

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI (*EMOTIONAL QUOTIENT*)
DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SEMESTER VIII
FAKULTAS HUKUM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Gelar Sarjana S-1



Diajukan Oleh:

HANANG NOVIANTO

J 500 060 032

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2010

Masalahnya bagaimana manusia hidup dengan stres tanpa harus mengalami *distres*. *Distres* adalah gangguan pada satu atau lebih organ tubuh akibat dari stres sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik. Sebaliknya, bila ia sanggup menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik tanpa ada keluhan baik fisik maupun mental serta merasa senang, maka ia dikatakan mengalami *eustres* (Hawari, 2004). Stres adalah suatu reaksi non spesifik terhadap suatu stresor. Faktor penyebab utama dalam perkembangan gangguan stres adalah stresor, dapat berupa fisik maupun psikis (Sadock & Sadock, 2007).

Stres adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik. Namun disamping itu stres dapat juga merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari gangguan atau penyakit (Hawari, 2004). Stres ialah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri dan karena itu sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita. Bila tidak dapat mengatasinya dengan baik, akan timbul gangguan badan atau jiwa (Maramis, 2005). Memang tidak seburuk itu, tetapi penyakit-penyakit yang berhubungan dengan stres seperti penyakit jantung dan gangguan liver serta saraf pada ujungnya bisa memperpendek usia harapan hidup (Greene, *et al.*, 2005).

Gejala emosional atau perilaku dapat terjadi sebagai respon peristiwa kehidupan yang menimbulkan stres (Kaplan & Sadock, 1997). Hal ini tergantung pada keadaan somatopsikosial orang tersebut (Maramis, 2005). Dimana dukungan sosial dapat mengurangi efek negatif stres dalam sistem kekebalan tubuh. Sebagai contoh bahwa mahasiswa yang memiliki banyak teman mempunyai daya tahan tubuh yang lebih baik daripada mahasiswa yang mempunyai teman sedikit (Greene, *et al.*, 2005).

Kecerdasan emosi bertumpu pada jalur emosi dalam otak manusia. Sistem limbik yang secara evolusi jauh lebih tua daripada bagian kulit otak (*cortex cerebri*) memainkan peran penting dalam tatanan emosi. Selain itu perkembangan otak manusia menunjukkan bahwa sebelum pikiran-pikiran rasional berfungsi, terutama pada jenis *Homo Sapiens*, makhluk mamalia menggunakan pikiran-pikiran emosional untuk merespon lingkungan. Posisi anatomis sistem limbik,

tempat pikiran emosional ditata, yang menyokong *hemispher cerebri* menunjukkan kedudukan penting dari respon-respon emosi. Setidaknya, sebelum manusia mampu berpikir secara rasional logis, ia terlebih dahulu memakai perasaannya. Gambaran diatas memperlihatkan fakta yang menarik bahwa kecerdasan emosi (*EQ*) Goleman atau kecerdasan antarpribadi Gardner adalah kebutuhan vital manusia karena ia berakar kuat dalam otak. Dengan kata lain, membangun hubungan dengan orang lain adalah tuntutan dasar manusia. Otak manusia menyediakan peranti khusus yang bertanggung jawab dalam membangun kecerdasan emosi dan hubungan dengan orang lain (Pasiak, 2002).

Goleman menyebut emosi secara harfiah mengandung arti setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Dia membagi bentuk emosi menjadi delapan, yaitu amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan malu (Goleman, 2006).

Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya, dan mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual (Stein, *et al.*, 2000). Kecerdasan emosi menjelaskan cara bagaimana kita mengelola perilaku, mengarahkan kompleksitas sosial dan mengambil keputusan personal dalam meraih hasil positif (Bradberry & Graves, 2007).

Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan tingkat stres pada mahasiswa.

B. Perumusan Masalah

Adakah hubungan antara kecerdasan emosi dengan tingkat stres?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan tingkat stres.

D. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Teoritis
 1. Untuk mengetahui kecerdasan emosi pada mahasiswa.
 2. Untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa.
 3. Untuk menambah wawasan psikiatri tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan tingkat stres.
- b. Manfaat Praktis
 1. Dengan mengetahui adanya hubungan kecerdasan emosi dengan tingkat stres, diharapkan berguna sebagai masukan dan bahan pertimbangan bagi mahasiswa ke depannya.
 2. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai pembandingan atau pustaka bagi para peminat masalah yang berhubungan dengan kecerdasan emosi ataupun tingkat stres sebagai bahan penelitian selanjutnya.