

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Navira Azalia Arifah¹, MB. Sudinadji, S.Psi., M.Psi²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Di dalam perkuliahan mahasiswa sering mengalami tekanan dalam menghadapi ujian maupun tugas yang dimiliki selama perkuliahan tekanan tersebut sering disebut dengan stress akademik. Stress akademik dapat disebabkan oleh berbagai stressor yaitu ketidakmampuan dalam mengelola emosi dan kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kecerdasan Emosional dan Komunikasi Interpersonal dengan Stress Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik analisis regresi sederhana. Populasi dalam penelitian ini berjumlah ±1279 dan Sampel berjumlah 103 mahasiswa yang berasal dari angkatan 2018.2019,2020 dan 2021 Fakultas Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive random sampling* dan pengumpulan data menggunakan skala Kecerdasan Emosional, Skala Komunikasi Interpersonal dan Skala Stres Akademik dengan model skalal*ikert*. Hasil uji hipotesis simultan variabel Kecerdasan Emosi dan Komunikasi Interpersonal terhadap variabel Stress Akademik diperoleh nilai F sebesar 26,579 dengan sig 0,000 ($p < 0,05$) dan hasil Rsquare menunjukkan hasil positif 0,347 maka variabel Kecerdasan Emosi dan Komunikasi Interpersonal, secara bersama dan simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel Stress Akademik pada mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kata kunci: kecerdasan emosional, komunikasi interpersonal, korelasional, perkuliahan, stres akademik

Abstract

In lectures, students often experience pressure in facing exams and assignments they have during lectures, this pressure is often called academic stress. Academic stress can be caused by a variety of stressors, namely the inability to manage emotions and difficulties in interpersonal communication. This study aims to determine the Relationship between Emotional Intelligence and Interpersonal Communication with Academic Stress of Students of the Faculty of Psychology at the University of Muhammadiyah Surakarta. The approach in this study uses correlational quantitative methods with simple regression analysis techniques. The population in this study amounted to ±1279 and the sample amounted to 103 students from the class of 2018.2019, 2020 and 2021 Faculty of Psychology at the University of Muhammadiyah Surakarta. Sampling using purposive random sampling method and data collection using Emotional Intelligence scale, Interpersonal Communication Scale and Academic Stress Scale with Likert scale model. The results of the simultaneous hypothesis test of the variables of Emotional Intelligence and Interpersonal Communication on the variables of Academic Stress obtained an F value of 26.579 with a sig of 0.000 ($p < 0.05$) and the results of Rsquare showed positive results of 0.347 then the variables of Emotional Intelligence and

Interpersonal Communication, together and simultaneously had a significant relationship with the variable of Academic Stress in students of the faculty of psychology at the University Muhammadiyah Surakarta.

Keywords: emotional intelligence, interpersonal communication, correlational, lectures, academic stress

1. PENDAHULUAN

Di dalam perkuliahan mahasiswa sering mengalami tekanan dalam menghadapi ujian maupun tugas yang dimiliki selama perkuliahan tekanan tersebut sering disebut dengan stress akademik. Stress akademik disebabkan oleh adanya stressor akademik, stressor akademik merupakan penyebab stress yang diawali dengan belajar, sebagaimana (Rahmawati dalam Barseli et al., 2017). Barseli et al (2017) menjelaskan bahwa stress belajar adalah tekanan yang disebabkan oleh cara pandang subjektif terhadap situasi belajar. Oon (2007) menjelaskan bahwa stress akademik yang dialami siswa secara terus-menerus menyebabkan penurunan ketahanan fisik siswa, sehingga daya tahan tubuh mudah melemah.

Berdasarkan data preliminary research yang dilakukan pada tanggal 5 Oktober – 28 Oktober 2022 menggunakan kuesioner yang disebar melalui google form, didapatkan data dari 22 mahasiswa 5 orang mengatakan tidak mengalami stress akademik, 7 orang mengatakan terkadang mengalami stress akademik, dan 10 orang mengalami stress akademik. S ubjek yang mengalami stress mengatakan bahwa stress terjadi saat terbebani secara fisik dan psikologis, adapun subjek lain mengatakan stress terjadi saat terlalu banyak beban pikiran, dan beberapa lainnya mengatakan stress adalah saat tidak mempunyai uang. Penelitian-penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa stress akademik di lingkungan mahasiswa cukup besar, didukung penelitian yang dilakukan oleh Fauziyyah et., al (2021) menyebutkan mahasiswa di Indonesia memiliki tingkat stress sebesar 55,1%, sedangkan pada mahasiswa di luar Indonesia sebesar 66,3%. Angka kecemasan mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 40%, sedangkan pada mahasiswa di luar Indonesia sebesar 57,2%. Berdasarkan studi sebelumnya, mahasiswa dengan kategori sedang, hingga 80 orang, paling banyak mengalami stress akademik. Terdapat 55 orang dalam kategori stress akademik tinggi, 48 orang dalam kategori rendah, 14 orang dalam kategori sangat tinggi dan 11 orang dalam kategori sangat rendah, yang artinya mahasiswa cukup mengalami tekanan selama perkuliahan. (Lubis et al., 2021).

Sedangkan stress subjek mengatakan bahwa stress adalah saat terbebani secara fisik dan psikologis, adapun subjek lain mengatakan stress adalah kondisi saat terlalu banyak beban pikiran, dan beberapa lainnya mengatakan stress adalah saat tidak mempunyai uang. Di fakultas psikologi 6 subjek mengatakan mata kuliah praktikum menjadi sumber stress mereka, sebanyak 4 subjek mengatakan statistika dan psikometri sebagai matakuliah penambah stress dan sisanya tidak

menjawab. Adapun untuk mengatasi stress sebanyak 9 subjek mengatakan untuk pergi keluar atau bermain, 7 subjek mengatakan untuk melakukan hobi yang disenangi seperti bermain game atau menonton film, 4 subjek mengatakan untuk tidur, dan 2 lainnya mengatakan bekerja agar stress akademik tidak terjadi. Menurut penelitian lain menunjukkan 8 responden (80%) adalah perempuan. Tingkat stres akademik selama proses pembelajaran daring jika dilihat dari segi jenis kelamin, lebih dari 90% mengalami stres akademik tinggi. Perempuan (96%) memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (93%). (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan stres sebagai suatu keadaan dimana individu tidak mampu memenuhi tuntutan lingkungannya sehingga menyebabkan individu tersebut merasa tegang dan tidak nyaman. Jadi, stres akademik adalah stres yang berasal dari perasaan tidak nyaman karena tidak mampu mengatasi tekanan lingkungan pendidikan. . Stres akademik merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami tekanan akibat adanya perbedaan antara tuntutan internal dan eksternal yang mempengaruhi akademik individu. (Sarafino and Smith 2012) Menurut Barseli & Iffidil (2017), di sisi lain, stres belajar adalah hasil dari tekanan persepsi subjektif dalam kondisi tertentu, yang menyebabkan reaksi fisik, perilaku, dan emosional negatif pada siswa karena kebutuhan untuk belajar.

Menurut Sarafino & Smith (2011) stres akademik memiliki 2 aspek, yaitu: biologi dan psikososial. Pada aspek biologis, mengacu pada reaksi yang disebabkan oleh reaksi fisiologis yang disebabkan oleh stresor yang diterima. Stresor ini biasanya merupakan peristiwa atau situasi yang membuat stres atau mengancam di mana seseorang bereaksi. Respons yang diberikan berupa jantung berdebar kencang, ketegangan otot, dispnea, pusing, dan keringat dingin. Pada aspek psikososial, stres yang dihasilkan dari pengaruh lingkungan memungkinkan respons psikososial individu. Seperti gangguan kognitif individu, gangguan kognitif. Hambatan tersebut dapat berupa informasi yang sulit dipahami, sulit untuk difokuskan, mudah dibingungkan, mudah dilupakan, dan sulit untuk dipukul. Kedua, emosi, reaksi yang dapat ditimbulkan oleh akibat emosional, terutama mudah sedih, depresi, takut, emosi yang tidak stabil, dan kepekaan.

Seperti halnya perilaku sosial, stres seseorang dapat mengubah perilaku seseorang. Perubahan perilaku seperti penolakan sekolah, ketidakjujuran, malas belajar, tidak ada tugas, menarik diri dari masyarakat, dan diam. Sarafino & Smith (2011) juga mengemukakan Penyebab stres akademik memiliki 2 faktor, diantaranya: Faktor eksternal yaitu uang, pendidikan, taraf hidup, dukungan sosial dan stressor. Faktor Internal yaitu Emosi Negatif, Kepribadian hardiness Optimisme, Kontrol psikologis, Harga diri, serta Strategi coping. Berdasarkan penyebab stress akademik terdapat faktor internal berupa emosi negatif yang mendasari terjadinya stress akademik, oleh karena itu kecerdasan emosi memiliki pengaruh dalam mengontrol emosi negatif yang ditimbulkan. Kemampuan dapat mengelola emosi atau kecerdasan emosional juga menjadi salah

satu faktor yang dapat mengurangi tingkat stres (Lestari, 2016). Korelasi antara kecerdasan emosional dengan stress akademik juga sudah dibahas pada penelitian Kartika (2015) bahwa terdapat hubungan negatif sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik.

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, dan menggunakan perasaan-perasaan itu untuk menggabungkan pikiran dan tindakan (Davies, dkk 1998). Menurut Goleman (2002), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi. Selain itu, EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan (Ulfatmi, 2018). Sedangkan aspek-aspek yang membentuk kecerdasan emosional menurut Salovey & Mayer (Shapiro 1997) menjelaskan aspek-aspek kecerdasan emosional yaitu : Empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, manajemen kemarahan, kemandirian, kemampuan beradaptasi, keramahan, kemampuan memecahkan masalah pribadi, tekad, solidaritas, kebaikan dan rasa hormat.

Faktor lain yang mempengaruhi stress akademik menurut Sarafino & Smith (2011) adalah stressor. Terdapat berbagai kemungkinan yang dapat menjadi stressor mahasiswa dalam bidang akademik. Berdasarkan konsep pendidikan nasional, kenyataan menunjukkan bahwa cukup banyak individu yang telah mencapai hasil belajar yang baik, tetapi tidak mampu mengkomunikasikan hasil belajarnya melalui kata-kata secara memadai, dan ini membuktikan bahwa siswa tersebut memiliki masalah dalam kemampuan komunikasi, bahwa mereka adalah di bawah tekanan belajar. (Barseli et al., 2018). Adanya gangguan ketrampilan komunikasi pada peserta didik menjadi salah satu kemungkinan bahwa komunikasi interpersonal merupakan stressor dalam stress akademik. Selain menyampaikan pesan, komunikasi juga dapat memberikan efek yang terbukti pada orang lain, menurut Aufirandra et al (2017) komunikasi adalah interaksi antara seorang informan dan pendengar dalam bahasa verbal atau non verbal yang mempengaruhi perilaku manusia dan perasaannya. Komunikasi interpersonal adalah sebuah proses penyampaian dan penerimaan pesan antara pengirim pesan dengan penerimanya, dan dilakukan baik secara langsung maupun tidak langsung dan dapat disebut komunikasi antar pribadi. (Suranto 2011)

Korelasi antara komunikasi interpersonal dengan stress akademik juga telah dibahas pada penelitian Achroza (2013) terdapat hubungan negative yang signifikan antara komunikasi interpersonal dan stress akademik ketika menyusun skripsi.

Berdasarkan pemaparan penelitian sebelumnya permasalahan pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan dari kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal dengan stress akademik mahasiswa fakultas Psikologi Muhammadiyah Surakarta?

Tujuan dari penelitian ini yaitu guna mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal dengan stress akademik mahasiswa fakultas Psikologi Muhammadiyah Surakarta. Adapun manfaat dari riset ini yaitu, manfaat praktis dan manfaat teoritis, dimana manfaat

teoritisnya yaitu: 1). Menambah wawasan kepada peneliti mengenai hubungan kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal dengan stres akademik mahasiswa selama pandemi; 2). Menambah ranah keilmuan dan sumber pengkajian untuk penelitian selanjutnya. Kemudian untuk manfaat praktis: 1). Bagi mahasiswa, yaitu meningkatkan pemahaman mengenai dampak kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal serta faktor-faktor lain dalam penelitian ini dalam mengurangi stres akademik; 2). Bagi fakultas, yaitu menambah kepedulian mengenai tekanan-tekanan yang dihadapi mahasiswa sehingga motivasi belajar di lingkungan akademik dapat meningkat; 3). Bagi peneliti selanjutnya, yaitu menjadi bahan referensi tambahan bagi peneliti yang hendak meneliti tema serupa.

Hipotesis mayor dalam penelitian ini berupa ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal dengan stres akademik mahasiswa Psikologi UMS. Sedangkan hipotesis minor berupa 1) Ada hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan stres akademik pada mahasiswa Psikologi UMS.; 2). Ada hubungan negatif antara komunikasi interpersonal dengan stres akademik pada mahasiswa Psikologi UMS.

2. METODE

Penelitian kuantitatif korelasional adalah jenis penelitian ini, yang merupakan penelitian dengan tujuan mengetahui korelasi lebih dari dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2016). Variabel yang dicari korelasinya adalah variabel kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal dengan stress akademik mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Variabel dalam penelitian ini yaitu kecerdasan emosional, komunikasi interpersonal dan stres akademik.

Skala kecerdasan emosional diukur menggunakan skala yang dikembangkan dari teori Davies, dkk (1998) dengan aspek penilaian dan ekspresi emosi dalam diri, penilaian dan pengakuan emosi orang lain, peraturan emosi dalam diri dan orang lain dan menggunakan emosi untuk berperilaku di kehidupan sehari-hari. Komunikasi interpersonal diukur menggunakan skala komunikasi interpersonal dimodifikasi dari penelitian Firdausi (2014) dengan 30 Item dan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Suranto (dalam Aziz, 2019). Aspek komunikasi interpersonal yang terdiri atas keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif dan kesetaraan. Stress akademik diukur menggunakan skala stress akademik yang dimodifikasi dari skala penelitian Dewanti yang dikembangkan berdasarkan teori Sarafino & Smith (dalam Dewanti 2016). Aspek stress akademik terdiri atas biologis, emosi, kognitif dan perilaku.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan kriteria mahasiswa aktif psikologi angkatan 2018,2019,2020 dan 2021 berjumlah ± 1.279 Peneliti memperoleh data melalui database yang dimiliki oleh petugas TU Fakultas Psikologi UMS. Sampel menurut sugiyono (2011) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan

karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jumlah sampel pada penelitian ini dihitung dengan rumus Slovin 10%, diperoleh 103 responden. Peneliti menggunakan teknik *purposive random sampling*. *purposive random sampling merupakan suatu teknik yang diambil menggunakan kriteria tertentu dalam pengambilan datanya* (Sugiyono, 2014).

Instrument merupakan sebuah alat yang dipakai peneliti guna pengumpulan data. Instrument penelitian berupa kuesioner digunakan peneliti dalam penelitian ini. Adapun instrument terdiri pertanyaan terkait kecerdasan emosional, komunikasi interpersonal dan stress akademik dengan menggunakan skala likert dengan 4 kategori jawaban Pengambilan data menggunakan metode online yaitu melalui *google form*. Dimana *google form* ini dibagikan di whatsapp grup maupun individu sehingga subjek akan mengisinya.

Untuk menguji validitas dalam penelitian ini instrument penelitian akan dikonsultasikan dengan orang yang berkompeten dibidangnya setelah instrument tersusun berdasarkan aspek yang akan diukur sesuai teori tertentu dengan membandingkan teori yang relevan yang disebut dengan Rater Agreement. Untuk menguji reliabilitas dapat dilakukan dengan metode Alpha Cronbach menggunakan SPSS 17 for windows. Jika hasil dari pengujian instrumen tersebut menunjukkan hasil yang relatif tetap atau konsisten maka Instrumen dinyatakan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi, idealnya hasil koefisien reliabilitas dalam rentang 0 hingga 1, 00. Pada hasil perhitungan reliabilitas menunjukkan hasil skala 0,877 pada variabel stress akademik, 0,631 pada variabel komunikasi interpersonal, dan 0,828 pada variabel kecerdasan emosi yang dapat dipercaya dan menjadi alat ukur dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini menggunakan metode uji regresi linier berganda. Uji analisa ini tepat digunakan dalam mencari hubungan antara dua variable atau lebih. Dalam penelitian ini menggunakan analisa regresi linier berganda karena terdiri terdapat variabel bebas yaitu kecerdasan emosi (X1) dan komunikasi interpersonal (X2) serta variabel terkait yaitu stress akademik mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Software SPSS for windows* versi 22 digunakan untuk menguji hipotesis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan total 100 mahasiswa. Sebaran data mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 44 (42,71%) mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebesar 59 (57,29%). Sedangkan mahasiswa angkatan 2018 berjumlah 76 (73,78%), angkatan 2019 berjumlah 17 (16,50%), angkatan 2020 berjumlah 4 (3,88%) dan angkatan 2021 4 (3,88%).

Pada uji asumsi yang pertama yaitu uji normalitas, sebaran variabel Stress Akademik

(variabel tergantung) Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,859 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,271 ($p > 0,05$) yang dapat diartikan bahwa sebaran data Stress Akademik memenuhi distribusi normal, selanjutnya pada sebaran variabel Kecerdasan Emosi (variabel bebas) diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 1,194 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,182 ($p > 0,05$) yang dapat diartikan bahwa sebaran data Kecerdasan Emosi memenuhi distribusi normal, kemudian pada sebaran variabel Komunikasi Interpersonal (variabel bebas) diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,999 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,452 ($p > 0,05$) yang dapat diartikan bahwa sebaran data ketiga variabel memenuhi distribusi normal.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Distribusi Data
Stress Akademik	0,665	0,769	Normal
Kecerdasan Emosi	1,037	0,232	Normal
Komunikasi Interpersonal	0,710	0,694	Normal

Uji Multikolinieritas untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dan korelasi antara variabel independent dan dependent. Data dinyatakan multikolinieritas apabila adanya kesamaan antara data satu dengan data yang lain. Multikolinieritas dilakukan dengan uji regresi linear dalam SPSS dengan melihat hasil nilai tolerance dan lawan Variance Inflation Factor (VIF). Batas umum dipakai untuk menunjukkan adanya multikolinieritas dengan melihat nilai tolerance pada kecerdasan emosi dan komunikasi interpersonal menunjukkan hasil $0,927 > 0,10$ atau nilai VIF pada kecerdasan emosi dan komunikasi interpersonal $1,078 < 10$. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinieritas yang terjadi ditunjukkan dengan hasil VIF masing-masing variabel independen lebih kecil dari 10 dan nilai tolerance lebih besar dari 0,1.

Tabel 2. Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Kecerdasan Emosi	0,927	1,078	Tidak terjadi multikolinieritas
Komunikasi Interpersonal	0,927	1,078	Tidak terjadi multikolinieritas

Uji Linieritas dalam penelitian ini menunjukkan bahwa linieritas antara Kecerdasan Emosi didapatkan nilai F hitung 9,219 dan Signifikansi 0,003 ($p \text{ linearity} < 0,05$) yang menunjukkan bahwa hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Stress Akademik adalah linier. Hasil uji linieritas antara Komunikasi Interpersonal dan Stress Akademik diperoleh nilai F hitung sebesar 29,411 dan p value sebesar 0,000 ($p \text{ linearity} < 0,05$) yang menunjukkan bahwa hubungan antara Komunikasi Interpersonal dengan Stress Akademik adalah linier.

Tabel 3. Uji Linearitas

Variabel	F	F tabel	Sig.
Kecerdasan Emosional	9,219	1,56	0,003
Komunikasi Interpersonal	29,411	1,56	0,000

Uji regresi berganda dilakukan untuk mengetahui hubungan dari 2 variabel atau lebih dengan melihat hasil dari signifikasi pada uji SPSS. Hasil uji hipotesis simultan variabel Kecerdasan Emosi dan Komunikasi Interpersonal terhadap variabel Stress Akademik diperoleh nilai F sebesar 26,579 dengan sig 0,000 ($p < 0,05$) dan hasil Rsquare menunjukkan hasil positif 0,347 maka variabel Kecerdasan Emosi dan Komunikasi Interpersonal, secara bersama dan simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel Stress Akademik.

Tabel 4. Uji Regresi Berganda Simultan

Variabel	F	Sig	Rsquare	Keterangan
Kecerdasan Emosi, Komunikasi Interpersonal terhadap Stress Akademik	26,579	.000 ^a	0,347	Terdapat Hubungan yang Signifikan

Hasil uji hipotesis parsial arah hubungan antara variabel ditentukan dari besarnya nilai *correlation* dalam regresi berganda, apabila nilai menunjukkan angka negatif maka hubungan yang dimiliki negatif, begitupun sebaliknya. Variabel Kecerdasan Emosi dengan variabel Stress Akademik diperoleh nilai t sebesar -4,763 dan signifikasi sebesar 0,000 ($sig < 0,05$), artinya variabel Kecerdasan Emosional dengan variabel Stress Akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan. Dan pada variabel Komunikasi Interpersonal dengan Stress Akademik diperoleh nilai t sebesar 6,559 dan signifikasi sebesar 0,000 ($sig < 0,05$) artinya variabel Komunikasi Interpersonal dengan variabel Stress Akademik memiliki hubungan positif yang signifikan.

Tabel 5. Uji Regresi Berganda parsial

Variabel	Correlation	Beta	T	Sig	Keterangan
Kecerdasan Emosi terhadap Stress Akademik	-0,10	-0,400	-4,763	0,000	Ada hubungan negatif yang signifikan
Komunikasi Interpersonal terhadap Stress Akademik	0,247	0,554	6,559	0,000	Ada hubungan positif yang signifikan

Sumbangan efektif digunakan mengetahui seberapa besar hubungan yang terdapat dalam variabel bebas kepada variabel terkait. Dilihat dari table Model Summary diperoleh R Square sebesar 0,347 yang artinya variabel Kecerdasan Emosi dan Komunikasi Interpersonal memberi pengaruh kepada variable stress akademik sebesar 34,7% secara simultan. Dengan perincian secara parsial variabel Kecerdasan Emosi memberi pengaruh terhadap variabel Stress Akademik sebesar 10%, variabel Komunikasi Interpersonal memberi pengaruh terhadap variabel Stress Akademik

sebesar 24,70% dan variabel lain sebesar 65,3% memberi pengaruh terhadap variabel Stress Akademik. Berdasarkan sumbangan efektif tersebut dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional dan Komunikasi Interpersonal mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta fakultas psikologi mempengaruhi Stress Akademik yaitu 34,7%.

Tabel 6. Sumbangan Efektif

Variabel	Beta	Coefisien Determinasi	R Square	Sumbangan%
Kecerdasan Emosi	-0,400	-0,250	0,347	10%
Komunikasi Interpersonal	0,554	0,446		24,70%
Jumlah				34,70%

Berdasarkan hasil perhitungan dan Uji statistik didapat kesimpulan bahwa hipotesis 1 maupun 2&3 dapat diterima. Hasil perhitungan statistik dan SPSS tersebut dibahas lebih lanjut dalam pembahasan di bab berikutnya.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dengan analisis regresi berganda terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal dengan stress akademik yang dilihat dari tabel anova regression, dengan (F) hitung = 26,579 dengan sig. 0,000 ($p < 0,1$). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yaitu (Suparto,dkk, 2021) bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan yang signifikan dengan stress akademik mahasiswa keperawatan dengan ($p = 0,006$ dan $r = -0,243$). Pada penelitian lain oleh (Wijaya,2017) juga didapatkan hasil yaitu komunikasi interpersonal berhubungan signifikan dengan stress akademik.

Hasil analisis regresi berganda dalam penelitian ini mengungkapkan jika terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stress akademik yang dilihat dari tabel regresi berganda, dengan (T) hitung = -4,763 serta Sig. 0,000 ($p < 0,1$). Hasil tersebut sesuai dengan penelitian (Setyaji & Raihana, 2021) yaitu terdapat hubungan signifikan yang negatif antara kecerdasan emosi dengan stress akademik pada mahasiswa universitas muhammadiyah Surakarta fakultas psikologi. Selain itu pada penelitian (Kartika & Ruhaena, 2015) juga dijelaskan bahwa variabel kecerdasan emosional berkolerasi negatif dengan variabel stress akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas Muhammadiyah surakarta dengan stres akademik yang terlihat berdasarkan gejala psikis (kognisi dan emosi).

Berdasarkan analisis data, temuan penelitian ini juga menunjukkan korelasi yang baik dan kuat antara komunikasi interpersonal dan stress akademik, hal ini ditunjukkan berdasarkan nilai korelasi komunikasi interpersonal pada tabel regresi berganda (T) hitung = 6,559 dengan Sig. 0,000 ($p < 0,1$) yang menunjukkan bahwa tingkat komunikasi interpersonal mahasiswa yang baik tidak berpengaruh terhadap penurunan stress akademik mahasiswa. Temuan ini tidak selaras dengan

temuan studi sebelumnya yaitu pada penelitian (Achroza,2013) variabel komunikasi interpersonal berhubungan negatif signifikan dengan stress akademik dalam penyusunan skripsi mahasiswa universitas muria kodus.

Sumbangan efektif variabel kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal kepada stress akademik mahasiswa yaitu sebesar 34,7% secara simultan. Dengan perincian secara parsial variabel Kecerdasan Emosi memberi pengaruh terhadap variabel Stress Akademik sebesar 10%, variabel Komunikasi Interpersonal memberi pengaruh terhadap variabel Stress Akademik sebesar 24,70% dan variabel lain sebesar 65,3% memberi pengaruh terhadap variabel Stress Akademik. Berdasarkan sumbangan efektif tersebut memiliki kesimpulan bahwa kecerdasan emosional dan Komunikasi Interpersonal mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yaitu fakultas psikologi mempengaruhi Stress Akademik berpengaruh sebesar 34,7%.

Stres merupakan suatu kondisi seseorang yang tidak mampu mengatasi kesulitan yang dihadapinya, sehingga kondisi mentalnya terganggu. Islam menjelaskan stress dalam hidup sebagai ujian yang terdapat dalam Al-Quran- Surah Al Baqarah ayat 155 yang memiliki arti “sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan,kekurangan harta, jiwa dan buah buahan”. Cobaan dalam aspek jiwa yang dimaksud dalam Al Quran adalah adanya ketidaktenangan dalam sisi aspek psikologis, dalam hal ini stress akademik juga dikaitkan sebagai cobaan dalam aspek jiwa yang dimaksud tersebut.

Terdapat banyak cara yang dianjurkan dapat menurunkan stress pada individu secara ilmiah. Cara cara menghadapi stress tidak hanya dibahas secara ilmiah, dalam sudut pandang keislaman hal ini juga dibahas bahwa islam mengajarkan beberapa strategi untuk mengelola stress yaitu dengan niat yang ikhlas, sabar dan menjalankan sholat serta bersyukur dan berserah diri, doa dan tidak lupa berdzikir (Yuwono, 2010). Ketika kita merasa ikhlas maka kita memiliki perasaan pasrah dan tawakal kepada Allah sehingga setiap permasalahan yang kita lalui akan terasa ringan, stress akademik yang dirasakan juga tidak menjadi beban dan berangsur angsur terobati. Cara menjadi ikhlas dalam Al Qur'an surat At Taubah ayat 91 yang memiliki arti “Tidak ada dosa (karena tidak pergi berperang) atas orang yang lemah, orang yang sakit dan orang yang tidak memperoleh apa yang akan mereka infakkan, apabila mereka berlaku ikhlas kepada Allah dan Rasul-Nya. Tidak ada alasan apa pun untuk menyalahkan orang-orang yang berbuat baik”.

Keterbatasan studi ini meliputi penggunaan pengumpulan data kuesioner secara sederhana tanpa melakukan wawancara lebih mendetail. Penyertaan faktor yang belum mewakili semua aspek yang memberikan dampak pada stress akademik. Sedangkan keunggulan pada studi ini yakni penggunaan variabel stress akademik dalam konteks secara general perkuliahan sehari hari, hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang seringkali membahas stress akademik dari sisi kesulitan dalam mengerjakan skripsi dan variabel komunikasi interpersonal dari sudut pandang mahasiswa

ketika berusaha menyelesaikan masalah stress akademik dengan cara menceritakan permasalahannya pada orang lain, maupun penangkapan materi saat belajar. sedangkan pada penelitian terdahulu seringkali komunikasi interpersonal dibahas dalam sudut pandang kesulitan mahasiswa dalam menangkap komunikasi dengan dosen pembimbing skripsi dalam penyusunan skripsi.

4. PENUTUP

Dapat disimpulkan bahwa menurut temuan penelitian, hipotesis utama peneliti di terima yang mengartikan bahwa ada korelasi antara kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal dengan stress akademik. Selain itu, setiap hipotesis minor yang diajukan peneliti untuk hipotesis pertama diterima dan hipotesis kedua ditolak. Hipotesis minor pertama ialah terdapat hubungan negatif antara variabel kecerdasan emosi dengan stress akademik, menjelaskan bahwa jika seseorang memiliki kemampuan kecerdasan emosional yang baik maka stress akademik yang dihadapi akan menurun. Hipotesis minor kedua ialah terdapat hubungan negatif signifikan yaitu antara komunikasi interpersonal dengan stress akademik, menunjukkan bahwa ketika komunikasi interpersonal baik maka stress akademik akan menurun dan jika komunikasi interpersonal menurun maka stress akademik akan meningkat. Pada hipotesis pertama penelitian ini diterima dan hipotesis kedua penelitian ditolak karena hasil analisis menunjukkan bahwa variabel komunikasi interpersonal berhubungan positif dengan stress akademik mahasiswa fakultas psikologi.

Berdasarkan temuan dan diskusi yang telah disampaikan, peneliti berencana untuk menawarkan masukan, termasuk bagi mahasiswa yang mengalami permasalahan stress akademik yang diharapkan dapat menurunkan tingkat stress akademik mahasiswa dengan cara belajar manajemen emosi, membaca strategi meredam emosi negatif dan menyalurkan emosi dengan hal positif misalnya melalui teknik relaksasi tubuh dengan mengambil nafas panjang kemudian dihembuskan dan mengalihkan diri untuk melakukan hal positif ketika energi negatif muncul. Kemudian mahasiswa juga disarankan agar dapat memfilter setiap informasi yang didapat setelah adanya komunikasi interpersonal dengan orang lain agar menghindari mendapatkan feedback buruk dari orang lain. Selanjutnya diharapkan bahwa peneliti di masa depan yang akan mempelajari pembahasan terkait stress akademik dapat menggunakan teknik pengumpulan data yang lebih luas, teknik analisis data yang lebih rinci mengkaji faktor tambahan yang berasal dari dalam dan dari luar pada stress akademik, atau menggunakan subjek yang berbeda untuk memperdalam dan memvariasikan temuan studi selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Achroza, F. H. (2013). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa dan Problem Focused Coping Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa FKIP Bimbingan Konseling Universitas Muria Kudus. Skripsi: Unversitas Muria Kudus.

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16 (2), 139-150. DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>.
- Asmadhini H. Rahmah, F. W. (2021). Analisis Faktor Penyebab Stres Kerja dan Dampaknya Pada Kinerja Karyawan Swasta Kota Samarinda di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bisnis dan Manajemen Volume 11* (2), 225-236.
- Aziz, J. A. (2019). Komunikasi Interpersonal Guru Dan Minat Belajar Siswa. *Q (Ilmu Al-qur'an) Jurnal Pendidikan Islam* 2 (02), 149-65. <https://doi.org/10.37542/iq.v2i02.30>.
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka.
- Badawi, M. A., & Rahadi, D. R. (2021). Analisis komunikasi interpersonal antar mahasiswa president university. *Communicology: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9(1) , 123 - 137. DOI: <https://doi.org/10.21009/COMMUNICOLOGY.021.09>.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil, & Fitria, L. (2020). Stress Akademik Akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 5(2), 95–99.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five Domains of Interpersonal Competence in Peer Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991–1008. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.6.991>
- Dewanti, D. E. (2016). TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BIDIKMISI DAN NON BIDIKMISI FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVESITAS NEGERI YOGYAKARTA. *S1 thesis, Fakultas Ilmu Pendidikan*.
- Duri Kartika, C., Ruhaena, L., & Psi, S. (2015). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA).
- Fariastuti, I. (2018). Pengaruh komunikasi interpersonal dan budaya sekolah terhadap motivasi belajar smk al ikhwaniyah tangerang selatan . *Jurnal Pustaka Komunikasi: 1* (1), 58 - 70. DOI: <https://doi.org/10.32509/pustakom.v1i1.543>.
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan: 13* (2), 102-113.
- Fauziyyah, R., Awinda, R., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113-123. doi:<http://dx.doi.org/10.51>.
- Felliani, & Prasetyo, I. J. (2018). Komunikasi interpersonal antara guru bimbingan konseling (bk) dengan siswa dalam meningkatkan prestasi di smk negeri 10 surabaya. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1), DOI: <https://doi.org/10.33005/jkom.v1i1.16>.
- Firdausi, A., Hartati, M., & Nusantoro, E. (2014). Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas negeri Semarang. *Universitas Negeri Semarang. Volume 3, No 2*.
- Firnanda, G., & Ibrahim, Y. (2020). Peer Social Support Relations with Student Academic Stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3), 1–6. <https://doi.org/10.24036/00280kons2020>.
- Hamzah, & Rahmawati. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKES Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67. DOI : 10.24269/ijhs.v4i2.2641.

- Handriani, N., & Subhan, M. (2020). Hubungan Kecerdasan Intelektual Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Prestasi akademik Fisika. *GRAVITY EDU (JURNAL PENDIDIKAN FISIKA)*, 3(1), 1-4.
- Harianja, C. Y., Armyanti, I., & Fitrianingrum, I. (2021). Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *CDK-293: 48(3)*, 118-122.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10 (1), 31-39. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>.
- Mannan, A. (2019). Etika komunikasi interpersonal mahasiswa ilmu komunikasi fakultas dakwah dan komunikasi kepada dosen melalui smartphone. *Jurnal Aqidah-Ta: 5(1)*, 1-22. DOI: <https://doi.org/10.24252/aqidahta.v5i1.10062>.
- Nasril, & Ulfatmi. (2018). MELACAK KONSEP DASAR KECERDASAN EMOSIONAL. *al-Irsyad: Jurnal bimbingan dan konseling Islam*, 1 (1), 16-25.
- Patton, Patricia. 2002. EQ-Pengembangan Sukses Lebih Bermakna. EQ-Development from Success to Significance. Penerjemah: Hermes. Jakarta: Mitra Media Publisher
- Prayoga, D., Arif, E., & Sarmiati. (2021). Hubungan komunikasi interpersonal orang tua dengan motivasi belajar siswa SD negeri di kota sungai penuh. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5 (3), 7913-7917. Retrieved from <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2267>.
- Putri, J. M. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Sederajat Di Masa Pandemi Covid-19. (*Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*), <https://eprints.umm.ac.id/78451/1/SKRIPSI.pdf>.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. Washington: John Wiley & Sons.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sidik, Z., & Sobandi, A. (2018). Upaya meningkatkan motivasi belajar siswa melalui kemampuan komunikasi interpersonal guru. *JURNAL PENDIDIKAN MANAJEMEN PERKANTORAN Vol. 3 No. 2*, 190-198. DOI: <https://doi.org/10.17509/jpm.v3i2.11764>.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95.
- Suardiantari, L. N., & Rustika, I. M. (2019). Peran kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap problem focused coping pada mahasiswa preklinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 99-110. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/52508>.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sunarsi, D. (2018). Pengaruh kompensasi, komunikasi dan stress kerja terhadap prestasi kerja karyawan pada PT Catur Putra Jaya kota Depok – Jawa Barat. *JURNAL ILMIAH MANAJEMEN FORKAMMA: 1 (2)*, 113–127. DOI: <http://dx.doi.org/10.32493/frkm.v1i2.2543>.
- Suwardi, D. M., Ahman, E., Machmud, A., & Iswanti. (2021). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Ekonomi, Manajemen dan Keuangan: 5(1)*, 61-70. DOI: 10.26740/jpeka.v5n1.p61-70.

- Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., Sulastri, A., & Praghlapati, A. (2021). Kecerdasan Emosional dan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan pada Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid-19. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan* P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871, 12(4), 239-249.
- Setyaji, R. S., Raihana, P. A., & Psi, S. (2021). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiwa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Yang Terdampak Pandemi Covid-19 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Syahrudin. (2011). *Dampak Psikologis Seorang Narapidana*.
- Windura, B. (2017). Pengaruh Gaya Kepemimpinan, Profesionalisme, Lingkungan Kerja dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Pengelola Keuangan (Studi Pada SKPD Kota Dumai). *Jurnal Organisasi dan Manajemen*, 4 (1).
- Yuwono, S. (2010). Mengelola stres dalam perspektif islam dan psikologi. *Psycho Idea*, 8(2)

