

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1. Definisi Stres

Stres adalah suatu keadaan dimana ada ketidaksesuaian antara situasi yang diharapkan dengan biologi, psikologi ataupun sosial individu tersebut (Sarafino, 2006: 13). Wangsa (2009) memberi pengertian stres adalah reaksi yang muncul karena penyebab tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Stres terjadi ketika situasi yang berada di lingkungan menimbulkan suatu masalah yang menjadi sebuah konsekuensi. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, gelisah, sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan dan timbul keinginan untuk menghindarinya (Nurmalasari, Yustiana, & Iiflanda, 2016:78). Goliszeczek (2005) mengatakan bahwa stres merupakan suatu respon adaptif ketika adanya tekanan dan tuntutan eksternal maupun internal yang dapat mengganggu fisik, perilaku, dan emosi individu. Stres yang dialami siswa disebut dengan stres akademik.

Menurut Campbell (Agolla dan Ongori, 2009) stres sebagai reaksi yang merugikan individu, memiliki tekanan yang berlebihan atau jenis tuntutan ditempat mereka. Hussien dan Hussien (dalam Thawabieh dan Qaisy, 2012:110) berpendapat bahwa stres adalah situasi dimana individu mengalami ketegangan fisik dan psikologis

akibat faktor yang tidak dapat ditangani dan melebihi batas kemampuan manusia dalam mengatasinya.

Ibrahim mendefinisikan stres sebagai respon emosional yang berat akibat perubahan internal atau eksternal (Thawabieh dan Qaisy, 2012:110). Pfeiffer (2001:9) mengatakan bahwa stres adalah reaksi fisik, mental atau emosional yang dihasilkan dari respon individu , terhadap ketegangan di lingkungan, konflik dan tekanan. Stres bersifat fisiologis, seperti perubahan yang terjadi dalam metabolisme individu, gangguan pada cara bekerja jantung, pusing, dan gangguan pernafasan, Stres bersifat psikologis, seperti ketegangan, mudah tersinggung, bersikap menunda pekerjaan, kebosanan, dan ketidakpuasan dengan pekerjaannya. Stres yang berakibat pada perilaku, seperti menurunnya produktivitas, tingkat kemangkiran yang tinggi, mencari pelarian dengan merokok lebih banyak dari biasanya, dan keinginan pindah kerja (Mada Sutapa, 2007:71-72).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa stres adalah sebuah reaksi tekanan ketika tuntutan-tuntutan yang diterima tidak dapat ditangani dan melebihi batas kemampuan manusia menimbulkan reaksi pada fisik, psikis dan perilaku.

2.1.2 Definisi Stres Akademik

Menurut Sarafino (1990) stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan

lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial individu tersebut.

Carveth (Misra & McKean, 2000) mengemukakan stres akademik merupakan persepsi mahasiswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan pandangan terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya. Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar mahasiswa di kampus, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami mahasiswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku (Nurmaliyah, 2014: 274).

Alvin (2007) mendefinisikan stres akademik sebagai stres yang terjadi karena adanya tekanan-tekanan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat untuk menunjukkan keunggulan individu yang membuat mereka merasa terbebani oleh adanya tuntutan dan tekanan tersebut. Stres yang terjadi pada siswa biasanya disebabkan adanya tuntutan tugas yang banyak, persaingan dengan siswa lain, kegagalan, serta hubungan yang kurang baik dengan teman, dosen, atau anggota keluarga (Purwati & Rahmandani, 2018:30-31).

Stres akademik lebih mudah terjadi pada perempuan dari pada laki-laki (Backovic, Zivojinovic, Maksimovic, &

Maksimovic, 2012). Stres akademik juga dipengaruhi oleh tingkat semester yang sedang ditempuh oleh mahasiswa Augesti, Lisiswanti, Saputra, dan Nisa (2015). Dampak yang ditimbulkan oleh stres akademik pada mahasiswa yaitu kegelisahan, kegugupan, gangguan pencernaan, kekhawatiran yang tidak ada habisnya, tegang, nyeri di leher atau bahu Agolla & Ongori (2009). (Purwati & Rahmandani, 2018:31).

Heiman, & Kariv (2005) juga menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh academic stressor dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu (Nurmaliyah, 2014: 274).

Stres akademik adalah perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh mahasiswa karena ada tuntutan akademik dari dosen maupun orang tua untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan baik, dan tuntutan tugas pekerjaan rumah yang tidak jelas dan adanya lingkungan kelas yang tidak nyaman. Aspek –aspek yang ada dalam stres menurut Sarafino (2011) adalah Stres fisik, Stres emosi, Stres Kognitif, Stres perilaku (Mulya & Indrawati, 2016: 296).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah kondisi ketika mahasiswa tidak memiliki kesesuaian antara individu dengan lingkungan yang dapat menyebabkan tekanan-tekanan psikologis yang berasal dari kondisi persaingan akademis dengan mahasiswa lain, kegagalan dalam pembelajaran, serta hubungan yang kurang baik antara teman, dosen.

2.1.3 Aspek-aspek Stres Akademik

Menurut Sarafino 2011: 63 terdapat empat aspek stres akademik, yaitu:

a. Stres fisik (*Physical sign of stress*)

Banyak tanda fisik stres yang dapat dikenali pada umumnya yaitu berupa sakit yang tidak biasa. Sakit ini terjadi secara temporer pada saat stres. Namun jika stres berlangsung lama, tidak ditangani secara serius, dan penderita tidak menjaga kesehatan akan menjadi penyakit yang menetap. Gejala stres diantaranya : keluar keringat secara berlebih, kaku dibagian dada, leher, dagu, dan punggung bagian belakang, sakit kepala, diare, sembelit, gagap/kesulitan berbicara, gampang sakit, tubuh terasa lemah, gangguan tidur, sendi kaku, kesulitan bernafas, berkeringat dingin pada tangan, dan lain-lain.

b. Stres emosi (*Emotional sign of stress*)

Orang yang mengalami stres pasti secara emosi tidak stabil. Orang yang mengalami stres dapat dikenali dengan tanda-tanda sebagai berikut : mudah marah, kecemasan, menyendiri, tidak punya inisiatif, tidak memiliki gairah, mudah menangis, selalu

bermimpi buruk, tidak sabaran, perubahan pola makan dan lain-lain.

c. Stres kognitif (*Cognitive sign of stress*)

Tindakan kognitif stres meliputi hasil dari proses penilaian dan kemampuan control individu. Sebagai contohnya adalah : pelupa, kekhawatiran berlebih, tidak berkembang, visinya kabur, pengambilan keputusan sering salah, tidak memiliki keberanian menghadapi hidup, kurang kreatif, kurang konsentrasi, kurang produktif dan lain-lain.

d. Stres Perilaku (*Behavioural sign of stress*)

Orang yang mengalami stres biasanya dicirikan dengan perilaku yang tidak seperti biasa/ negatif, seperti : tidak peduli, tidak senang makan, pendirian tidak tetap suka berubah-ubah, kekhawatiran berlebihan, mencari kesalahan orang lain, melanggar norma, dan melakukan penundaan pekerjaan.

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Alvin 2007 (Purwati & Rahmandani, 2018:30) mengemukakan bahwa stres akademik terjadi karena ada dua faktor, yaitu:

1. Faktor Internal

a. Pola Pikir

Seseorang yang tidak dapat mengendalikan cara berfikirnya terhadap suatu situasi akan mudah mengalami stres lebih besar. Jika siswa mampu mengendalikan cara berfikirnya

terhadap tugas atau tuntutan yang diterimanya, maka siswa tidak mudah mengalami stres.

b. Kepribadian

Kepribadian dapat menentukan seseorang akan mengalami stres atau tidak. Apabila siswa selalu optimis ketika keadaannya stres atau tidak, kemungkinan besar tidak stres dibanding yang memiliki sifat pesimis.

c. Keyakinan

Keyakinan menjadi peran yang sangat penting untuk diri sendiri. Apabila siswa dapat mengubah berfikirnya dengan keyakinan yang kuat mampu melewati suatu masalah, maka akan terbebas dari stres.

2. Faktor Eksternal

a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum yang berubah sehingga standar penilaian semakin tinggi. Yang akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar menjadi lama dan beban siswa menjadi banyak. Hal ini secara tidak sadar menjadikan siswa banyak yang mengalami stres.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Tekanan untuk berprestasi tidak hanya dari sekolah saja, tetapi di keluarga, tetangga, teman dan diri sendiri. Siswa akan merasakan sedih jika tidak bisa memberikan hasil yang terbaik terutama untuk orangtua.

c. Dorongan status sosial

Pendidikan merupakan bagian dari simbol status sosial. Seseorang akan dipandang oleh orang lain apabila memiliki pendidikan yang tinggi dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Sehingga siswa yang memiliki prestasi yang tinggi di sekolah akan dipandang baik oleh teman-temannya dan yang prestasinya rendah cenderung dikucilkan atau dibully.

d. Orang tua saling berlomba

Di lingkungan orang tua yang terdidik dan kaya akan menjadi persaingan dalam prestasi. Sehingga banyak orang tua yang menyuruh anak untuk mengikuti berbagai pengembangan skill atau les pelajaran agar mendapatkan kejuaraan. Dan efeknya anak merasa terbatas dalam segala hal dan memilih untuk fokus didalam pendidikan tanpa melihat kondisi anak

2.2 Kecerdasan Emosional

2.1.1 Definisi Kecerdasan Emosional

Salovey dan mayer (1990) mendefinisikan EQ (*emotional quotient*) sebagai kemampuan untuk memahami perasaan diri sendiri, untuk berempati terhadap perasaan orang lain dan untuk mengatur emosi, yang secara bersama berperan dalam peningkatan taraf hidup seseorang (Arsita , G. N., & Fajrianti. 2017: 3).

Menurut Goleman (1995) mendefinisikan kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali dan merasakan emosi yang dialami (kesadaran emosi), mengelola

emosi, bisa melakukan empati (membaca emosi), membina hubungan dengan orang lain dan memanfaatkan emosi secara produktif sebagai penunjang performa seseorang. Menurut Goleman (2016), kecerdasan emosi yaitu kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa.

Robbins dan Judge (2008) mengemukakan pendapat bahwa kecerdasan emosional sebagai kemampuan seorang untuk mendeteksi serta mengelola petunjuk-petunjuk dan informasi emosional. Kecerdasan emosi terdiri dari 5 aspek : (a) kesadaran diri, yaitu sadar terhadap apa yang Anda rasakan; (b) manajemen diri, yaitu kemampuan mengelola emosi dan dorongan-dorongan Anda sendiri; (c) motivasi diri, kemampuan bertahan dalam menghadapi kemunduran dan kegagalan; (d) empati, yaitu kemampuan merasakan apa yang dirasakan orang lain; dan (e) keterampilan sosial, yaitu kemampuan menangani emosi orang lain (Burhanudin, 2017:58). Menurut Goleman (2016), kecerdasan emosi yaitu kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa. Selanjutnya Salovey

dan Mayer (1990) mendefinisikan kecerdasan emosi yaitu suatu jenis kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial pada diri sendiri dan orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.

Menurut Goleman yang dikutip oleh (Luthans, 2006) kecerdasan emosional adalah kapasitas untuk mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, untuk memotivasi diri, dan untuk mengelola emosi diri sendiri dalam hubungannya dengan orang lain. Adapun aspek-aspek kecerdasan emosi adalah: (a) Kesadaran diri: pemahaman diri, pengetahuan tentang perasaan sebenarnya pada suatu kejadian; (b) Manajemen diri: menangani emosi untuk memudahkan, bukannya menghalangi tugas, tidak sependapat dengan emosi negatif dan kembali ke jalur konstruktif untuk penyelesaian masalah; (c) Motivasi diri: tetap pada tujuan yang diinginkan, mengatasi impuls emosi negatif dan menunda gratifikasi untuk memperoleh hasil yang diinginkan; (d) Empati: memahami dan sensitif dengan perasaan orang lain, dapat merasakan apa yang dirasakan dan diinginkan orang lain; dan (e) Keterampilan sosial: kemampuan membaca situasi sosial, lancar dalam berinteraksi dengan orang lain dan membentuk jaringan, dapat menuntun emosi dan tindakan orang lain (Burhanudin, 2017: 59).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat mengatur serta mengolah emosinya dengan menggunakan berbagai keterampilan, seperti mengenali emosi diri, mengelolah emosi, memotivasi diri sendiri, mengenaki emosi orang lain dan membina hubungan baik dengan orang lain.

2.2.2 Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Goleman 2016 (Adhi p, R. A., & Indrawati, E. S., 2017:360) menjelaskan aspek-aspek kecerdasan emosional sebagai berikut:

- a. Mengenali emosi diri, yaitu kemampuan individu untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu, mencermati perasaan yang muncul. Ketidak mampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya menandakan bahwa orang berada dalam kekuasaan emosi. Kemampuan mengenali diri sendiri meliputi kesadaran diri.
- b. Mengelola emosi, yaitu kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena kegagalan ketrampilan emosi dasar. Orang yang buruk kemampuan dalam ketrampilan ini akan terus menerus bernaung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar akan dapat bangkit kembali jauh lebih cepat.

- Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan penguasaan diri dan kemampuan menenangkan kembali.
- c. Memotivasi diri sendiri, yaitu kemampuan untuk mengatur emosi merupakan alat untuk mencapai tujuan dan sangat penting untuk memotivasi dan menguasai diri. Orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam upaya apapun yang dikerjakannya. Kemampuan ini didasari oleh kemampuan mengendalikan emosi, yaitu menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati. Kemampuan ini meliputi: pengendalian dorongan hati, kekuatan berfikir positif dan optimis.
 - d. Mengenali emosi orang lain, kemampuan ini disebut empati, yaitu kemampuan yang bergantung pada kesadaran diri emosional, kemampuan ini merupakan ketrampilan dasar dalam bersosial. Orang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang atau dikehendaki orang lain.
 - e. Membina hubungan. Seni membina hubungan sosial merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain, meliputi ketrampilan sosial yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan hubungan antar pribadi.

2.2.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional

Menurut Goleman (2009:267-282) terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, diantaranya sebagai berikut:

1. Lingkungan keluarga

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subjek pertama yang perilakunya diidentifikasi, diinternalisasi yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kecerdasan emosi ini dapat diajarkan pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi. Kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak dikemudian hari, sebagai contoh: melatih kebiasaan hidup disiplin dan bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepedulian, dan sebagainya. Hal ini akan menjadikan anak menjadi lebih mudah untuk menangani dan menenangkan diri dalam menghadapi permasalahan, sehingga anak-anak dapat berkonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah tingkah laku seperti tingkah laku kasar dan negatif.

2. Lingkungan non keluarga

Dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini

biasanya ditunjukkan dalam aktivitas bermain anak seperti bermain peran. Anak berperan sebagai individu di luar dirinya dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain. Pengembangan kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan diantaranya adalah pelatihan asertivitas, empati dan masih banyak lagi bentuk pelatihan yang lainnya.

2.2.4 Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional

Sebuah analisis tentang kecerdasan emosi terhadap laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa perempuan rata-rata lebih sadar dengan emosinya. Artinya bahwa kecerdasan emosi yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan berbeda, dimana perempuan lebih mampu mengontrol emosinya. Yang mana perempuan lebih mudah bersikap empati, dan lebih terampil dalam hubungan pribadi, sedangkan laki-laki lebih percaya diri dan optimis, mudah beradaptasi, dan lebih baik dalam menanggapi stres (Goleman, 2001: 10). Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi menurut (Goleman, 2015: 43) yaitu sebagai berikut:

- a) Mampu memotivasi diri sendiri
- b) Bertahan menghadapi frustrasi
- c) Mengendalikan dorongan hati
- d) Tidak melebih-lebihkan kesenangan
- e) Mengatur suasana hati

f) Berempati dan berdoa



2.3 Mahasiswa

2.3.1 Definisi Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi (Poerwadarminta, 2005). Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Umumnya mahasiswa berada pada tahapan remaja akhir, yaitu berusia 18–21 tahun.

Menurut Hartaji (2012:5) mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.

Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Mahasiswa adalah manusia yang tercipta untuk selalu berpikir yang saling melengkapi (Siswoyo, 2007).

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar secara

resmi dan belajar di perguruan tinggi, maupun akademik lainnya. Dan termasuk dalam golongan calon intelektual.

2.3.2 Ciri – Ciri Mahasiswa

Menurut kartono (1985), mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Memiliki kemampuan dan juga kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan dalam golongan intelegensia.
2. Dengan memiliki kesempatan yang ada, mahasiswa diharapkan kelak bisa bertindak sebagai pemimpin yang mampu serta terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat maupun dalam dunia kerja nantinya.
3. Mahasiswa diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi dalam kehidupan masyarakat.
4. Mahasiswa diharapkan mampu memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas serta profesional.

2.4 Hubungan Antar Variabel

Stres dapat menyerang siapa saja, tidak terkecuali mahasiswa. Sehingga, diharapkan mahasiswa memiliki cara pandang dan kesehatan mental yang sehat dan kuat (Kholidah dan Alsa, 2012). Stres akademik terjadi ketika terdapat tuntutan akademik pada seseorang dimana tuntutan tersebut dianggap melampaui kemampuan penyesuaian dirinya (Busari, 2011). Ada beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa awal mengalami stres. Secara garis besarnya, stres akademik terjadi karena tuntutan-tuntutan yang berasal dari kampus yang tidak bisa dihadapi oleh individu itu sendiri. Stres yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh sistem kerja saraf melalui stressor baik yang berasal dari dalam maupun luar. Stressor tersebut kemudian mengaktifkan hormon dan kelenjar dalam tubuh terutama di bagian otak. Hormon dan kelenjar tersebut kemudian bekerja secara bersama-sama mengaktifkan sistem saraf simpatik dengan meningkatkan detak jantung menjadi lebih cepat, menurunkan nafsu makan, mengendalikan kelenjar keringat dan membuat otot bekerja lebih ekstra (Adhi p, R. A., & Indrawati, E. S., 2017: 361).

Kecerdasan emosi merupakan komponen emosi sekaligus juga komponen kognitif yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif, dan stres akademik sebagai salah satu pengalaman yang menimbulkan stres. Kecerdasan Emosi (Goleman, 2016) adalah kemampuan untuk memotivasi diri

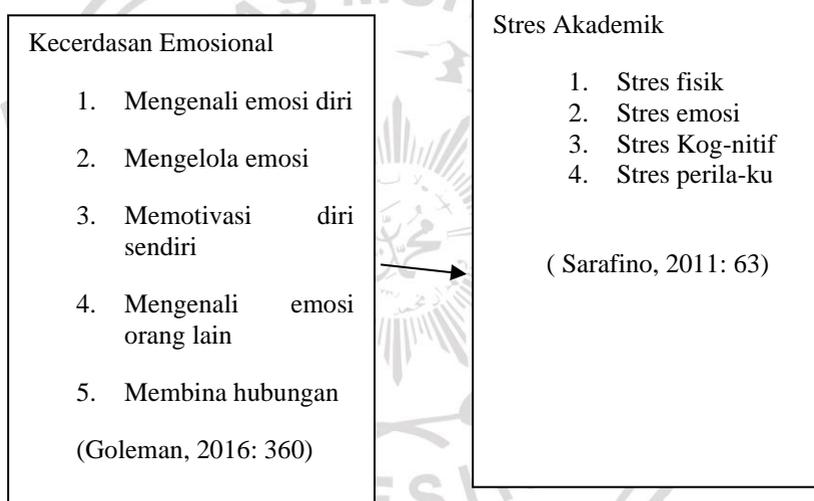
sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa. Aspek dalam kecerdasan emosi menurut Goleman (2016) meliputi mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain serta membina hubungan (Adhi p, R. A., & Indrawati, E. S., 2017: 360). Aspek pertama yaitu mengenali emosi diri dimana mahasiswa diharapkan mampu memahami dirinya sendiri dan mengetahui apa yang mereka rasakan secara pribadi, maksudnya adalah Mengetahui dan memahami situasi yang dialami dapat digunakan untuk mengatasi perkara atau stres yang dihadapi. Aspek kedua mengelola emosi. Aspek ketiga yaitu memotivasi diri dimana mahasiswa diharapkan menguasai diri sendiri dan percaya terhadap diri sendiri agar mampu maju ke perubahan yang lebih positif. Aspek keempat yaitu mengenali emosi orang lain dimana dengan cara ini mahasiswa dituntut untuk memahami isyarat-isyarat yang dilakukan oleh orang lain. Aspek kelima yaitu membina hubungan. Membina hubungan dengan orang lain menjadi hal penting setelah mengenali emosi oranglain, tujuannya untuk membangun suatu hubungan baik dengan orang lain

Hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik diperkuat dengan adanya penelitian Bryant dan Malone

(2015) melakukan penelitian dengan tujuan untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosional dan stres. Sampel yang digunakan adalah 124 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan stres. Penelitian juga menentukan bahwa usia dan jenis kelamin berdampak pada kecerdasan emosional dan stres. Tingkat kecerdasan emosional mahasiswa dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin. Hasil uji hipotesis 1 menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih tua memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi, hasil uji hipotesis 2 menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi daripada laki-laki, hasil uji hipotesis 3 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi akan mengalami tingkat stres yang lebih rendah, dan hasil uji hipotesis 4 menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat stres yang lebih rendah dari pada laki-laki. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Situmorang dan Desiningrum (2018), kecerdasan emosional memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin baik *coping stress* yang digunakan. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin buruk *coping stress* yang digunakan. Sumbangan efektif kecerdasan emosional terhadap *coping stress* sebesar 45%. Hal ini menunjukkan bahwa

kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap *coping stress*. Hubungan antara stres dengan kecerdasan emosi juga pernah diteliti oleh Ekarani (2008) dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah stres dalam mengerjakan skripsi, tetapi apabila kecerdasan emosi rendah maka semakin tinggi stres dalam mengerjakan skripsi.

2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

2.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dengan bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada

teori yang relevan. Belum pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2015: 134). Dalam penelitian ini diajukan sebuah hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan yang telah dikemukakan. Berdasarkan landasan teori yang dikemukakan, maka hipotesis penelitian ini adalah "Ho di terima Ha di tolak artinya variabel kecerdasan emosional tidak berpengaruh terhadap stres akademik"

