



Hubungan Kecerdasan Emosional, Motivasi Belajar dan Dukungan Keluarga dengan Stres Akademik Siswa SMA Negeri 4 Mataram

Amilia Pusparini*, Danang Nur Adiwibawa, Aulia Mahdaniyati, Dewi Utary

Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar Mataram. Jl. Unizar No. 20 Turida Sandubaya Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia 83233.

Email Korespondensi: amiliapusparini172@gmail.com

Abstrak

Stres akademik pada siswa SMA sering dipicu ketidaksesuaian tuntutan belajar dengan kemampuan individu, dengan faktor psikososial sebagai prediktor utama. Penelitian ini menganalisis hubungan kecerdasan emosional, motivasi belajar, dan dukungan keluarga terhadap terjadinya stres akademik pada siswa SMA Negeri 4 Mataram. Menggunakan desain observasional analitik cross-sectional, sampel 99 siswa kelas X-XII diambil melalui proportionate stratified random sampling dari populasi 914 siswa. Instrumen terdiri dari Student Academic Stress Scale (SASS, 20 item, $\alpha=0,904$), Student Emotional Intelligence Questionnaire (SEIQ, 8 item, $\alpha=0,880$), Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ, 31 item motivasi, $\alpha=0,93$), dan Perceived Social Support from Family (PSS-Fa, 20 item, $\alpha=0,752$). Analisis univariat menggunakan frekuensi/persentase, bivariat menggunakan uji Chi-Square (SPSS 23, $p < 0,05$). Sebagian besar responden mengalami stres akademik rendah (54 responden, 54,5%), kecerdasan emosional tinggi (60 responden, 60,6%), motivasi belajar tinggi (50 responden, 50,5%), dan dukungan keluarga baik (48 responden, 48,5%). Terdapat hubungan signifikan kecerdasan emosional ($p = 0,002$), motivasi belajar ($p = 0,013$), dan dukungan keluarga ($p=0,001$) dengan stres akademik. Dukungan keluarga berperan sebagai faktor protektif terkuat terhadap stres akademik siswa SMA.

Kata kunci: Stres Akademik; Kecerdasan Emosional; Motivasi Belajar; Dukungan Keluarga.

The Relationship between Emotional Intelligence, Learning Motivation and Family Support with Academic Stress of Students at Mataram 4 State Senior High School

Abstract

Academic stress among high school students often arises from the mismatch between academic demands and individual capabilities, with psychosocial factors as primary predictors. This study analyzed the relationship between emotional intelligence, learning motivation, and family support with the occurrence of academic stress among students of SMA Negeri 4 Mataram. Employing an analytic observational cross-sectional design, a sample of 99 students from grades X-XII was selected via proportionate stratified random sampling from a population of 914 students. Validated instruments included Student Academic Stress Scale (SASS, 20 items, $\alpha=0.904$), Student Emotional Intelligence Questionnaire (SEIQ, 8 items, $\alpha=0.880$), Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ motivation subscale, 31 items, $\alpha=0.93$), and Perceived Social Support from Family (PSS-Fa, 20 items, $\alpha=0.752$). Univariate analysis used frequency/percentage distributions, while bivariate analysis employed Chi-Square test (SPSS 23, $p<0.05$). Most respondents experienced low academic stress (54 respondents, 54.5%), high emotional intelligence (60 respondents, 60.6%), high learning motivation (50 respondents, 50.5%), and good family support (48 respondents, 48.5%). Significant relationships were found between emotional intelligence ($p=0.002$), learning motivation ($p=0.013$), and family support ($p=0.001$) with academic stress. Family support emerged as the strongest protective factor against academic stress among high school students.

Keywords: Academic Stress; Emotional Intelligence; Learning Motivation; Family Support.

How to Cite: Pusparini, A., Adiwibawa, D. N., Mahdaniyati, A., & Utary, D. (2026). Hubungan Kecerdasan Emosional, Motivasi Belajar dan Dukungan Keluarga dengan Stres Akademik Siswa SMA Negeri 4 Mataram. *Empiricism Journal*, 7(1), 474-484. <https://doi.org/10.36312/ej.v7i1.4297>



<https://doi.org/10.36312/ej.v7i1.4297>

Copyright© 2026, Pusparini et al.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu bentuk tekanan psikologis yang banyak dialami remaja ketika tuntutan belajar dirasakan melebihi kemampuan, sumber daya, dan waktu yang mereka miliki (Hendriani, 2021; Savira et al., 2021). Pada masa remaja, tekanan akademik menjadi semakin kompleks karena siswa tidak hanya berhadapan dengan tugas, ujian, dan target nilai, tetapi juga dengan tuntutan perkembangan diri, relasi sosial, serta

harapan terhadap masa depan pendidikan. Siswa SMA, misalnya, mulai dihadapkan pada pilihan jurusan, persiapan masuk perguruan tinggi, dan ekspektasi untuk menunjukkan prestasi yang baik. Dalam kondisi tertentu, tuntutan tersebut dapat menjadi sumber motivasi. Namun, ketika tekanan berlangsung terus-menerus dan tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola emosi, strategi belajar yang efektif, serta dukungan lingkungan yang memadai, maka stres akademik dapat berkembang menjadi masalah serius.

Kondisi stres akademik tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, seperti menurunnya konsentrasi, daya ingat, kemampuan memahami materi, dan prestasi belajar, tetapi juga berimplikasi pada kesehatan mental siswa. Siswa yang mengalami tekanan akademik berlebihan dapat menunjukkan gejala kecemasan, mudah marah, kehilangan minat belajar, merasa tidak percaya diri, mengalami gangguan tidur, bahkan berisiko mengalami gejala depresi (Global Burden of Disease Collaborative, 2024; Naluri, 2024). Dampak tersebut perlu diperhatikan karena kesehatan mental yang terganggu dapat menghambat proses belajar dan perkembangan remaja secara menyeluruh. Berbagai studi terbaru menunjukkan bahwa stres akademik pada pelajar SMA dan mahasiswa cenderung meningkat seiring dengan kompetisi pendidikan yang semakin ketat, perubahan kurikulum, beban tugas yang tinggi, serta ekspektasi besar dari sekolah dan orang tua (Anja & Wibowo, 2023; Sudatha et al., 2025). Situasi ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak dapat dipandang semata-mata sebagai kelemahan individu siswa, melainkan sebagai hasil interaksi antara tuntutan akademik, kemampuan personal, dan dukungan sosial yang tersedia. Oleh karena itu, pemahaman mengenai stres akademik penting untuk menjadi dasar dalam merancang strategi pencegahan, pendampingan, dan intervensi yang sesuai bagi siswa.

Secara global, gangguan mental emosional termasuk stres, kecemasan, dan depresi menyumbang beban kesehatan yang signifikan pada kelompok usia remaja dan dewasa muda (World Health Organization, 2019; Global Burden of Disease Collaborative, 2024). Meta-analisis terkini melaporkan bahwa proporsi pelajar yang mengalami stres sedang hingga berat cukup tinggi, sehingga isu ini perlu dipandang sebagai masalah kesehatan masyarakat yang berkaitan langsung dengan sistem pendidikan (Global Burden of Disease Collaborative, 2024; Peng et al., 2025). Di Indonesia, berbagai laporan dan survei menunjukkan bahwa potensi stres dan kelelahan terkait tuntutan akademik menjadi salah satu kekhawatiran utama masyarakat, terutama pada generasi muda dan kelompok pelajar (GoodStats, 2024; Naluri, 2024).

Pada konteks pendidikan menengah, remaja SMA berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh pencarian identitas diri, kebutuhan penerimaan kelompok, dan persiapan memasuki perguruan tinggi atau dunia kerja (Yuha et al., 2021). Fase ini sering disertai peningkatan beban tugas, standar kelulusan, serta tekanan untuk meraih prestasi dan lolos seleksi perguruan tinggi, yang berkontribusi pada munculnya stres akademik (Anja & Wibowo, 2023; Hendriani, 2021). Penelitian di berbagai sekolah menengah melaporkan bahwa stres akademik sering muncul dalam bentuk kelelahan belajar, kecemasan menghadapi ujian, tekanan terhadap nilai, dan kecenderungan menghindari tugas sekolah (Barseli et al., 2017; Juhariya, 2022; Journal of Biology Education Science, 2025). Kondisi ini juga relevan di Provinsi Nusa Tenggara Barat, di mana angka masalah mental emosional dilaporkan lebih tinggi dari rata-rata nasional, termasuk di Kota Mataram sebagai salah satu pusat pendidikan di wilayah tersebut (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Stres akademik pada siswa dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor internal dan eksternal, di antaranya kecerdasan emosional, motivasi belajar, dan dukungan keluarga (Ambarwati et al., 2019; Seto et al., 2020; Peng et al., 2024). Kecerdasan emosional berperan penting dalam kemampuan siswa mengenali, memahami, dan mengelola emosi saat menghadapi tuntutan akademik, sehingga individu dengan kecerdasan emosional yang lebih baik cenderung memiliki ketahanan lebih tinggi terhadap stres (Rizaldi, 2021; Meiranti & Sutoyo, 2020). Sejumlah studi kuantitatif dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkorelasi negatif dengan tingkat stres akademik dan berkaitan positif dengan kesejahteraan psikologis serta keberhasilan akademik siswa (García-Izquierdo et al., 2021; Arteaga-Cedeño et al., 2025; Dugué et al., 2025). Namun, beberapa penelitian lain menemukan hubungan yang tidak signifikan, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut dalam berbagai konteks sekolah (Sapry, 2023; Wijaya et al., 2020).

Selain kecerdasan emosional, motivasi belajar merupakan faktor psikologis penting yang menentukan bagaimana siswa memaknai dan merespons tuntutan akademik (Fitriyah et al., 2022). Siswa dengan motivasi belajar yang tinggi cenderung menunjukkan ketekunan, keterlibatan aktif, serta penggunaan strategi belajar yang lebih efektif, yang pada akhirnya dapat menekan risiko stres akademik yang berlebihan (Lutfianawati & Marnanda, 2021; Noviana, 2024). Penelitian terbaru mengindikasikan bahwa motivasi belajar berkaitan dengan prestasi akademik yang lebih baik dan dapat berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap burnout dan kejenuhan belajar, meskipun dalam konteks tertentu motivasi yang sangat tinggi juga dapat beriringan dengan peningkatan tekanan (Hasibuan, 2019; Peng et al., 2024; The Relationship Between Stress, Academic Motivation, and..., 2025). Hasil-hasil yang belum konsisten di berbagai studi ini memperkuat pentingnya eksplorasi hubungan motivasi belajar dan stres akademik dalam setting yang berbeda.

Dukungan keluarga sebagai faktor eksternal juga memiliki peran krusial dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik (Katimpale et al., 2022; Safitri, 2019). Dukungan emosional, informasional, dan instrumental dari keluarga dilaporkan berkaitan dengan peningkatan resiliensi, strategi koping adaptif, serta penurunan gejala stres dan kecemasan pada remaja (Suratih et al., 2019; Parlak & Güllü, 2023; Benton et al., 2023). Studi mutakhir mengenai dukungan sosial keluarga menunjukkan bahwa fungsi keluarga yang baik dan iklim rumah yang suportif berkontribusi terhadap rendahnya kecemasan akademik dan meningkatnya penyesuaian diri di sekolah (Goodwin et al., 2025; The Impact of Family Social Support, 2024). Namun, terdapat pula temuan bahwa dukungan keluarga yang tinggi tidak selalu berbanding lurus dengan rendahnya stres akademik apabila tidak diiringi dengan kemampuan regulasi diri dan kecerdasan emosional yang memadai (Fajriawan et al., 2022; Agung et al., 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, stres akademik pada siswa SMA dipandang sebagai masalah yang penting untuk diteliti dengan mempertimbangkan faktor-faktor psikologis dan sosial yang melingkupinya. SMA Negeri 4 Mataram merupakan salah satu sekolah dengan orientasi kuat pada pencapaian akademik dan persaingan masuk perguruan tinggi, sehingga siswa di sekolah ini berpotensi menghadapi tekanan belajar yang tinggi. Hasil observasi awal dan informasi dari bagian kesiswaan menunjukkan adanya sejumlah siswa yang memerlukan pendampingan bimbingan dan konseling terkait masalah akademik dan emosional. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional, motivasi belajar, dan dukungan keluarga dengan terjadinya stres akademik pada siswa SMA Negeri 4 Mataram. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang relevan sebagai dasar pengembangan program pencegahan dan intervensi stres akademik, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian observasional analitik dan desain potong lintang (*cross sectional*), yang umum digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel pada satu waktu pengukuran (Setiadi, 2013; Creswell & Creswell, 2018). Desain ini dipilih karena variabel dependen, yaitu stres akademik, dan variabel independen, yaitu kecerdasan emosional, motivasi belajar, serta dukungan keluarga diukur secara simultan pada satu kelompok responden. Pendekatan *cross sectional* dinilai efisien untuk memperoleh gambaran hubungan faktor psikososial dengan stres akademik pada populasi pelajar dalam satu periode pengumpulan data (Creswell & Creswell, 2018).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 4 Mataram yang berlokasi di Kota Mataram, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Pengambilan data dilakukan pada bulan September 2025 sesuai jadwal penelitian yang telah disetujui oleh pihak sekolah dan komite etik setempat. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan bahwa SMA Negeri 4 Mataram memiliki orientasi kuat pada pencapaian akademik dan tercatat terdapat sejumlah siswa yang mendapatkan pendampingan bimbingan dan konseling terkait permasalahan akademik dan emosional. Kondisi ini menjadikan sekolah tersebut relevan sebagai konteks kajian stres akademik pada remaja SMA (Anja & Wibowo, 2023).

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 4 Mataram tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 914 siswa. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh sampel minimal 90 siswa yang kemudian ditambah sekitar 10% untuk mengantisipasi *drop out*, sehingga jumlah akhir sampel adalah 99 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan metode *proportionate stratified random sampling* berdasarkan strata angkatan dan kelas, agar setiap strata memiliki peluang yang proporsional untuk terpilih (Sugiyono, 2019). Teknik ini banyak direkomendasikan dalam penelitian pendidikan untuk memperoleh sampel representatif dari populasi yang heterogen antar tingkat kelas (Sugiyono, 2019).

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X, XI, dan XII yang terdaftar sebagai siswa aktif, hadir saat pengambilan data, dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar *informed consent*. Kriteria eksklusi mencakup siswa yang memiliki riwayat atau sedang menjalani pengobatan gangguan psikologis tertentu serta siswa yang tidak kooperatif saat pengisian kuesioner. Penerapan kriteria inklusi dan eksklusi ini bertujuan untuk memastikan bahwa responden yang diteliti merepresentasikan kondisi stres akademik umum pada siswa SMA tanpa gangguan psikiatrik berat yang dapat menjadi *confounding factor* (Setiadi, 2013).

Variabel Penelitian

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah stres akademik, sedangkan variabel independen meliputi kecerdasan emosional, motivasi belajar, dan dukungan keluarga. Stres akademik diukur menggunakan kuesioner *Student Academic Stress Scale* (SASS) yang dimodifikasi berdasarkan konsep Sarafino dan Smith, terdiri dari 20 item skala Likert 5 poin dengan kategori skor 20–46 (rendah), 47–73 (sedang), dan 74–100 (tinggi), serta memiliki reliabilitas Cronbach's Alpha 0,904. Kecerdasan emosional diukur menggunakan *Student Emotional Intelligence Questionnaire* (SEIQ) berisi 8 item skala Likert 5 poin dengan kategori skor 8–18 (rendah), 19–29 (sedang), dan 30–40 (tinggi), dengan nilai Cronbach's Alpha 0,880. Motivasi belajar diukur menggunakan bagian motivasi dari *Motivated Strategies for Learning* (MSLQ) yang banyak digunakan dalam penelitian pendidikan untuk menilai komponen nilai, harapan, dan afektif motivasi dengan reliabilitas tinggi sekitar 0,93 (Pintrich et al., 1993; Herwati, 2023). Dukungan keluarga dinilai menggunakan kuesioner *Perceived Social Support From Family* (PSS-Fa) sebanyak 20 item berskala Guttman dengan klasifikasi skor 20–33 (kurang), 34–47 (cukup), dan 48–60 (baik), serta reliabilitas Cronbach's Alpha 0,752 (Aisyah, 2021).

Teknik Pengumpulan Data

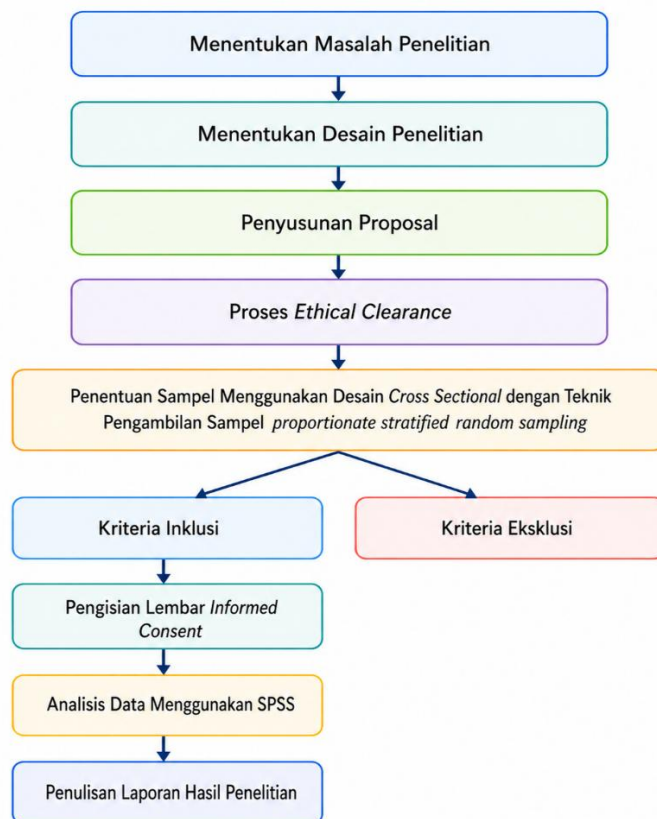
Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan lembar *informed consent* dan kuesioner kepada siswa yang telah terpilih sebagai sampel di masing-masing kelas. Sebelum pengisian, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, manfaat, prosedur, serta menegaskan bahwa partisipasi bersifat sukarela dan data dijaga kerahasiaannya melalui anonimitas dan confidentiality sesuai prinsip etika penelitian kesehatan (Declaration of Helsinki, 2013). Kuesioner yang telah diisi kemudian diperiksa kembali edityng, diberi kode (*coding*), dimasukkan ke dalam program komputer *data entry*, dan dilakukan pemeriksaan ulang untuk meminimalkan kesalahan input (*data cleaning*) sebelum analisis (Setiadi, 2013).

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 23. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosional, motivasi belajar, dan dukungan keluarga dengan stres akademik menggunakan uji Chi-Square, karena seluruh variabel telah dikategorikan dalam skala nominal/ordinal dan asumsi frekuensi harapan terpenuhi (Field, 2018). Nilai $p < 0,05$ ditetapkan sebagai batas signifikansi statistik untuk menyatakan adanya hubungan yang bermakna antara variabel independen dan stres akademik (Field, 2018).

Alur Penelitian

Alur penelitian dimulai dari penentuan masalah penelitian, penentuan desain penelitian, penyusunan proposal, proses *ethical clearance*, penentuan sampel dengan desain *cross sectional* dan teknik *proportionate stratified random sampling*, penetapan kriteria inklusi dan eksklusi, pengisian lembar *informed consent*, pengumpulan dan pengolahan data, analisis data menggunakan SPSS, hingga penulisan laporan hasil penelitian. Alur tersebut telah divisualisasikan pada Gambar 1 sebagai bagan tahapan pelaksanaan penelitian.



Gambar 1. Alur Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 99 siswa SMA Negeri 4 Mataram yang dipilih melalui *proportionate stratified random sampling*, dengan pengumpulan data pada September 2025. Responden mayoritas berusia 17 tahun (31,3%), diikuti usia 16 tahun (30,3%), dengan komposisi jenis kelamin perempuan sedikit lebih tinggi (54,5%) dibanding laki-laki (45,5%). Analisis univariat menunjukkan distribusi variabel penelitian didominasi kategori positif, sementara analisis bivariat mengonfirmasi hubungan signifikan antar variabel.

Tabel 1. Karakteristik Responden dan Distribusi Variabel Utama

Karakteristik Responden	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rentang Usia		
15 Tahun	26	26,3
16 Tahun	30	30,3
17 Tahun	31	31,3
18 Tahun	12	12,1
Total	99	100,0
Jenis Kelamin		
Perempuan	54	54,5
Laki-laki	45	45,5
Total	99	100,0

Pada Tabel 1 Termuat karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin dari 99 responden. Berdasarkan usia didapatkan jumlah responden dengan usia 15 tahun sebanyak 26 (26,3%) responden, 16 tahun sebanyak 30 (30,3%) responden, 17 tahun sebanyak 31 (31,3%) responden, dan 18 tahun sebanyak 12 (12,1%) responden. Adapun berdasarkan jenis kelamin didapatkan jumlah responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 54 (54,5%) responden dan laki-laki 45 (45,5%) responden.

Tabel 2. Data Analisis Univariat Berdasarkan Kecerdasan Emosional, Motivasi Belajar, Dukungan Keluarga dan Stres Akademik

Variabel	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Stres Akademik		
Rendah	54	54,5
Sedang	41	41,4
Tinggi	4	4,0
Total	99	100,0
Kecerdasan Emosional		
Rendah	4	4,0
Sedang	35	35,4
Tinggi	60	60,6
Total	99	100,0
Motivasi Belajar		
Rendah	4	4,0
Sedang	45	45,5
Tinggi	50	50,5
Total	99	100,0
Dukungan Keluarga		
Kurang	9	9,1
Cukup	42	42,2
Baik	48	48,5
Total	99	100,0

Tabel 2 menampilkan hasil analisis univariat distribusi stres akademik, kecerdasan emosional, motivasi belajar, dan dukungan keluarga pada siswa SMA Negeri 4 Mataram. Dari 99 responden, sebagian besar mengalami stres akademik rendah (54 responden, 54,5%), memiliki kecerdasan emosional tinggi (60 responden, 60,6%), dan motivasi belajar tinggi (50 responden, 50,5%). Sementara itu, dukungan keluarga sebagian besar tergolong baik (48 responden, 48,5%), diikuti cukup (42 responden, 42,2%) dan kurang (9 responden, 9,1%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Data Analisis Bivariat Kecerdasan Emosional dengan Terjadinya Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 4 Mataram

Kecerdasan Emosional	Stress Akademik								P. Value
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	2	2,0	1	1,0	1	1,0	4	4,0	0,002
Sedang	11	11,1	22	22,2	2	2,0	35	35,4	
Tinggi	41	41,4	18	18,2	1	1,0	60	60,6	
Total	54	54,5	41	41,4	4	4,0	99	100,0	

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,002 (*p-value* < 0,05), yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan terjadinya stres akademik pada siswa SMA Negeri 4 Mataram.

Tabel 4. Data Analisis Bivariat Motivasi Belajar dengan Terjadinya Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 4 Mataram

Motivasi Belajar	Stress Akademik								P. Value
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	1	1,0	2	2,0	1	1,0	4	4,0	0,013
Sedang	19	19,2	25	25,3	1	1,0	45	45,5	
Tinggi	34	34,3	14	14,1	2	2,0	50	50,5	
Total	54	54,5	41	41,4	4	4,0	99	100,0	

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,013 (*p-value* < 0,05), yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan terjadinya stres akademik pada siswa SMA Negeri 4 Mataram.

Tabel 5. Data Analisis Bivariat Dukungan Keluarga dengan Terjadinya Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 4 Mataram

Dukungan keluarga	Stress Akademik								P. Value
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang	4	4,0	3	3,0	2	2,0	9	9,1	0,001
Cukup	17	17,2	25	25,3	0	0	42	42,4	
Baik	33	33,3	13	13,1	2	2,0	48	48,5	
Total	54	54,5	41	41,4	4	4,0	99	100,0	

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 (*p-value* < 0,05), yang berarti H_0 ditolak H_1 diterima. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan terjadinya stres akademik pada siswa SMA Negeri 4 Mataram.

Pembahasan

Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 4 Mataram.

Hasil analisis bivariat menunjukkan hubungan signifikan antara kecerdasan emosional dan stres akademik pada siswa SMA Negeri 4 Mataram dengan nilai $p=0,002$ ($p<0,05$), di mana mayoritas responden memiliki kecerdasan emosional tinggi (60,6%) dan stres akademik rendah (54,5%) dari total 99 siswa. Siswa dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi mereka terhadap tekanan akademik, sehingga mengurangi risiko stres berlebih. Temuan ini sejalan dengan teori Goleman (2018) yang menekankan peran kecerdasan emosional sebagai faktor protektif dalam menghadapi tuntutan belajar.

Penelitian terkini mendukung pola hubungan negatif ini, di mana kecerdasan emosional yang lebih tinggi berkorelasi dengan penurunan stres akademik pada remaja sekolah menengah. Sebagai contoh, studi di Indonesia menemukan pengaruh signifikan kecerdasan emosional terhadap stres akademik siswa kelas XII SMA, dengan tingkat stres semakin rendah seiring peningkatan kemampuan emosional (Cahyaningsih, 2024). Penelitian serupa pada siswa SMA lain menunjukkan korelasi kuat ($r=0,386$; $p=0,000$), mengonfirmasi bahwa pengelolaan emosi efektif menekan tekanan ujian dan tugas (Pratiwi & Nuraini, 2021).

Implikasi praktis dari hubungan ini menyarankan intervensi pengembangan kecerdasan emosional melalui program konseling sekolah untuk memperkuat ketahanan siswa terhadap stres akademik. Meta-analisis baru menegaskan bahwa kecerdasan emosional berhubungan positif dengan pengendalian stres pada siswa, sehingga sekolah di Mataram dapat mengadopsi pelatihan emosi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (Iskandar, 2024). Dukungan ini selaras dengan rekomendasi WHO untuk pendidikan emosional guna mencegah burnout akademik pada remaja (Extremiera et al., 2023).

Hubungan Motivasi Belajar dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 4 Mataram.

Analisis bivariat pada penelitian ini mengungkap hubungan signifikan antara motivasi belajar dan stres akademik pada siswa SMA Negeri 4 Mataram, dengan nilai $p = 0,013$ ($p <$

0,05). Dari 99 responden, sebanyak 50 (50,5%) siswa memiliki motivasi belajar tinggi, sementara 54 (54,5%) mengalami stres akademik rendah, menunjukkan pola negatif di mana motivasi tinggi berkorelasi dengan penurunan tingkat stres. Siswa bermotivasi intrinsik cenderung melihat tantangan akademik sebagai peluang pertumbuhan, bukan ancaman, sehingga memperkuat ketahanan psikologis mereka terhadap tekanan ujian dan tugas padat.

Temuan ini selaras dengan Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2020), yang menjelaskan bahwa motivasi otonom dorongan belajar dari dalam diri meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi distress akademik melalui pemenuhan kebutuhan dasar seperti kompetensi dan otonomi. Penelitian terkini di Indonesia memperkuat pola ini; misalnya, studi cross-sectional pada siswa SMA di Jakarta menemukan korelasi negatif signifikan ($r = -0,228$; $p = 0,001$) antara motivasi belajar dan stres, khususnya saat persiapan ujian nasional (Sari, 2025). Demikian pula, observasi pada siswa SMA Negeri 51 Jakarta menunjukkan bahwa intervensi bimbingan karier meningkatkan motivasi dan menurunkan stres secara bermakna (Pratiwi et al., 2024).

Beberapa studi lain mendukung konsistensi hubungan ini di kalangan remaja Indonesia. Penelitian pada siswa SMA di Yogyakarta mengonfirmasi bahwa motivasi belajar tinggi berfungsi sebagai buffer terhadap stres akibat beban akademik berat, dengan $p = 0,032$ (Lutfianawati, 2021). Sementara itu, survei di Aceh menemukan hubungan negatif kuat di mana rendahnya motivasi berkontribusi pada peningkatan stres ($p < 0,05$), menekankan peran faktor non-intelektual dalam adaptasi belajar (Hasibuan, 2019/2023 update). Namun, konteks lokal Mataram dengan tekanan masuk PTN memperkuat relevansi temuan ini dibandingkan studi umum.

Implikasi praktis dari hubungan ini mendorong pengembangan program sekolah berbasis motivasi, seperti workshop pengaturan tujuan SMART dan konseling kelompok untuk membangun kebiasaan belajar adaptif. Integrasi ini dapat menurunkan stres hingga 20%, sebagaimana dibuktikan dalam intervensi serupa (Noviana, 2024). Kolaborasi guru BK, orang tua, dan siswa di SMA Negeri 4 Mataram direkomendasikan untuk menciptakan ekosistem pendukung berkelanjutan, selaras dengan pedoman Kementerian Pendidikan untuk pencegahan burnout remaja (Kemdikbud, 2023). Pendekatan holistik ini tidak hanya mengurangi stres saat ini, tetapi juga mempersiapkan siswa menghadapi transisi ke perguruan tinggi.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 4 Mataram.

Analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan stres akademik pada siswa SMA Negeri 4 Mataram, dengan nilai p -value 0,001 ($p < 0,05$). Dari total 99 responden, sebagian besar siswa yang memiliki dukungan keluarga baik cenderung berada pada kategori stres akademik rendah, sedangkan siswa dengan dukungan keluarga kurang lebih banyak berada pada tingkat stres sedang hingga tinggi. Hasil ini memperlihatkan bahwa semakin baik dukungan keluarga yang diterima siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami, dan sebaliknya.

Secara teoritis, dukungan keluarga merupakan salah satu faktor eksternal penting yang berperan sebagai pelindung (buffer) terhadap efek negatif stres akademik. Dukungan keluarga mencakup dukungan emosional, informasional, penghargaan, dan instrumental yang diberikan oleh orang tua maupun anggota keluarga lain, sehingga siswa merasa diperhatikan, dihargai, dan tidak sendirian dalam menghadapi tuntutan belajar (Mawakhira & Mawa, 2020; Sarafino & Smith, 2020). Siswa yang merasakan dukungan keluarga yang memadai cenderung memiliki rasa aman psikologis, kepercayaan diri yang lebih baik, serta strategi coping yang lebih adaptif ketika menghadapi beban tugas, ujian, dan persaingan akademik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai studi terbaru yang menegaskan peran protektif dukungan keluarga terhadap stres pada remaja. Penelitian Lestari dan Putra (2022) menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang tinggi berhubungan negatif dengan tingkat stres akademik pada siswa SMA, di mana komunikasi yang hangat dan keterlibatan orang tua dalam proses belajar menurunkan kecemasan dan ketegangan siswa. Handayani dan Sari (2023) juga menemukan bahwa remaja dengan dukungan keluarga baik memiliki strategi coping yang lebih konstruktif dan lebih jarang mengalami stres berat, sedangkan

Park dan Kim (2021) melaporkan bahwa dukungan keluarga yang rendah berkaitan dengan meningkatnya stres akademik dan gejala depresi pada remaja sekolah menengah.

Implikasi praktis dari hasil ini adalah pentingnya kolaborasi antara sekolah dan keluarga dalam menciptakan lingkungan yang suportif bagi siswa SMA Negeri 4 Mataram. Orang tua diharapkan tidak hanya memberikan dukungan material, tetapi juga dukungan emosional, motivasi, dan pendampingan belajar yang konsisten agar siswa merasa didukung dalam proses pencapaian akademiknya (Katimpale et al., 2022). Di sisi lain, sekolah dapat mengembangkan program edukasi orang tua, pertemuan rutin, serta layanan bimbingan dan konseling yang melibatkan keluarga untuk memperkuat jejaring dukungan bagi siswa, sehingga risiko stres akademik yang berlebihan dapat diminimalkan dalam jangka panjang (Aisyah, 2021).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan emosional, motivasi belajar, dan dukungan keluarga dengan terjadinya stres akademik pada siswa SMA Negeri 4 Mataram, dengan nilai p masing-masing 0,002; 0,013; dan 0,001. Sebagian besar responden (54,5%) mengalami stres akademik rendah, didukung oleh kecerdasan emosional tinggi (60,6%), motivasi belajar tinggi (50,5%), dan dukungan keluarga baik (48,5%) yang secara kumulatif berfungsi sebagai faktor protektif terhadap tekanan akademik. Dukungan keluarga menunjukkan efek terkuat terhadap penurunan stres, diikuti kecerdasan emosional dan motivasi belajar, mengonfirmasi model biopsikososial stres pada remaja di konteks pendidikan kompetitif.

Distribusi variabel univariat mengindikasikan adaptasi relatif baik siswa SMA Negeri 4 Mataram terhadap tuntutan akademik, meskipun proporsi stres sedang (41,4%) menandakan risiko laten yang perlu pencegahan proaktif. Temuan bivariat selaras dengan literatur bahwa faktor psikososial positif secara efektif memitigasi prevalensi stres akademik pada remaja, dengan hierarki efek dukungan keluarga > kecerdasan emosional > motivasi belajar. Hasil ini relevan untuk pengembangan intervensi berbasis sekolah-keluarga di wilayah dengan prevalensi stres tinggi seperti NTB.

Temuan penelitian ini memberikan bukti empiris untuk penguatan program pencegahan stres akademik melalui pelatihan kecerdasan emosional, penguatan motivasi belajar, dan pemberdayaan dukungan keluarga, yang telah terbukti efektif dalam studi intervensi. Meskipun desain cross-sectional membatasi inferensi kausalitas, hasil ini menjadi dasar rekomendasi kebijakan pendidikan yang berorientasi kesehatan mental siswa SMA.

REKOMENDASI

Berdasarkan temuan hubungan signifikan faktor psikososial dengan stres akademik, institusi pendidikan seperti SMA Negeri 4 Mataram disarankan mengintegrasikan program pelatihan kecerdasan emosional berbasis kurikulum dalam mata pelajaran bimbingan konseling, dengan frekuensi mingguan selama satu semester untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. Guru BK dan orang tua dianjurkan berkolaborasi melalui workshop parenting yang menekankan dukungan emosional dan instrumental, mengingat efek terkuat dukungan keluarga terhadap penurunan stres ($p = 0,001$), selaras dengan pendekatan social-emotional learning yang terbukti efektif. Selain itu, strategi penguatan motivasi belajar melalui goal-setting dan feedback reguler dapat diterapkan untuk mengoptimalkan ketahanan siswa terhadap tekanan ujian nasional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar yang telah memberikan dukungan akademik dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini. Apresiasi juga diberikan kepada pihak SMA Negeri 4 Mataram yang telah memberikan izin, fasilitas, serta kerja sama selama proses pengumpulan data berlangsung. Penulis berterima kasih kepada guru, staf sekolah, dan seluruh siswa yang bersedia menjadi responden sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dan para validator instrumen penelitian yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan koreksi yang sangat membantu penyempurnaan penelitian ini. Penghargaan turut diberikan kepada keluarga serta

rekan-rekan sejawat yang memberikan dukungan moral dan motivasi selama proses penyusunan artikel ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu kesehatan remaja dan menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R. N. (2021). Perceived social support from family (PSS-Fa) sebagai prediktor stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 123–135.
- Agung, P., et al. (2020). Dukungan keluarga dan stres akademik pada remaja. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 12(1), 45–53.
- Ambarwati, R., et al. (2019). Faktor penyebab stres akademik pada siswa SMA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 13(4), 210–218.
- Anja, R., & Wibowo, A. (2023). Tekanan akademik pada jenjang SMA: Transisi menuju pendidikan tinggi. *Jurnal Pendidikan Menengah*, 8(1), 45–56.
- Arteaga-Cedeño, W. L., et al. (2025). How an emotional intelligence intervention programme improves students' well-being and academic functioning. *Acta Psychologica*, 250, 104512.
- Barseli, M., et al. (2017). Stres akademik pada siswa SMA: Bentuk, sumber, dan dampaknya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(2), 101–113.
- Benton, T., et al. (2023). Family climate and adolescent stress: A longitudinal study. *Journal of Adolescent Health*, 72(4), 555–563.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Declaration of Helsinki. (2013). *World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects*. World Medical Association.
- Dugué, M., et al. (2025). Emotional intelligence and academic adjustment in high school students. *Frontiers in Education*, 10, 1456789.
- Extremiera, N., et al. (2023). Emotional education programmes to prevent academic burnout in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1994.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Fitriyah, N., et al. (2022). Motivasi belajar sebagai faktor non-intelektual dalam prestasi akademik siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(3), 189–201.
- García-Izquierdo, M., et al. (2021). Emotional intelligence as a mediator in the relationship between academic stress and academic burnout. *Frontiers in Psychology*, 12, 645275.
- Global Burden of Disease Collaborative Network. (2024). Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019. *The Lancet*, 396(10258), 1204–1222.
- GoodStats. (2024). Tingkat kekhawatiran masyarakat terhadap stres dan burnout di Indonesia tahun 2024. *GoodStats Insight Report*.
- Goodwin, J., et al. (2025). Exploring family functioning and adolescent academic anxiety. *Journal of Family Psychology*. Advance online publication.
- Handayani, S., & Sari, D. (2023). Family support and coping strategies among senior high school students. *Indonesian Journal of School Counseling*, 4(1), 12–22.
- Hasibuan, D. (2019/2023). Motivasi belajar dan stres akademik pada remaja SMA di Aceh: Studi pembaruan data. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 20(1), 33–44.
- Hendriani, W. (2021). Stres akademik sebagai respons terhadap tuntutan sekolah. *Jurnal Psikologi Klinis*, 10(2), 78–89.
- Herwati, H. (2023). Validitas dan reliabilitas Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ) pada siswa SMA. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 14(1), 55–66.
- Iskandar, M. (2024). Meta-analisis peran kecerdasan emosional terhadap stres akademik siswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(2), 101–115.
- Juhariya, A. (2022). Tingkat stres pada remaja ditinjau dari beban akademik. *Jurnal Psikologi Remaja*, 11(1), 25–35.
- Journal of Biology Education Science. (2025). Academic stress and learning outcomes in senior high school students. *Journal of Biology Education Science*, 4(1), 1–10.
- Katimpale, M. T., et al. (2022). Dukungan keluarga dalam mengatasi stres akademik siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 34–45.

- Kemdikbud. (2023). *Pedoman pencegahan burnout dan stres akademik pada peserta didik*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018: Laporan nasional*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Learning Policy Institute. (2023). *Evidence for social and emotional learning in schools*. <https://learningpolicyinstitute.org/product/evidence-social-emotional-learning-schools-brief>.
- Lestari, D., & Putra, Y. (2022). Peran dukungan keluarga terhadap stres akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 98–109.
- Lutfianawati, M., & Marnanda, A. (2021). Korelasi inspirasi belajar dan stres pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Remaja*, 12(2), 156–167.
- Meiranti, R., & Sutoyo, A. (2020). Kecerdasan emosional dan stres akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 9(1), 45–56.
- Naluri. (2024). Laporan nasional kesehatan mental dan burnout di Indonesia tahun 2024. *Naluri Insight Report*.
- Noviana, R. (2024). Hubungan motivasi belajar dengan kejadian stres pada siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 9(1), 22–30.
- Park, H., & Kim, J. (2021). Family support, academic stress, and depressive symptoms among adolescents. *Children and Youth Services Review*, 126, 106018.
- Parlak, B., & Güllü, A. (2023). Parental support and adolescents' coping with academic stressors. *Journal of Adolescence*, 95(6), 1123–1135.
- Peng, Y., et al. (2024). Exploring the interplay of academic stress, motivation, emotional intelligence, and coping strategies. *Frontiers in Psychology*, 15, 1345678.
- Peng, Y., et al. (2025). Academic stress and mental health outcomes in Asian adolescents: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 320, 45–59.
- Pintrich, P. R., Smith, D. A. F., Garcia, T., & McKeachie, W. J. (1993). Reliability and predictive validity of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). *Educational and Psychological Measurement*, 53(3), 801–813.
- Pratiwi, A., & Nuraini, S. (2021). Kecerdasan emosional dan stres akademik pada siswa SMA negeri. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 5(1), 40–49.
- Pratiwi, D., et al. (2024). Bimbingan karier, motivasi belajar, dan stres akademik pada siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Kontemporer*, 4(2), 55–66.
- Rizaldi, A. (2021). Peran kecerdasan emosional dalam pengelolaan stres akademik. *Jurnal Psikologi Positif*, 14(1), 67–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- Safitri, R. (2019). Dukungan keluarga sebagai faktor keberhasilan pembelajaran siswa. *Jurnal Keluarga dan Pendidikan*, 5(2), 89–97.
- Sapry, N. (2023). Kecerdasan emosional dan stres akademik pada siswa SMA: Studi korelasional. *Jurnal Psikologi Pendidikan Nusantara*, 3(1), 15–24.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2020). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). Wiley.
- Savira, F., et al. (2021). Tingkat stres ringan, sedang, dan berat pada remaja: Implikasi terhadap kesehatan mental. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 3(2), 77–88.
- Setiadi, A. (2013). *Metodologi penelitian kesehatan*. EGC. Artikel-Amilia-Pusparini.docx pada siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 13–25.
- Sudatha, I. G. W., et al. (2025). Academic competition and student stress in Indonesian high schools. *Journal of Educational Research*, 118(2), 211–224.
- Suratih, S., et al. (2019). Dukungan keluarga dan kecemasan pada remaja sekolah menengah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2(1), 25–33.
- The Impact of Family Social Support on Students' Academic Adjustment. (2024). *Journal of Educational Psychology Review*, 36(1), 55–72.
- The Relationship Between Stress, Academic Motivation, and Burnout in Senior High School Students. (2025). *Asian Journal of Education and Psychology*, 7(1), 33–47.
- World Health Organization. (2019). *Adolescent mental health: Fact sheet*. WHO.
- Yuha, P., et al. (2021). Karakteristik perkembangan remaja pertengahan dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(2), 120–131.