

Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal

Permata Sari^{1*},  Siti Zahra Bulantika¹, Ferisa Prasetyaning Utami², Farid Imam Kholidin³
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia¹
Universitas Slamet Riyadi, Indonesia²
Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Indonesia³
 permataontel93@gmail.com^{1*}

Submitted:
2020-08-31

Revised:
2020-09-02

Accepted:
2020-09-03

Copyright holder:

© Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020)

This article is under:



How to cite:

Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2).

Published by:

Kuras Institute

Journal website:

<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:

2656-1050

ABSTRACT: *The purpose of this study was to see the effect of stress management and emotional management on students' anxiety levels in the new normal. This research is an ex post facto study using a psychological scale consisting of a student anxiety scale, a stress management scale and a student emotional management scale. The subjects in this study were 120 junior high school students in Central Lampung. The data analysis used is multiple linear regression correlation analysis. The results show that stress management and emotional management have a significant effect on student anxiety in the new normal era. Students' anxiety in the new normal era is related to various factors, namely stress management and emotional management of students.*

KEYWORDS: *management stress, emotional management, student anxiety*

PENDAHULUAN

Pada masa pandemic hingga new normal ini semua orang mengalami perubahan yang sangat mendadak dari semua aspek kehidupan. Perubahan ini membuat banyak individu mengalami stress, tidak terkecuali siswa. Stress merupakan reaksi tubuh yang disebabkan oleh pikiran manusia yang muncul ketika individu mengalami tekanan, perubahan secara mendadak dan ancaman yang membuat seseorang merasa tertekan. Penggunaan istilah stress untuk kondisi mulai dari stimulasi paling ringan yang menantang hingga kondisi yang sangat tidak menyenangkan, stress merupakan respon terhadap nafsu makan, rangsangan yang bermanfaat yang sering tidak dianggap stres dapat sebesar respon terhadap rangsangan negatif (Koolhaas et al., 2011).

Stress sering kali disebabkan oleh tekanan yang disebabkan dari permasalahan pribadi, keluarga, sekolah maupun sosial. Permasalahan yang terjadi ini perlu diketahui agar segera dapat diselesaikan. Salah satu stress yang paling sering dirasakan oleh siswa adalah stress akademik, tekanan akademis ini meningkat karena ujian, tugas dan banyak aktivitas yang harus dilakukan siswa (Jain & Singhai, 2018). Selama masa pandemic dan new normal ini tekanan akademis telah meningkat karena perubahan pembelajaran yang biasa dilakukan tatap muka menjadi pembelajaran daring (Kusnayat et al., 2020; Sanjaya, 2020; Sumantyo, 2020).

Stress memiliki banyak dampak terhadap kehidupan individu contohnya saja mengalami kecemasan. Kecemasan sendiri merupakan dampak yang ditimbulkan dari stress yang dialami oleh individu (Fitria, 2018; Mutianingsih & Mustikasari, 2019; Thoyibah et al., 2020). Ketika individu mengalami kecemasan yang terus menerus maka akan mengganggu aktivitasnya dalam kegiatan sehari-hari.

Oleh karena itu individu harus memiliki kendali atas dirinya agar kecemasan tersebut tidak meningkat. Beberapa hal yang penting yang dapat berpengaruh pada kecemasan individu yakni cara Individu dalam mengelola stress. Seseorang yang memiliki pengelolaan stress dengan baik mampu menggunakan sumber daya dengan efektif untuk mengatasi gangguan serta kekacauan mental, emosional yang timbul akibat tekanan dan kondisi yang diluar prediksi (Burla et al., 2019).

Tujuan daripada manajemen stress untuk memperbaiki kualitas hidup individu agar menjadi lebih baik. Selain itu cara meminimalisir kecemasan adalah dengan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan salah satu alternatif untuk menjadi solusi agar individu tetap bertahan dan mengatur respon emosinya agar dapat menghadapi kecemasan yang dialaminya (Putri & Handayani, 2020). Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melihat pengaruh dari manajemen stress, Kelola emosi dan tingkat kecemasan siswa di masa new normal.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *ex post facto* dengan mengumpulkan data ke subjek menggunakan skala psikologis yang terdiri dari skala kecemasan siswa yang diadopsi dari skala *state trait anxiety inventory* dari Spielberger (1983), skala manajemen stress yang dikembangkan berdasarkan teori Taylor (2003) dan skala kelola emosi siswa dikembangkan berdasarkan teori Thompson. Subjek pada penelitian ini adalah 120 siswa SMP di Lampung Tengah yang tersebar dari tiga sekolah yang melakukan pembelajaran daring selama masa pandemic dan new normal.

Tabel 1. Variabel Penelitian

Varibel Bebas (Y)	Kecemasan Siswa	
Variabel terikat (X)	Manajemen Stress	Kelola Emosi
	X ₁	X ₂

Ketiga skala psikologis yang digunakan sudah dinyatakan valid dan reliabel karena telah dilakukan uji valitas dan reliabilitas. Pada skala manajemen stress terdapat 22 item dengan nilai reliabel 0,900. Pada skala tingkat kecemasan terdapat 20 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0,847, sedangkan untuk skala kelola emosi terdapat 18 item dengan reliabelitas sebesar 0,822. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel adalah analisis korelasi regresi linear berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk melakukan uji regresi linear berganda, dilakukan pengujian asumsi berupa: uji normalitas yang menunjukkan nilai signifikansi $0,200 > 0,05$ yang berarti berdistribusi normal, pada uji multikolinieritas hasil toleransi sebesar $0,73 > 0,10$ artinya tidak terjadi multikolinieritas. Standar error X1 (manajemen stress) sebesar 0,04 dan X2 (Kelola emosi) sebesar 0,01. Maka dapat disimpulkan bahwa multikolinieritas tidak terdeteksi.

Pengaruh Manajemen Stress terhadap Kecemasan Akademik Siswa

Koefisien regresi manajemen stress (X1) sebesar 0,056 dan Koefisien regresi yang bernilai negatif menjelaskan bahwa apabila manajemen stress (X1) mengalami peningkatan 1 satuan maka kecemasan siswa (Y) akan mengalami penurunan sebesar 0,056 satuan dengan syarat variabel lain konstan.

Pengaruh Kelola Emosi terhadap Kecemasan Siswa

Koefisien regresi regulasi emosi (X2) sebesar 0,005 dan Koefisien regresi yang bernilai negatif menjelaskan bahwa apabila peningkatan regulasi emosi (X2) sebesar 1 satuan maka stress akademik (Y) maka akan mengalami penurunan sebesar 0,005 satuan.

Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi secara Bersama-sama Terhadap Kecemasan

Koefisien regresi kelola emosi (X2) sebesar 0,005 dan Koefisien regresi yang bernilai negatif menjelaskan bahwa apabila peningkatan kelola emosi (X2) sebesar 1 satuan maka kecemasan siswa (Y) maka akan mengalami penurunan sebesar 0,005 satuan dengan syarat variabel lain konstan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel manajemen stress (X1) dan kelola emosi (X2) berpengaruh signifikan secara bersama-sama terhadap stress akademik mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis korelasi regresi menunjukkan bahwa manajemen stress dan kelola emosi berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan siswa di era new normal . Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa keberhasilan individu dalam memajemen stress dipengaruhi oleh suatu hal yang dinilai kronis, situasi yang mengancam, serta tuntutan-tuntutan yang harus dilakukan (Kassymova et al., 2018). Memasuki masa new normal akibat pandemi Covid-19, banyak individu merasakan cemas, salah satunya kalangan siswa. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menjelaskan bahwa dampak dari pandemic covid-19 ini banyak individu yang mengalami kecemasan Ketika mengerjakan aktivitasnya (Suprabowo, 2020).

Hal ini adalah wajar lantaran terdapat imbauan seluruh warga untuk beradaptasi dengan situasi baru, dimana di era new normal banyak hal dan tuntutan yang harus di patuhi oleh warga, selain itu meningkatnya jumlah kematian dan jumlah tertularnya pasien covid-19 mengakibatkan kepanikan yang tidak kunjung usai, lebih lanjut situasi yang menakutkan ini belum pernah dialami sebelumnya, sehingga pasti akan dilanda rasa takut dan cemas (Somawati et al., 2020). Oleh karena itu manajemen stress dan Kelola emosi sangat diperlukan guna menurunkannya kecemasan siswa di era new normal ini. Untuk memajemen stress individu harus mampu mengadaptasikan dirinya dengan masalah dan tuntutan-tuntutan yang muncul, Sejalan dengan penelitian yang mengatakan bahwa stress terjadi jika individu dihadapkan dengan suatu kejadian atau peristiwa yang mereka rasakan sebagai ancaman kesehatan fisik atau psikologis (Magtibay et al., 2017).

Hal serupa juga diungkapkan oleh ahli peneltian yang mengatakan peristiwa yang tidak terbayangkan dan tiba-tiba datang serta merugikan, secara otomatis akan menghadirkan respon stress dan dapat mengakibatkan gangguan kecemasan (Yang et al., 2018). Selanjutnya keadaan yang dihasilkan ketika individu dan lingkungan berinteraksii, secara nyata maupun tidak nyata, tuntutan situasi dan sumber-sumber yang dimiliki individu menyangkut kondisi psikologi,biologis, atau psikososial sangat berpengaruh terhadap kecemasan individu (Boss et al., 2016). Rasa cemas juga

muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya.

Dalam hal ini siswa dihadapkan pada tuntutan kebutuhan dari seluruh aspek, dan apabila mereka tidak mampu memenuhi tuntutan kebutuhan tersebut, maka akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam dirinya. Untuk itu selain manajemen stress dibutuhkan kelola emosi yang baik dari individu agar dapat mengelola emosi-emosi yang menyebabkan kecemasan. Sebuah penelitian mengatakan emosi mengacu pada perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan psikologis, biologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Critchley & Garfinkel, 2017). Sejalan dengan penelitian yang menemukan seseorang yang dapat mengelola emosi dengan baik ,ia cenderung mampu menilai,memahami emosi secara obyektif dan mengungkapkannya (Mikulincer & Shaver, 2019).

Pengelolaan emosi yang baik juga dapat memandu proses berfikir, mendalami pengetahuan tentang hal-hal penyebab rasa cemas, serta menunjang pertumbuhan emosional dan intelektual. Ahli menjelaskan bahwa pengelolaan emosi seorang pelajar sangat dibutuhkan dalam menciptakan kinerja dan kemampuan individu yang tinggi (Braun et al., 2020). Seorang pelajar yang mampu memahami, membedakan, dan menggunakan emosi atau perasaan secara baik tahu bagaimana untuk tetap termotivasi meskipun ia berada didalam kondisi yang tertekan. Sependapat dengan penelitian lain yang mengatakan bahwa pengelolaan emosi yang baik akan berpengaruh positif terhadap kualitas kinerja (Sari et al., 2020).

Kecemasan para siswa di era new norma mempunyai keterkaitan dengan berbagai factor yakni manajemen stress dan pengelolaan emosi para siswa . pemilihan manajemen stress yang baik akan berdampak positif terhadap tingkah laku yang dimunculkan di era new normal ini, selain itu pengelolaan emosi yang baik juga melibatkan pemikiran-pemikiran positif. Kecemasan mempunyai kontribusi terhadap kesadaran emosi dan penerimaan emosi, Sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa kesulitan dalam pengelolaan emosi akan meningkatkan kecemasan dan penggunaan kemampuan seseorang untuk mememanajemennya akan mengurangi kecemasan (Megreya et al., 2020). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara manajemen stress dan tingkat kelola emosi terhadap tingkat kecemasan siswa. Semakin tinggi kemampuan manajemen stress dan kelolaa emosi, semakin rendah kecemasan siswa di masa new normal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa manajemen stress dan kelola emosi berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan siswa di era new norma. Kecemasan para siswa di era new normal mempunyai keterkaitan dengan berbagai factor yakni manajemen stress dan pengelolaan emosi para siswa. Kemampuan manajemen stress dan kelola emosi yang baik mampu meningkatkan adaptasi diri dengan masalah dan tuntutan-tuntutan yang muncul, serta dapat menilai, memahami emosi secara obyektif dan mengungkapkannya. Keterbatasan padaa penelitian ini hanya melibatkan 120 peserta didik di Lampung Tengah yang berarti belum dapat menggambarkan keseluruhan hasil. Saran yang diberikan kepada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian dengan subjek yang lebih banyak agar dapat menggambarkan secara keseluruhan hubungan manajemen stress, Kelola emosi dan tingkan kecemasan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Boss, P., Bryant, C. M., & Mancini, J. A. (2016). *Family stress management: A contextual approach*. Sage Publications.
- Braun, S. S., Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2020). Effects of teachers' emotion regulation, burnout, and life satisfaction on student well-being. *Journal of Applied Developmental Psychology, 69*, 101151.
- Burla, F., Tauber, J., Dussi, S., van Der Gucht, J., & Koenderink, G. H. (2019). Stress management in composite biopolymer networks. *Nature Physics, 15*(6), 549–553.
- Critchley, H. D., & Garfinkel, S. N. (2017). Interoception and emotion. *Current Opinion in Psychology, 17*, 7–14.
- Fitria, H. (2018). The influence of organizational culture and trust through the teacher performance in the private secondary school in Palembang. *International Journal of Scientific and Technology Research, 7*(7), 82–86.
- Jain, G., & Singhai, M. (2018). Academic Stress Amongst Students: A Review Of Literature. *Editorial Board, 58*.
- Kassymova, K., Kosherbayeva, N., Sangilbayev, S., & Schachl, H. (2018). Stress management techniques for students. *International Conference on the Theory and Practice of Personality Formation in Modern Society (ICTPPFMS 2018)*.
- Koolhaas, J. M., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S. M., Meerlo, P., Murison, R., Olivier, B., & Palanza, P. (2011). Stress revisited: a critical evaluation of the stress concept. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 35*(5), 1291–1301.
- Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. Y. (2020). *Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa*.
- Magtibay, D. L., Chesak, S. S., Coughlin, K., & Sood, A. (2017). Decreasing stress and burnout in nurses: efficacy of blended learning with stress management and resilience training program. *JONA: The Journal of Nursing Administration, 47*(7/8), 391–395.
- Megreya, A. M., Al-Attiyah, A. A., Moustafa, A. A., & Hassanein, E. E. A. (2020). Cognitive emotion regulation strategies, anxiety, and depression in mothers of children with or without neurodevelopmental disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders, 76*, 101600.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology, 25*, 6–10.
- Mutianingsih, M., & Mustikasari, M. (2019). Dampak Psikologis Gempa Bumi terhadap Kelompok Rentan: Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 15*(1), 18–23.
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak. *Proyeksi: Jurnal Psikologi, 15*(1), 201–210.
- Sanjaya, R. (2020). *21 Refleksi Pembelajaran Daring di Masa Darurat*. SCU Knowledge Media.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Dewantari, T., & Rimonda, R. (2020). Effects of Stress Coping and Emotion Regulation on Student Academic Stress. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal), 7*(1), 73–80.
- Somawati, A. V., Adnyana, K. S., Darmawan, I. P. A., Dewi, N. P. D. U., Untara, I. M. G. S., Suadnyana, I. B. P. E., Paramita, I. B. G., SS, M. S., Gede Yoga Satriya Wibawa, M. H., & Gunawijaya, I. W. T. (2020). *Bali vs COVID-19: Book Chapters*. Nilacakra.
- Sumantyo, F. D. S. (2020). Pendidikan Tinggi di Masa dan Pasca Covid-19. *Jurnal Kajian Ilmiah, 1*(1), 81–92.
- Suprabowo, G. Y. A. (2020). Memaknai Hospitalitas di Era New Normal: Sebuah Tinjauan Teologis Lukas 10: 25-37. *HARVESTER: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen, 5*(1), 43–58.
- Thoyibah, Z., Purqoti, D. N. S., & Oktaviana, E. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Korban Gempa Lombok. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI), 4*(3), 174–181.

Yang, E., Schamber, E., Meyer, R. M. L., & Gold, J. I. (2018). Happier healers: randomized controlled trial of mobile mindfulness for stress management. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(5), 505–513.