

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.

Mahasiswa jenjang sarjana pada perguruan tinggi Universitas Muhammadiyah Surakarta biasanya akan lulus pada 4 tahun setelah menempuh beban belajar minimal 7 semester. Pada semester 8 mahasiswa bisa disebut mahasiswa tingkat akhir dan dituntut mengerjakan tugas akhir atau skripsi sebagai tanda kelulusan dalam menempuh pendidikan sarjananya. Tugas akhir adalah penelitian yang dilakukan dengan mengaplikasikan studi yang telah dilakukan selama jenjang perkuliahan.

Menjadi mahasiswa merupakan impian banyak pelajar namun pada masa perkuliahan tidak jarang mahasiswa mendapatkan rintangan dan tekanan ketika menduduki jenjang perkuliahan (Yunita, 2021). 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 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.

Dengan permasalahan di atas diharapkan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir memiliki kategori rendah sehingga mahasiswa tingkat akhir bisa segera menyelesaikan tugas akhirnya tidak berdampak pada penurunan kemampuan akademiknya namun realitanya masih ada mahasiswa tingkat akhir

yang mengalami stres akademik dengan kategori yang tinggi. Seperti dalam penelitian Satalaksana & 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, mengganggu 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.

Desmita (2009) menyatakan bahwa 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 diharapkan 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.

Stres akademik memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain adalah resiliensi (12,6%) (Usman Asy'ari et al., 2019), *self efficacy*, motivasi (88,6%) (Ahmad, 2021) persepsi sosial (Banstola et al., 2020) *positive reappraisal* dan *self control* (Damayanti & Masitoh, 2020), dukungan sosial (9%) (Ramadanti & heri, 2021) kecerdasan emosi (66,8%) (Jassal, 2021) *academic buoyancy*, motivasi (Wuthrich et al., 2020).

Menurut Goleman (2009) kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan dalam mengenali dan mengendalikan emosinya dengan kecerdasan, dapat menyalurkan emosi dengan perilaku melalui kesadaran diri, pengendalian dalam diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Menurut Jiménez-Picón et al. (2021) kecerdasan emosi merupakan jenis kecerdasan sosial yang mencakup pengendalian emosi seseorang serta orang lain, mengidentifikasi informasi yang memandu pikiran dan tindakan, berpikir kreatif, meningkatkan motivasi dan perencanaan fleksibel. Aspek kecerdasan emosi menurut Goleman (2009) adalah : mengenal emosi, mengelola emosi, motivasi, empati, dan membina hubungan. Aspek mengenal emosi, yaitu kemampuan untuk menyadari dan mengenali emosi sewaktu perasaan terjadi. Aspek mengelola emosi, yaitu kemampuan dalam menangani suatu perasaan yang dirasakan agar bisa di ungkapkan dengan tepat

dan bergantung dari kesadaran diri. Aspek motivasi, yaitu kemampuan individu dalam menata emosi yang dirasakan sebagai alat atau dorongan untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Aspek empati, yaitu kemampuan dalam mengenali emosi individu lain. Aspek membina hubungan, yaitu kemampuan yang berkaitan dalam membangun suatu hubungan dengan individu lain. Kecerdasan emosional memiliki beberapa faktor yaitu antara lain adalah resiliensi, stres akademik (Trigueros et al., 2020), *mindfulness* (Jiménez-Picón et al., 2021), *coping stress* (Fteiha & Awwad, 2020).

Menurut Reivich & Shatte (2002) definisi resiliensi adalah kemampuan dalam merespon stimulus dengan cara yang sehat dan positif ketika menghadapi dan mengatasi kesulitan yang terjadi, terutama untuk mengontrol tekanan hidupnya. Menurut Hendriani (2018) resiliensi merupakan suatu kondisi individu yang dinamis yang melibatkan beberapa faktor individual (internal) maupun lingkungan (eksternal), yang menggambarkan ketangguhan seseorang untuk pulih dan bangkit saat menghadapi situasi yang tertekan atau sulit.

Dijelaskan Reivich & Shatte (2002) memiliki 7 aspek yang ada dalam resiliensi yaitu: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab, empati, *self efficacy*, *reaching out*. Regulasi emosi yaitu kemampuan seseorang untuk tetap mengontrol emosi. Pengendalian impuls merupakan kemampuan seseorang untuk tetap mengendalikan keinginan, tekanan atau dorongan yang muncul di dalam diri individu. Optimisme yaitu keyakinan dalam diri untuk tetap positif. Analisis penyebab yaitu kemampuan mengidentifikasi atau analisa penyebab suatu masalah yang sedang dihadapi. Empati yaitu kemampuan untuk mengenali atau membaca emosi orang lain. *Self efficacy* yaitu keyakinan dalam diri untuk mengenali kemampuan diri dan memecahkan masalah. *Reaching out* yaitu kemampuan mengubah suatu permasalahan atau tekanan dengan positif dengan keinginan untuk maju dan memperbaiki diri.

Resiliensi memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu: *anxiety* (kecemasan), *depression* (depresi) (Zhang et al., 2020), optimisme (Sabouripour et al., 2021), *academic burnout* (Tus et al., 2021), Stres (Thoma et al., 2020).

Individu membutuhkan kecerdasan emosi dalam dirinya sendiri untuk kehidupannya. Ketika mengalami suatu permasalahan atau tekanan maka individu akan membutuhkan kecerdasan emosinya seperti mengelola emosinya agar dapat menghibur dirinya maupun menghilangkan kecemasan yang dirasakan. Kecerdasan emosi yang dibutuhkan adalah mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi, empati, dan membina hubungan untuk menurunkan stress akademik (Goleman, 2009). Aspek mengenal emosi dapat memberikan kesadaran untuk mengambil keputusan dengan tidak sembrono dan tidak membiarkan diri untuk marah dan akan menurunkan stres akademik (Jassal, 2021) Aspek membina hubungan dapat membangun hubungan dengan orang lain yang juga bisa membantu dalam permasalahan yang dialami dan bisa menurunkan stres akademik (Jassal, 2021). Aspek motivasi membuat individu menjadi optimis dalam menyelesaikan permasalahan akademis dan menurunkan stres akademik (Suparto et al., 2021). Dan terakhir aspek empati yaitu mengenali emosi orang lain, ketika seseorang bisa merasakan emosi orang lain akan membantunya dalam hubungannya dengan orang lain dan bisa menurunkan stres akademik (Goleman, 2009).

Mahasiswa dalam menjalani perkuliahannya membutuhkan resiliensi dalam dirinya. Di perkuliahan akan terdapat tugas tugas maupun tekanan tekanan dimana membuat mahasiswa bisa mengalami stress akademik. Aspek optimisme atau keyakinan dalam diri untuk tetap positif dibutuhkan mengurangi kecemasan stress akademik (Reivich & Shatte, 2002). Aspek *self efficacy* yaitu keyakinan untuk kemampuan diri sendiri dan memecahkan masalah dibutuhkan memecahkan permasalahan yang bisa membuat stres akademik (Reivich & Shatte, 2002). Aspek *reaching out* dibutuhkan individu terkait stres akademik yang dengan mengatasi ketakutan dan kecemasan yang menghambat sehingga bisa mencapai apa yang diinginkan (Arsini et al., 2022). Aspek pengendalian impuls dibutuhkan

individu terkait stres akademiknya dengan cara mengendalikan dorongan dorongan dalam dirinya dengan berpikir jernih (Arsini et al., 2022). Aspek regulasi emosi di butuhkan individu dalam mengatasi stres akademiknya sebagai pengendalian emosi sehingga tetap tenang meskipun dalam tekanan (Arsini et al., 2022). Aspek empati dibutuhkan individu dalam mengatasi stres akademiknya sebagai kemampuan mengenali emosi orang lain (Arsini et al., 2022). Dan yang terakhir aspek analisis penyebab dibutuhkan individu dalam mengatasi stres akademiknya sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang sedang di hadapi dengan akurat untuk bisa keluar dari permasalahan tersebut (Arsini et al., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan Ramadanti & Herdi (2021) menghasilkan bahwa terdapat korelasi negatif antara resiliensi dengan stres akademik. Selain itu pada penelitian lainnya 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.

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.

Manfaat dibuatnya penelitian ini yaitu, dalam bentuk teoritis dan praktis, dimana manfaat teoritisnya yaitu: memberikan informasi tambahan dalam lingkup ilmu psikologi, khususnya pada lingkup psikologi sosial mengenai hubungan kecerdasan emosi dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Kemudian untuk manfaat praktisnya yaitu: memberikan informasi kepada mahasiswa maupun masyarakat umum mengenai hubungan kecerdasan emosi dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir sebagai salah satu bahan referensi untuk mengurangi stres yang dirasakan.