YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v5i4.5971

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWI YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS NEGERI PADANG

The Relationship Between Emotional Intelligence and Academic Stress Among Female Students Working on Their Thesis at Universitas Negeri Padang

Resti Ayu Septiani & Anindra Guspa
Universitas Negeri Padang
restyseptiani199@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Apr 16, 2025	May 10, 2025	May 23, 2025	May 28, 2025

Abstract

This study is motivated by the limited research on the relationship between emotional intelligence and academic stress among female students, particularly those completing their undergraduate thesis, despite the significant psychological and academic impact of this phenomenon. The purpose of this study is to examine the relationship between emotional intelligence and academic stress among female students at Universitas Negeri Padang who are in the process of writing their thesis. This research employs a quantitative correlational approach with purposive sampling, involving 410 female students as the sample. Data were collected through questionnaires distributed both online and offline, and analyzed using the product moment correlation technique. The results indicate a significant positive relationship between emotional intelligence and academic stress, suggesting that higher emotional intelligence is associated with higher levels of academic stress among female students. These findings support the theory

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

proposed by Simbolon and Limbong (2022), and suggest that emotional intelligence does not always function as a protective factor against stress; rather, it may also intensify individuals' perceptions of academic pressure. The main conclusion of the study is that the two variables are significantly and interdependently related. The implications include contributions to the literature on the psychological dynamics of final-year students, as well as practical recommendations for educational institutions to offer emotional intelligence training alongside stress management strategies. This study also opens avenues for further exploration among male student populations to achieve a more comprehensive understanding.

Keywords: Emotional Intelligence; Academic Stress; Final-Year Female Students; Thesis; Educational Psychology

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh terbatasnya studi mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dan stres akademik pada mahasiswi, khususnya mereka yang sedang menyelesaikan skripsi, meskipun fenomena ini memiliki dampak signifikan terhadap kondisi psikologis dan akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosional dan stres akademik pada mahasiswi Universitas Negeri Padang yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *purposive sampling*, melibatkan 410 mahasiswi sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarkan secara daring dan luring, kemudian dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan stres akademik, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami mahasiswi. Temuan ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Simbolon dan Limbong (2022) dan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional tidak selalu berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres, melainkan dapat pula berperan dalam memperkuat persepsi individu terhadap tekanan akademik. Simpulan utama penelitian ini adalah bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan dan saling berkaitan. Implikasi dari temuan ini mencakup pengayaan literatur mengenai dinamika psikologis mahasiswa akhir serta rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan untuk menyelenggarakan pelatihan peningkatan kecerdasan emosional yang disertai strategi manajemen stres. Penelitian ini juga membuka peluang eksplorasi lebih lanjut terhadap populasi mahasiswa laki-laki guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional; Stres Akademik; Mahasiswi Akhir; Skripsi; Psikologi Pendidikan

PENDAHULUAN

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh terbatasnya studi mengenai kecerdasan emosional dan stress akademik pada mahasiswi yang sedang mengerjakan skripsi. Padahal fenomena ini berdampak signifikan terhadap Pendidikan mahasiswi yang mewajiban mereka untuk menyelesaikan skripsi sebagai tanda pemberian gelar sarjana(Astuti & Nio, 2022). Stres

akademik adalah kecemasan dan stres yang berasal dari sekolah atau lingkungan pendidikan (Tri Rahmawati, Awang Setiawati Wicaksono, 2019). Pendapat tersebut didukung oleh (Agustiningsih et al., 2019) Salah satunya mahasiswa yang dituntut untuk menyelesaikan skripsi dengan waktu yang telah ditentukan. Menurut (Barseli et al., 2017)ketika seseorang mengalami stres akademik makan akan menimbulkan empat respon, yaitu pemikiran, perilaku, reaksi tubuh dan perasaan.

Berdasarkan teori Hamaedeh (2012) terdapat perbedaan persepsi dan reaksi stressor pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa perempuan memiliki persepsi lebih tinggi terhadap stressor dalam kegagalan, konflik, tekanan, perubahan serta emosional sedangkan mahasiswa laki-laki menunjukkan reaksi perilaku dan kognitif. Fenomena ini perlu dikaji lebih mendalam karena ingin mengetahui apa saja aspek yang menyebabkan kecerderdasan emosional laki-laki dan perempuan itu berbeda. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian (Hariani & Guspa, 2024)yang menemukan bahwa 93,9% mahasiswa perempuan di Universitas Negeri Padang sering merasakan stres dan 33,3% mahasiswa laki-laki sering merasakan stres.

Menurut (Amalia & Julistia, 2024)kecerdasan emosional adalah sosialibilitas, pengendalian diri, emosionalitas, dan kesejahteraan yang menjadi prioritas utama. Penelitian sebelumnya oleh (Julika & Setiyawati, 2019) bahwa hasil koefisien korelasi antara variabel stres akademik dan kecerdasan emosional menunjukkan adanya korelasi yang kuat. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia dan (Amalia & Julistia, 2024) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dengan stres akademik memiliki hubungan yang kuat. Penelitian yang dilakukan oleh (Beno et al., 2022) menunjukkan bahwa variabel kecerdasaan emosional dan variabel stres akademik memiliki hubungan yang kuat. Selanjutnya, hasil penelitian yang dilakukan oleh (Stankovska et al., 2018) menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosional dan variabel stres akademik memiliki hubungan lemah. Dari hasil penelitian tersebut, peneliti melihat tidak konsistennya hasil penelitian terdahulu. Sehingga hal tersebut menarik untuk dikaji lebih lanjut.

Kajian ini bertujuan untuk mengisi gap penelitian sebelumnya tentang hubungan antara kecerdasan emosional dan stress akademik melalui pendekatan kuantitatif dengan subjek yang lebih banyak dan didukung oleh teori Salovey mayer (1990) tentang kecerdasan emosional serta teori Gadzella (1991) tentang stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk

menganalisis dan mengali lebih dalam tentang hubungan kecerdasan emosional dengan stress akademik pada mahasiswi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang.

METODE

Peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasional. Menurut pendapat Azwar (2018) Tujuan dari penelitian kuantitatif korelasional adalah untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang ada diantara variabel-variabel yang diteliti. Populasi yang peneliti gunakan pada penelitian ini adalah mahasiswi (mahasiswa perempuan) yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Jumlah Mahasiswi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang adalah 20.000 orang. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel adalah Purposive sampling. Dalam menentukan jumlah sampel peneliti menggunakan rumus krejcie dengan sampling error 5%. Maka sampel yang akan peneliti ambil sebanyak 377 orang.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengumpulan data yaitu kuisioner atau angket. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua skala yaitu skala *The Schutte Self Repport Emotional Intelligence Test* (SSEIT) dengan valid (0,924) dan Skala *Student Life Stress Inventory* (SLSI) dengan valid (0,962). Analisis product moment adalah uji yang mengukur terkait keeratan hubungan secara linier antara dua variabel yang mempunyai distribudi data normal (Burhanudin, 2017) .Karena pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara variabel kecerdasan emosional terhadap variabel stres akademik.

HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan oleh peneliti dalam kategorisasi terhadap stres akademik dengan yang paling banyak orang berada pada kategori sedang yaitu 137 orang (33,4%). Berdasarkan kategorisasi aspek stres akademik yaitu ada stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik. Stressor akademik mahasiswa dengan kategori yang sangat rendah yaitu sebanyak 39 orang (9,5%), kategori rendah 82 orang (20.0%), kategori sedang 152 orang (37,1), Kategori tinggi 115 orang (28,0%), dan kategori sangat tinggi 22 (5,4%). Sehingga mahasiswi yang mengalami stressor akademik yang paling banyak berada pada kategori sedang yaitu 152 orang (37,1%). Sedangkan untuk kategorisasi reaksi terhadap stressor akademik dengan kategori sangat rendah yaitu sebanyak 29 orang

(7,1%), kategori rendah 100 orang (24,4%), kategori sedang 137 orang (33,4%), kategori tinggi 116 orang (28,3%) dan kategori sangat tinggi 28 orang (6,8%). Sehingga mahasiswi yang mengalami reaksi terhadap stressor yang paling banyak ada pada kategori sedang yaitu 137 orang (33,4%).

Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan peneliti dalam kategorisasi terhadap kecerdasan emosional dengan orang yang paling banyak berada pada kategori sedang yaitu 154 orang (37,6%). Berdasarkan kategorisasi aspek kecerdasan emosional yang mana terdiri dari empat yaitu perception of emotion dengan kategori sangat rendah sebanyak 29 orang (9,5%), kategori rendah 82 orang (20,0), kategori sedang 152 orang (37,1%), kategori tinggi 115 orang (28,0) dan kategori sangat tinggi 22 orang (5,4%). Managing own emotion, utilizing of emotion dan mananging other's emotion masing-masing memiliki jumlah orang dikategori yang sama yaitu kategori sangat rendah 369 orang, kategori rendah 37 orang (9,0%), kategori sedang 4 orang (1,0%) .

Tabel 1. Uji normalitas data

Variabel	**Sig**	**Keterangan**
Kecerdasan Emosional	0,38	Normal
Stres akademik	0,67	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel kecerdasan emosional sebesar 0,67 dan stress akademik memiliki nilai sebesar 0,38. Untuk itu , uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan uji non parametrik menggunakan analisis *Spearman Rank's*.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	**Sangat rendah**	**rendah**	**sedang**	**Tinggi**	**Sangat tinggi**
Kecerdasan Emosional	35	98	154	91	32
Stres Akademik	29	100	137	116	28

Diketahui bahwa rata-rata skor stres akademik sedang dan kecerdasan emosional sedang.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Variabel	*Cronbach' Alpha*	Sig.	Keterangan
Kecerdasan Emosional	0,144	0,003	Signifikan
Stres Akademik	0,144	0,003	Signifikan

Berdasarkan uji hipotesis, diketahui bahwa nilai signifikansi pada penelitian ini sebesar 0,003. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Jika nilai signifikansi < 0,05 maka hipotesis dapat diterima. Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai korelasi positif sebesar 0,144.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi pula stres akademik mahasiswa karena situasi tidak menyenangkan yang terjadi karena banyaknya tuntutan diberikan kepada mahasiswa berupa ujian, menjaga kesehatan, kehidupan akademis, bersaing dengan teman sebaya, memenuhi harapan akademis guru dan orang tua serta ekspektasi akademis sendiri (Aihie & Ohanaka, 2019). Secara statistik, hubungan posotif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stress akademik. Temuan ini tidak sejalan dengan hipotesis awal yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional berperan dalam menurunkan tingkat stress akademik. Artinys semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin tinggi tingkat stress akademik yang mahasiswi alami. Hasil penelitian ini mengidikasikan perlunya kajian lebih lanjut mengenai kemungkinan adanya variabel atau moderator lain yang mempengaruhi hubungan tersebut, serta pentingnya mempertimbangkan faktor konsekstual seperti lingkungan belajar, dukungan sosial, strategi coping yang digunakan mahasiswi(Fiqih & Ratnawati, 2023). Meskipun hipotesis penelitian awal tidak sejalan dengan hasil penelitian, namun tujuan penelitian, yaitu untuk mengidentifikasi dan memahami hubungan antara kecerdasan emosional dan tingkat stress akademik pada mahasiswi(Mawakhira Yusuf & Ma'wa Yusuf, 2020)

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian (Priyo Purwiantomo & Rusmawati, 2021) didapatkan hasil bahwa stress akademik berkorelasi positf secara signifikan dengan kecerdasan emosional dengan (r=0,468) dan (p=0,001). Namun hasil penelitian dari (Yunalia et al., 2021) yang menemukan hasil bahwa hubungan antara kecerdasan emosional dan stress akademik mengalah pada hubungan negatif. Sehingga hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah stress akademik. Hasil penelitian ini memberikan konstribusi penting dalam memperluas wawasan mengenai dinamika hubungan keduanya, khususnya konteks dimana kecerdasan emosional yang tinggi tidak selalu berbanding lurus dengan rendahnya tingkat stres mahasiswi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama sampel penelitian ini hanya terdiri dari mahasiswi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang, sehingga hasil penelitian ini mungkin belum dapat digeneralisasikan ke populasi mahasiswa di perguruan tinggi lain atau tingkat Pendidikan yang berbeda. Kedua pengukuran penelitian ini menggunakan kuisioner yang mengandalkan laporan potensi diri yang dapat menimbulkan bias subjektif dari responden penelitian.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik pada mahasiswi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Nilai signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,05$) serta koefisien regresi $\beta = 0,144$ mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki, maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswi mengalami stres akademik. Temuan ini mendukung hipotesis awal dan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional tidak selalu berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres, melainkan dapat pula berperan dalam memengaruhi persepsi individu terhadap tekanan akademik, tergantung pada dinamika emosional dan strategi regulasi yang digunakan.

Secara akademik, penelitian ini memberikan kontribusi dalam beberapa aspek. Pertama, memperkuat landasan teoretis terkait kecerdasan emosional dan stres akademik berdasarkan model Salovey dan Mayer (1990) dalam konteks mahasiswi yang menghadapi tugas akhir. Kedua, hasil ini memberikan validasi empiris terhadap penerapan konsep kecerdasan emosional dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, khususnya yang belum banyak diteliti secara lokal. Ketiga, penelitian ini turut menyempurnakan penggunaan

instrumen Student Life Stress Inventory (SLSI) dalam konteks akademik Indonesia, sehingga dapat diadaptasi untuk penelitian lanjutan. Keempat, temuan ini memberikan kontribusi praktis bagi bidang psikologi terapan dan pendidikan tinggi dalam merancang intervensi yang lebih tepat sasaran.

Penelitian ini juga menjawab masalah utama dalam studi, yakni bagaimana kecerdasan emosional memengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswi tingkat akhir. Temuan mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang kompleks dan tidak selalu bersifat protektif terhadap stres akademik, melainkan dapat berkorelasi positif dalam konteks tertentu, seperti tekanan emosional selama penyusunan skripsi.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar memperluas cakupan sampel dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai program studi dan perguruan tinggi untuk menguji generalisasi hasil. Selain itu, penggunaan metode longitudinal direkomendasikan untuk mengamati dinamika hubungan antara kecerdasan emosional dan stres akademik dari waktu ke waktu. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi efektivitas intervensi psikologis berbasis penguatan kecerdasan emosional dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa yang berada di tahap akhir studi.

DAFTAR PUSTAKA

Agustiningsih, N., Yael, E., Prayoga, A., & Arya, A. (2019). Stress kerja di blablabla. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, *7*(1), 241–250. https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241

Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived Academic Stress among Undergraduate Students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, *9*(2), 56–66. https://doi.org/10.2478/jesr-2019-0013

Amalia, I., & Julistia, R. (2024). Kecerdasan Emosional Dengan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Emotional Intelligence and Stress in Final Year Students. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, *2*(1), 92–101. https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/inde

Astuti, F. W., & Nio, S. R. (2022). Hubungan Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Terancam Drop Out (Do). *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, *4*(4), 294–300. https://ranahresearch.com.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *5*(3), 143–148. https://doi.org/10.29210/119800

Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Braz Dent J.*, *33*(1), 1–12.

Burhanudin. (2017). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres. *Jurnal Bisnis Dan Ekonomi*, *8*(1), 55–70.

Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Semdikjar 6*, 755–765.

Hariani, F., & Guspa, A. (2024). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Universitas Negeri PAdang. *Journal Of Social Science Research*, *4*(3), 17422–17430.

Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, *5*(1), 50. https://doi.org/10.22146/gamajop.47966

Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, *13*(02), 235–239. https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84

Priyo Purwiantomo, D. R., & Rusmawati, D. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sma Islam Al Azhar 14 Semarang. *Jurnal EMPATI*, *9*(6), 472–476. https://doi.org/10.14710/empati.2020.30066

Stankovska, G., Dimitrovski, D., Angelkoska, S., Ibraimi, Z., & Uka, V. (2018). Emotional Intelligence, Test Anxiety and Academic Stress among University Students. *Education in Modern Society*, *16*, 157–164.

Tri Rahmawati, Awang Setiawati Wicaksono, I. F. S. (2019). PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA ANGKATAN 2019 PROGRAM STUDI TEKNIK INFORMATIKA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK Universitas Muhammadiyah Gresik Keywords : Academic Stress , Emotional Intelligence , Students. *Univeritas Muhammadiyah Gresik*, *2*, 107–116.

Yunalia, E. M., Jayani, I., Suharto, I. P. S., & Susilowati, S. (2021). Kecerdasan Emosional dan Mekanisme Koping Berhubungan Kdengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *9*(4), 869–878. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8559