

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP TINGKAT STRES SISWA SMP DI JAKARTA TIMUR

Fadillah Nur Fitriyani¹, Mustikasari^{2,*}

¹Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Jl. Prof. Dr. Bahder Djohan,
Depok, Jawa Barat 16424

²Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia,
Jl. Prof. Dr. Bahder Djohan, Depok, Jawa Barat 16424.

*) *E-mail*: mustikasari@ui.ac.id

ABSTRAK

Dukungan sosial dan kecerdasan emosional diperlukan oleh remaja agar mampu mengelola stresnya menjadi respons adaptif dan tidak berkepanjangan. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada siswa SMP Negeri di Jakarta Timur. **Metode:** Penelitian *cross sectional* pada 426 siswa SMP di Jakarta Timur dengan kriteria inklusi siswa SMP Negeri di Kecamatan Ciracas dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling* pada bulan Januari sampai April 2022. Kuesioner menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*; *The Social Support Questionnaire*; dan *Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS)*. Analisis data dengan analisis univariat dan bivariat (uji *chi square*). **Hasil:** Penelitian menunjukkan tingkat dukungan sosial dan tingkat kecerdasan emosional baik tinggi maupun rendah memiliki nilai mendekati sama; hanya 41,8% responden memiliki tingkat stres normal. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan tingkat stres ($p = 0,001$), dan variabel kecerdasan emosional dengan tingkat stres ($p=0,013$). **Diskusi:** Dukungan sosial yang tinggi dan kecerdasan emosional individu yang tinggi dapat menurunkan stres siswa SMP di Jakarta Timur. **Kesimpulan:** Temuan penelitian ini dapat membantu perawat dalam memberikan asuhan keperawatan yang sesuai dengan kebutuhan siswa sehingga siswa dapat menjadi lebih *aware* terhadap permasalahan yang mengganggu fisik dan psikologisnya.

Kata Kunci: dukungan sosial, kecerdasan emosional, siswa SMP, tingkat stres

Correlation of Social Support and Emotional Intelligence with Level of Stress Among Junior High School Students in East Jakarta

ABSTRACT

Social support and emotional intelligence are essential for adolescents to manage their stress as adaptive and not prolonged responses effectively. Objective: This research aims to identify the correlation of social support and emotional intelligence with the stress level among public junior high school students in East Jakarta. Methods: A cross-sectional study was conducted on 426 junior high school students in East Jakarta with inclusion criteria of students from public junior high schools in the Ciracas Subdistrict, using stratified random sampling from January to April 2022. Questionnaires used in this research included the Depression Anxiety Stress Scale (DASS), The Social Support Questionnaire, and the Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS). Data were analyzed using univariate and bivariate analysis (chi-square test). Results: The research revealed that high and low levels of social support and emotional intelligence had nearly equal values, with only 41.8% of respondents experiencing a normal stress level. There was a significant correlation between the variables of social support and stress levels ($p=0.001$) and the variables of emotional intelligence and stress levels ($p=0.013$). Discussion: High social support and high individual emotional intelligence can reduce stress levels among junior high school students in East Jakarta. Conclusion: The findings of this research can assist nurses in providing appropriate nursing care tailored to the needs of students, enabling them to become more aware of issues affecting their physical and psychological well-being.

Keywords: emotional intelligence, junior high school students, stress levels, social support

LATAR BELAKANG

Tahun 2020 hingga saat ini merupakan tahun yang cukup sulit bagi masyarakat di hampir seluruh negara karena adanya wabah bencana *Coronavirus Disease-19* (Covid-19). Tahun 2021 merupakan masa transisi berupa pandemi Covid-19 yang dapat menyebabkan adanya gangguan psikologis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Andalas (2020), didapatkan bahwa dari 372 orang, yang mengalami stres dalam tingkat normal sejumlah 212 orang, tingkat ringan 37 orang, tingkat sedang 56 orang, tingkat berat 42 orang, dan tingkat sangat berat 25 orang. Berdasarkan hal tersebut, stres menjadi salah satu isu kesehatan yang tidak boleh diabaikan.

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke (Hockenberry, Wilson, dan Rodgers, 2017). Pandemi Covid-19 membuat remaja dituntut untuk beradaptasi dan bertoleransi dengan segala keadaan yang dapat mengubah kondisi emosionalnya (Hidayati dan Farida, 2016). Kondisi ini menyebabkan remaja rentan mengalami stres. Dari survei yang dilakukan oleh United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF dalam Lestari, 2021) mengenai stres pada remaja di masa pandemi, diperoleh data sekitar 27% remaja mengalami kecemasan; 15% mengalami depresi selama 7 hari terakhir; 73% merasa perlu mendapatkan pertolongan mengenai keadaan psikis individu tersebut. Pada remaja yang merasa perlu mendapatkan pertolongan, 50% datang ke rumah sakit atau biro psikologi, 26% datang ke tempat ibadah, dan 23% berkonsultasi secara *online*. Penelitian Pertiwi, Moeliono, dan Kendhawati (2021) tentang depresi, kecemasan, dan stres remaja selama pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa remaja yang mengalami stres selama pandemi Covid-19 sebanyak 34,7%.

Remaja membutuhkan dukungan sosial dalam proses penyesuaian dirinya di masa pandemi Covid-19. Bentuk dukungan sosial

yang didapatkan oleh remaja dapat melalui dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental, dan dukungan persahabatan. Menurut Satwika dan Anggawati (2021), saat individu mengalami stres karena permasalahan yang ada di hidupnya, individu tersebut membutuhkan kehadiran orang lain untuk sekadar bercerita tentang keluh kesahnya hingga membutuhkan bantuan, baik dari segi materi maupun fisik. Dengan adanya dukungan sosial, remaja merasa dicintai, disayangi, dihargai, dan dipedulikan. Dukungan sosial juga dapat mengarahkan remaja dalam mengubah proses berpikirnya dan mengelola emosinya. Penelitian yang dilakukan oleh Grey dkk., (2020) dan Xu dkk. (2020) menunjukkan bahwa risiko peningkatan gejala stres 63% lebih rendah pada individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi. Penelitian lain juga menyatakan bahwa dukungan sosial dari keluarga lebih berpengaruh dalam mengurangi stres selama pandemi Covid-19 (Mariani dkk., 2020).

Kemampuan dalam mengenali diri sendiri dan mengelola emosi dalam dirinya sendiri serta memiliki kemampuan dalam berelasi dengan baik terhadap orang lain disebut dengan kecerdasan emosional (Goleman, 2009). Komponen yang terdapat dalam kecerdasan emosional di antaranya mampu mengenali diri, mengelola emosi dan pengendalian diri, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan empati; dan membina hubungan dan keterampilan sosial (Goleman, 2009). Kecerdasan emosional membuat seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan, dan mengatur suasana hati sehingga dapat menurunkan risiko stres (Goleman, 2009). Hasil studi penelitian menunjukkan bahwa pada 85 remaja di SMKN 1 Jogonalan, sebanyak 31 siswa (36,5%) memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dengan tingkat stres normal, sedangkan sebanyak 42 siswa (49,4%) memiliki kecerdasan emosional

sedang dengan tingkat stres ringan (Hastuti, Retno, dan Baiti, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan peneliti terhadap 57 siswa sekolah menengah pertama di Jakarta Timur, didapatkan sebesar 50% siswa memiliki tingkat kecerdasan emosional dan dukungan sosial yang rendah dengan tingkat stres sedang dan sebesar 20% siswa memiliki tingkat kecerdasan emosional dan dukungan sosial yang tinggi dengan tingkat stres ringan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada siswa SMP negeri di Kecamatan Ciracas, Jakarta Timur. Hal ini didasari belum adanya data yang mencatat tingkat stres pada siswa SMP dan belum adanya penelitian yang meneliti hubungan dukungan sosial dan kecerdasan emosional terhadap tingkat stres siswa SMP negeri di Kecamatan Ciracas, Jakarta Timur. Banyaknya kasus stres yang dialami siswa, seperti kesepian, stres akademik, cemas, dan sebagainya perlu menjadi pertimbangan dan perhatian dalam penelitian.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *stratified random sampling* dengan kriteria sampel, yaitu siswa SMP negeri di Kecamatan Ciracas, Jakarta Timur berusia 12–15 tahun, kelas 7 sampai kelas 9. Dari hasil hitung sampel menggunakan rumus *Lemeshow* didapatkan sebanyak 426 responden. Selanjutnya, sampel yang telah ditentukan diambil di setiap SMP negeri di Kecamatan Ciracas dengan proporsi *sampling*. Ada tiga kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

Depression Anxiety Stress Scale (DASS)

Kuesioner yang dikembangkan dalam bahasa Indonesia oleh Noviani (2018) ini berisi 14 pertanyaan untuk mengukur besarnya

tingkat stres; meliputi gejala fisik 4 pertanyaan, gejala psikologis 5 pertanyaan, dan perilaku 5 pertanyaan. Nilai pada setiap pertanyaan berada pada rentang 0–3, (0 = tidak ada atau tidak pernah; 1 = sesuai dengan apa yang dialami sampai tingkat tertentu atau kadang-kadang; 2 = sering; 3 = sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat) dengan indikator penilaian 0–14 = stres normal, 15–18 = stres ringan, 19–25 = stres sedang, 26–33 = stres berat, > 34 = stres sangat parah, nilai validitas 0,559–0,790 dan nilai reliabilitas 0,925 yang telah diuji oleh peneliti.

The Social Support Questionnaire (SSQ)

Kuesioner yang dikembangkan dalam bahasa Indonesia oleh Sepfitri (2011) ini berisi 28 pertanyaan untuk mengukur dukungan sosial yang dirasakan oleh responden yang meliputi dukungan emosional 7 pertanyaan, dukungan penghargaan 8 pertanyaan, dukungan instrumental 9 pertanyaan, dan dukungan informasional 4 pertanyaan. Nilai skor skala 1–4 (1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju, 4 = sangat setuju) dengan penilaian pengategorian menggunakan *cuf off point*, yaitu 1 = dukungan sosial tinggi (jika total skor \geq median), 2 = dukungan sosial rendah (jika total skor $<$ median). Nilai validitas 0,392–0,752 dan nilai reliabilitas 0,930 yang telah diuji oleh peneliti.

Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS) (Wong dan Law, 2002)

Kuesioner yang dikembangkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Juliah (2019) ini digunakan untuk mengukur kemampuan remaja dalam mengenali diri, mengelola emosi, memotivasi diri, memiliki rasa simpati, dan membina hubungan dengan orang lain. Kuesioner ini terdiri atas 16 pertanyaan dengan nilai skor skala 1–4 (1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju, 4 = sangat setuju) dengan penilaian pengategorian menggunakan *cuf off point*, yaitu 1 = kecerdasan emosional tinggi (jika total skor \geq median), 2 = kecerdasan

emosional rendah (jika total skor < median). Nilai validitas 0,324–0,729 dan nilai reliabilitas 0,871 yang telah dilakukan oleh peneliti.

Pengumpulan data dilakukan melalui Google Form di masa pandemi Covid-19, yaitu bulan Januari sampai Mei 2021 di SMP negeri di Kecamatan Ciracas, Jakarta Timur yang terdiri atas SMP 9, SMP 106, SMP 147, SMP 171, SMP 174, SMP 188, SMP 208, SMP 210, SMP 233, SMP 257, dan SMP 258. Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dengan tampilan data berupa frekuensi dan persentase dan analisis bivariat yang datanya ialah kategorik sehingga menggunakan uji *chi square*. Penelitian ini telah melalui uji lolos etik dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia dengan Nomor: KET-92/UN.F12.D1.2.1/PPM.00.02/2022.

HASIL

Hasil penelitian melihat gambaran tingkat stres, dukungan sosial, dan kecerdasan emosional, dilanjutkan melihat hubungan dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan tingkat stres. Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat stres siswa SMP sebesar 78,4% berada pada stres normal, stres ringan, dan stres sedang, tetapi masih ada 21,6% pada tingkat stres berat dan stres sangat parah. Dukungan sosial mendekati sama antara dukungan sosial tinggi dan dukungan sosial rendah. Kecerdasan emosional siswa SMP sama, baik tinggi maupun rendah (50%).

Hubungan dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada siswa SMP ditunjukkan pada Tabel 2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial tinggi mengalami tingkat stres normal, yaitu sebesar 50,7%. Selain itu, siswa dengan tingkat dukungan sosial rendah lebih rentan mengalami stres berat dan stres sangat parah, yaitu sebesar 19,4% mengalami tingkat stres berat dan 8,1% mengalami tingkat stres sangat parah. Hasil analisis statistik

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat stres pada siswa SMP ($p = 0,001$, $\alpha = 0,05$).

Selanjutnya, Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional tinggi mengalami tingkat stres normal, yaitu sebesar 46,5%. Selain itu, siswa dengan tingkat dukungan sosial rendah lebih rentan mengalami stres berat dan stres sangat parah. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan tingkat stres pada siswa SMP ($p = 0,013$, $\alpha = 0,05$).

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat stres pada siswa SMP. Hal ini disebabkan dukungan sosial tindakan yang dilakukan oleh orang lain (*received support*) berupa penghargaan, kenyamanan, kepedulian, perhatian, dan bantuan yang diperlukan (*perceived social support*) (Sarafino dan Smith, 2011). Dukungan sosial adalah sebuah bentuk perhatian berupa tindakan maupun komunikasi yang diberikan oleh orang lain untuk diri kita sendiri sehingga kita merasa berharga, dicintai, dan diperhatikan (Taylor dkk., 2011). Selain itu, adanya dukungan dalam pertemanan dapat meningkatkan kemampuan individu dalam meregulasi emosinya dan membina hubungan yang baik dengan orang lain (Siswandi dan Caninsti, 2020). Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) bahwa dukungan sosial merupakan pemberian dukungan secara langsung melalui suatu tindakan kepada orang lain sebagai bentuk rasa kepedulian untuk mengurangi stres akibat permasalahan yang dialaminya tersebut.

Dukungan sosial didapatkan dari berbagai sumber, seperti dari orang tua, keluarga, teman, dan yang lainnya. Penelitian oleh Yusuf dan Yusuf (2020) menemukan

bahwa dukungan sosial, baik secara verbal maupun nonverbal dari orang tua sangat berkontribusi dalam memberikan pengaruh stres yang dialami oleh siswa sebab anak akan merasa dicintai dan dihargai. Semakin banyak anak menerima dukungan sosial dari orang tuanya akan berbanding terbalik dengan stres yang dialaminya, begitu pun sebaliknya.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti berpendapat bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan tingkat stres yang ditandai dengan dukungan sosial rendah yang menyebabkan tingkat stres sangat parah lebih besar (8,1%) daripada yang memiliki dukungan sosial tinggi (2,3%). Oleh karena itu, untuk mengurangi stres yang dialami siswa, dilakukan peningkatan dukungan sosial, yaitu guru dan orang tua memberikan perhatian dan kasih sayang, mendengarkan keluh kesah siswa, serta memberikan nasihat dan bantuan, baik secara materi maupun fisik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan tingkat stres siswa SMP. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Stevens dkk. (2019) terhadap siswa SMP di USA yang mendapati ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan tingkat stres siswa ($p = 0,001$). Menurut Goleman (2009), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang menempatkan emosinya pada porsi yang tepat dan mengatur suasana hati serta memotivasi diri sehingga dapat mengelola stres menjadi respons adaptif. Berdasarkan hal tersebut, peneliti berpendapat bahwa mengurangi stres yang dialami siswa dengan cara meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosinya dan memotivasi dirinya menjadi hal yang penting. Misalnya, melatih siswa untuk dapat mengekspresikan perasaannya.

Kecerdasan emosional berperan dalam mengurangi tingkat stres dan berpengaruh terhadap respons psikologisnya, yaitu siswa

yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi akan memiliki strategi koping yang baik pula (Mi-Ran Su-Jeong, 2015). Strategi koping berorientasi pada bagaimana individu menghadapi masalah dan mengelola stresor ke arah yang positif (respons adaptif) sehingga individu dapat memandang diri lebih positif dan mampu beradaptasi terhadap *stressor*. Selain itu, ia memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang sesuai agar terhindar dari stres yang berkelanjutan (Sulistyowati, Wismanto, dan Utami, 2015). Sebaliknya, siswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional rendah akan sulit berkonsentrasi untuk menemukan jalan keluar dari masalah sebab siswa belum mampu mengelola emosinya dengan baik. Akibatnya, ia cenderung menampilkan respons emosi yang negatif, seperti marah, kesal, sedih, kecewa, serta lebih mudah menyerah dengan keadaan (Forushani dan Besharat, 2011). Berdasarkan hal tersebut, menurut peneliti, peningkatan kemampuan siswa dalam mengelola emosinya dan memotivasi dirinya menjadi hal yang penting. Tujuannya agar ia mampu beradaptasi pada kondisinya saat ini sehingga dapat menurunkan dampak terjadinya stres.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMP berada pada tingkat stres normal dan stres ringan. Akan tetapi, masih ada responden yang mengalami tingkat stres berat dan stres sangat parah walaupun jumlahnya tidak banyak. Pandemi Covid-19 memengaruhi kondisi psikologis remaja; dalam hal ini, siswa SMP di Jakarta Timur. Menurut Holmes dkk. (2020), kondisi pandemi dapat memicu siswa terkena stres yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti rasa jenuh, menurunnya semangat dan motivasi, serta munculnya kecemasan yang akan memicu rasa kesepian.

Pada penelitian ini, tingkat stres sedang hingga tingkat stres sangat parah banyak ditemui pada siswa di kelas 9. Faktor utama penyebab

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan tingkat stres, dukungan sosial dan kecerdasan emosional pada siswa SMP Negeri di Kecamatan Ciracas, Jakarta Timur ($n = 426$)

Variabel	Jumlah	Persentase
Tingkat Stres		
Stres normal	178	41,8
Stres ringan	52	12,2
Stres sedang	104	24,4
Stres berat	70	16,4
Stres sangat parah	22	5,2
Dukungan Sosial		
Dukungan sosial tinggi	215	50,5
Dukungan sosial rendah	211	49,5
Kecerdasan Emosional		
Kecerdasan emosional tinggi	213	50
Kecerdasan emosional rendah	213	50

Tabel 2. Analisis hubungan dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada siswa SMP Negeri di Kecamatan Ciracas, Jakarta Timur ($n = 426$)

Variabel		Tingkat Stres					Total	<i>p value</i>
		Stres Normal	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	Stres Sangat Parah		
Dukungan Sosial	Rendah	69 (32,7%)	31 (14,7%)	53 (25,1%)	41 (19,4%)	17 (8,1%)	211 (49,5%)	0,001
	Tinggi	109 (50,7%)	21 (9,8%)	51 (23,7%)	29 (13,5%)	5 (2,3%)	215 (50,5%)	
	Total	178 (41,8%)	52 (12,2%)	104 (24,4%)	70 (16,4%)	22 (5,2%)	426 (100%)	
Kecerdasan Emosional	Rendah	79 (37,1%)	26 (12,2%)	50 (23,5%)	40 (18,8%)	18 (8,4%)	213 (50%)	0,013
	Tinggi	99 (46,5%)	26 (12,2%)	54 (25,3%)	30 (14,1%)	4 (1,9%)	213 (50%)	
	Total	178 (41,8%)	52 (12,2%)	104 (24,4%)	70 (16,4%)	22 (5,2%)	426 (100%)	

terjadinya kondisi ini ialah banyaknya tuntutan atau beban akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Yusuf (2015) yang menyatakan bahwa faktor penyebab terjadinya stres secara psikologis pada siswa ialah banyaknya beban tugas yang diberikan, merasa jenuh saat belajar (*burnout*), persaingan antarteman, dan lainnya. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, stres terjadi ketika siswa tidak mampu mengatur dan mengelola emosinya dengan baik sehingga tak jarang siswa merespons stres ke arah negatif (Astuti, Sugiharto, dan Kurniawan, 2019). Selain itu, kondisi lingkungan yang tidak

mendukung dan kurangnya dukungan secara emosi, informasi, dan penghargaan baik dari keluarga maupun teman dapat menyebabkan seseorang mengalami stres (Handayani dan Fauziah, 2016).

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti berpendapat bahwa perlu adanya cara untuk mengatasi stres pada siswa. Siswa yang mengalami tingkat stres normal hingga stres sedang dapat mengatasi stresnya dengan melakukan strategi koping yang baik, misalnya mengalihkan perhatian sejenak dengan bersantai. Sementara itu, siswa yang memiliki

tingkat stres berat hingga tingkat stres sangat parah dapat melakukan pendampingan atau konseling dengan perawat jiwa maupun psikolog untuk mengatasi stres yang dialaminya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh setiap siswa berbeda-beda. Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial adalah pemberian dukungan secara langsung melalui suatu tindakan kepada orang lain sebagai bentuk rasa kepedulian, empati, dan kasih sayang. Berdasarkan urutan dari hasil persentase, bentuk dukungan terbanyak meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan/persahabatan, dan dukungan informasional.

Dampak Covid-19 yang begitu besar membuat siswa memaksakan dirinya untuk bisa beradaptasi dan hal ini menyebabkan terjadinya stres (Xu dkk., 2020). Adanya dukungan sosial, baik dari orang tua, keluarga, maupun teman sebaya akan meningkatkan *self compassion* yang akan membuat individu itu berkembang menjadi lebih baik (Neff dan Davidson, 2016). Hubungan harmonis yang dirasakan oleh siswa akan meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami dirinya sendiri (Neff, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Muttaqin, dkk. (2020) menunjukkan bahwa dukungan emosional yang diperoleh dari keluarga berperan penting dalam mengembangkan kemampuan siswa. Kurangnya perhatian orang tua terhadap kondisi anak dan adanya hubungan yang tidak harmonis antara orang tua dan anak serta anak dan teman-temannya menjadi faktor utama penyebab siswa memiliki dukungan sosial yang rendah (Ahmed, dkk., 2010). Dukungan sosial yang rendah dapat berdampak buruk terhadap kemampuan dirinya dan psikologis remaja, misalnya sulit berkonsentrasi, kesepian, dan kurang percaya diri (Kyle, Terri & Carman, 2013).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti berpendapat bahwa perbedaan antara hasil

dukungan sosial tinggi dan dukungan sosial rendah tidak terlalu jauh. Selisihnya hanya sebesar 0,5%. Masih ada dukungan sosial rendah yang dipersepsikan oleh responden sehingga perlu adanya peningkatan dukungan sosial, salah satunya dengan cara memberikan perhatian dan kasih sayang yang penuh kepada siswa.

Kecerdasan emosional diartikan sebagai kemampuan siswa dalam mengatur emosinya serta mampu memotivasi dirinya sendiri. Menurut Salovey (Jerahu, 2014), kecerdasan emosional berarti kemampu siswa dalam mengenali dirinya, mengatur perasaannya, memahami orang lain, dan bersosialisasi. Pandemi Covid-19 menjadi tantangan besar bagi setiap individu sebab mereka dituntut untuk beradaptasi dengan perubahan kondisi secara tiba-tiba (Costa, dkk, 2021). Pada kondisi inilah banyak ditemukan siswa yang mengalami stres.

Hasil penelitian menunjukkan perbandingan yang seimbang antara siswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi dan rendah. Berdasarkan hal tersebut, tidak ada perbedaan antara kedua kategori kecerdasan emosional. Siswa SMP dengan tingkat kecerdasan emosional rendah pada penelitian ini masih terhitung banyak sebab mencapai setengah dari keseluruhan responden. Pada dasarnya, kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan tingkat stres sangat berkaitan satu sama lainnya. Peran orang tua sangat memengaruhi perkembangan anak, salah satunya melalui pola asuh. Menurut Hurlock (2013), pola asuh didefinisikan sebagai interaksi antara anak dan orang tua. Orang tua berkewajiban dalam mendidik, membimbing, dan melindungi anak agar tercapai perkembangan yang optimal. Menurut Uce (2015), orang tua perlu menjalankan peran pengasuhan anak secara optimal, yaitu secara kontinu dan konsisten guna, salah satunya dengan mengembangkan kecerdasan

emosional.

Menurut Handayani dan Fauziah (2016), hubungan harmonis antaranggota keluarga terjalin karena adanya komunikasi yang baik. Dengan demikian, kecerdasan emosional yang tinggi pada anak dapat lebih mudah distimulasi sebab adanya kondisi lingkungan yang mendukungnya. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti berpendapat bahwa kecerdasan emosional perlu ditingkatkan melalui latihan untuk mengungkapkan perasaan yang ada dalam dirinya. Keterbatasan dalam penelitian ini ialah belum melihat lebih dalam karakteristik siswa SMP dan belum melihat faktor yang paling berhubungan memengaruhi tingkat stres pada siswa SMP di Jakarta Timur. Penelitian ini tidak melihat karakteristik responden yang dikaitkan dengan variabel penelitian. Namun demikian, karakteristik responden tergambar dalam kriteria sampel.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan signifikan antara dukungan sosial dan tingkat stres siswa SMP selama pandemi Covid-19. Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan emosional dan tingkat stres siswa SMP selama pandemi Covid-19. Implikasi dari penelitian ini dapat menjadi sumber informasi untuk tenaga agar dapat memperhatikan kondisi siswa selama pandemi. Dalam pelayanan keperawatan, perawat dapat melakukan edukasi terkait hubungan dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan tingkat stres yang dialami siswa. Penelitian ini mengharap agar institusi pendidikan memberikan materi-materi yang lebih banyak dan luas terkait isu-isu kesehatan jiwa agar para siswa mampu melaksanakan asuhan keperawatan yang sesuai dan dibutuhkan. Orang tua sebaiknya menerapkan pola asuh yang tepat kepada anak dan menciptakan lingkungan yang sehat dan baik. Sekolah juga perlu menyediakan

bimbingan konseling untuk membantu siswa berkonsultasi tentang permasalahan pribadinya. Saran untuk penelitian selanjutnya ialah diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan dengan menganalisis lebih lanjut variabel-variabel lain yang dapat memperkaya temuan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, W., Minnaert, A., Werf, G. V. D., & Kuyper, H. (2010). Perceived Social Support and Early Adolescents' Achievement: The Mediation Roles of Motivational Beliefs and Emotions. *Journal of Youth Adolescence*, 39: 36–46.
- Andalas, H. P. (2020). *Gambaran Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres Dewasa Awal pada Masa Pandemi COVID-19* [Undergraduate thesis]. Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia. <http://repository.unj.ac.id/10025/17/COVER.pdf>
- Astuti, R., Sugiharto, B., & Kurniawan, A. (2019). Pengaruh Locus of Control, Ethical Sensitivity, Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual dan Tingkat Pendidikan Terhadap Perilaku Etis. *Jurnal Aset: Akuntansi Riset*, 11(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jaset.v11i2.19921>
- Costa, M. G. da, Pinto, L. H., Martins, H., & Vieira, D. A. (2021). Developing psychological capital and emotional intelligence in higher education: A field experiment with economics and management students. *The International Journal of Management Education*, 19(3): 100516. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijme.2021.100516>
- Forushani, N. Z., & Besharat, M. A. (2011). Relation between emotional intelligence and perceived stress among female students. *Procedia Social and*

- Behavioral Sciences*, 30: 1109–1112.
- Goleman, D. (2009). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. (T. Hermaya, Trans.). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. (Buku asli terbit tahun 1995).
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P., & Abi-habib, R. (2020). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-19. The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect, the company's public news and information. *Psychiatry Research*, 293: 2020.
- Handayani, N. & Fauziah, N. (2016). Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan Kecerdasan Emosional pada Guru Bersertifikasi Sekolah Menengah Atas Swasta Berakreditasi "A" Wilayah Semarang Barat. *Empati*, 5(2): 408–412. file:///C:/Users/User/Downloads/15242-30922-1-SM.pdf
- Hastuti, Retno Y. & Baiti, E. N. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stres pada Remaja. *Ilmiah Kesehatan*, 8(2): 82–91. <https://doi.org/10.35952/jik.v8i2.152>
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02): 137–144.
- Hockenberry, M., Wilson, D., Rodgers, C. (2017). *Wong's Essentials of Pediatric Nursing* (10th ed.). St Louis, Missouri: Elsevier.
- Holmes E., O'Connor R. C., Perry, V. H, & Tracey I. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, 7: 547–560.
- Hurlock, E. B. (2013). *Developmental psychology: A life-span approach*. (Istiwidayanti & Soedjarwo, Trans.) Jakarta: Penerbit Erlangga. (Buku asli terbit tahun 1980).
- Jerahu, I. (2014). *Tingkat Kecerdasan Emosi Siswa SMP dan Implikasinya terhadap Penyusunan Program Bimbingan Kelompok* [Undergraduate thesis]. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia.
- Juliah, S. E. (2019). *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Phubbing pada Mahasiswa Kota Medan* [Undergraduate thesis]. Program Sarjana Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia. <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/25013/151301046.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kyle, T, & Carman, S. (2013). *Pediatric Nursing Clinical Guide* (2nd ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Lestari, N. E. (2021). *Dampak psikologi dan perkembangan mental remaja pada masa pandemi*. Retrieved from: <https://www.stik-sintcarolus.ac.id/upload/media/2021-07-30/3f8528af080ee94b059235021b94bac8.pdf>
- Mariani, R., Renzi, A., Di Trani, M., Trabucchi, G., Danskin, K., & Tambelli, R. (2020). The Impact of Coping Strategies and Perceived Family Support on Depressive and Anxious Symptomatology During the Coronavirus Pandemic (COVID-19) Lockdown. *Frontiers in Psychiatry*, 11: 1–9. <https://doi.org/doi.org/10.3389/fpsy.2020.587724>
- Mi-Ran, K., & Su-Jeong, H. (2015). Nursing students' emotional intelligence and coping strategies. *Advanced Sciences and Technology Letters*, 88: 53–56.
- Muttaqin, D., Yunanto, T. A. R., Fitria, A., Z.

- N., Ramadhanty, A. M., &, & Lempang, G. F. (2020). Properti psikometri Self-Compassion Scale versi Indonesia: Struktur faktor, reliabilitas, dan validitas kriteria. *Psikologi Indonesia*, 9(2): 189–208. <https://doi.org/https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3944>
- Neff, K., & Davidson, O. (2016). *Self compassion: Embracing suffering with kindness*. In I. Ivtzan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*. London: Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/978131574>
- Neff, K. D. (2015). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1): 264–274. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Noviani, W. (2018). *Hubungan Tingkat Stres dengan Efikasi Diri pada Pasien TB Paru di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember* [Undergraduate thesis]. Program Studi Sarjana Keperawatawn, Universitas Jember, Jawa Timur, Indonesia. [https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/85724/Windi Noviani - 132310101036.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/85724/Windi%20Noviani%20-%20132310101036.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pertiwi, S. T, Moeliono, M. F., dan Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *Jurnal AL-AZHAR Indonesia Seri Humaniora*, 6(2): 72-77.
- Sarafino, E. P., & Smith, T.W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc
- Satwika, S. & Anggawati. (2021). Dukungan Emosional Keluarga dan Teman Sebaya terhadap Self-Compassion pada Mahasiswa saat Pandemi COVID-19. *Psikologi Ilmu Dan Terapan*, 11(3): 304–314. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p304-314>
- Sepfitri, N. (2011). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa MAN 6 Jakarta* [Undergraduate thesis]. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia.
- Siswandi, W. & Caninsti, R. (2020). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama di Jakarta. *Journal Psikogenesis*, 8(2): 241-252.
- Stevens, C., Schneider, E., Miller, P. B., & Arcangelo, K.. (2019). Exploring The Relationship Between Emotional Intelligence And Academic Stress Among Students At A Small, Private College. *Contemporary Issues In Education Research*, 12(04): 93-102.
- Sulistyowati, D. A., Wismanto, Y. B., & Utami, C., & T. (2015). Hubungan antara kecerdasan emosional dan optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang. *Kajian Ilmiah Psikologi*, 4(1): 11–18.
- Taylor, C. R., Lilis, C., LeMone, P, Lynn, P. (2011). *Fundamental Of Nursing The Art And Science Of Nursing Care* (7th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Uce, L. (2015). The Golden Age : Masa Efektif Merancang Kualitas Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Bunayya*, 1(2): 77-92.
- Wong, C. S., & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *In The Leadership Quarterly*, 13(3): 243-274. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1048984302000991>
- Xu, J., Ou, J., Luo, S., Wang, Z., Chang, E.,

- Novak, C., Shen, J., Zheng, S., & Wang, Y. (2020). Perceived Social Support Protects Lonely People Against COVID-19 Anxiety: A Three-Wave Longitudinal Study in China. *Frontiers in Psychology, 11*: 1–12. <https://doi.org/doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566965>
- Yusuf, A. D. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche, 13*(2): 235–239.