

JUDUL : KEMATANGAN EMOSI DENGAN STRES BELAJAR DARING PADA SISWA SMA DI SUKOHARJO	
Peneliti	Ringkasan Eksekutif
<p>Ketua : Novendawati Wahyu Sitasari</p> <p>Anggota : Yuli Asmi Rozali; Wara Rachmawati</p>	<p>Covid-19 telah menyebar di seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia. Penyebaran ini memengaruhi segala sektor, salah satunya adalah pendidikan. Dampak yang terjadi pada sektor pendidikan ini menuntut setiap aktivitas pembelajaran dilakukan di rumah secara daring. Hal ini membutuhkan proses penyesuaian baik sekolah, guru, maupun siswa, karena segala informasi diberikan secara mendadak oleh pemerintah, sehingga tidak ada persiapan yang dapat dilakukan oleh sekolah untuk menjalankan proses pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kematangan emosi terhadap stress belajar daring pada siswa SMA di Sukoharjo. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswa SMA Sukoharjo yang berjumlah 268 siswa. Alat ukur yang digunakan adalah skala kematangan emosi dari teori Singh (1990) dan untuk mengukur stress menggunakan Depression Anxiety Stress Scales (DASS) merupakan salah satu alat ukur yang lazim digunakan. DASS adalah skala asesmen diri sendiri (self-assesment scale) yang digunakan untuk mengukur kondisi emosional negatif seseorang yaitu depresi, kecemasan dan stress (NovoPsych. 2018). Pada analisa nilai r, nilai t hitung > dari t tabel (-.552 > 0.148) pada taraf signifikansi 1%, maka dapat diartikan kematangan emosi memiliki hubungan yang cukup kuat dengan stress. Hubungan antara dua variabel ini bernilai negatif, yaitu semakin besar nilai kematangan emosi maka semakin rendah nilai stress</p> <p>Kata Kunci : Kematangan Emosi, Stres Belajar Daring, Siswa dan Publikasi</p>

Latar Belakang	Hasil dan Manfaat
<p>Covid-19 telah menyebar di dunia, begitu juga di Indonesia. Adanya penyebaran yang terjadi di Indonesia ini, pemerintah memutuskan pada bulan Maret 2020 semua kegiatan yang biasanya dilakukan secara langsung menjadi daring, mulai dari pendidikan sampai perkantoran. Hal ini dilakukan untuk menekan penyebaran virus. Dan sampai saat ini khususnya pendidikan masih menggunakan sistem daring.</p> <p>Pada awal diberlakukan sistem daring pada sektor pendidikan, membutuhkan proses penyesuaian bagi sekolah, guru, dan siswa. Hal ini disebabkan karena biasanya proses pembelajaran dilakukan secara langsung dan tatap muka, namun tanpa adanya persiapan semua harus dilakukan secara daring. Guru harus menyiapkan materi ajar secara daring dan siswa pun juga harus siap untuk belajar jarak jauh tanpa mendampingan langsung dari guru. Belajar secara daring di Indonesia ini, juga terjadi pada siswa di Sukoharjo Jawa Tengah. Siswa mengalami kebingungan bagaimana cara belajar tanpa ada penjelasan dan pendampingan langsung dari guru. Begitu juga guru mengalami kebingungan bagaimana cara transfer ilmu ke siswa tanpa tatap muka. Namun adanya permasalahan ini, pemerintah Jawa Tengah telah menyiapkan pembelajaran melalui TVRI. Di sini semua siswa yang sekolah di Jawa Tengah diminta untuk menyaksikan pembelajaran dan mengerjakan tugas dari tayangan di TVRI tersebut dan selanjutnya tugas dikirimkan ke guru. Hal ini ternyata juga masih membuat siswa mengalami kebingungan karena proses belajar yang ada di TVRI tidak dilakukan setiap hari, akhirnya siswa mengalami kebosanan ketika di rumah, merasa tidak ada hal yang bisa dipelajari seperti layaknya ketika di sekolah.</p> <p>Proses belajar daring masih berlangsung sampai saat ini, sekolah dan guru sudah menyiapkan materi ajar dan proses pembelajaran dilakukan melalui aplikasi-aplikasi daring seperti zoom, google meet, google room, dan lain sebagainya.</p>	<p>Analisa Statistik Kematangan Emosi dan DASS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skala kematangan emosi memiliki reliabilitas dengan menggunakan Cronbach's Alpha sebesar 0.803, dapat dikatakan bahwa alat ukur yang digunakan dapat dipercaya untuk mengukur aspek kematangan emosi. 2. Penelitian ini menggunakan responden berjumlah 268 siswa sekolah menengah atas. Berdasarkan analisis normalitas menggunakan Skewness Kutosis, didapatkan hasil bahwa data terdistribusi secara normal 3. Korelasi antara kematangan emosi dan stress, Berdasarkan hasil analisis, didapatkan nilai $sign. = 0.00$, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan stress ($sign. < 0.05$). <p>Pada analisa nilai r, nilai t hitung $>$ dari t tabel ($-0.552 > 0.148$) pada taraf signifikansi 1%, maka dapat diartikan kematangan emosi memiliki hubungan yang cukup kuat dengan stress. Hubungan antara dua variabel ini bernilai negatif, yaitu semakin besar nilai kematangan emosi maka semakin rendah nilai stress.</p>

Hanya saja, adanya kesiapan sekolah dan guru untuk daring tidak diimbangi dengan kesiapan siswa untuk mengikuti belajar daring. Masih ada siswa yang mengalami hambatan untuk menyesuaikan belajar daring, karena masalah kuota yang terbatas, tidak bisa belajar tanpa pendampingan guru, kesulitan memahami. Dan akibatnya siswa mengalami penurunan prestasi, kurang motivasi belajar, enggan mengerjakan tugas dari guru, mengalami kecemasan yang berlebih ketika ada ujian, penurunan dalam kesehatan, dan lain sebagainya. Kondisi yang terjadi pada siswa ini diduga mengalami stress. Menurut Talib dan Slaur-Rahman, 2012) siswa yang mengalami stress akan cenderung menunjukkan penurunan kemampuan akademik, kesehatan, dan gangguan tidur. Stress dapat dikatakan sebagai kekuatan, tekanan, ketegangan atau usaha yang kuat diberikan pada sebuah objek baik material maupun orang (Hankle, 1970). Berdasarkan konsep yang diperkenalkan Cannon tersebut, "the fight-or-flight response", stress diartikan sebagai respons tubuh terhadap sesuatu hal. Cannon menyatakan bahwa stress adalah sebagai gangguan homeostasis yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis. Namun seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan bertambahnya penelitian tentang stress, berbagai teori tentang stress pun bermunculan. Beberapa teori tersebut diantaranya: (1) PersonEnvironment Fit, (2) Conservation of Resources Theory, dan (3) The Job Demands-Controlsupport Model of Work Design (Dewed kk dalam Gaol, 2016).

Salah satu faktor yang memengaruhi stress adalah kematangan emosi. Menurut Singh (dalam Maharani 2020), "Kematangan emosi bukan hanya penentu pola kepribadian yang efektif tetapi juga membantu mengendalikan pertumbuhan suatu perkembangan emosi. Seseorang yang mampu menjaga emosinya terkendali, untuk dapat menyalurkan emosinya pada waktu yang tepat dan mampu diterima orang lain dengan baik, memiliki emosi yang stabil sehingga akan memiliki penyesuaian yang lebih baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain. Tidak mudah berubah karena

adanya tekanan, karena individu yang matang secara emosional akan memiliki lebih banyak kepuasan dalam hidup, dia akan puas dengan apa adanya dan memiliki sikap yang seimbang. Selama masa remaja, perubahan perilaku fisik, emosional, psikologis, budaya, dan intelektual dan sosial terjadi dalam kehidupan.

Ketika siswa SMA Sukoharjo mengalami pembelajaran daring memiliki kematangan emosi yang tinggi, ia akan mampu menyesuaikan kondisi yang harus belajar di rumah, berusaha untuk belajar secara mandiri, ketika sedang penat akan tugas dari guru, ia akan berusaha menjaga emosinya dan menyalurkan emosinya secara tepat sehingga ia tidak mudah mengalami penurunan motivasi, tidak mudah tertekan dengan kondisi yang dialaminya, sehingga diduga mengalami stress yang rendah. Sebaliknya ketika siswa SMA Sukoharjo memiliki kematangan emosi yang rendah dalam menghadapi pembelajaran daring, ia akan mudah tertekan, emosinya tidak terkendali, suka mengeluh dengan kondisi pembelajaran daring, sehingga diduga siswa mengalami stress yang tinggi, menjadi mudah lelah, sulit tidur, dan gangguan kesehatan. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan kematangan emosi dengan stress belajar daring pada siswa SMA Sukoharjo.

Metode

A. Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswa SMA Sukoharjo yang berjumlah 286 siswa.

B. Teknik Pengambilan Sampel

Penentuan sampel yang digunakan yaitu dengan menggunakan kuota sampel. Sampling kuota adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan (Sugiyono, 2017)

C. Rancangan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional.

D. Bahan dan Alat Ukur

Instrumen ukur dalam penelitian ini menggunakan skala, yang disebarkan kepada sampel penelitian yaitu skala kematangan emosi diambil dari emotional maturity scale hasil adaptasi dan modifikasi yang dikembangkan dan dibuat oleh Singh & Bhargave (1990) berdasarkan dimensi-dimensi kematangan emosi.

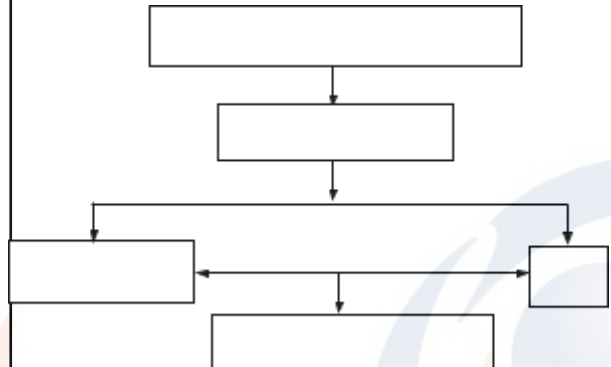
Aitem-aitem dalam alat ukur kematangan emosi diturunkan dari dimensi stabilitas emosi, perkembangan emosi, penyesuaian sosial, integrasi kepribadian, dan kemandirian. Masing-masing dimensi terdiri atas aitem pernyataan yang tersebar secara tidak berurutan di dalam kuesioner dengan 2 aitem favorable dan 45 aitem unfavorable. Alat ukur ini kemudian diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan konteks penelitian.

E. Analisis Data

Analisis data yang digunakan yaitu pearson correlation untuk mengetahui hubungan antara variabel 1 dengan variabel 2.

F. Uji Normalitas Sebaran

Hasil digunakan untuk memeriksa apakah sebaran datanya normal atau tidak. Uji normalitas data juga dianalisis dengan menggunakan alat bantu statistik. Jika nilai sig. (p) > 0,05, maka data tersebar normal.

<p>Skema LITABMAS</p> <p>Alur pemikiran penelitian dapat digambarkan dalam sebuah bagan/diagram (flowchart) yang menjelaskan proses penelitian mulai dari pengambilan data sampai dengan analisis dan kesimpulan.</p> 	<p>Ucapan terimakasih</p> <p>Terima kasih disampaikan kepada LPPM dan Universitas Esa Unggul atas hibah penelitian yang diberikan</p>

DAFTAR PUSTAKA

- Goal, N. T. L. (2016). Teori stress: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11
- Kusumadewi, S., & Wahyuningsih, H. (2020). Model system pendukung keputusan kelompok untuk penilaian gangguan depresi, kecemasan, dan stress berdasarkan DASS-42. *Jurnal Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 7(2), 219-228
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, USA: Springer Publishing Company.
- Lovibond, S. H. & Lovibond, P.f. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2 Ed) Sydney: Psychology Foundation
- NOVOPSYCH. (2018). Depression Anxiety Stress Scales – Long Form (DASS-42). [online] Tersedia pada: NovoPsych: Software for Administering Outcome Questionnaires to Clients for Psychologists: <<https://novopsych.com/assessments/depression-anxiety-stress-scales-long-form-dass42/>>. Diakses pada tanggal 20 Desember 2020.

Singh, Y., & Bhargava , M. (1990). *Emotional Maturity Scale & Emotional Maturity Scale*. Agra: National Psychological Co-operation.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

Young , P. (1985). *Emotion in Man Animal*. New York: John wili and Sons Inc.