

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN MINAT BELAJAR DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA SEKOLAH DASAR

L.D. Debyo¹, N.K. Suarni², I.M. Gunamantha³

¹²³Program Studi Pendidikan Dasar
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail: hutfika.denyta@gmail.com¹, niketut.suarni@undiksha.ac.id²,
putu.aryana@undiksha.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan kausal kecerdasan emosional dan minat belajar dengan tingkat stres akademik siswa kelas V SD. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V SD yang berjumlah 214 siswa yang seluruhnya menjadi sample penelitian. Jenis dari penelitian ini adalah penelitian *expost facto korelasional*. Data kecerdasan emosional, minat belajar dan stres akademik diperoleh melalui kuesioner dan pencatatan dokumen. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, regresi linier sederhana, dan regresi linear ganda. Seluruh analisis penelitian berbantuan SPSS 25. *for Windows*. Berdasarkan penelitian ditemukan: 1) terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres akademik siswa sebesar 50,6%; 2) terdapat hubungan minat belajar dengan tingkat stres akademik siswa sebesar 40,7%; 3) terdapat hubungan kecerdasan emosional dan minat belajar dengan tingkat stres akademik siswa sebesar 51,6% secara simultan. Kesimpulan, terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan minat belajar dengan tingkat stres akademik siswa Kelas V SD secara terpisah dan simultan. Dengan demikian sekolah dapat menyelenggarakan pengembangan program pembelajaran emosional serta guru dan wali kelas dapat memberikan dukungan psikososial kepada siswa.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional; Korelasi; Minat Belajar; Stres Akademik

Abstract

*This study aims to uncover the causal relationship of emotional intelligence and interest in learning to the academic stress level of grade V elementary school students. The population in this study was all grade V elementary school students totaling 214 students. This research is a correlational *expost facto* research. Data on emotional intelligence, interest in learning and academic stress were obtained through questionnaires and document recording. The data analysis used is descriptive analysis, simple linear regression, and multiple linear regression. The entire research analysis was assisted by SPSS 25. *for Windows*. Based on the research found: 1) there was a relationship between emotional intelligence and students' academic stress levels by 50.6%; 2) there is a relationship between interest in learning and student academic stress levels of 40.7%; 3) There was a relationship between emotional intelligence and interest in learning on students' academic stress levels by 51.6% simultaneously. In conclusion, there was a significant relationship between emotional intelligence and interest in learning on the level of academic stress of grade V elementary school students separately and simultaneously. Thus schools can organize the development of emotional learning programs and teachers and homeroom teachers can provide psychosocial support to students.*

Keywords: *Emotional Intelligence; Correlated; Interest in Learning; Academic Stress*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat (Pristiwanti et al., 2022). Pendidikan merupakan kebutuhan yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan hidup manusia, potensi untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (Wahyudin & Zohriah, 2023). Pasca pandemi, sektor pendidikan di Indonesia menghadapi berbagai tantangan dan kesempatan untuk pemulihan kembali khususnya pada sektor pendidikan sekolah dasar yang menjadi sangat kompleks. Salah satunya adalah kesenjangan dalam akses pendidikan. Selama pandemi, banyak siswa yang tidak memiliki akses ke teknologi dan internet yang diperlukan untuk pembelajaran jarak jauh. Hal ini telah mengakibatkan ketidaksetaraan dalam peluang pendidikan. Selain itu, secara psikologis siswa juga mengalami gangguan yang disebabkan oleh kondisi selama pandemi siswa mengalami tingkat kecemasan dan stres yang semakin meningkat (Fauziyyah et al., 2021).

Dalam proses pendidikan di sekolah, siswa dapat mengalami stres karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan program yang ada di sekolah (P. K. Sari et al., 2023). Salah satu bentuk stres yang sering dihadapi oleh siswa adalah stres akademik, yang muncul akibat beban tugas dan tuntutan akademik yang terlalu berat, melebihi kapasitas adaptasi siswa (Pramesta & Dewi, 2021). Stres akademik yang dialami siswa dapat terjadi jika lingkungan baru serta gaya pembelajaran yang berbeda dari sekolah yang memaksa siswa untuk beradaptasi dengan tuntutan yang ada sehingga memicu munculnya gejala-gejala stres (Muslim, 2020). Stres akademis telah menjadi kendala kesehatan terbesar karena memberikan dampak buruk kesehatan fisik dan psikologis siswa yang berdampak banyak siswa yang tidak mengetahui cara mengelola stres dengan tepat karena terbatasnya pengetahuan dan pengalaman mereka sehingga banyak yang gagal dalam studinya (Permatasari et al., 2021).

Stres yang berkelanjutan dapat mengurangi minat belajar siswa, sehingga mereka cenderung kurang termotivasi untuk belajar dan mengembangkan minat pada subjek akademik tertentu (Hanafiah et al., 2022). Siswa yang mengalami stres akademik yang tinggi mungkin juga mengalami penurunan kecerdasan emosional, seperti kesulitan mengelola emosi mereka, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka (Mahendika & Sijabat, 2023). Penurunan minat belajar, dan kecerdasan emosional yang rendah dapat berdampak *negatif* pada prestasi akademik siswa yang dipicu oleh stres akademik bisa menyebabkan pola belajar yang tidak sehat, seperti kurang tidur, kebiasaan makan yang buruk, dan kurangnya waktu luang, yang semuanya dapat memengaruhi kesejahteraan siswa (Aminuddin, 2020). Dengan demikian, siswa yang mengalami stres akademik memerlukan dukungan psikososial dari sekolah dan keluarga untuk mengatasi stres, meningkatkan minat belajar, dan mengembangkan keterampilan kecerdasan emosional (Kamaruddin et al., 2023).

Guru memiliki peran yang besar dalam membantu siswa menghadapi stres akademik di sekolah dasar. Guru berperan agar siswa dapat mengatasi tekanan dalam belajar dengan sikap yang positif dan percaya diri (Mahmudah & Rusmawati, 2019). Guru dapat mengondisikan setiap siswa agar dapat menemukan keseimbangan yang tepat antara belajar dan bermain, sehingga mereka tidak merasa terbebani oleh beban tugas dan tuntutan akademik. Lebih dari itu, guru juga dapat memotivasi siswa agar dapat tetap termotivasi untuk belajar dan tetap kreatif dalam mengeksplorasi pengetahuan. Pentingnya kondisi siswa yang memiliki minat dalam mengikuti mata pelajaran, dapat membuat siswa tidak merasa tertekan menghadapi tuntutan sekolah, yang bisa berujung pada peningkatan tingkat stres akademik (Yolandah & Rozali, 2021). Oleh karena itu, penting bagi guru dan orang tua untuk mendukung dan memupuk minat belajar siswa guna membantu mengurangi tingkat stres akademik yang mereka alami. Guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang

mendukung dan inklusif, sehingga siswa merasa nyaman untuk berbicara tentang masalah akademik dan emosional yang mereka alami. Pemahaman dan dukungan yang tepat, mendukung siswa untuk tumbuh dan berkembang secara holistik, dengan kesehatan mental yang baik, serta berhasil meraih prestasi akademik sesuai dengan potensi masing-masing (Mustafa & Dwiyoogo, 2020).

Minat belajar siswa sangat berpengaruh tingkat stres akademik yang siswa alami. Siswa yang memiliki minat tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas sekolah dan ujian, sehingga siswa mampu mengelola stres dengan lebih baik. Minat yang kuat juga membuat siswa lebih bersemangat untuk belajar dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik, mengurangi tekanan yang mungkin timbul akibat performa rendah (Prasetyaningtyas et al., 2022). Siswa yang berminat akan lebih perhatian dan akan lebih ingin tahu terhadap mata pelajaran yang dipelajarinya. Ketika seseorang memiliki minat yang kuat terhadap subjek atau topik tertentu, mereka cenderung lebih bersemangat dan gigih dalam usaha belajar mereka (Dewi et al., 2019). Minat ini bisa menjadi sumber daya yang kuat untuk mengatasi rintangan belajar dan mempertahankan motivasi dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penting bagi guru dan siswa untuk mengidentifikasi minat mereka sendiri dalam proses belajar, karena ini dapat menjadi kunci untuk meningkatkan motivasi dan pencapaian akademik yang lebih baik (Purnawanto, 2023).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilaksanakan dengan kepala sekolah serta guru wali kelas V di SD Negeri Gugus Ki Hajar Dewantara Denpasar Selatan, gejala serta permasalahan yang teridentifikasi yaitu, diperlukan penanganan serius pada stres akademik siswa, hal ini dikarenakan tingkat stres akademik yang tinggi, dapat berpengaruh pada perkembangan kecerdasan emosional serta menurunnya minat belajar siswa di dalam kelas. Dengan demikian penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan minat belajar secara signifikan dengan stres akademik siswa kelas V di SD Negeri Gugus Ki Hajar Dewantara Denpasar Selatan.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian non-treatment atau ex-post facto korelasional karena tidak dilakukan perlakuan pada variabel dan hanya mengambil data secara langsung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Gugus Ki Hajar Dewantara dengan jumlah 214 siswa yang seluruhnya menjadi sampel dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini variabel bebas yakni kecerdasan emosional dan minat belajar. Sebagai variabel terikat adalah stres akademik siswa kelas V SD Gugus Ki Hajar Dewantara. Metode pengumpulan data tentang variabel kecerdasan emosional, minat belajar dan stres akademik menggunakan metode kuesioner. Adapun kisi-kisi dari instrumen kuesioner sebagai berikut.

Tabel 1. Kisi-kisi Kecerdasan Emosional

No	Aspek/Dimensi	Indikator
1.	Kemampuan mengenali emosi diri	Mengenali dan memahami emosi diri sendiri Memahami penyebab timbulnya emosi
2.	Kemampuan mengelola emosi	Mengendalikan emosi Mengekspresikan emosi dengan tepat
3.	Kemampuan Memotivasi diri sendiri	Optimis
4.	Kemampuan Mengenali emosi orang lain	Dorongan berprestasi
5.	Kemampuan Membina hubungan sosial	Dapat bekerja sama Dapat berkomunikasi

Tabel 2. Kisi-kisi Minat Belajar

No	Aspek/Dimensi	Indikator
1.	Perasaan senang siswa	Persepsi siswa / pendapat siswa tentang proses pembelajaran Perasaan siswa selama mengikuti pembelajaran Pendapat siswa tentang guru
2.	Ketertarikan siswa	Tanggapan siswa terhadap tugas yang diberikan guru Rasa ingin tahu terhadap materi pembelajaran
3.	Perhatian siswa	Perhatian siswa saat belajar di dalam kelas
4.	Keterlibatan siswa	Keaktifan selama proses pembelajaran Kesadaran belajar dari diri sendiri

Tabel 3. Kisi-kisi Stres Akademik

No	Aspek/Dimensi	Indikator
1.	Aspek Fisik	Gelisah dan Keringat berlebihan Sakit kepala
2.	Aspek Emosi	Cemas berlarut-larut Emosi
3.	Aspek Pikiran	Berpikir secara berlebihan Merasa putus asa Tidak peduli
4.	Aspek Perilaku	Mudah tersinggung dan menangis Interaksi dengan orang lain

Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana dan regresi ganda. Sebelum dilakukan analisis regresi sederhana dan regresi ganda, dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinieritas, uji autokorelasi dan uji heteroskedastisitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data kecerdasan emosional, minat belajar serta stres akademik diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4. Rangkuman Data Kecerdasan Emosional, Minat Belajar Serta Stres Akademik

Data Statistik	Data		
	Kecerdasan Emosional	Minat Belajar	Stres Akademik
<i>Mean</i>	90,51	71,97	90,93
<i>Standart Deviasi</i>	9,815	7,365	8,149
<i>Varians</i>	96,335	54,243	66,413
Skor Maksimum	112	89	112
Skor Minimum	61	52	70

Selanjutnya rata-rata kecerdasan emosional siswa kelas V SD Gugus Ki Hajar Dewantara Denpasar Selatan diperoleh sebesar 90,51 sehingga kecerdasan emosional siswa kelas V SD Gugus Ki Hajar Dewantara Denpasar Selatan berada pada katagori Tinggi. Rata-rata skor Minat Belajar siswa V SD Gugus Ki Hajar Dewantara Denpasar Selatan diperoleh sebesar 71,97, sehingga Minat Belajar siswa V SD Gugus Ki Hajar Dewantara Denpasar Selatan berada pada katagori Tinggi. Rata-rata skor stres akademik siswa V SD Gugus Ki Hajar Dewantara Denpasar Selatan diperoleh sebesar 90,93 sehingga stres akademik siswa kelas V SD Gugus Ki Hajar Dewantara Denpasar Selatan berada pada kategori Cukup. Setelah analisis deskriptif telah selesai dilakukan, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis.

Berdasarkan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut; 1) terdapat hubungan kecerdasan emosional siswa dengan stress akademik. Pengujian Hipotesis pertama menggunakan teknik korelasi dan regresi linier sederhana. Pengujian signifikan dan linieritas hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik siswa serta uji koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Uji Signifikansi dan Kelinieran Regresi Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik

Sumber Variasi	JK	dk	RJK	F Hitung	F Tabel	Keterangan
Regression	7164,351	1	7164,351	217,549	3,0	Signifikan
Residual	6981,598	212	32,932			
Total	14145,949	213				

Keterangan:

- dk : derajat kebebasan
- JK : jumlah kuadrat
- Rjk : rerata jumlah kuadrat

Tabel 6. Uji Koefisien Determinasi Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,712 ^a	0,506	0,504	5,739

Pengujian hipotesis ini telah berhasil menolak H_0 dan menerima H_a . Pada pengujian hipotesis pertama dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kecerdasan emosional dengan stres akademik siswa kelas V SD Gugus Ki Hajar Dewantara Denpasar Selatan, dengan kontribusi sebesar 50,6% .

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nindyati (2020) yang menemukan bahwa kecerdasan emosional mahasiswa berpengaruh secara signifikan dengan stres akademik. Siswa yang memiliki tingkat kepekaan yang tinggi dengan emosi, biasanya juga cenderung memiliki kecenderungan untuk memikirkan dan menganalisis situasi secara mendalam (Uno & Umar, 2023). Siswa cenderung memperhatikan nuansa-nuansa emosional dalam interaksi sosial atau situasi tertentu dengan lebih baik daripada yang lain. Namun, di sisi lain, kepekaan ini juga dapat menjadi pemicu bagi mereka untuk berpikir secara berlebihan atau terlalu mendalam tentang perasaan dan situasi. Siswa cenderung memperbesar makna atau konsekuensi dari perasaan yang mereka alami, yang dapat mengarah pada kecemasan atau *overthinking*. Kemampuan membina hubungan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku siswa di sekolah. Individu yang memiliki keterampilan sosial yang kuat cenderung lebih mampu untuk berinteraksi dengan teman sekelas, guru, dan anggota staf sekolah lainnya secara positif (Timbuleng et al., 2023). Siswa lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sekolah, merasa lebih percaya diri dalam mengatasi konflik interpersonal, dan mungkin lebih termotivasi untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan akademik dan ekstrakurikuler. Sebaliknya, siswa yang memiliki kesulitan dalam membangun hubungan sosial mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan teman sekelas atau memahami norma-norma sosial di lingkungan sekolah. Hal ini bisa menyebabkan mereka merasa terisolasi atau kurang termotivasi, dan lebih rentan terhadap perilaku negatif seperti *bullying* atau penghindaran sekolah. Siswa yang memiliki tingkat empati yang tinggi cenderung lebih peka terhadap perasaan dan kebutuhan teman sekelasnya (Romadhoni & Nugroho, 2024). Mereka lebih menunjukkan sikap yang peduli, memperhatikan kebutuhan orang lain, dan bersedia membantu jika diperlukan. Kemampuan ini dapat menciptakan lingkungan kelas yang lebih ramah dan inklusif, siswa merasa didukung dan dihargai oleh rekan-rekan mereka. Selain itu, siswa yang mampu memahami perspektif orang lain juga cenderung memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik, memfasilitasi interaksi sosial yang positif di dalam kelas (Rusmiati, 2023). Sebaliknya, siswa yang kurang memiliki empati lebih cenderung bersikap egois atau kurang sensitif terhadap perasaan teman sekelasnya. Ini dapat mengakibatkan konflik interpersonal, isolasi sosial,

atau bahkan perilaku menyimpang. Oleh karena itu, meningkatkan empati di antara siswa dapat memainkan peran penting dalam membentuk budaya kelas yang positif dan meningkatkan kualitas interaksi sosial di dalamnya (Utamingtyas & Hanafi, 2024). Dengan kecerdasan emosional yang baik, siswa dapat lebih efektif mengatasi tekanan belajar, menjaga motivasi, dan meningkatkan ketahanan mental, sehingga mengurangi dampak negatif stres terhadap performa akademik mereka (Utamingtyas & Hanafi, 2024).

Pengujian hipotesis kedua yaitu 2) terdapat kontribusi yang signifikan dari minat belajar terhadap tingkat stres akademik siswa menggunakan teknik korelasi dan regresi linier sederhana. Pengujian signifikansi dan linieritas hubungan antara minat belajar dengan stres akademik siswa serta uji koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Uji Signifikansi dan Kelinieran Regresi Minat Belajar dan Stres Akademik

Sumber Variasi	JK	dk	RJK	F Hitung	F Tabel	Keterangan
Regression	6647,174	1	6647,174	187,924	3,0	Signifikan
Residual	7498,775	212	35,372			
Total	14145,949	213				

Keterangan:

dk : derajat kebebasan

Jk : jumlah kuadrat

Rjk : rerata jumlah kuadrat

Tabel 8. Uji Koefisien Determinasi Minat Belajar dan Stres Akademik

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,685 ^a	0,470	0,467	5,947

Pengujian hipotesis ini telah berhasil menolak H_0 dan menerima H_a . Pada pengujian hipotesis kedua dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara minat belajar dengan stres akademik siswa kelas V SD Gugus Ki Hajar Dewantara Denpasar Selatan, dengan kontribusi sebesar 40,7% .

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawati (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara motivasi belajar terhadap stres akademik. Ketertarikan siswa terhadap pelajaran memiliki keterkaitan yang erat dengan tingkat konsentrasi mereka di dalam kelas (Riinawati, 2021). Siswa yang merasa tertarik pada materi pelajaran cenderung lebih termotivasi untuk fokus dan terlibat secara aktif dalam pembelajaran. Ketertarikan ini dapat muncul dari berbagai faktor, seperti relevansi materi dengan minat pribadi mereka, metode pengajaran yang menarik, atau pemahaman akan manfaat pelajaran tersebut untuk masa depan mereka (Nahla et al., 2024). Saat siswa merasa tertarik, mereka cenderung memiliki keinginan yang kuat untuk memahami dan menyerap informasi yang disampaikan oleh guru. Hal ini secara langsung berpengaruh pada tingkat konsentrasi mereka, karena mereka lebih mungkin untuk terlibat dalam proses pembelajaran tanpa teralih oleh gangguan eksternal atau pikiran yang melayang. Ketika siswa kurang tertarik pada materi pelajaran, mereka cenderung merasa bosan atau kurang termotivasi untuk mengikuti pelajaran dengan penuh perhatian. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan pembelajaran yang merangsang minat siswa dapat membantu meningkatkan tingkat konsentrasi mereka, serta hasil akhir pembelajaran yang lebih baik (Daryanes & Ririen, 2020). Minat yang terorganisasi membantu siswa dalam fokus dan pemahaman yang lebih baik terhadap materi pembelajaran, mengurangi rasa keawalan yang dapat menyebabkan stres. Ketika siswa merasa terorganisasi dalam minat belajar mereka, mereka cenderung memiliki perencanaan studi yang lebih baik, menghindari prokrastinasi, dan mengelola waktu dengan efisien, yang semuanya dapat mengurangi tekanan akademik (L. M. Sari et al., 2022). Dengan demikian, minat berorganisasi tidak hanya meningkatkan pemahaman materi, tetapi juga membantu siswa mengelola tugas-tugas akademik secara lebih efektif, mengurangi tingkat stres yang timbul dalam proses belajar siswa.

Pengujian hipotesis ketiga yaitu 3) terdapat kontribusi yang simultan dari kecerdasan emosional dan minat belajar terhadap tingkat stres akademik siswa menggunakan teknik korelasi dan regresi linier sederhana. pengujian signifikan dan linieritas hubungan antara kecerdasan emosional dan minat belajar dengan stres akademik siswa serta uji koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 9. Uji Signifikansi dan Kelinearan Regresi Kecerdasan Emosional dan Minat Belajar dengan Stres Akademik

Sumber Variasi	JK	dk	RJK	F Hitung	F Tabel	Keterangan
Regression	7296,573	2	3648,286	112,388	3,0	Signifikan
Residual	6849,376	211	32,461			
Total	14145,949	213				

Keterangan:

- dk : derajat kebebasan
- Jk : jumlah kuadrat
- Rjk : rerata jumlah kuadrat

Tabel 10. Uji Koefisien Determinasi Kecerdasan Emosional dan Minat Belajar dengan Stres Akademik

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,718 ^a	0,516	0,511	5,697

Pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan minat belajar dengan stres akademik siswa kelas V SD Gugus Ki Hajar Dewantara Denpasar Selatan, dengan kontribusi sebesar 51,6%. Untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat dilakukan Uji T dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 11. Hasil Uji T

Model	Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
(Constant)	34,807	3,850			9,041	0,000
1 x1	0,419	0,094	0,505		4,473	0,000
x2	0,252	0,125	0,228		2,018	0,045

Berdasarkan hasil Uji-T diketahui bahwa nilai $t_{hitung} X_1$ sebesar 4,473 dan nilai $t_{hitung} X_2$ sebesar 2,018 lebih besar dari t_{tabel} yaitu 1,652 yang diperoleh dari $0,05/2=0,025$ dan derajat kebebasan (df) = $n-2 = 214 - 2 = 212$. Karena $t_{hitung} X_1$ adalah $4,473 > 1,652$ dan $t_{hitung} X_2$ adalah $2,018 > 1,652$ di t_{tabel} dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga hal ini menunjukkan adanya pengaruh kecerdasan emosional dan minat belajar dengan stres akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad dan Ambotang (2020) dan Sujadi (2021) yang sama-sama menunjukkan hubungan antara kecerdasan emosional dan minat belajar terhadap stres akademik. Kemampuan memotivasi diri sendiri dan perasaan senang memainkan peran yang penting dalam menentukan tingkat konsentrasi siswa selama proses pembelajaran (Estari, 2020). Siswa yang memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri dengan baik cenderung lebih mampu untuk menjaga fokus dan konsentrasi mereka di dalam kelas. Mereka memiliki tujuan yang jelas dan memahami pentingnya usaha yang diperlukan untuk mencapainya. penting untuk memperhatikan hubungan antara kemampuan memotivasi diri sendiri, perasaan senang, dan tingkat konsentrasi siswa, karena hal ini dapat berdampak langsung pada hasil pembelajaran

siswa. Keterlibatan siswa di dalam kelas dipengaruhi secara signifikan oleh kemampuan mereka dalam membangun relasi dengan rekan sekelasnya (Hasja et al., 2023). Siswa yang dapat membentuk hubungan yang positif cenderung merasa lebih nyaman dan percaya diri. Ini mendorong mereka untuk berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan kelas seperti diskusi, proyek kelompok, dan kolaborasi dalam tugas. Kesanggupan ini menciptakan atmosfer yang inklusif dan menyenangkan di kelas. Minat belajar yang kuat dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran, memotivasi mereka untuk mengatasi hambatan akademik, dan menyediakan landasan positif untuk pengalaman belajar, yang dapat membantu mengurangi stres (Efendi & Sholeh, 2023). Dengan demikian, kombinasi kecerdasan emosional yang baik dan minat belajar yang tinggi dapat membantu siswa menghadapi tuntutan akademik dengan lebih baik, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan kesejahteraan akademik siswa. Siswa dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres akademik dengan cara yang sehat, seperti dengan menggunakan strategi koping yang efektif dan memanfaatkan dukungan sosial yang ada. Minat belajar yang tinggi dapat berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap stres akademik, karena siswa yang memiliki minat belajar yang tinggi cenderung lebih termotivasi untuk mengatasi tantangan akademik yang dihadapi (Vasty et al., 2021). Sebaliknya, stres akademik yang tinggi dapat mengurangi minat belajar siswa, karena siswa merasa terlalu tertekan atau cemas untuk benar-benar terlibat dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan orang tua untuk memperhatikan dan mendukung perkembangan kecerdasan emosional siswa, serta membangun lingkungan belajar yang memfasilitasi minat belajar yang tinggi sambil mengurangi stres akademik yang tidak perlu.

PENUTUP

Berdasarkan temuan-temuan yang didapatkan pada penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal yakni: 1) terdapat koefisien korelasi yang negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap tingkat stres akademik siswa sekolah dasar kelas V SD Gugus Ki Hajar Dewantara Denpasar Selatan sebesar 50,6%; 2) terdapat koefisien korelasi yang negatif yang signifikan antara minat belajar terhadap tingkat stres akademik siswa sekolah dasar kelas V SD Gugus Ki Hajar Dewantara Denpasar Selatan sebesar 40,7%; 3) terdapat pengaruh kecerdasan emosional dan minat belajar dengan tingkat stres akademik siswa kelas V SD Gugus Ki Hajar Dewantara Denpasar Selatan sebesar 52,8 % yang menunjukkan siswa yang tergolong memiliki kecerdasan emosional dan minat belajar dengan kategori tinggi akan memiliki tingkat stres akademik yang rendah

Merujuk simpulan di atas, saran yang dapat disampaikan pada penelitian ini yakni: 1) sekolah dapat melibatkan pengembangan program pembelajaran emosional di sekolah. Ini dapat mencakup kegiatan-kegiatan yang mempromosikan pemahaman emosi, regulasi emosi, dan hubungan interpersonal positif, membantu siswa mengelola stres akademik; serta 2) guru wali kelas maupun konselor sekolah, dapat memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan emosi siswa dan mencari solusi terhadap masalah yang mungkin menyebabkan stres akademik.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, A. A., & Ambotang, A. S. Bin. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Persekitaran Keluarga terhadap Stres Akademik Murid Sekolah Menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(5), 12–23. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i5.407>
- Aminuddin, M. (2020). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71. <http://dx.doi.org/10.30872/j.kes.pasmi.kal.v1i1.3618>
- Daryanes, F., & Ririen, D. (2020). Efektivitas Penggunaan Aplikasi Kahoot Sebagai Alat Evaluasi Pada Mahasiswa. *Journal of Natural Science and Integration*, 3(2), 172–186. <http://dx.doi.org/10.24014/jnsi.v3i2.9283>

- Dewi, V. R., Syamsuri, S., & Khaerunnisa, E. (2019). Karakteristik Motivasi Ekstrinsik dan Intrinsik Siswa SMP dalam Belajar Matematika. *TIRTAMATH: Jurnal Penelitian Dan Pengajaran Matematika*, 1(2), 116–128. <http://dx.doi.org/10.48181/tirtamath.v1i2.7145>
- Efendi, N., & Sholeh, M. I. (2023). Manajemen Pendidikan Dalam Meningkatkan Mutu Pembelajaran. *Academicus: Journal of Teaching and Learning*, 2(2), 68–85. <https://doi.org/10.59373/academicus.v2i2.25>
- Estari, A. W. (2020). Pentingnya Memahami Karakteristik Peserta Didik dalam Proses Pembelajaran. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHEs): Conference Series*, 3(3), 1439–1444. <https://doi.org/10.20961/shes.v3i3.56953>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113–123. <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>
- Hanafiah, H., Sauri, R. S., Mulyadi, D., & Arifudin, O. (2022). Penanggulangan Dampak Learning Loss Dalam Meningkatkan Mutu Pembelajaran Pada sekolah Menengah Atas. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1816–1823. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.642>
- Hasja, N. F. B., Hamka, L., & Rahman, S. (2023). Peningkatan Partisipasi Aktif Siswa dalam Pembelajaran IPA dengan Menggunakan Metode Collaborative Learning. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 5(3), 667–675. <https://doi.org/10.31970/pendidikan.v5i3.860>
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwama, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307–316. <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2944>
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76–89. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>
- Mahmudah, H., & Rusmawati, D. (2019). Hubungan Antara Kelekatan Anak-Orang Tua dengan Stres Akademik pada Siswa SD N Sronдол Wetan 02 Semarang dengan Sistem Pembelajaran Full Day School. *Jurnal Empati*, 7(4), 1160–1169. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.23418>
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201. <https://doi.org/10.55886/esensi.v23i2.205>
- Mustafa, P. S., & Dwiwogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422–438. <https://journal.rekarta.co.id/index.php/jartika/article/view/371>
- Nahla, Z., Setiawan, B., & Ulandari, T. (2024). Kurangnya Ketertarikan Siswa Terhadap Mata Pelajaran IPS Di Tingkat SMP. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 2(1), 88–101. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i1.1181>
- Nindyati, A. D. (2020). Kecerdasan Emosi dan Stres Akademik Mahasiswa: Peran Jenis Kelamin sebagai Moderator dalam Sebuah Studi Empirik di Universitas Paramadina. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 127–134. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.25505>
- Permatasari, R., Noviandari, H., & Mursidi, A. (2021). Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi

- Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 127–141. <https://doi.org/10.46838/jbic.v2i1.64>
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41594>
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107–114. <https://doi.org/10.46637/jlis.v2i3.32>
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 7911–7915. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9498>
- Purnawanto, A. T. (2023). Pembelajaran Berdiferensiasi. *Jurnal Pedagogy*, 16(1), 34–54. <https://www.jurnal.staimuhblora.ac.id/index.php/pedagogy/article/view/152>
- Riinawati, R. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sdn Karang Mekar 4 Banjarmasin. *Berajah Journal*, 1(2), 72–75. <https://doi.org/10.47353/bj.v1i2.22>
- Romadhoni, S. A. L., & Nugroho, A. S. (2024). Analisis Kepekaan Sosial Siswa terhadap Siswa Berkebutuhan Khusus di Sekolah Penyelenggara Pendidikan Inklusi. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(1), 157–164. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i1.777>
- Rusmiati, E. T. (2023). Penanaman Nilai-nilai Toleransi pada Anak Usia Dini. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(2), 248–256. <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v6i2.3077>
- Sari, L. M., Pratitis, N. T., & Haryanti, A. (2022). Internal Locus of Control dan Kemampuan Manajemen waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Skripsi. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 1(2), 21–30. <https://doi.org/10.35316/psycimedia.2022.v1i2.21-30>
- Sari, P. K., Gutji, N., & Yaksa, R. A. (2023). Pengaruh Penyesuaian Diri Siswa terhadap Hasil Belajar Siswa di SMA N 10 Muaro Jambi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 9068–9081. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i3.3218>
- Setiawati, O. R., Alamsyah, R. T., Sani, N., & Anggraini, M. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 26–33. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4121>
- Sujadi, E. (2021). Stres Akademik dan Motivasi Belajar Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 29–41. <http://dx.doi.org/10.24014/egcdj.v4i1.12679>
- Timbuleng, N., Lengkong, J., & Dapa, A. N. (2023). Kompetensi Kepribadian Guru Dalam Pembentukan Karakter Siswa di SDN Unggulan 1 Kabupaten Pulau Morotai Provinsi Maluku Utara. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(21), 1080–1096. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10338164>
- Uno, H. B., & Umar, M. K. (2023). *Mengelola Kecerdasan dalam Pembelajaran: Sebuah Konsep Pembelajaran Berbasis Kecerdasan*. Bumi Aksara.
- Utamingtyas, E., & Hanafi, M. S. (2024). Memperkuat Jati Diri Pendidikan: Menyelai Esensi Budaya Organisasi Dalam Mengembangkan Karakter Empati. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(1), 4489–4500. <https://doi.org/10.23969/jp.v9i1.13009>

- Vastya, C., Zahro, F. A., Fauziah, M., Kurniawan, R., Wisda, T., & Ramdani, Z. (2021). Motivasi Belajar Remaja yang Mengalami Kematian Orang Tua. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 7–15. <https://doi.org/10.47679/jopp.31962021>
- Wahyudin, A., & Zohriah, A. (2023). Ruang Lingkup Manajemen Pendidikan. *Journal on Education*, 6(1), 3822–3835. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/3492>
- Yolandah, Y., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Pembelajaran Daring Masa Pandemi Pada Siswa SMP, di DKI Jakarta. *Psychomcommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, 1(01).