

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN RESILIENSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Muhammad Nurullah Haqiqi; Rini Lestari

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan stres akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa/i tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Sampel yang terpilih pada penelitian ini sebanyak 151 mahasiswa, 57 mahasiswa laki-laki dan 94 mahasiswa perempuan. Penelitian ini menggunakan 3 skala yaitu skala stres akademik, skala kecerdasan emosional, dan skala resiliensi. Analisis data menggunakan uji analisis regresi linier berganda. Hasil analisis data yang didapatkan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta ($R = 0,640$; $F = 51,399$; $p = 0,000$; $p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa hipotesis mayor pada penelitian ini diterima. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik ($r = -0,520$; $p = 0,000$; $p < 0,05$), sehingga hipotesis minor pertama diterima. Hasil juga terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan stres akademik ($r = -0,636$; $p = 0,000$; $p < 0,05$), sehingga hipotesis kedua pada penelitian ini juga diterima. Sumbangan efektif pada penelitian ini sebesar 41% dengan rincian variabel resiliensi lebih berpengaruh dengan 36% dan variabel kecerdasan emosional hanya sebesar 5% dengan sisanya 59% di pengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : kecerdasan emosional, resiliensi , stres akademik

Abstract

This study aims to examine the relationship between emotional intelligence and academic resilience with stress. The research method used is correlational quantitative. The population in this study were final year students at the Muhammadiyah University of Surakarta with the sampling technique used was purposive sampling. The samples selected in this study were 151 students, 57 male students and 94 female students. This study uses 3 scales, namely the academic stress scale, the emotional intelligence scale, and the resilience scale. Data analysis used multiple linear regression analysis test. The results of data analysis showed that there was a significant relationship between emotional intelligence and resilience with the academic stress of final year students at Muhammadiyah University, Surakarta ($R = 0.640$; $F = 51.399$; $p = 0.000$; $p < 0.05$). This proves that the major hypothesis in this study is accepted. There is a significant negative relationship between emotional intelligence and academic stress ($r = -0.520$; $p = 0.000$; $p < 0.05$), so that the first minor hypothesis is accepted. There is a significant negative relationship between resilience and academic stress ($r = -0.636$; $p = 0.000$; $p < 0.05$), so the second hypothesis in this study is also accepted. The effective contribution in this study was 41% with the resilience variable being more influential with 36% and the emotional intelligence variable was only 5% with the remaining 59% being influenced by other factors.

57 male students and 94 female students. This study uses 3 scales, namely the academic stress scale, the emotional intelligence scale, and the resilience scale.

Keywords: academic stress, emotional intelligence, and resilience

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seorang yang sedang melakukan studi lanjut dari sekolah menengah atas (SMA) atau disebut perguruan tinggi. Pada jenjang ini mahasiswa diharapkan menjadi calon-calon intelektual dan pembangun generasi. Mahasiswa tidak hanya akan dibekali oleh ilmu dari para dosen namun juga bisa mencari pembekalan *softskill* pada kegiatan-kegiatan kampus yang ada melalui organisasi, kepanitiaan, magang, dll. Ilmu-ilmu ini yang nantinya akan dipergunakan ke masyarakat. Menjadi mahasiswa merupakan impian banyak pelajar namun pada masa perkuliahan tidak jarang mahasiswa mendapatkan rintangan dan tekanan ketika menduduki jenjang perkuliahan (Yunita, 2021).

Mahasiswa jenjang sarjana pada perguruan tinggi biasanya akan lulus pada 4 tahun. Pada semester 7 atau 8 mahasiswa bisa disebut mahasiswa tingkat akhir dan dituntut mengerjakan tugas akhir atau skripsi sebagai tanda kelulusan dalam menempuh pendidikan sarjananya. Tidak sedikit mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akibat tekanan-tekanan dalam perkuliahan seperti adanya mata kuliah yang mengulang, adanya nilai yang tidak ideal yang mempengaruhi tidak maksimal atau rendahnya perolehan IPK. Selain itu, permasalahan dalam pengerjaan tugas akhirnya, kesulitan dalam ketika bertemu dengan dosen, tugas yang banyak, judul sering di tolak dan lain-lain (Efrata Tarigan, 2020). Stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir ini juga bisa disebut stres akademik.

Diharapkan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir memiliki kategori rendah sehingga mahasiswa tingkat akhir bisa segera menyelesaikan tugas akhirnya dan tidak berdampak pada penurunan kemampuan akademiknya namun realitanya masih ada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik dengan kategori yang tinggi. Seperti dalam penelitian (Sutalaksana & Kusdiyanti, 2020) mendapatkan gambaran hasil stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir/ skripsi, dalam penelitiannya mendapatkan 199 orang (48,06%) memiliki stres akademik kategori rendah dan 215 orang (51,94%) memiliki stres akademik kategori yang tinggi. Dalam penelitian (Kurniasani & Wahyudi, 2022.) yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Bandung juga mendapatkan hasil bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Bandung berada pada kategori tinggi, dengan presentase sebesar 80% dengan frekuensi 180 mahasiswa dari 225 mahasiswa yang menjadi responden. Pada penelitian (Herlambang, 2022) juga didapatkan bahwa Stress Akademik Mahasiswa Penjaskesrek

Angkatan 17 (tingkat Akhir) di Universitas Islam Riau yang sedang dalam Penyusunan tugas akhir atau skripsi dalam kategori kuat dengan persentase skor angket sebesar 80.79%.

Stres akademik sangat mengganggu perkuliahan mahasiswa karena bisa membuat mahasiswa tertekan dan berdampak pada perkuliahannya. Jika mengalami stres akademik maka mahasiswa akan pada kondisi tertekan dan mengakibatkan susah berkonsentrasi, menanggung pola belajar, dll. Ini sejalan dengan penjelasan dari (Azmiyyah & Lianawati, 2021) apabila mahasiswa mengalami stres akademik akan bisa berdampak pada penurunan kemampuan akademik yang mempengaruhi indeks prestasi. Lalu (Kurniawan & Setiowati, 2022) menambahkan bahwa stres akademik juga menjadi salah satu masalah yang merusak dan mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mental mahasiswa.

(Desmita, 2009) mendefinisikan bahwa stres akademik adalah kondisi tidak nyaman dan tertekan yang dialami oleh siswa karena tuntutan atau tekanan dalam akademik sehingga mengakibatkan ketegangan fisik, psikologi dan perubahan perilaku. (Trigueros et al., 2020) menyebutkan bahwa stres akademik sebagai kondisi psikologis individu yang diakibatkan oleh tekanan pribadi dan sosial yang terus menerus yang mengakibatkan ketidakmampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan tuntutan yang ada pada lingkungan perkuliahan.

Menurut (Desmita, 2009) stres akademik memiliki 4 aspek, yaitu: tuntutan fisik, tuntutan tugas, tuntutan peran dan tuntutan interpersonal. Pada tuntutan fisik mengacu pada lingkungan fisik sekolah, meliputi keadaan kelas, perlengkapan, daftar pelajaran, kebersihan dan sebagainya. Pada tuntutan tugas mengacu pada tugas tugas yang dihadapi oleh peserta didik meliputi tugas sekolah, mengikuti pelajaran, ujian, penilaian dan sebagainya. Pada tuntutan peran mencakup peran yang diemban oleh siswa, ini berhubungan dengan bagaimana tingkah laku yang di harapkan dari siswa sebagai salah satu pemenuhan fungsi pendidikan. Dan yang terakhir pada tuntutan interpersonal ini mencakup bagaimana interaksi sosial di sekolah seperti mahasiswa dengan mahasiswa, mahasiswa dengan dosen, dan mahasiswa dengan pegawai ini membutuhkan kemampuan interpersonal. Juga faktor-faktor stres akademik antara lain adalah resiliensi (Usman Asy'ari et al., 2019), self efficacy, motivasi (Ahmad, 2021) persepsi sosial (Banstola et al., 2020) positive reappraisal dan *self control* (Damayanti & Masitoh, 2020), dukungan sosial (Ramadanti & heri, 2021) kecerdasan emosi (Jassal, 2021) academic buoyancy, motivasi (Wuthrich et al., 2020).

Dari faktor faktor stres akademik terdapat kecerdasan emosional dan juga resiliensi. Menurut (Goleman, 2009) kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan dalam mengenali dan mengendalikan emosinya dengan kecerdasan, dapat menyelaraskan emosi dengan perilaku melalui kesadaran diri, pengendalian dalam diri, motivasi diri, empati dan

keterampilan sosial. Aspek kecerdasan emosi menurut (Goleman, 2009) adalah : mengenal emosi, mengelola emosi, motivasi, empati, dan membina hubungan.

Seperti yang di jelaskan oleh (Goleman, 2009) mahasiswa membutuhkan kecerdasan emosi dalam dirinya sendiri untuk kehidupannya. Ketika mengalami suatu permasalahan atau tekanan maka mahasiswa akan membutuhkan kecerdasan emosinya seperti mengelola emosinya agar dapat menghibur dirinya maupun menghilangkan kecemasan yang dirasakan. Kecerdasan emosi yang yang dibutuhkan adalah mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi, empati, dan membina hubungan untuk menurunkan stress akademik.

Sedangkan definisi resiliensi menurut (Reivich & Shatte, 2002) adalah kemampuan dalam merespon stimulus dengan cara yang sehat dan positif ketika menghadapi dan mengatasi kesulitan yang terjadi, terutama untuk mengontrol tekanan hidupnya. Dijelaskan (Reivich & Shatte, 2002) memiliki 7 aspek yang ada dalam resiliensi yaitu: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab, empati, *self efficacy*, *reaching out*.

Juga mahasiswa dalam menjalani perkuliahannya membutuhkan resiliensi dalam dirinya. Di perkuliahan akan terdapat tugas tugas maupun tekanan tekanan dimana membuat mahasiswa bisa mengalami stress akademik ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Ramadanti & Herdi 2021.) menghasilkan bahwa terdapat korelasi negatif antara resiliensi dengan stres akademik

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Suparto et al., 2021) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel kecerdasan emosi dengan stres akademik dengan arah hubungan negatif. Hasil pada penelitian (Jassal, 2021) juga mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan negatif antara variabel kecerdasan emosional dengan stres akademik sehingga apabila memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan memiliki stres akademik yang rendah dan sebaliknya. Hasil penelitian yang dilakukan (Ramadanti & Herdi 2021.) juga menghasilkan bahwa terdapat korelasi negatif antara resiliensi dengan stres akademik.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, yaitu belum ada yang menguji hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan stres akademik dengan responden yang dipakai adalah mahasiswa yang berada pada tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. Riset yang pernah dilakukan sebelumnya dilakukan pada mahasiswa baru dan mahasiswa secara umum.

Penelitian ini memiliki rumusan masalah yang didapatkan berdasarkan uraian diatas yaitu apakah adanya hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa pada tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan kecerdasan emosi dan resiliensi dengan stres

akademik pada mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hipotesis pada penelitian ini di bagi menjadi 2 yaitu hipotesis mayor dan minor. Adapun Hipotesis mayor yaitu terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sedangkan hipotesis minor berupa 1). Adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2). Adanya hubungan negatif antara resiliensi dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Metode kuantitatif korelasional bertujuan melihat hubungan dua variabel atau lebih serta melihat hubungannya negatif atau positif (Fauzy akhmad, 2019). Pada penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan berupa skala. Upaya pengumpulan data yaitu dengan memberikan skala dalam bentuk google form secara online. Ada tiga skala yang digunakan yaitu skala stres akademik diukur dengan modifikasi skala stres akademik dari penelitian (Permatasari, 2019) Validitas alat ukur penelitian ini didapatkan dari hasil expert judgment dari para rater yang merupakan dosen dan mahasiswa magister (S2) dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta guna memberikan penilaian pada setiap aitem skala yang akan disebarkan. Aitem pada masing skala diberikan skor oleh para rater. Setelah itu peneliti menganalisa hasil tersebut menggunakan formula aiken's V. Kriteria yang digunakan adalah tidak valid atau gugur apabila nilai $V < 0,6$ dan dikatakan valid dengan syarat nilai $V \geq 0,6$. Apabila nilai V semakin mendekati 1,00 maka aitem semakin tinggi validitasnya.

Pada skala stres akademik dengan aspek-aspek yang dijelaskan oleh (Desmita, 2009) meliputi: tuntutan fisik, tuntutan tugas, tuntutan peran, dan tuntutan interpersonal dengan total aitem sejumlah 29.

Tabel 1. Blueprint Stres Akademik

Aspek	Jumlah	Jumlah Item	
		FAVORABLE	UNFAVORABLE
Tuntutan Fisik	5	1, 13, 17	11, 20
Tuntutan Tugas	8	2, 9, 21, 28	4, 10, 14, 26
Tuntutan Peran	8	12, 16, 19, 24	15, 18, 25, 29
Tuntutan Interpersonal	8	5, 16, 23, 27	3, 7, 8, 22
Total	29	15	14

Pada skala kecerdasan emosional menggunakan skala kecerdasan emosional dari penelitian (Mandegani, 2022) dengan aspek-aspek yang dijelaskan oleh Goleman (2009) meliputi mengenali emosi diri, mengelola emosi, motivasi, empati, dan membina hubungan dengan orang lain dengan total aitem pada skala kecerdasan sejumlah 27.

Tabel 2. Blueprint Kecerdasan Emosional

Aspek	Jumlah	Jumlah Item	
		FAVORABLE	UNFAVORABLE
Mengenali emosi diri	5	1, 5, 11	9, 21
Mengelola emosi	7	8, 12, 25, 26, 27	13, 15
Motivasi	5	7, 16, 18	4, 19
Empati	5	10, 17, 23	20, 22
Membina hubungan	5	3, 6, 14	2, 24
Total	27	17	10

Dan pada skala resiliensi diukur dengan skala resiliensi dari penelitian Siti (2022) dengan aspek-aspek yang jelaskan oleh Revich and Shatte (2002) meliputi regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, reaching out dengan total aitem pada skala resiliensi sejumlah 29.

Tabel 3. Blueprint Resiliensi

Aspek	Jumlah	Jumlah Item	
		FAVORABLE	UNFAVORABLE
Regulasi emosi	4	2, 14	5, 11
Pengendalian impuls	4	8, 20	1, 16
Optimisme	5	10, 17	12, 13, 18
Menganalisa masalah	3	7, 27	3
Empati	4	21, 19	22, 23
Efikasi diri	4	4, 26	24, 28
Reaching out	5	6, 15, 25	9, 19
Total	29	15	14

Penelitian ini menggunakan reliabilitas yaitu *Cornbach Alpha* dengan bantuan software SPSS 21 for windows. Hal ini bertujuan untuk mengetahui konsistensi hasil pengukuran yang dilakukan sebanyak lebih dari satu kali dengan menggunakan alat ukur yang sama (Azwar, 2018). Skala stres akademik mempunyai reliabilitas sebesar 0,862, pada skala kecerdasan emosional memperoleh hasil 0,744, dan skala resiliensi memperoleh hasil 0,866. Dari hasil tersebut maka untuk skala stres akademik, skala kecerdasan emosional, dan skala resiliensi dikatakan reliabel.

Pada penelitian ini menggunakan analisis data regresi linier berganda. Teknik analisis regresi linier berganda berfungsi menguji hubungan lebih dari satu variabel independen dengan variabel dependen yaitu, variabel pada penelitian ini adalah. Hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan stres akademik (Budiastuti & Bandur, 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 151 responden mahasiswa/i tingkat akhir UMS dengan frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, angkatan dan fakultas sebagai berikut

:

Tabel 4. Distribusi Responden

	Kategori	Frekuensi	Prosentase
Jenis Kelamin	Perempuan	94	62,25
	Laki-laki	57	37,75
Angakatan	2019	134	88,7
	2018	9	6
	2017	5	3,3
	2016	3	2
Fakultas	Agama Islam	10	6,6
	Ekonomi dan Bisnis	17	11,3
	Farmasi	3	2
	Geografi	2	1,3
	Hukum	6	5
	Ilmu Kesehatan	9	6
	Kedokteran	1	0,7
	Kedokteran gigi	6	4
	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	15	9,9
	Komunikasi dan Informatika	10	6,6
	Psikologi	54	35,8
	Teknik	18	11,9

Berdasarkan tabel 4 dengan melibatkan 151 responden mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta yang terdiri dari mayoritas 94 orang (62,25%) berjenis kelamin Perempuan, dengan mayoritas angkatan masuk tahun angkatan 2019 dengan 134 orang (88,7%). Dan mayoritas fakultas para responden yaitu Fakultas Komunikasi dan Informatika 10 orang (6,6%), Fakultas Teknik 18 orang (11,9%), dan Fakultas Psikologi 54 orang (35,8).

Hasil uji nilai normalitas tes of normality Kolmogorov-Smirnov Sig pada penelitian ini menunjukkan bahwa variabel stres akademik mempunyai nilai signifikan sebesar 0,180 ($p > 0,05$), variabel kecerdasan emosional mempunyai nilai signifikan sebesar 0,436 ($p > 0,05$), variabel resiliensi mempunyai nilai signifikan sebesar 0,506% ($p > 0,05$). Yang berarti variabel stres akademik, kecerdasan emosional, dan resiliensi mempunyai sebaran data yang normal.

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Distribusi Data
Stres Akademik	1,097	0,180	Normal
Kecerdasan Emosional	0,869	0,436	Normal
Resiliensi	0,824	0,506	Normal

Hasil uji linieritas pada penelitian ini menunjukkan bahwa pada variabel kecerdasan emosional dengan variabel stres akademik, diperoleh nilai (F) =63,282 dengan *linearity sig.* sebesar 0,00 ($p < 0,05$), artinya variabel kecerdasan emosional memiliki hubungan linier dengan variabel stres akademik. Kemudian pada variabel resiliensi dengan variabel stres akademik diperoleh nilai (F)=128,788 dengan *linearity sig.* sebesar 0,00 ($p < 0,05$), yang artinya variabel resiliensi juga memiliki hubungan linier dengan variabel stres akademik.

Tabel 6. Uji Linieritas

Variabel	Nilai F	Sig. Linierity	Keterangan
Kecerdasan Emosional	63,282	0,00	Linier
Resiliensi	128,788	0,00	Linier

Hasil uji multikolinieritas pada penelitian ini menghasilkan bahwa variabel kecerdasan emosional dan resiliensi terhadap stres akademik, diperoleh nilai VIF= 2,226 < 10 dengan *tolerance value* 0,449 > 0,1 yang artinya variabel kecerdasan emosional dan resiliensi terhadap stres akademik tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 7. Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Kecerdasan Emosional	0,449	2,226	Tidak terjadi multikolinieritas
Resiliensi	0,449	2,226	Tidak terjadi multikolinieritas

Hasil uji heteroskedasitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosional diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,433 > 0,05 pada uji *spearman* yang artinya tidak ada gejala heteroskedasitas pada variabel kecerdasan emosional. Kemudian pada variabel resiliensi diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,414 > 0,05 pada uji *spearman* yang artinya juga tidak ada gejala heteroskedasitas pada variabel resiliensi.

Tabel 8. Uji Heteroskedasitas

Variabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kecerdasan Emosional	0,443	Tidak terjadi gejala heterokedasitas
Resiliensi	0,414	Tidak terjadi gejala heteroskedasitas

Hasil uji hipotesis variabel kecerdasan emosional dan variabel resiliensi terhadap variabel stres akademik diperoleh korelasi (R) = 0,640 dan nilai F diperoleh sebesar 51,399 dengan nilai sig sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan antara variabel kecerdasan emosional dan resiliensi dengan variabel stres akademik bersifat signifikan dengan demikian hipotesis mayor peneliti diterima. Seperti yang dijelaskan oleh (Goleman, 2009) kecerdasan

emosional mencakup kesadaran diri, mengidentifikasi, mengungkapkan dan mengelola perasaan, mengendalikan nafsu, serta menangani stres dan kecemasan. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan utama untuk mengontrol dorongan dan membuat keputusan dengan mengidentifikasi tindakan dengan konsekuensi sebelum bertindak, membuat mampu bertahan dari pengaruh buruk dan menerima sudut pandang orang lain yang bisa menangani stres pada individu. Dan juga sejalan dengan (Reivich & Shatte, 2002) yang menjelaskan resiliensi merupakan kemampuan untuk merespon dengan cara positif ketika dihadapkan dengan suatu kesulitan atau trauma, yang dapat menangani stres dalam hidup.

Tabel 9. Uji Hipotesis Mayor

Variabel	R	F	Sig	Keterangan
Kecerdasan Emosional, Resiliensi Stres Akademik	0,640	51,399	0,000	Terdapat pengaruh yang signifikan

Sumber: Uji analisis Spss

Hubungan variabel kecerdasan emosional dengan variabel stres akademik dihasilkan nilai $r = -0,520$ dan $sig\ 1-tailed = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel emosional dengan variabel stres akademik. Ini sejalan dengan penelitian (Setyaji, 2021) yang juga menjelaskan adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UMS yang berarti semakin kecerdasan emosional tinggi maka stres akademiknya semakin rendah dan begitu pula sebaliknya. Kemudian hubungan variabel resiliensi dengan variabel stres akademik diperoleh nilai $r = -0,636$ dan $sig\ 1-tailed = 0,000$ ($p < 0,05$), Sejalan juga dengan hasil penelitian (Kirana & Rista, 2022) yang menjelaskan bahwa resiliensi mempunyai hubungan negatif signifikan dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir, makna dari hubungan negatif yakni jika resiliensi tinggi, maka stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas X Jakarta Barat semakin rendah. Artinya hubungan variabel resiliensi dengan variabel stres akademik juga signifikan dan negatif. Dengan hasil diatas menjelaskan bahwa hipotesis minor pertama dan kedua pada penelitian ini diterima.

Tabel 10. Uji Hipotesis Minor

Variabel	Pearson Correlation	Sig (1-tailed)	Keterangan
Kecerdasan Emosional terhadap stres akademik	-0,520	0,000	Ada hubungan negatif yang signifikan
Resiliensi terhadap stres akademik	-0,636	0,000	Ada hubungan negatif yang signifikan

Sumber: Uji analisis Spss

Sumbangan efektif digunakan untuk mengetahui besar hubungan yang terdapat dalam variabel bebas kepada variabel terikat. Sumbangan efektif dilihat dari *table model summary* dalam penelitian ini diperoleh nilai *RSquare* 0,410 yang artinya variabel kecerdasan emosional dan variabel resiliensi memberi pengaruh kepada variabel kecerdasan emosioanal sebesar 41%. Dengan perincian variabel resiliensi memberi pengaruh lebih besar terhadap variabel stres akademik sebesar 36%, dan variabel kecerdasan emosional hanya berpengaruh terhadap stres akademik sebesar 5% dan sisanya 59% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Variabel resiliensi lebih besar pengaruhnya terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir, sebab mahasiswa tingkat akhir cenderung memerlukan ketahanan dalam menghadapi suatu tekanan, yang ada yang bisa mengakibatkan adanya stres akademik dan menghadapinya dengan sifat positif.

Dari perhitungan statistik, penelitian ini diklasifikasikan menjadi 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Berikut kategorisasi variabel stres akademik, kecerdasan emosional, dan resiliensi

Tabel 11. kategorisasi Variabel

Variabel	Rerata Empirik (RE)	Rerata Hipotetik (RH)	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Kecerdasan Emosional	82,2 (Tinggi)	67,5	0	0	20	113	18
Resiliensi	87,45 (Tinggi)	72,5	0	1	39	92	19
Stres Akademik	66,2 (Sedang)	72,5	8	42	94	6	1

Berdasarkan tabel 11 dapat disimpulkan bahwa rerata empirik (RE) pada variabel stres akademik sebesar 66,24 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 72,5. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres akademik mahasiswa tingkat akhir tergolong sedang. Artinya mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan aspek-aspek stres akademik seperti tuntutan fisik, tuntutan tugas, tuntutan peran, dan tuntutan interpersonal. . Dalam kategori ini stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong normal seperti yang dijelaskan (Ramadhan & Kunci, 2022) pada stres akan menghasilkan 2 respon yaitu *distress* dan *eustres*. *Distress* merupakan respon negatif yang diterima individu contohnya tertekan ketika tugas akhir atau skripsi, dan merasa tidak termotivasi, sedangkan *eustres* adalah respon yang berdampak positif contohnya, individu jadi termotivasi untuk mengerjakan skripsi, dan menjalani hidup dengan menghadapi tantangan. Sehingga stres juga dibutuhkan mahasiswa tingkat akhir untuk memotivasi dirinya untuk

bergerak maju. Kemudian pada variabel kecerdasan emosional di dapatkan rerata empirik (RE) sebesar 82,8 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 67,5. Sehingga disimpulkan bahwa kecerdasan emosional mahasiswa tingkat akhir tergolong tinggi. Artinya mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan aspek-aspek kecerdasan emosional seperti, mengenali emosi diri, mengelola emosi, motivasi, empati, membina hubungan dengan oranglain. Kemudian pada variabel resiliensi didapatkan rerata empirik (RE) sebesar 87,45 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 72,5. Sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi mahasiswa tingkat akhir tergolong tinggi. Sehingga bisa dikatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan aspek aspek resiliensi seperti, regulasi emosi, kontrol pengendalian impuls, optimisme, menganalisis masalah, empati, efikasi diri dan reaching out. . Seperti penjelasan dari (Jaya & Irawan, 2022) bahwa resiliensi kemampuan individu dalam beradaptasi dan mampu pulih dalam keadaan yang sulit maupun menekan.

4. PENUTUP

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara variabel kecerdasan emosional dan variabel resiliensi dengan variabel stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. Juga mendapatkan kecerdasan emosional (X1) memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik, dan resiliensi (X2) juga memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik. Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa pada penelitian ini baik hipotesis mayor maupun hipotesis minor diterima. Didapatkan juga bahwa stres akademik mahasiswa tingkat akhir masuk pada kategori sedang, kecerdasan emosional dan resiliensi kategori tinggi.

Pada hasil analisis data menunjukkan pengaruh variabel kecerdasan emosional dan resiliensi sebesar 41%, dengan rincian variabel resiliensi berpengaruh lebih besar dengan 36% dibandingkan variabel kecerdasan emosional yang hanya sebesar 5%, dan sisanya 59% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian seperti faktor demografis, *self control*, *academic burnout*, dukungan keluarga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel resiliensi lebih dominan pengaruhnya dari pada variabel kecerdasan emosional terhadap stres akademik.

Adapun saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk menguji faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir, menggunakan teori stres akademik yang lain, serta menggunakan kriteria yang berbeda dan spesifik seperti mahasiswa tingkat akhir yang sambil bekerja atau mahasiswa tingkat akhir perantauan, agar hasil penelitian lebih dalam dan luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. (2021). *Academic Stress: How Extrinsic Motivation and Self-Efficacy Affect*. 6, 164–180.
- Sutalaksana, A. D., Kusdiyati Prodi Psikologi, S., & Psikologi, F. (2020). *Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. <https://doi.org/10.29313/.v6i2.23629>
- Azmiyyah, H., & Lianawati, A. (2021). Profile of self-adjustment and level of academic stress during online learning in higher education. *Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(2), 81–87. <https://doi.org/10.21831/ProGCouns>
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Banstola, I., Banstola, R. S., & Pageni, S. (2020). The Role of Perceived Social Support on Academic Stress. *Prithvi Academic Journal*, 111–124. <https://doi.org/10.3126/paj.v3i1.31290>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *buku valditas*. Penerbit Mitra Wacana Media.
- Damayanti, D. T., & Masitoh, A. (2020). *Academica Journal of Multidisciplinary Studies*. 4(2), 186–198.
- Desmita, Dra. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik : panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP dan SMA*. PT Remaja Rosdakarya.
- Efrata Tarigan, T. P. (2020). Kecerdasan Emosional dalam Mengatasi Tekanan pada Masa Akhir Studi. *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta*, 3(1). <https://doi.org/10.47167/kharis.v3i1.36>
- Fauzy, A. (2019). *Metode Sampling*. www.ut.ac.id.
- Goleman, D. (2009). *Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ (Terjemahan T. Hermaya* (7th ed.).
- Herlambang, D. W. (2022). *herlambang*. Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Jassal, N. (2021). Relationship between Academic Stress and Emotional Intelligence in High School Students. *Psychology and Cognitive Sciences – Open Journal*, 7(1), 30–35. <https://doi.org/10.17140/PCSOJ-7-162>
- Jaya, A. C., & Irawan Mirza. (2022). resiliensi. *Indonesian Counseling and Psychology*, 2, 57–72.
- Kirana, A., & Rista, E. (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 2022(1), 27–50.
- Kurniasani, R. A., Wahyudi, H., Psikologi, P., & Psikologi, F. (2022). *Pengaruh Self-Disclosure terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Unisba*. <https://doi.org/10.29313/bcps.v2i3.3042>

- Kurniawan, D. E., & Setiowati, A. (2022). Pengaruh Metode Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1), 22–28. <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i1.8019>
- Mandegani, S. L. (2022). Peran kecerdasan emosi dan efikasi diri dengan kematangan karier mahasiswa tingkat akhir. In 2022. Universitas Muhammadiyah Surakarta Press
- Permatasari, S. (2019). *Hubungan antara stres akademik dan dukungan sosial teman sebaya dengan school well being pada siswa sman 2 rumbio jaya.*
- Ramadanti, R. (2021). Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19. In *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Vol. 10, Issue 2).
- Ramadhan, H., & Kunci, K. (2022). Gambaran tingkat stress akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi an overview of stress levels in students who are compiling a thesis info artikel abstrak. *Journal Education of Batanghari*, 4(10). <https://ojs.hr-institut.id/index.php/JEB>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *buku reivich.*
- Setyaji, R. S. (2021). *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiwa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Yang Terdampak Pandemi Covid-19.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Suparto, T. A., Purwandari, A., Puspita, W., Sulastri, A., Pragholapati, A., Studi, P., Keperawatan, D., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2021). *Article Kecerdasan Emosional dan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan pada Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid-19.* <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar-Parra, J. M., Lirola, M. J., García-Luengo, A. V., Rocamora-Pérez, P., & López-Liria, R. (2020). The influence of teachers on motivation and academic stress and their effect on the learning strategies of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239089>
- Usman Asy'ari, M., Bukhori, B., Ma'shumah, A., Psikologi, F., & Kesehatan, D. (2019). The Effect of Quality of School Life and Resilience on Academic Stress in Students. In *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga* (Vol. 7).
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry and Human Development*, 51(6), 986–1015. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>
- Yunita, Y. (2021). Implementasi K-Nearest Neighbor Dalam Prediksi Mahasiswa Berhenti Kuliah. *JURNAL MEDIA INFORMATIKA BUDIDARMA*, 5(3), 866. <https://doi.org/10.30865/mib.v5i3.3049>