihadapi sehingga tidak menimbulkan stres yang berkepanjangan. Menurut Santrock (2003), remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan meledak-ledak, melainkan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang yang menjadi penyebab amarahnya tersebut. Mereka akan menunggu waktu dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya melalui cara-cara yang dapat lebih diterima.

Stres terjadi jika seseorang dihadapkan pada peristiwa yang dirasakan sebagai hal yang dapat mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya (Gunarsa & Gunarsa, 2004). Namun, dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dan strategi koping remaja. Dengan kata lain, bagaimanapun tingkat stres siswa tidak akan menentukan jenis strategi koping yang dilakukan. Hal ini berkaitan juga dengan tingkat stres remaja yang tergolong rendah. Keseluruhan remaja hampir tidak pernah merasakan stres sehingga tidak menuntut mereka untuk beradaptasi dengan masalah yang dihadapi. Selain itu, diduga adanya perbedaan jenis kepribadian yang dimiliki oleh masing-masing remaja dapat mempengaruhi remaja dalam menerima masalah yang dialami.

Menurut Schneiders (1964), diacu dalam Yulianti (2010), salah satu faktor yang mem-



pengaruhi strategi koping seseorang adalah perkembangan dan kematangan, bentuk-bentuk penyesuaian diri individu berbeda pada setiap tahap perkembangan dan kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi. Hal ini dapat mempengaruhi cara individu tersebut dalam melakukan penyesuaian diri. Saat remaja, seorang individu cenderung lebih menyadari siklus emosionalnya, misalnya perasaan bersalah karena marah.

### SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menemukan bahwa karakteristik remaja, karakteristik keluarga, konsep diri, tingkat stress, dan strategi koping yang dimiliki oleh remaja pada kelas akselerasi, RSBI, dan regular tidak berbeda signifikan. Perbedaan terdapat pada kecerdasan emosional yang dimiliki oleh remaja pada ketiga kelas tersebut. Kecerdasan emosional yang dimiliki remaja berhubungan signifikan dengan konsep diri. Konsep diri dan kecerdasan emosional remaja juga berhubungan signifikan dengan tingkat stres dan strategi koping remaja (strategi koping fokus masalah dan emosi).

Penelitian ini memperlihatkan bahwa konsep diri dan kecerdasan emosional berhubungan signifikan positif dengan tingkat stres siswa. Pihak sekolah perlu berperan aktif membantu siswa memperbaiki konsep diri sehingga dapat meningkatkan kecerdasan emosional yang dimiliki dan sebaliknya. Hal ini bertujuan untuk menyeimbangkan konsep diri dan kecerdasan emosional siswa sehingga dapat memperkecil stres yang dirasakan. Kegiatan yang dilakukan misalnya berkaitan dengan peningkatan minat dan bakat, seperti kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah. Selain itu juga melakukan pertukaran informasi atau interaksi yang lebih dekat antara anak dengan orang tua atau teman sebaya sehingga diperoleh gambaran diri siswa tersebut. Hal ini bertujuan agar siswa memiliki gambaran dirinya, baik secara fisik psikologis, maupun sosial.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pendidikan ibu berkorelasi signifikan negatif dengan kecerdasan emosional anak. Melihat kenyataan ini, ibu yang berpendidikan tinggi sebaiknya memperhatikan gaya pengasuhan yang diberikan pada anak, terutama pengasuhan emosi. Pola asuh emosi yang diberikan orang tua akan berpengaruh pada kecerdasan emosional seorang anak. Jika seorang anak diasuh dengan emosi yang

positif, anak tersebut juga akan memiliki kecerdasan emosional yang baik. Orang tua yang memberikan teladan, memberikan rasa aman dan percaya pada anak, meningkatkan kelekatan dan keharmonisan, memberikan penghargaan positif, memberikan dukungan emosi dan mengekspresikannya dengan tepat akan membantu meningkatkan kecerdasan emosi anak.

### DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, Atkinson, Smith, & Bem. (2000). *Pengantar Psikologi*. Edisi ke-11, Jilid kedua. Jakarta: Interaksara.
- Fitts, W. H. (1971). *The Self Concept & Actalization (Studies on the Self Concept & Rehabilitation)*. Library of Congress Catalog Card Number. Grand Mo. RD-2419-G.
- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan Emosional, Mengapa Emotional Intelligence Lebih Penting dari Intelligence Quotient*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. (2004). *Psikologi Praktis: Anak, remaja, dan keluarga*. Depok: Universitas Indonesia.
- Hapsari, S. (2001). Hubungan antara Konsep Diri dengan Prestasi Belajar pada Remaja Akhir [Skripsi]. Depok: Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.
- Hay, I., & Ashman, A. F. (2003). The Development of Adolescents' Emotional Stability and General self-Concept The Interplay of Parents, Peers, and Gender. *International Journal of Disability, Development, and Education*, 50 (1), doi: 10.1080/1034912032000053359.
- Hoff, L. A. (2009). *People in Crisis: Clinical and Diversity Perspectives (Sixth Edition)*. New York: Taylor and Francis Group.
- Hurlock, E. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kurniawan. (2010). *Evaluasi Program Akselerasi: Kelas siswa cerdas istimewa-berbakat istimewa (CI-BI)* [tesis]. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Latifah, M. (2008). *Instrumen Pengukuran Gejala Stres*. Bogor: Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.



- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Megawangi, R. (2007). *Pendidikan Karakter: Solusi yang tepat Membangun Bangsa*. Jakarta: Indonesia Heritage Foundation.
- Megawangi, R., Latifah, M., & Dina, W.F. (2008). *Pendidikan Holistik*. Jakarta: Indonesia Heritage Foundation.
- Santrock, J. (2003). *Adolesence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga. Terjemahan dari *Child Development*.
- Sumarwan, U. (2004). *Perilaku Konsumen: Teori dan Penerapannya dalam Pemasaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Yulianti, C. (2010). *Pengaruh Dukungan Keluarga, Dukungan Pelatih, dan Strategi Koping terhadap Prestasi Atlet Muda di SMA Negeri Ragunan Jakarta [skripsi]*. Bogor: Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.

