

**HUBUNGAN ANTARA Kecerdasan Emosional dan Stres
Akademik Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2021
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Universitas Islam Negeri Datokarama
Palu**



SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah
dan Komunikasi Islam (FDKI) Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu*

Oleh

NADIA AZZAHRA. A
20.4.13.0009

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI DATOKARAMA PALU
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kesadaran , penyusun yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar adalah hasil karya penulis sendiri. Jika dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Palu, 25 Desember 2024

Penyusun,



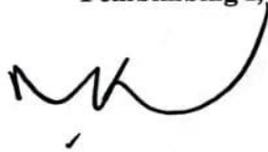
Nadia Azzahra. A
NIM: 20.4.13.0009

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2021 Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu” oleh Nadia Azzahra. A NIM: 204130009, mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu, setelah dengan seksama meneliti dan mengoreksi skripsi yang bersangkutan, maka masing-masing pembimbing memandang bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-syarat ilmiah dan dapat diajukan untuk diseminarkan.

Palu, 15 November 2024 M
13 Jumadil Awal 1446 H

Pembimbing I,



Mokh. Ulil Hidayat, S.Ag., M.Fil.I.
197406101999031002

Pembimbing II,

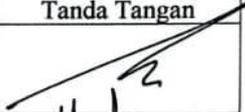
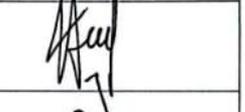
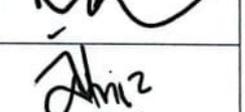
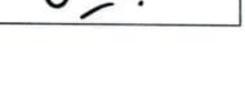


Andi Muthia Sari Handayani, S.Psi.,
M.Psi.
198710092018012001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi Saudari Nadia Azzahra A. NIM. 20.4.13.0009 dengan judul Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2021 Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan (FTIK) Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu yang telah di ujikan di hadapan dewan penguji Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam, Universitas Islam Negeri Datokarama Palu pada tanggal 12 Februari 2025, yang bertepatan dengan tanggal 13 Sya'ban 1446 H dipandang bahwa skripsi tersebut telah memenuhi kriteria penulisan karya ilmiah dan dapat diterima sebagai persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.

DEWAN PENGUJI

Jabatan	Nama	Tanda Tangan
Ketua	Abdul Manap S. Kep., M.Psi	
Munaqisy 1	Dr. Nurasia Munir S.Pd.i., M.Pd.	
Munaqisy 2	Jusmiati S.Psi.,M.Psi	
Pembimbing 1	Mokh. Ulil Hidayat, S.Ag., M.Fil.I	
Pembimbing 2	Andi Muthia Sari Handayani, S.Psi., M.Psi	

Mengetahui :

Ketua Jurusan Bimbingan dan
Konseling Islam

Dekan Fakultas Dakwah Dan
Komunikasi Islam



Andi Muthia Sari Handayani, S.Psi., M.Psi
NIP. 19871009 201801 2 001



Dr. Adam M.Pd., M.Si
NIP. 19691231 199503 1 005

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT. karena berkat rahmat, nikmat dan hidayah-Nya penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Shalawat beriring salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi besar Muhammd Saw. beserta keluarga, sahabatnya, para ulama beserta segenap para pengikutnya yang Insya Allah hingga akhir zaman.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini mendapatkan bantuan atau bimbingan, baik moril maupun materil dari berbagai pihak, sehingga atas izin Allah SWT., penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat, rahmat dan ridhonya yang begitu besar sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Orang tua tercinta, Alham dan Mulsini yang telah membesarkan, mendidik, menyemangati dan terus mendoakan penulis dalam proses menyelesaikan studi dari jenjang pendidikan dasar hingga saat ini.
3. Keluarga besar penulis yang juga memiliki peran besar dalam proses perkembangan penulis dalam menempuh pendidikan hingga sekarang

4. Bapak Dr.H. Lukman S. Thahir, M.Ag selaku rektor UIN Datokarama palu beserta segenap unsur pimpinan civitas akademika yang telah mendorong dan memberikan kebijakan kepada penulis dalam berbagai hal.
5. Bapak Dr. Adam, M.Pd.,M.Si selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam beserta segenap unsur pimpinan yang telah banyak membantu dan membimbing penulis dalam proses perkuliahan sampai penyelesaian skripsi.
6. Ibu Andi Muthia Sari Handayani, S.Psi., M.Psi selaku ketua jurusan BKI dan bapak Abdul Manab, M.Si selaku sekretaris jurusan BKI yang terus memberikan perhatian dan membantu penulis dalam penyelesaian studi
7. Bapak Mokh. Ulil Hidayat, S.ag., M.Fil.I sebagai pembimbing I dan Ibu Andi Muthia Sari Handayani, S.Psi., M.Psi selaku pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu dan memberikan saran untuk baiknya penulisan skripsi ini.
8. Kepala perpustakaan dan seluruh staf yang terkait yang telah memberikan pelayanan dengan cara yang baik.
9. Segenap bapak/ibu dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, terkhususnya dosen jurusan BKI yang telah mendidik dan memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis selama proses studi akademik
10. Seluruh pegawai dan staf FUAD yang selalu sabar dan memberikan pelayanan yang terbaik kepada penulis.
11. Teman-teman seperjuangan prodi BKI angkatan 2020 yang telah kebersamai, memberi saran dan menyemangati dalam berbagai hal. Semoga kita semua selalu diberikan kesehatan dan meraih kesuksesan suatu saat nanti.

12. Terakhir kepada seluruh pihak yang terkait dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa dituliskan satu persatu.

Semoga Allah SWT. melimpahkan rahmat, ridho, kasih dan sayang-Nya kepada kita semua dan semoga yang telah diberikan dapat menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT. Aamiin.

Palu, 25 Desember 2024 M



Nadia Azzahra. A

20.4.13.0009

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian	7
1. Tujuan penelitian.....	7
2. Manfaat penelitian.....	8
D. Garis Garis Besar Isi	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Penelitian Terdahulu	10
B. Kajian Teori	13
1. Kecerdasan Emosional	
a. Definisi Kecerdasan emosional.....	13
b. Faktor- faktor Kecerdasan Emosional.....	14
c. Indikator Kecerdasan Emosional	16
2. Stres Akademik	
a. Definisi Stres Akademik	18
b. Gejala-gejala Stres	19
c. Faktor- faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	22
3. Mahasiswa Bidikmisi	
a. Definisi Mahasiswa.....	25
b. Definisi Beasiswa Bidikmisi	26
C. Kerangka Pemikiran.....	27
D. Hipotesis.....	30

BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Pendekatan Dan Desain Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel Penelitian	32
1. Populasi.....	32
2. Sampel.....	33
C. Variabel Penelitian	33
1. Variabel Bebas	33
2. Variabel terikat.....	33
D. Definisi Operasional	34
1. Kecerdasan Emosional.....	34
2. Stres Akademik.....	34
3. Mahasiswa Bidikmisi.....	34
E. Instrumen Penelitian	35
1. Uji Validitas	35
2. Uji Reliabilitas	35
F. Teknik Pengumpulan Data.....	39
G. Teknik Analisis Data.....	43
1. Uji Normalitas.....	43
2. Uji Hipotesis Korelasi.....	43
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 45
A. Profil FTIK UIN Datokarama Palu	45
1. Sejarah FTIK	45
2. Visi dan Misi	48
B. Hasil Penelitian	49
1. Deskripsi Responden dan Sampel Penelitian.....	49
C. Teknik Analisis Data.....	51
1. Uji Normalitas.....	51
2. Uji Hipotesis Korelasi.....	51
D. Pembahasan.....	53
 BAB V PENUTUP	 56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN
DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

1. Skala <i>likert</i> variabel kecerdasan emosional dan stres akademik	35
2. Uji validitas kecerdasan emosional dan stres akademik.....	36
3. <i>Blue print</i> kecerdasan emosional sebelum uji coba.....	39
4. <i>Blue print</i> kecerdasan emosional sesudah setelah uji coba	40
5. <i>Blue print</i> stres akademik sebelum uji coba.....	41
6. <i>Blue print</i> stres akademik sesudah uji coba.....	42
7. Deskripsi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin.....	49
8. Deskripsi subjek penelitian berdasarkan jurusan.....	50
9. Deskripsi kuesioner	50

DAFTAR LAMPIRAN

1. Skala penelitian sebelum uji coba
2. Skala penelitian sesudah uji coba
3. Tabulasi data sebelum uji coba
4. Tabulasi data sesudah uji coba
5. Uji validitas sebelum uji coba
6. Uji validitas sesudah uji coba
7. Surat permohonan validasi
8. Surat izin penelitian
9. SK Penguji dan pembimbing
10. Dokumentasi
11. Daftar riwayat hidup

ABSTRAK

Nama Penulis : Nadia Azzahra. A
NIM : 20.4.13.0009
Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA BIDIKMISI ANGKATAN 2021 FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI DATOKARA PALU

Mahasiswa penerima beasiswa dinilai memiliki keistimewaan berupa bantuan biaya pendidikan dari pihak kampus. Namun, hal tersebut membuat mereka harus mempertahankan posisi sebagai penerima beasiswa dengan mengikuti beberapa persyaratan yang wajib dilakukan. Situasi seperti ini dapat memicu stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa, karena adanya tekanan akademik yang melampaui kemampuan mereka. Tingkat stres akademik dapat berkurang jika mahasiswa memiliki kecerdasan emosional, yang menjadi salah satu faktor penting dalam mengurangi dampak negatif dari stres akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional terhadap stres akademik mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan angkatan 2021 UIN Datokarama palu.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi angkatan 2021 UIN Datokarama Palu yang berjumlah 60 orang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menguji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment* dengan Teknik pengumpulan data melalui kuesioner.

Hasil olahan statistik menunjukkan bahwa nilai $T_{hitung} -4.213 > T_{tabel} -0,254$ dan memiliki nilai signifikan 0,000 dengan nilai α (alpha) 0,05, artinya $0,000 < 0,05$. Nilai ini berarti bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan yang negatif secara signifikan terhadap stres akademik. Artinya, apabila kecerdasan emosional mahasiswa meningkat, maka stres akademik mahasiswa akan menurun. Sebaliknya, apabila kecerdasan emosional mahasiswa menurun maka stres akademiknya akan meningkat.

Kata Kunci : Kecerdasan Emosional, stres akademik, mahasiswa bidikmisi.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. *Latar Belakang*

Sebagian manusia memahami kecerdasan dengan muatan yang sempit. Seseorang menganggap bahwa kecerdasan hanya dimiliki oleh orang-orang yang memiliki nilai tes IQ yang tinggi, padahal jika dikaji secara mendalam kecerdasan merupakan kemampuan besar dalam diri setiap individu yang berperan penting dan sangat berpengaruh dalam menentukan keberhasilan hidup seseorang.¹

Daniel Goleman, seorang tokoh psikologi, menyatakan bahwa meskipun IQ memiliki peran dalam menentukan kesuksesan hidup, kontribusinya hanya sekitar 20%. Sisanya, yaitu 80%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang memiliki peran lebih dominan.² Kekuatan inilah yang memperlihatkan bahwa ada cara lain untuk menjadi cerdas selain memiliki IQ yang tinggi. Kekuatan yang dimaksud salah satunya adalah kecerdasan emosional.³

Konsep kecerdasan emosional yang telah diperkenalkan oleh Daniel Goleman mengarah pada kapasitas individu untuk mengelola, memahami, serta memanfaatkan emosinya serta menjalin hubungan baik dengan orang lain.

¹ Muchlisin Riadi, 2022, *Pengertian dan Jenis-jenis Kecerdasan - Kajian Pustaka*

² Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2003:44)

³ Carolina Simanungkalit, 2023, *Intelegensi Tersembunyi: Mengungkap Rahasia Kekuatan Otak Manusia dan IQ yang Luar Biasa* Halaman 1 - Kompasiana.com

Kecerdasan emosional merupakan bagian dalam diri individu yang berfungsi untuk memberi motivasi, bertahan dalam situasi penuh frustrasi, mengendalikan impuls, tidak berlebihan dalam mencari kenikmatan, mengelola perasaan, serta menjaga agar tekanan stres tidak mengganggu kemampuan berpikir, berempati, serta berdoa.⁴ Hal ini memperlihatkan bahwa kecerdasan intelektual bukanlah satu-satunya aspek yang penting dalam kehidupan seseorang, tetapi kemampuan untuk mengontrol emosi dan menjalin interaksi dengan orang lain melalui kecerdasan emosional juga memiliki peran yang signifikan.⁵

Kecerdasan emosional menjadi hal yang penting bagi seluruh manusia terutama dalam dunia pendidikan khususnya pada mahasiswa. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa desakan dari dalam maupun dari luar dapat menjadi beban bagi mahasiswa hingga melampaui kapasitas kemampuan mereka (*overload*). Hal ini dapat memicu munculnya distress yang ditandai oleh kelelahan fisik maupun mental, penurunan daya tahan tubuh, serta ketidakstabilan emosi.⁶ Pernyataan ini berarti bahwa, mahasiswa memiliki kemungkinan mengalami stres.

⁴ Ibid, 45

⁵ Character, *Kecerdasan Intelektual Menurut Para Ahli dan Perannya bagi Kehidupan* (esqtraining.com)

⁶ Ira Suwartika, Agus Nurdin, Edi Ruhmadi, *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*, Jurnal Keperawatan Soedirman Vol. 9 No.3 2014:174

Kesulitan dalam beradaptasi pada lingkungan akademik maupun lingkungan sosial di sekitar sering menjadi penyebab utama stres pada mahasiswa. Stres merupakan respon seseorang ketika dihadapkan oleh suatu kondisi yang dianggap terlalu sulit dan mereka tidak mampu mengatasi situasi tersebut. Seorang psikolog menjelaskan bahwa stres adalah respons individu terhadap peristiwa yang dapat memicu tekanan pada dirinya.⁷ Dalam lingkup ini, stres yang biasa dialami oleh mahasiswa merupakan bagian dari stres akademik.

Penelitian terdahulu menemukan fakta bahwa ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres akademik antara lain beban nilai yang terlalu berat, hasil ujian yang kurang memuaskan, tugas yang menumpuk, serta tekanan dari lingkungan pergaulan.⁸ Sebagaimana yang telah dikatakan oleh Sarafino dan Smith bahwa stres merupakan perasaan tegang dan tidak nyaman yang disebabkan karena individu merasa tidak mampu menangani tuntutan-tuntutan dalam berbagai lingkungan termasuk pada lingkungan akademik. Selanjutnya penelitian lain menemukan penyebab stres akademik yang dapat dibagi menjadi dua faktor utama: eksternal dan internal. Faktor eksternal mencakup jadwal mata kuliah yang padat, dorongan untuk mencapai prestasi maksimal, tuntutan sosial, serta paksaan dari orang tua untuk bersaing. Sementara itu,

⁷ Tri Rahmawati, dkk "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Teknik Informatika Di Universitas Muhammadiyah Gresik". Psikosains, Vol. 16, No.2 2021, 109. View of Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Teknik Informatika Di Universitas Muhammadiyah Gresik (umg.ac.id)

⁸ Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil, Nikmarijal Nikmarijal, *Konsep Stres Akademik Mahasiswa*, Vol. 5 No.3 2017, 143 <http://jurnal.konselingindonesia.com>

faktor internal meliputi cara berpikir, kepribadian, dan keyakinan. Mahasiswa yang merasa kesulitan dalam mengontrol keadaan sangat memungkinkan untuk mengalami stres akademik dengan tingkat yang lebih tinggi.⁹ Hasil penelitian lainnya memperlihatkan bahwa stres akademik juga dapat dipicu oleh berbagai faktor, diantaranya tuntutan akademik yang berlebihan, kesan mahasiswa pada ujian dan tugas kuliah, karakteristik kepribadian, serta rasa takut gagal.¹⁰

Stres dapat memberikan manfaat jika berfungsi sebagai motivasi bagi individu untuk melakukan perubahan. Namun, stres yang berlebihan dapat berdampak negatif, merusak kondisi fisik maupun psikologis individu. Seperti yang telah diungkapkan dalam penelitian sebelumnya, stres yang dirasakan secara berlebihan dapat mendorong seseorang untuk melakukan perilaku negatif, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, terlibat dalam perkelahian, bahkan menyalahgunakan narkoba. Namun, stres juga bisa memiliki manfaat apabila memicu motivasi pada seseorang untuk berubah menjadi lebih baik. Selama stres yang dialami masih dalam batas kemampuan individu, manfaat yang dapat dirasakan meliputi peningkatan kreativitas dan dorongan untuk pengembangan diri.¹¹

Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres akademik dengan baik serta lebih mudah memperoleh

⁹ Tri Rahmawati, Awan Setiawan Wicaksono dan Ima Fitri Sholichah, 110

¹⁰ Nur Mawakhira & Jannatul Ma'wa Yusuf, *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik*, *Psyche 165 Journal*, Vol. 13, No.02, 2020: 238

¹¹ Ambarwati, P. D. (2017). *Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Volume 5 No 1,41

kesejahteraan. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa kecerdasan emosional lebih mampu memberikan kontribusi dalam memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa dibandingkan stres akademik.¹² Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan stres akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya, dan sebaliknya.¹³ Penelitian lain mengungkapkan bahwa individu dengan IQ tinggi namun kecerdasan emosional rendah cenderung bersikap keras kepala, susah berinteraksi sosial, tidak mudah mempercayai orang, kurang peka terhadap lingkungan sekitar, dan cenderung merasa putus asa saat menghadapi stres.¹⁴

Beberapa kasus di atas tentunya dialami juga oleh mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa bentuk stres yang mahasiswa bidikmisi alami melibatkan aspek fisik dan mental. Dari sisi fisik, mereka sering mengalami mudah sakit akibat lemahnya kondisi tubuh, seperti merasa lelah, sulit tidur, sedih, dan sakit kepala. Di sisi mental, mereka sering kali merasa cemas, frustrasi, gelisah, terpinggirkan, kesulitan

¹² Fidia Oktarisa, Reynaldha .F.D, Ninda .D, Maghrizkia .A.W, *Stress Akademik Dan Kecerdasan Emosional Sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif*, Jurnal RAP UNP Vol. 14 No.1 2023:57

¹³ Setyorini, Dwi Setyorini and Sawitri, Dian Ratna, *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tahun Keempat Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Hukum Universitas Diponegoro - Undip Repository*

¹⁴ Nurul Fadhillah dkk, *Hubungan Lingkungan Keluarga, Interaksi Teman Sebaya Dan Kecerdasan Emosional Dengan Hasil Belajar Siswa*, Jurnal Pendidikan, Vol. 22, No. 1, 2021:26

berkonsentrasi, dan memiliki rasa rendah diri.¹⁵ Hal ini dipengaruhi oleh tuntutan akademik maupun tantangan beasiswa yang melampaui batas kemampuan mahasiswa itu sendiri.

Menurut penelitian lainnya, mahasiswa yang mempunyai tingkat kecerdasan emosional yang tinggi akan lebih baik dalam mengelola stres, memotivasi diri sendiri, beradaptasi dengan perubahan, dan berinteraksi secara efektif dengan orang lain. Hal ini dianggap mampu membantu mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan mempertahankan tingkat motivasi yang tinggi. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah cenderung lebih mudah merasa tertekan dan cemas, dimana hal ini tentu dapat mempengaruhi kinerja akademik mereka.¹⁶

Sejalan dengan penjelasan di atas, penelitian ini menemukan fakta bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dan stres akademik mahasiswa bidikmisi. Artinya, apabila kecerdasan emosional mahasiswa meningkat, maka stres akademiknya akan mengalami penurunan. Begitupun sebaliknya, apabila kecerdasan emosional menurun maka stres akademik mahasiswa akan mengalami peningkatan.

Penelitian ini dilakukan di UIN Datokarama Palu pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan dengan jumlah 60 orang. Alasan memilih lokasi penelitian ini adalah karena lokasi tersebut mudah dijangkau oleh peneliti sehingga

¹⁵ Dhea Eka Dewanti, *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi Fip Uny*, E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 12 Tahun ke-5 2016: 583 6243-13691-1-SM (1).pdf

¹⁶Peran Kecerdasan Emosional dalam Kesuksesan Akademik Mahasiswa (sampoernauniversity.ac.id), 2023

memudahkan dalam melakukan penelitian. Selain itu lokasi ini juga memenuhi kriteria pada penelitian, yaitu memiliki ketersediaan informan yang memiliki informasi yang relevan terhadap penelitian yaitu mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi angkatan 2021 FTIK UIN Datokarama Palu. Pemilihan mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Datokarama Palu dianggap dapat mewakili seluruh mahasiswa bidikmisi angkatan 2021 yang ada di UIN Datokarama Palu karena memiliki jumlah mahasiswa bidikmisi yang paling banyak dibandingkan dengan fakultas lain sehingga dapat menghasilkan data yang akurat dan dapat diandalkan.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dan stres akademik mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi angkatan 2021 Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Datokarama Palu?

C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara kecerdasan emosional dan stres akademik mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi angkatan 2021 Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Datokarama Palu.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman atau menjadi referensi dalam memahami bidang psikologi pendidikan, khususnya mengenai pentingnya kecerdasan emosional dalam menghadapi stres akademik pada mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi sebagai bahan evaluasi bagi pihak Universitas untuk meningkatkan kecerdasan emosional mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi. Hal ini bertujuan agar mereka lebih siap dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan akademik, sehingga dapat menghasilkan generasi mahasiswa yang berkualitas, terutama di bidang akademik.

D. Garis-garis Besar Isi

Agar mempermudah pembaca dalam memahami pembahasan proposal skripsi ini, penulis menganalisisnya secara garis besar sesuai dengan ketentuan yang terdapat dalam komposisi proposal skripsi. Oleh karena itu, garis besar pembahasan ini bertujuan untuk menjelaskan secara ringkas seluruh aspek yang diuraikan dalam materi pembahasan, yang meliputi hal-hal berikut:

Bab 1 adalah pendahuluan, dalam bab ini memuat latar belakang yang berfungsi untuk menjelaskan latar belakang dan segala persoalan yang berkaitan dengan masalah baik teoritis maupun gejala empiris pada penelitian ini. Selain latar belakang, dalam bab ini juga terdapat rumusan masalah yang

di paparkan dalam bentuk pertanyaan yang memerlukan jawaban. Selanjutnya terdapat pula tujuan dan manfaat penelitian yang menjelaskan tentang sasaran yang ingin dicapai serta kegunaan atau manfaat penelitian ini dan yang terakhir adalah garis-garis besar isi.

Bab 2 adalah kajian pustaka, yang memuat penelitian terdahulu yang dianggap relevan dengan penelitian ini, kajian teori yang membahas tentang kecerdasan emosional dan stres akademik mahasiswa bidikmisi, kerangka pemikiran dan hipotesis.

Bab 3 berisi metode penelitian yang mencakup berbagai aspek penting dalam pelaksanaan penelitian. Bagian ini meliputi pendekatan dan desain penelitian, populasi dan sampel yang digunakan, variabel penelitian, serta definisi operasional variabel. Selain itu, bab ini juga menjelaskan instrumen penelitian yang digunakan, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data yang akan diterapkan untuk mengolah dan menarik kesimpulan dari data yang diperoleh.

Bab 4 berisi deskripsi dan pembahasan hasil penelitian

Bab 5 berisi kesimpulan dan implikasi penelitian, yang mencakup ringkasan temuan utama berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan. Selain itu, bab ini juga memuat saran atau rekomendasi yang dirumuskan dari kesimpulan penelitian, dengan tujuan memberikan kontribusi praktis maupun teoretis bagi pihak-pihak yang relevan.

BAB 2

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Dalam rangka membedakan penelitian ini dari penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti akan menyajikan beberapa judul yang dianggap relevan dengan topik yang diangkat. Hal ini bertujuan untuk menunjukkan keterkaitan penelitian ini dengan studi sebelumnya sekaligus menekankan kontribusi baru yang ditawarkan.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Chlara Sinta Duri kartika dan Dr. Lisnawati Ruhaena dengan judul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”.¹ Hasil penelitian ini, berdasarkan analisis product moment, menunjukkan hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dan stres akademik. Gejala yang paling dominan sebagai penyebab stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta adalah gejala psikis, yaitu aspek kognisi dan emosi. Persamaan penelitian ini terletak pada variabel X yaitu kecerdasan emosional dan variabel Y yaitu stres akademik. Penelitian ini juga memiliki metode yang sama yaitu kuantitatif. Adapun perbedaan penelitian ini terletak pada sasaran penelitiannya. Pada penelitian ini sasarannya adalah

¹ Chlara Duri Kartika, dan, Dr. Lisnawati Ruhaena, S.Psi., M.Si, *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi thesis, 2015 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA.

mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta sedangkan sasaran penelitian yang akan diteliti adalah mahasiswa bidikmisi Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Datokarama Palu. Perbedaan lainnya tentunya terletak pada hasil dan lokasi penelitian.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Pipit Ayu Marsela, dan Meidiana Dwidiyanti dengan judul “Gambaran Tingkat Kecerdasan Emosi Mahasiswa Bidikmisi Di Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro”.² Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa membutuhkan pengembangan kecerdasan emosional. Sebanyak 54,3% mahasiswa memerlukan pengembangan pada aspek kesadaran diri. Pada aspek pengelolaan emosi diri, 45% membutuhkan pengembangan. Selanjutnya, 49,3% mahasiswa membutuhkan pengembangan dalam aspek memotivasi diri. Pada aspek empati, 55,7% memerlukan pengembangan, sementara pada aspek pengelolaan emosi orang lain, 42,9% mahasiswa memerlukan pengembangan. Persamaan antara penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus pembahasan yang sama, yaitu kecerdasan emosional, dengan sasaran yang juga mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi, serta metode yang digunakan, yaitu metode kuantitatif. Sedangkan perbedaannya adalah terletak pada hasil dan lokasi penelitiannya. Selain itu, penelitian ini membahas tentang gambaran tingkat kecerdasan emosional mahasiswa bidikmisi sedangkan penelitian yang akan di teliti

² Marsela, Pipit Ayu and Dwidiyanti, Meidiana *Gambaran Tingkat Kecerdasan Emosi Mahasiswa Bidikmisi Di Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. Undergraduate thesis 2017 Diponegoro Universty.

membahas tentang hubungan antara kecerdasan emosional dan stres akademik mahasiswa bidikmisi.

Ketiga, Penelitian yang dilakukan oleh Dhea Eka Dewanti, dengan judul “Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi Fip Uny”.³ Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan menggunakan t-test, yang menghasilkan temuan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres akademik antara mahasiswa bidikmisi dan bukan bidikmisi. Tidak adanya perbedaan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya stresor akademik eksternal dan internal, respons terhadap stres, serta cara coping yang digunakan. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi adalah sebagai berikut: 15% mengalami stres tinggi, 65% stres sedang, dan 19% stres rendah. Sedangkan pada mahasiswa non-bidikmisi, tingkat stres akademik adalah: 16% stres tinggi, 69% stres sedang, dan 15% stres rendah. Persamaan penelitian ini dan penelitian yang akan diteliti sama-sama membahas tentang stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi dan sama-sama menggunakan metode kuantitatif. Perbedaan penelitian terletak pada hasil dan lokasi penelitian. Selain itu, penelitian ini membahas tentang perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa bidikmisi dan non-bidikmisi sedangkan penelitian yang akan diteliti membahas tentang hubungan antara kecerdasan emosional dan stres akademik mahasiswa bidikmisi.

³ Dhea Eka Dewanti, *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi Fip Uny*, Jurnal Riset mahasiswa Bimbingan dan Konseling, vol 5 No 12 2016

B. Kajian Teori

1. Kecerdasan Emosional

a. Definisi Kecerdasan Emosional

Menurut seorang ahli psikologi, kecerdasan emosional merupakan keahlian unik yang memungkinkan seseorang untuk memotivasi diri sendiri, menghadapi kegagalan dengan ketabahan, mengelola emosi, menunda kepuasan, dan menjaga keseimbangan batin. Dengan kemampuan ini, seseorang dapat menempatkan emosinya secara proporsional, membuat keputusan berdasarkan kepuasan yang tepat, serta mengatur suasana hati dengan bijaksana.⁴

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara bijaksana sehingga dapat menjadi sumber energi dan pengaruh yang positif. Kemampuan ini meliputi kesadaran akan perasaan diri sendiri dan orang lain, penghargaan terhadap emosi, serta respons yang tepat terhadap berbagai situasi. Selain itu, kecerdasan emosional mencakup penggunaan energi emosional secara efektif dalam menjalani kehidupan sehari-hari.⁵

Menurut ahli lain, kecerdasan emosional adalah kumpulan keahlian, kompetensi, dan keterampilan nonkognitif yang memengaruhi individu dalam

⁴ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

⁵ Cooper Cary & Makin Peter, *Psikologi Untuk Manajer*, Jakarta: Arcan 1995

memahami perasaan beserta, serta mengontrol emosi guna mendukung perkembangan emosional dan intelektual.⁶

Berdasarkan definisi di atas peneliti bisa menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan istimewa yang dimiliki oleh semua orang untuk mengelola emosi atau perasaan yang ada di dalam dirinya serta dapat memahami dan menghargai emosi orang lain. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan memiliki motivasi diri yang kuat, memahami apa yang dibutuhkan dirinya dan dapat berempati pada orang lain sehingga terjalin hubungan sosial yang baik.

b. Faktor-faktor Kecerdasan Emosional

Dalam penelitian sebelumnya faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kecerdasan emosional yaitu:⁷

1) Faktor otak

Setiap individu memiliki kemampuan otak yang berbeda-beda, sehingga kemampuan seseorang dalam berfikir dan merespon situasi turut mempengaruhi proses terbentuknya emosi. Kemampuan otak dalam berpikir yang rendah tidak berarti bahwa seseorang itu bodoh, melainkan menunjukkan bahwa potensinya belum berkembang secara maksimal, sehingga emosi menjadi kurang terkontrol. Sebagaimana temuan dalam penelitian sebelumnya, yang menyatakan bahwa rata-rata otak manusia

⁶ Uno, Hamzah B, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.

⁷ Amalia Fachma Putri, *Pengaruh Emotional Quotient (EQ) Terhadap Hasil Belajar Akidah Akhlak Siswa Kelas VII Di Mts Darul Falah Bendiljati Kulon*, (Tulungagung: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2017), hal.43

baru digunakan sebesar 1%, menunjukkan bahwa seharusnya jumlah anak yang "kurang pandai" sangat sedikit. Hal ini mengindikasikan bahwa kondisi yang sebenarnya adalah anak-anak tersebut belum memperoleh pengembangan potensi yang optimal.⁸

2) Faktor lingkungan keluarga

Orang tua memainkan peran penting dalam perkembangan kecerdasan emosional anak. Orang tua yang baik dapat mendidik anak mereka dengan memberikan teladan melalui tindakan yang bermoral. Semakin positif perilaku orang tua, semakin besar kemungkinan anak tumbuh menjadi pribadi yang baik, karena pada dasarnya perilaku anak merupakan hasil dari proses meniru orang-orang di sekitarnya.

3) Faktor lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah menjadi faktor penting kedua setelah keluarga, karena di sini anak menghabiskan waktu yang cukup lama dalam hal pendidikan. Guru memegang peranan krusial dalam mengembangkan potensi anak melalui berbagai cara, seperti penerapan teknik pengajaran yang tepat, gaya kepemimpinan yang inspiratif, dan metode pembelajaran yang efektif. Dengan pendekatan ini, kecerdasan emosional anak dapat berkembang secara optimal.

⁸ Tessy Setiabudi dan Joshua Maruta, *Cerdas Mengajar*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2012), hal.40

4) Faktor lingkungan dan dukungan sosial

Dukungan dapat hadir dalam berbagai bentuk, seperti perhatian, penghargaan, pujian, nasihat, atau penerimaan dari lingkungan sosial. Semua bentuk dukungan ini memberikan dampak positif secara psikologis bagi anak. Dukungan sosial dapat dimaknai sebagai hubungan antar individu yang melibatkan satu atau lebih jenis bantuan, seperti bantuan fisik, informasi, atau pujian. Dukungan sosial yang memadai mampu meningkatkan berbagai aspek kecerdasan emosional anak, sehingga mereka merasa dihargai dan lebih percaya diri dalam membangun kepribadian serta menjalin hubungan sosial yang positif.⁹

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional diantaranya Faktor otak yang menjadi faktor utama pemicu kecerdasan emosional seseorang dimana kemampuan berpikir dihasilkan. Faktor lainnya yaitu faktor keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan sosial atau dukungan sosial.

c. *Indikator Kecerdasan Emosional*

Seorang ahli psikologi bernama Daniel Goleman menjelaskan bahwa terdapat lima indikator kecerdasan emosional yaitu:¹⁰

⁹ Muallifah, *Pysco Islamic Smart Parenting*, (Jogjakarta: DIVA Press, 2009), hal 127

¹⁰ Kresna, Indikator Kecerdasan Emosional (skripsi dan tesis) – Namaha (konsultasiskripsi.com)

1) Kesadaran diri

Kemampuan individu untuk memantau perasaan diri secara kontinu dan mencermati emosi yang muncul merupakan keterampilan penting dalam pengelolaan emosi. Sebaliknya, ketidakmampuan seseorang untuk menyadari dan memahami perasaan yang sesungguhnya disebut sebagai kondisi di mana seseorang berada di bawah kendali emosi, sehingga emosinya cenderung mendominasi tindakan dan keputusan.

2) Pengaturan diri

Kemampuan untuk menghibur diri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan merupakan bagian dari keterampilan dasar dalam mengelola emosi. Jika seseorang memiliki kemampuan yang rendah dalam mengontrol emosi, hal ini dapat membuatnya terjebak dalam perasaan murung atau kesedihan yang berkepanjangan. Sebaliknya, individu dengan tingkat pengelolaan emosi yang tinggi mampu bangkit lebih cepat dari perasaan negatif tersebut. Kemampuan untuk mengontrol emosi juga mencakup kemampuan untuk menenangkan diri dan memulihkan keseimbangan emosional secara efektif.

3) Motivasi

Menurut seorang ahli motivasi merupakan keadaan internal seseorang yang mendorong keinginan untuk melakukan suatu aktivitas tertentu dengan tujuan mencapai hasil yang diharapkan. Motivasi ini

berfungsi sebagai pendorong utama yang memengaruhi tindakan individu dalam mencapai hasil yang diharapkan.

4) Mengenali emosi orang lain (Empaty)

Kemampuan ini bergantung pada tingkat kesadaran individu dan menjadi keterampilan utama dalam berinteraksi secara sosial. Orang yang memiliki empati biasanya lebih sensitif dalam memahami sinyal sosial, termasuk kebutuhan atau perasaan tersembunyi dari orang lain. Empati juga memungkinkan seseorang untuk membantu orang lain dalam menyelesaikan pekerjaan atau mengatasi kesulitan tanpa merasa terbebani atau mengeluh.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional terdiri dari lima indikator utama, yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan kemampuan sosial. Kelima indikator ini menjadi tolok ukur untuk menilai tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki oleh seseorang.

2. Stres Akademik

a. Definisi Stres Akademik

Stres akademik merupakan respons siswa terhadap tekanan dan tuntutan sekolah yang berlebihan, yang dapat memicu ketidaknyamanan, tekanan emosional, serta perubahan perilaku.¹¹

¹¹ Rini Setyowati, Afia Ftiriani, Fadjri Kirana Anggarani, Aditya Nanda Priyatama, Nugraha Arif Karyanta, Arif Tri Setyanto, *Pendampingan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Stress*

Stres akademik merupakan persepsi subjektif terhadap tekanan di lingkungan akademik atau respons yang dialami oleh siswa atau mahasiswa, ditandai dengan reaksi negatif pada aspek fisik, perilaku, pikiran, dan emosi akibat tuntutan yang berhubungan dengan kegiatan sekolah atau akademik.¹² Stres akademik yang dialami seseorang muncul dari persepsi subjektif mengenai ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan akademik dan kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya untuk menghadapinya.¹³

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu respon negatif yang dialami oleh siswa atau mahasiswa yang dipengaruhi oleh ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan kemampuan dalam diri individu.

b. Gejala-gejala Stres

Berdasarkan pada penelitian sebelumnya, stres pada individu dapat dikenali melalui beberapa gejala umum yang terbagi menjadi empat kategori, yaitu: ¹⁴

Akademik sebagai Usaha Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa, Jurnal SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni bagi Masyarakat) Vol. 12 No. 2, 2023:223

¹² Arfan P. N, Kiara B.B.H, Desiria Renita, Gloria A. P, *Stres Akademik: Apa Solusinya?, Sebuah Studi Kasus Mengenai Coping Mechanism Mahasiswa*, 2021

¹³ Gusniarti, U, *Hubungan Antara Persepsi Siswa Antara Tuntutan Dan Harapan Sekolah Dengan Stres Siswa Di Sekolah Menengah Umum-Plus*. *Jurnal Psikologika*. 13 (VII).1-13

¹⁴ Yekti Mumpuni dan Ari Wulandari. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta:Andi.

1) *Physical sign of stress* (Stres fisik)

Tanda-tanda fisik stres yang umum dikenali meliputi berbagai gejala yang seringkali bersifat sementara, tetapi dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang menetap jika stres berlangsung lama dan tidak ditangani dengan baik. Beberapa gejala stres fisik di antaranya adalah: produksi keringat yang berlebihan, kekakuan pada area tubuh seperti leher, dan punggung bagian belakang, sakit kepala, gangguan pencernaan seperti diare atau sembelit, kesulitan berbicara seperti gagap, penurunan daya tahan tubuh sehingga lebih mudah sakit, kelemahan tubuh atau merasa lelah berlebihan, gangguan tidur, kesulitan bernapas atau rasa sesak di dada, berkeringat dingin dan terutama pada tangan. Gejala-gejala ini membutuhkan perhatian serius agar dampak negatif jangka panjang pada kesehatan fisik dan mental dapat dicegah.

2) *Emotional sign of stress* (Stres emosi)

Seseorang yang berada pada gangguan stres cenderung menunjukkan ketidakstabilan emosi, sebagaimana yang tertera pada beberapa tanda seperti mudah marah atau tersinggung, kecemasan yang berlebihan, cenderung menyendiri dan menarik diri dari lingkungan sosial, tidak memiliki inisiatif untuk melakukan aktivitas, hilangnya gairah hidup atau semangat, mudah menangis tanpa sebab yang jelas, sering mengalami mimpi buruk, tidak sabaran atau mudah merasa frustrasi serta perubahan pola makan.

Tanda-tanda ini menunjukkan dampak stres terhadap keseimbangan emosional seseorang, sehingga memerlukan perhatian dan dukungan untuk mengelola stres dengan lebih baik.

3) *Cognitive sign of stress* (Stres kognitif)

Tindakan kognitif akibat stres merupakan hasil dari proses penilaian diri dan kemampuan kontrol individu terhadap situasi yang dialaminya. Contoh dampak kognitif yang sering muncul meliputi: pelupa atau kesulitan mengingat informasi, kekhawatiran yang berlebihan terhadap berbagai hal, tidak berkembang secara mental atau intelektual, visi yang kabur, baik secara harfiah maupun dalam arti kehilangan arah tujuan, pengambilan keputusan yang keliru atau tidak tepat, kurangnya keberanian untuk menghadapi tantangan hidup, minim kreativitas dalam menyelesaikan masalah, kesulitan berkonsentrasi atau fokus pada tugas tertentu, dan penurunan produktivitas baik dalam pekerjaan maupun aktivitas sehari-hari. Gejala-gejala ini menunjukkan bagaimana stres dapat memengaruhi fungsi kognitif seseorang dan pentingnya manajemen stres yang efektif untuk mencegah dampak negatif tersebut.

4) *Behavioural sign of stress* (Stres Perilaku)

Orang yang mengalami stres sering menunjukkan perilaku yang tidak biasa atau negatif, yang dapat dikenali melalui beberapa ciri berikut:

- a) Tidak peduli terhadap diri sendiri atau lingkungan sekitar

- b) Kehilangan selera makan atau tidak senang makan
- c) Pendirian yang tidak konsisten, sering berubah-ubah dalam keputusan
- d) Kekhawatiran yang berlebihan terhadap berbagai situasi
- e) Cenderung mencari kesalahan orang lain untuk menghindari tanggung jawab
- f) Melanggar norma atau aturan yang biasanya diikuti
- g) Sering menunda pekerjaan atau menghindari tugas yang harus diselesaikan

Perilaku-perilaku ini mencerminkan dampak stres yang signifikan terhadap cara seseorang berinteraksi dengan diri sendiri dan lingkungannya, sehingga membutuhkan perhatian dan upaya untuk mengelola stres dengan lebih baik.

c. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik*

Menurut Sarafino dan Smith dalam suatu penelitian terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu:¹⁵

1) Faktor Internal

a) *Pola Pikir*

Pola pikir memainkan peran penting dalam memengaruhi cara individu merespons stresor. Mahasiswa cenderung mengalami peningkatan stres akademik ketika mereka memiliki pola pikir yang meyakini bahwa mereka tidak mampu mengatur atau mengatasi sumber stres tersebut. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki pola pikir positif, yaitu keyakinan

¹⁵ Mufadhal Barseli & Ifdil, *Konsep Stres Akademik Siswa*, Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol.5 No.3 2017: 144-145

bahwa mereka mampu menghadapi dan mengelola stresor, cenderung mengalami penurunan tingkat stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa pola pikir yang optimis dapat menjadi kunci dalam mengelola tekanan akademik secara lebih efektif.

b) Kepribadian

Kepribadian cukup memberikan pengaruh terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan kepribadian yang tangguh, tidak mudah menyerah, mampu bertahan dalam menghadapi tekanan, dan dapat mengontrol sumber stres cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Sifat ini membantu mereka untuk lebih efektif dalam mengelola tantangan akademik dan menjaga keseimbangan emosional.

c) Keyakinan

Keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan diri mereka dalam menyelesaikan masalah merupakan faktor utama yang memengaruhi tingkat stres yang dialami. Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang kuat terhadap kemampuan mereka untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Kepercayaan diri ini membantu mereka mengatasi tekanan dengan lebih efektif dan menjaga keseimbangan emosional.

2) Faktor eksternal

a) Pelajaran lebih padat

Kurikulum pendidikan saat ini semakin menetapkan kriteria tinggi, yang mengakibatkan kompetisi yang ketat, jam belajar yang lebih panjang,

dan meningkatnya beban yang harus ditanggung siswa. Meskipun tujuan dari hal ini adalah untuk mendukung kemajuan pendidikan suatu negara, situasi tersebut memang tidak dapat dipungkiri memiliki peran dalam meningkatkan tingkat stres yang dialami oleh siswa.

b) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa kerap menghadapi tekanan besar untuk meraih prestasi tinggi dalam ujian. Tekanan ini datang dari berbagai sumber, seperti orang tua, keluarga, guru, lingkungan sekitar, teman sebaya, dan juga dari ekspektasi yang mereka tetapkan untuk diri sendiri.

c) Dorongan status sosial

Pendidikan sering dianggap sebagai simbol status sosial, di mana individu dengan prestasi akademik tinggi mendapatkan penghormatan yang lebih besar dari masyarakat, sementara mereka yang memiliki tingkat pendidikan rendah cenderung dipandang rendah. Siswa yang menunjukkan keberhasilan akademik biasanya mendapatkan penerimaan, pengakuan, dan pujian dari lingkungan sekitar. Sebaliknya, siswa dengan prestasi yang rendah sering diberi label negatif seperti lambat, malas, atau sulit. Mereka kerap dianggap sebagai sumber masalah, menghadapi penolakan dari guru, menerima teguran dari orang tua, dan mengalami pengabaian dari teman sebaya.

d) Orangtua saling berlomba

Di kalangan orang tua yang lebih terdidik dan memiliki akses informasi lebih banyak, persaingan untuk membesarkan anak-anak yang

unggul dalam berbagai aspek semakin meningkat. Hal ini diperkuat dengan berkembangnya pusat-pusat pendidikan informal serta berbagai program tambahan, seperti kelas seni rupa, musik, balet, dan drama. Program-program ini menciptakan persaingan antar siswa untuk menjadi yang terbaik, terpintar, dan serba bisa dalam berbagai bidang.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, di mana faktor internal mencakup pola pikir, kepribadian, dan keyakinan individu. Sementara itu, faktor eksternal meliputi beban pelajaran yang lebih berat, tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, dorongan status sosial, serta persaingan antar orang tua. Kedua faktor ini saling berinteraksi dalam menentukan tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa.

3. Mahasiswa Bidikmisi

a. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah istilah yang merujuk pada individu yang berada pada jenjang pendidikan lebih tinggi setelah menyelesaikan pendidikan di tingkat SMA atau sederajat, dan melanjutkan studinya di perguruan tinggi. Secara harfiah, istilah ini dapat diartikan sebagai "maha" (besar atau tinggi) yang melekat pada "siswa," menggambarkan status mereka sebagai pelajar di tingkat lanjut.¹⁶

¹⁶ Ahmad Almurobby, *Peran Mahasiswa Dalam Masyarakat*, (Yogyakarta, 21 Agustus 2014) (99+) Peran Mahasiswa dalam Masyarakat | Ahmad Almurobby - Academia.edu

Seorang ahli mengartikan mahasiswa sebagai sosok yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan mencari ilmu untuk menambah wawasan dan kemampuan berpikir. Mahasiswa diharapkan mampu berpartisipasi dalam kegiatan kampus dan berkontribusi bagi lingkungan di sekitarnya.¹⁷

Dari ketiga pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani pendidikan tinggi untuk memperoleh ilmu dan memperluas wawasan.

b. Definisi Beasiswa Bidikmisi

Program Bidikmisi adalah bantuan biaya pendidikan yang disalurkan oleh pemerintah melalui Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (Ditjen Dikti). Program ini bertujuan untuk mendukung calon mahasiswa yang memiliki potensi akademik yang baik, namun berasal dari keluarga dengan keterbatasan ekonomi. Mahasiswa penerima Bidikmisi menghadapi berbagai tantangan, seperti menjaga Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) minimal 3,01 dan menyelesaikan studi tepat waktu sesuai dengan durasi program pendidikan yang diikuti.¹⁸

Program ini berbeda dari beasiswa, yang biasanya berfokus pada penghargaan atau dukungan finansial bagi individu berprestasi. Perbedaan ini sejalan dengan Pasal 76 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012

¹⁷ Prof. Dr. H. Komaruddin Hidayat, MA, Definisi Mahasiswa Menurut Para Ahli | Menurut

¹⁸ Triantoro R. *Pengelolaan Diri Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2011 Dalam Tuntutan Akademik Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan. Bimbingan dan Konseling*. 2015;7(4):1–11.

tentang Pendidikan Tinggi, yang mengatur tentang bantuan pendidikan dan beasiswa.¹⁹

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, mahasiswa Bidikmisi adalah mahasiswa yang menerima bantuan biaya pendidikan atau beasiswa dari pemerintah untuk menyelesaikan studinya tepat waktu, dengan beberapa persyaratan yang harus dipenuhi oleh penerima beasiswa tersebut. Artinya, mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi ini haruslah mahasiswa yang benar-benar memiliki potensi dan kemauan untuk menyelesaikan studinya.

C. Kerangka Pemikiran

Pada penelitian ini dapat diterangkan bahwa dalam dunia pendidikan, mahasiswa tidak bisa terhindar dari tekanan yang menghampiri mereka. Tekanan ini sangat memungkinkan menjadi penyebab bagi mahasiswa untuk mengalami stres akademik.²⁰ Stres akademik merupakan tuntutan tekanan yang dialami oleh mahasiswa dalam menjalani dunia perkuliahan. Tuntutan yang dialami oleh mahasiswa bidikmisi antara lain Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) minimal 3.1, dan diwajibkan menyelesaikan studi dalam waktu maksimal 4 tahun. Selain itu, mereka juga dituntut untuk aktif berpartisipasi dalam Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) sebagai bagian dari pengembangan diri. Mahasiswa Bidikmisi tidak diperkenankan mengambil cuti kuliah atau menikah selama masa studi berlangsung. Adapun masalah lain

¹⁹Informasi Pendaftaran Beasiswa Bidikmisi 2023 <https://www.beasiswasarjana.com/1597/informasi-pendaftaran-beasiswa-bidikmisi-2022-2023/>

²⁰ Indah Sukmawati, *Tren Mahasiswa Rentan Stres, Bagaimana Cara Mencegah Dan Mengatasinya?*, 2020, Rumah Sakit Universitas Indonesia (ui.ac.id)

yang dialami mahasiswa bidikmisi yaitu seperti kesulitan mengatur waktu, kurangnya motivasi belajar, hubungan sosial yang kurang baik hingga kesehatan terganggu.²¹ Meskipun bersifat negatif, stres akademik mahasiswa dapat diatasi jika seseorang memiliki kontrol diri yang baik, memiliki motivasi yang tinggi, dan memahami tujuan hidupnya.²² Hal inilah yang disebut dengan kecerdasan emosional.

Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang baik sangat memungkinkan bagi mereka mampu mengatasi stres akademiknya. Ciri-ciri mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi adalah memiliki kontrol diri yang baik, *self awareness* atau kesadaran diri, berempati, mengetahui batas kemampuan diri, dan tidak memupuk dendam.²³

Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi cenderung akan memiliki sikap disiplin, tidak melakukan tindakan impulsif, memiliki kebiasaan yang baik, bertanggung jawab dengan pekerjaannya, dan mampu menyusun dan melakukan perencanaan jangka panjang. Selain itu, mahasiswa dengan kecerdasan emosi yang baik memiliki kemampuan berempati kepada orang lain. Hal ini dapat dilihat ketika seorang mahasiswa terlihat selalu mengusahakan untuk membantu orang lain, memahami perasaan orang lain,

²¹ Indarwati, *Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar*, 2017, indarwati 70200113049.pdf (uin-alauddin.ac.id)

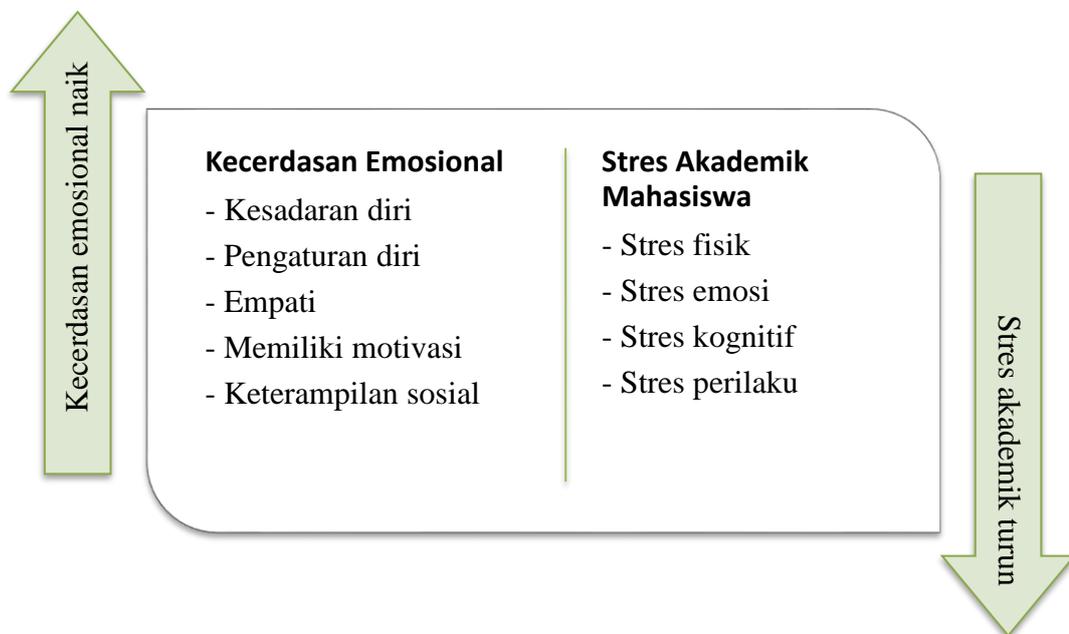
²² Denita Rahmawati, Adi Fahrudin & Rijal Abdillah, *Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Smk X Kota Bekasi*,

²³ Siera Citra, 2023, Apa Itu Kecerdasan Emosional? Kenali Ciri-cirinya!, IDN TIMES, <https://www.idntimes.com/life/education/siera-citra/kecerdasan-emosional-1>.

menjadi pendengar yang baik dan memiliki rasa kepedulian terhadap orang lain.²⁴

Berdasarkan hal di atas, ketika mahasiswa mampu mengontrol dirinya, mengetahui kekurangan dan kelebihan, memahami emosinya dan memiliki empati terhadap orang lain maka, sangat memungkinkan mahasiswa dapat mengatasi stres akademik yang mereka hadapi.

Model penelitian ini dapat digambarkan dalam bagan sebagai berikut:



Keterangan :

↓ = Tingkat variabel menurun

↑ = Tingkat variabel naik

²⁴ Ahmad Razak dkk, (2022) *Efektivitas Pelatihan Kecerdasan Emosional Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Mahasiswa*, (Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa) Vol.2,No2,40704-101321-1-PB.pdf

D. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu perkiraan sementara terhadap rumusan masalah yang diajukan, yang akan diuji kebenarannya melalui penelitian yang dilakukan. Hipotesis berperan untuk memberikan petunjuk dan fokus yang jelas dalam sebuah penelitian, serta membantu dalam memverifikasi kesahihan atau kelemahan suatu teori.²⁵

Penelitian ini memiliki hipotesis yaitu "Terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan stres akademik mahasiswa bidikmisi angkatan 2021 Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Datokarama Palu".

²⁵ *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Skripsi, Tesis dan Disertasi (Edisi Revisi)*, Lembaga Penjaminan Mutu (LPM): Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palu 2020, hal 9

BAB 3

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Desain Penelitian

Desain penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah pendekatan yang mengumpulkan data berupa angka-angka, yang kemudian dianalisis menggunakan statistik.¹ Penelitian kuantitatif berfokus pada pengukuran objektif fenomena sosial. Agar pengukuran ini dapat dilakukan, setiap fenomena sosial dipecah menjadi beberapa komponen, seperti masalah, variabel, dan indikator, yang kemudian digunakan sebagai dasar dalam analisis penelitian.²

Metode penelitian kuantitatif adalah proses pengumpulan pengetahuan yang memanfaatkan data dalam bentuk angka untuk menganalisis informasi terkait topik yang ingin diteliti. Tujuan dari penelitian kuantitatif adalah untuk menyusun nomotetik yaitu ilmu yang berupaya membuat hukum-hukum generalisasinya³.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang terukur secara objektif, dan

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi*, Bandung, 2014: Alfabeta

² Erwin Widiasworo, S.Pd, *Menyusun Penelitian Kuantitatif untuk Skripsi dan Tesis*, Yogyakarta: Araska, 2019, 32 https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=PEFbEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=skripsi++kuantitatif&ots=GQIQn72a6k&sig=jVzGaXBoj1EA5ZfhKylhYTqcNNE&redir_esc=y#v=onepage&q=skripsi%20kuantitatif&f=false

³ Nasrudin, J. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Buku ajar praktis cara membuat penelitian*. Bandung: Pantera Publishing, hal. 7.

menekankan pada analisis data kemudian akan dianalisis menggunakan metode statistik yang sesuai.

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi, yaitu jenis penelitian yang bertujuan untuk mengungkap hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian korelasi didasarkan pada teori yang telah mapan, dengan tujuan untuk memahami, mengontrol, dan memprediksi suatu fenomena.⁴

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek yang memiliki karakteristik tertentu, jelas, dan lengkap yang menjadi subjek dalam penelitian. Objek atau nilai tersebut disebut sebagai unit analisis atau elemen populasi, yang bisa berupa individu, hasil produksi, rumah tangga, atau lahan pertanian⁵. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi angkatan 2021 Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Datokarama Palu yang berjumlah 60 orang. Hal ini dikarenakan mahasiswa bidikmisi pada fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan memiliki jumlah paling banyak dibandingkan fakultas lain sehingga data yang diperoleh lebih akurat dan dapat diandalkan.

⁴ Johan Supriyanto, S.Kom, 2017, Metodologi Penelitian: Jenis-jenis Pendekatan dalam Penelitian Kuantitatif (metopenkomp.blogspot.com)

⁵ Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Statistic 2 (Statistic Inferensif)*, (Cet. II; Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2003), 84

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dipilih melalui metode tertentu, dengan karakteristik yang spesifik, dan lengkap sehingga dapat mewakili keseluruhan populasi dalam penelitian⁶. Penelitian ini menggunakan studi populasi dengan teknik total sampling, dimana seluruh jumlah populasi diambil sebagai sampel. Hal ini terjadi karena jumlah populasi pada penelitian ini kurang dari 100 orang, maka sampel pada penelitian ini adalah seluruh jumlah populasi yang berjumlah 60 orang.

C. Variabel Penelitian

Variabel adalah fokus utama dalam penelitian kuantitatif yang terbagi ke dalam dua jenis yaitu:

1. Variabel Bebas (Independen Variabel)

Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel lain. Variabel ini berfungsi untuk menjelaskan atau menentukan fenomena pada suatu penelitian. Dalam penelitian, variabel bebas biasanya disimbolkan dengan huruf "X"⁷. Variabel X dalam penelitian ini adalah Kecerdasan emosional.

2. Variabel Terikat (Dependen Variabel)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau merupakan hasil dari variabel bebas. Dalam penelitian kuantitatif, variabel terikat berfungsi sebagai variabel yang dijelaskan atau menjadi fokus utama dalam

⁶ *Ibid*

⁷ *Ibid*

pembahasan penelitian. Variabel ini biasanya disimbolkan dengan huruf "Y".⁸, dalam penelitian ini variabel Y yaitu Stres akademik.

D. Definisi Operasional

1. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan istimewa yang terdapat dalam diri mahasiswa yang berfungsi untuk mengelola emosi atau perasaan dalam dirinya, sekaligus memahami dan menghargai emosi orang lain. Kemampuan ini membantu mahasiswa dalam menjalin hubungan interpersonal yang baik dan menghadapi berbagai tantangan secara emosional.

2. Stres Akademik

Stres akademik merupakan suatu respon negatif yang dialami oleh mahasiswa bidikmisi UIN Datokarama Palu khususnya pada angkatan 2021 Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan yang dipengaruhi oleh ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan kemampuan dalam diri mahasiswa itu sendiri.

3. Mahasiswa Bidikmisi

Mahasiswa bidikmisi merupakan mahasiswa yang menerima bantuan biaya pendidikan atau beasiswa dari pemerintah untuk menyelesaikan studinya tepat waktu dan ada beberapa persyaratan yang harus dipenuhi oleh penerima beasiswa. Artinya, mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi ini

⁸ *Ibid*

haruslah mahasiswa yang benar-benar memiliki potensi dan kemauan untuk menyelesaikan studinya. Mahasiswa bidikmisi merupakan sasaran atau objek dari penelitian ini.

E. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang dirancang dengan skala *Likert* untuk menguji sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap suatu objek⁹. Contoh kategori pernyataan pada variabel kecerdasan emosional dan stres akademik dituang dalam tabel berikut:

Tabel 1
Skala *Likert* Variabel Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik

Alternatif Jawaban	Skor
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah uji yang dilakukan untuk menilai sejauh mana suatu kuesioner valid atau sah digunakan¹⁰. Uji validitas ini bertujuan untuk mengukur keakuratan instrumen penelitian dalam mengumpulkan

⁹ Haryadi Sarjono, *SPSS vs Lisrel Sebuah Pengantar Aplikasi Untuk Riset*, (Cet. III; Jakarta: Selemba Empat, 2011), 6

¹⁰ Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*, (Cet. I; Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2006), 52

data, memastikan bahwa hasil pengukuran sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga data yang diperoleh dapat diandalkan.¹¹

Uji validitas dilakukan dengan memanfaatkan program komputer SPSS. Kriteria penilaian dalam uji validitas adalah jika r hitung $>$ r tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, maka kuisioner tersebut dinyatakan valid. Jika r hitung $<$ r tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, maka kuisioner tersebut dinyatakan tidak valid. Hasil uji validitas pada penelitian ini tertuang pada tabel berikut.

Tabel 2: Uji Validitas Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik

No.	Item Sebelum Try Out	r Hitung $>$ r Tabel	Item Sesudah Try Out	Ket.
1.	$X_1 - X_{32}$	$0,264 > 0,254$	$X_1 - X_{29}$	3 Item Gugur dengan nilai r hitung 0,143, 0,129, dan 0,149
2.	$Y_1 - Y_{54}$	$0,266 > 0,254$	$X_1 - X_{47}$	7 item gugur dengan nilai r hitung 0,151, 0,227, 0,145, 0,200, 0,118, 0,168, 0,134

Setelah dilakukan uji validitas, variabel kecerdasan emosional (X) pada saat sebelum try out memiliki 32 item. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa item yang dinyatakan valid memiliki nilai r hitung paling kecil 0,264 nilai tersebut mewakili item valid lainnya dengan nilai r tabel 0,254. Hal ini menunjukkan bahwa $0,264 > 0,254$,

¹¹ Muhammad Abdul Rohman, "Uji Validitas Dan Reliabilitas : Pentingnya Dalam Penelitian," *Sekolah STATA* <https://sekolahstata.com/uji-validitas-dan-reliabilitas-pentingnyadalam-penelitian/> (12 Agustus 2024)

artinya item tersebut dan item yang terwakilkan lainnya dinyatakan valid. Namun, terdapat 3 item yang dinyatakan tidak valid atau gugur yang disebabkan karena nilai r hitung $< r$ tabel, dimana item-item tersebut memiliki nilai r hitung 0,143, 0,129, dan 0,149 $<$ nilai r tabel 0,254. Sehingga variabel kecerdasan emosional pada saat sebelum try out memiliki 32 item menjadi 29 item setelah try out karena terdapat 3 item yang gugur.

Setelah dilakukan uji validitas, variabel stres akademik (Y) pada saat sebelum try out memiliki 54 item. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa item yang dinyatakan valid memiliki nilai r hitung paling kecil 0,266 nilai tersebut mewakili item valid lainnya dengan nilai r tabel 0,254. Hal ini menunjukkan bahwa $0,266 > 0,254$, artinya item tersebut dan item yang terwakilkan lainnya dinyatakan valid. Namun, terdapat 7 item yang dinyatakan tidak valid atau gugur yang disebabkan karena nilai r hitung $< r$ tabel, dimana item-item tersebut memiliki nilai r hitung $< r$ tabel 0,254 sebagaimana pada tabel keterangan di atas. Sehingga variabel stres akademik pada saat sebelum try out memiliki 54 item menjadi 47 item setelah try out karena terdapat 7 item yang gugur.

Pernyataan yang valid itulah yang digunakan pada kuesioner penelitian untuk subjek yang asli.

2. Uji Realibilitas

Setelah instrumen penelitian dinyatakan valid, langkah berikutnya adalah melakukan uji reliabilitas. Uji reliabilitas adalah proses untuk menilai keandalan data yang diperoleh dari jawaban kuesioner yang telah

dibagikan. Reliabilitas mengindikasikan sejauh mana suatu instrumen dapat diandalkan dalam pengumpulan data secara konsisten. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan pada seluruh pernyataan yang digunakan, dengan memanfaatkan program SPSS dan metode statistik Cronbach Alpha (α). Sebuah variabel dianggap reliabel jika nilai Cronbach Alpha yang diperoleh lebih besar dari 0,60¹². Hasil uji reliabilitas pada penelitian ini tertuang pada tabel berikut:

Uji Reliabilitas Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik

Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
.850	29	.926	47

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil uji reliabilitas pada variabel kecerdasan emosional pada penelitian adalah 0,850 (29 item), sedangkan pada variabel stres akademik memiliki hasil 0,926 (47 item). Nilai tersebut menunjukkan bahwa masing-masing variabel memiliki *Cronbach Alpha* lebih dari 0,60 yang artinya semua variabel dapat dinyatakan reliabel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian menunjukkan nilai reliabilitas yang tinggi sehingga dapat dilanjutkan pada uji selanjutnya.

¹² *Ibid*, hal. 48

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan dua jenis sumber, yaitu:

1. Data Primer berupa kuesioner. Kuesioner sering menggunakan daftar periksa (*check list*) dan skala penelitian. Perangkat ini membantu menyederhanakan dan mengukur perilaku dan sikap responden¹³.
2. Data Sekunder ini diperoleh dari sumber-sumber seperti buku, situs web, penelitian sebelumnya, termasuk jurnal ilmiah maupun skripsi yang relevan dengan topik penelitian¹⁴.

Kuesioner pada variabel stres akademik yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang diadaptasi dari penelitian Yekti Mumpuni dan Ari Wulandari yang berjudul "Cara Jitu Mengatasi Stres". Sedangkan kuesioner variabel kecerdasan emosional disusun oleh peneliti. Berikut merupakan kuesioner kedua variabel yang tertera pada *blue print* berikut ini :

Tabel 3 : Blue Print Kecerdasan Emosional Sebelum Uji Coba

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
1.	Kesadaran Diri	1,2	5,6	8
		3,4	7,8	
2.	Pengaturan Diri	9,10	13,14	8
		11,12	15,16	
3.	Motivasi	17,18 ,19	20,21, 22	6
4.	Mengenali Emosi Orang Lain	23,24 ,25	26,27, 28	6

¹³ *Ibid*

¹⁴ *Ibid*, hal. 411

5.	Keterampilan Sosial	29,30	31,32	4
Total		16	16	32

Berdasarkan tabel tersebut, terdapat 32 item pernyataan pada *blue print* variabel kecerdasan emosional. Dari ke-32 item pernyataan dilakukan uji coba kepada subjek dengan karakteristik populasi yang serupa dengan subjek penelitian, yaitu mahasiswa bidikmisi angkatan 2021 namun pada Fakultas-fakultas lain yang ada di UIN Datokarama Palu seperti Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, dan Fakultas Syariah. Setelah uji coba, selanjutnya dilakukan uji validitas pada setiap item pernyataan. Berikut hasil uji validitas setelah dilakukan uji coba:

Tabel 4 : *Blue Print* Kecerdasan Emosional Setelah Uji Coba

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
1.	Kesadaran Diri	1	4,5	7
		2,3	6,7	
2.	Pengaturan Diri	8	10,11	6
		9	12,13	
3.	Motivasi	14,15,16	17,18,19	6
4.	Mengenali Emosi Orang Lain	20,21,22	23,24,25	6
5.	Keterampilan Sosial	26,27	28,29	4
Total		13	16	29

Setelah dilakukan uji coba dan uji validitas pada kuesioner awal yang berjumlah 32, tersisa 29 item pernyataan yang dinyatakan valid.

Selanjutnya 29 item inilah yang akan dijadikan kuesioner untuk dilakukan penelitian pada subjek yang asli. Pada variabel stres akademik juga dilakukan hal sama yaitu uji coba. Berikut ini merupakan *blue print* variabel stres akademik pada saat sebelum uji coba:

Tabel 5 : *Blue Print* Stres Akademik Sebelum Uji Coba

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
1.	Stres Fisik	1,2	3	16
		4,5	6	
		7,8	9	
		10,11	12,13	
		14,15	16	
2.	Stres Kognitif	17,18	19	12
		20,21	22	
		23,24	25	
		26,27	28	
3.	Stres Emosi	29,30	31	12
		32,33	34	
		35,36	37	
		38,39	40	
4.	Stres Perilaku	41,42	43,44	14
		45,46	47	
		48,49	50,51	
		52,53	54	
Total		34	20	54

Berdasarkan tabel tersebut, terdapat 54 item pernyataan pada *blue print* variabel stres akademik. Dari ke-54 item pernyataan dilakukan uji coba kepada subjek yang karakteristik populasinya serupa dengan subjek penelitian, yaitu mahasiswa bidikmisi angkatan 2021, namun pada fakultas-fakultas lain selain FTIK yang ada di UIN Datokarama Palu seperti Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, dan Fakultas Syariah.

Berdasarkan hal tersebut, didapatkan hasil uji coba dimana telah dilakukan uji validitas, dan ditampilkan dalam tabel *blue print* berikut :

Tabel 6 : *Blue Print* Stres Akademik Setelah Uji Coba

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
1.	Stres Fisik	1,2	3	15
		4,5	6	
		7,8	9	
		10,11	12,13	
		14	15	
2.	Stres Kognitif	16,17	18	11
		19,20	21	
		22	23	
		24,25	26	
3.	Stres Emosi	27,28	29	10
		30	31	
		32	33	
		34,35	36	
4.	Stres Perilaku	37	38,39	11
		40,41	42	
		43,44	45	
		46	47	
Total		28	29	47

Setelah dilakukan uji coba dan uji validitas pada kuesioner awal yang berjumlah 54, tersisa 47 item pernyataan yang dinyatakan valid. Selanjutnya 47 item inilah yang akan dijadikan kuesioner untuk dilakukan penelitian pada subjek yang asli.

Sebelum melakukan uji coba, seluruh item pernyataan telah di validasi oleh validator ahli yang merupakan salah satu dosen psikologi di UIN Datokarama Palu yaitu Bapak X dan telah dinyatakan layak untuk diberikan atau disebar pada responden.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis yang cara perhitungannya secara statistik untuk mengukur pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik mahasiswa bidikmisi angkatan 2021 FTIK UIN Datokarama Palu.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data memiliki tujuan untuk memastikan bahwa sampel pada penelitian berasal dari populasi dengan distribusi normal¹⁵. Uji ini dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk menganalisis apakah data sampel memiliki distribusi yang normal.

2. Uji Hipotesis Korelasi

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variabel bebas memengaruhi variabel terikat, sekaligus menentukan apakah pengaruh tersebut signifikan atau tidak¹⁶. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Product Moment*. Uji korelasi ini digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel yang menggunakan data berskala rasio atau interval. Uji korelasi ini juga digunakan untuk mengevaluasi kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel.

Koefisien korelasi *Product Moment* memiliki rentang nilai antara -1 hingga 1. Semakin mendekati nilai 1 atau -1, hubungan antara dua variabel semakin kuat. Sebaliknya, jika nilainya mendekati 0, hubungan

¹⁵ Sumanto, *Statistik Terapan*, (Cet. I; t.t: CAPS Center Of Academic Publishing Service, 2014), 146

¹⁶ Duwi Priyatno, *Analisis Korelasi, Regresi, dan Multivariate Dengan Program SPSS*, (Cet. I; Yogyakarta: Penerbit Gava Media, 2013), 50-51

antara variabel menjadi semakin lemah. Selain kekuatan korelasi, tanda korelasi juga penting untuk interpretasi. Tanda negatif (-) dalam output SPSS menunjukkan hubungan berlawanan arah, sedangkan tanda positif (+) menunjukkan hubungan searah atau dalam arah yang sama.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. *Profil Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Datokarama Palu*

1. Sejarah FTIK

Secara sejarah, UIN Datokarama Palu adalah satu-satunya Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) di Provinsi Sulawesi Tengah. Keberadaannya berawal dari inisiatif sejumlah tokoh cendekiawan muslim, kemudian mereka membentuk Panitia Persiapan Pendirian IAIN Palu pada Mei 1966. Panitia ini berhasil mendirikan dua fakultas awal, yaitu:

1. Fakultas Tarbiyah, yang dipimpin oleh KH. Zainal Abidin Betalembah sebagai Dekan, dengan Drs. Buchari sebagai Wakil Dekan.
2. Fakultas Ushuluddin, yang dipimpin oleh KH. M. Qasim Maragau sebagai Dekan, dengan Drs. H.F. Tangkisan sebagai Wakil Dekan.

Berdirinya dan beroperasinya kedua fakultas ini menjadi pilar awal dalam perjuangan mewujudkan IAIN Palu, yang kemudian berkembang menjadi UIN Datokarama Palu seperti yang ada saat ini. Upaya Panitia Pendirian IAIN Palu pada masa awal terus dilakukan untuk memperkokoh legalitas institusi tersebut. Namun, usaha ini menghadapi banyak hambatan sehingga Departemen Agama Pusat belum dapat merestui pendirian IAIN Palu secara otonom. Hal tersebut menggambarkan proses perkembangan institusi pendidikan Islam, khususnya dalam konteks

perubahan status dua fakultas, yaitu Fakultas Tarbiyah dan Ushuluddin, di bawah IAIN Alauddin Ujung Pandang. Berikut beberapa poin penting dari isi teks: Eksistensi Fakultas Tarbiyah sebagai filial IAIN Alauddin Ujung Pandang berlangsung dari 1969 hingga 1997. Teks ini melanjutkan penjelasan tentang perkembangan Fakultas Tarbiyah dan Ushuluddin hingga mencapai tonggak penting dalam perjalanan institusionalnya. Berikut ringkasan poin utama:

1. Perkembangan Pesat dan Kepercayaan Masyarakat: Kedua fakultas semakin berkembang dan mendapatkan dukungan luas dari masyarakat, mencerminkan kualitas dan relevansi pendidikan yang ditawarkan.
2. Peningkatan Status Tahun 1984; Berdasarkan PP Nomor 33 Tahun 1985, status fakultas meningkat menjadi Fakultas Madya. Status ini memberikan kewenangan untuk menyelenggarakan pendidikan hingga tingkat Strata 1 (S1), yang sebelumnya hanya sampai tingkat Bacheloriat (Sarjana Muda).

Keinginan untuk mewujudkan IAIN Palu secara mandiri mendapat respons positif dan dukungan penuh dari Pemerintah Daerah. Namun, perjalanan tersebut kembali menghadapi hambatan dengan diterbitkannya Keputusan Presiden No. 11 Tahun 1997 tentang Pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN). Keputusan ini mengatur bahwa seluruh fakultas cabang dari 14 IAIN induk di Indonesia, beserta fakultas-

fakultasnya yang tersebar di berbagai daerah, otomatis berubah status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN). Sebagai konsekuensi, status IAIN Alauddin cabang Palu juga mengalami perubahan menjadi STAIN Palu. Pada November 1997, berdasarkan keputusan senat, nama "Datokarama" ditambahkan untuk mengabadikan nama tokoh bersejarah. Sejak saat itu, lembaga ini resmi dikenal sebagai STAIN Datokarama Palu.

Perubahan status fakultas menjadi jurusan mencerminkan langkah strategis untuk menyesuaikan struktur institusi dengan regulasi dan kebutuhan pendidikan tinggi. Fakultas Tarbiyah berubah menjadi Jurusan Tarbiyah sebagai bagian dari proses penyesuaian dengan aturan yang berlaku dengan program studi baruyaitu: Pendidikan Agama Islam (PAI): Berfokus pada pengajaran dan pengembangan studi Islam. Pendidikan Bahasa Arab (PBA): Menitikberatkan pada penguasaan bahasa Arab untuk pendidikan dan komunikasi. Kependidikan Islam (KI): Berorientasi pada manajemen dan inovasi pendidikan Islam.

Sejarah ini menguraikan perjalanan panjang perubahan status institusi pendidikan Islam di Palu hingga menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu. Berdasarkan Peraturan Presiden RI Nomor 61 Tahun 2021, IAIN Palu resmi berubah status menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu dengan Pimpinan Pertama FTIK: Dekan pertama adalah Dr. H. Yusra, M.Pd. (periode 2014-

2018), yang diangkat berdasarkan SK Rektor IAIN Palu No. In.18/R/KP.07.6/73/2014. FTIK menjadi memiliki ekspansi 9 program studi utama, yaitu; Pendidikan Agama Islam (PAI), Pendidikan Bahasa Arab (PBA), Manajemen Pendidikan Islam (MPI), Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), Tadris Bahasa Inggris (TBIG), Tadris Ilmu Pendidikan Sosial (TIPS), Tadris Ilmu Pengetahuan Alam (TIPA), Tadris Matematika (TMAT) Program Pendidikan Profesi Guru (PPG).

2. Visi dan Misi

- a. *Visi* : “Unggul dalam Pengembangan Kompetensi Tenaga Pendidik dan Kependidikan Berwawasan Islam Moderat, berbasis Integrasi Ilmu, Spiritualitas, dan Kearifan Lokal Tahun 2039”
- b. *Misi*
 - 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pembelajaran yang berorientasi pada pengembangan kompetensi tenaga pendidik dan kependidikan berwawasan islam moderat, berbasis integrasi ilmu, spiritualitas, dan kearifan lokal;
 - 2) Menghasilkan penelitian yang bermutu berwawasan islam moderat, berbasis integrasi ilmu, spiritualitas, dan kearifan lokal;
 - 3) Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan pembinaan pendidikan Islam, sosial keagamaan

berwawasan islam moderat, berbasis integrasi ilmu, spiritualitas, dan kearifan lokal;

- 4) Melaksanakan kerjasama tridarma perguruan tinggi dengan lembaga mitra dalam dan luar negeri untuk pengembangan kompetensi tenaga pendidik dan kependidikan berwawasan islam moderat, berbasis integrasi ilmu, spiritualitas, dan kearifan local;
- 5) Meningkatkan tata kelola akademik yang bermutu berwawasan islam moderat, berbasis integrasi ilmu, spiritualitas, dan kearifan lokal.¹

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden dan Sampel Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa beasiswa Bidikmisi UIN Datokarama Palu dengan subjek yang menjadi penelitian adalah mahasiswa Bidikmisi Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) yang merupakan semester 7 atau angkatan 2021 dengan menyebarkan kuesioner sebanyak jumlah sampel. Adapun presentasi subjek dan kuesioner yang disebarkan kepada sampel dirincikan sebagai berikut:

Tabel 7 : Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

	Deskripsi	Jumlah Subjek	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	13	22%
	Perempuan	47	78%
Total		60	100%

Sumber: Hasil Penelitian

¹ Visi, Misi dan Tujuan – Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Subjek pada penelitian ini terdiri dari laki-laki dan perempuan.

Laki-laki berjumlah 13 orang dengan persentase 22% dan perempuan sebanyak 47 orang dengan jumlah persentase 78%.

Tabel 8: Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jurusan

Jurusan	Deskripsi	Jumlah Subjek	Persentase
	PAI	18	30%
	PGMI	9	15%
	PBA	8	13%
	TBIG	7	12%
	MPI	7	12%
	PIAUD	6	10%
	TIPS	4	6%
	TMAT	1	2%
Total		60	100%

Sumber: Hasil Penelitian

Subjek penelitian diambil dari Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) UIN Datokarama Palu sebagai sampel penelitian. Jumlah mahasiswa penerima Beasiswa Bidikmisi di FTIK UIN datokarama palu angkatan 2021 berjumlah 60 orang seperti yang tertera pada tabel di atas.

Tabel 9: Deskripsi Kuesioner

Jumlah Sampel	Kuesioner Disebar	Kuesioner Kembali	Kuesioner Diolah	Presentase
60	60	60	60	100%

Sumber: Hasil Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi di FTIK UIN Datokarama Palu yang berjumlah 60 orang. Tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah kuesioner yang disebar sesuai dengan jumlah sampel yang berjumlah 60 orang dan sesuai juga dengan kuesioner yang kembali dan yang diolah.

C. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan pengujian *Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah sampel pada penelitian ini lebih dari 50. Kriteria dalam melakukan pengujian KS yaitu, jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka data berdistribusi normal, namun jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal. Sebagaimana yang tercantum pada tabel hasil uji normalitas berikut:

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecerdasan Emosional	.129	60	.015	.943	60	.007
Stres Akademik	.123	60	.025	.977	60	.315

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel tersebut, nilai signifikansi pada variabel kecerdasan emosional sebesar 0,015 dan nilai signifikansi pada variabel stres akademik sebesar 0,025, dimana kedua variabel tersebut memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data penelitian ini telah memenuhi asumsi normalitas data dan dapat dilanjutkan pada uji selanjutnya.

2. Uji Hipotesis Korelasi

Penelitian ini menggunakan Analisis Korelasi *Product Moment*. Alasan penggunaan uji korelasi pada penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara dua variabel yang menggunakan data

berskala rasio atau interval dan juga digunakan untuk mengevaluasi kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel. Terdapat syarat pengambilan keputusan dalam analisis korelasi *Product Moment* ini yaitu: jika nilai signifikan $< 0,05$ maka terdapat korelasi antar variabel. Sebaliknya jika nilai signifikan $> 0,05$ maka tidak terdapat korelasi. Sedangkan jika nilai r hitung $> r$ tabel maka ada korelasi antar variabel. Sebaliknya jika nilai r hitung $< r$ tabel maka artinya tidak ada korelasi.

Correlations

		Kecerdasan Emosional	Stres Akademik
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	1	-.484**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	60	60
Stres Akademik	Pearson Correlation	-.484**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel tersebut, nilai Pearson Correlation antara variabel kecerdasan emosional dengan stres akademik diperoleh nilai r hitung $-0,484$ dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000$. Diketahui nilai r tabel adalah $0,254$. Tanda negatif (-) dalam output SPSS menunjukkan hubungan berlawanan arah, sedangkan tanda positif (+) menunjukkan hubungan searah atau dalam arah yang sama.

Berdasarkan hal tersebut, diperoleh nilai $-0,484 < 0,254$ dan nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif atau hubungan yang berlawanan arah antara variabel kecerdasan emosional dengan variabel stres akademik, yang artinya jika kecerdasan emosional mahasiswa bidikmisi FTIK di UIN Datokarama Palu meningkat, maka stres akademik mereka akan menurun. Begitupun sebaliknya, apabila tingkat kecerdasan emosional mereka menurun, maka stres akademik yang mereka alami akan meningkat.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi di UIN Datokarama Palu. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa bidikmisi Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan angkatan 2021 UIN Datokarama Palu. Berdasarkan hasil analisis product moment yang dilakukan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan stres akademik mahasiswa bidikmisi di FTIK UIN Datokarama Palu. Hal ini dapat dilihat dari perolehan nilai korelasi $-0,484$ dan nilai Signifikan $0,000$. Hubungan negatif ini mengandung arti apabila kecerdasan emosional meningkat maka stres akademik akan mengalami penurunan. Begitupun sebaliknya, apabila kecerdasan emosional menurun, maka stres akademik akan meningkat.

Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, yang mengatakan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik. Artinya jika kecerdasan emosional mengalami peningkatan pada diri seseorang maka stres akademik individu tersebut akan mengalami penurunan.² Selain itu, mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres akademik dengan baik serta lebih mudah memperoleh kesejahteraan. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa kecerdasan emosional lebih mampu memberikan kontribusi dalam memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa dibandingkan stres akademik.³

Stres akademik terjadi ketika individu tidak mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan tersebut. Stres akademik dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti banyaknya tugas kuliah yang harus diselesaikan, jadwal perkuliahan yang padat, serta keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan kepanitiaan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) atau kegiatan lainnya.⁴

² Chlara Duri Kartika, dan, Dr. Lisnawati Ruhaena, S.Psi., M.Si, *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi thesis, 2015 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA.

³ Fidia Oktarisa, Reynaldha .F.D, Ninda .D, Maghrizkia .A.W, *Stress Akademik Dan Kecerdasan Emosional Sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif*, Jurnal RAP UNP Vol. 14 No.1 2023:57

⁴ Prabamurti, G. A. 2019. Analisis Faktor-Faktor Pemicu Level Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Journal Medika Program Studi Pendidikan Dokter*,

Berdasarkan teori Daniel Goleman, kecerdasan emosional yang tinggi dapat membantu seseorang untuk menenangkan diri, memusatkan perhatian dan dapat lebih fokus pada materi pembelajaran. Selain itu kecerdasan emosional yang tinggi juga dapat membantu seseorang untuk memiliki hubungan yang baik dengan orang lain serta dapat membantu untuk mengelola emosi dan stres sehingga, mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan lebih mampu dalam mengontrol dirinya dan dapat menghindari stres yang dapat mengganggu kehidupan perkuliahannya.⁵

Berdasarkan penjelasan di atas, sebagian besar subjek yang berpartisipasi memiliki kecerdasan emosional yang baik. Hal ini ditandai dengan jawaban dari para subjek pada kuesioner kecerdasan emosional yang memiliki nilai yang tinggi pada setiap hasil jawabannya.⁶ Sehingga subjek dapat mengatasi stres akademik yang dialami. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Secara keseluruhan penelitian ini telah berjalan dengan baik. Namun masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan. Adapun kekurangan yang terjadi dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu jumlah laki-laki dan perempuan tidak seimbang sehingga data yang didapat tidak representatif. Selain itu, alat ukur yang digunakan tidak menggunakan alat ukur langsung dari kecerdasan emosional dan stres akademik.

⁵ Daniel Goleman, *Emosional Intelligence*, (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2003:44)

⁶ Lampiran Tabulasi Data

BAB 5

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi FTIK UIN Datokarama Palu. Hal ini dibuktikan dengan nilai $-0,484 > 0,254$ dan nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Hubungan negatif ini mengindikasikan bahwa jika kecerdasan emosional meningkat maka stres akademik akan mengalami penurunan begitu pula sebaliknya jika kecerdasan emosional mahasiswa menurun, maka stres akademik mahasiswa akan meningkat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dan dengan mempertimbangkan keterbatasan dalam penelitian ini, penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Mahasiswa diharapkan dapat mengenali lebih dalam tentang pengaturan dirinya, terkait emosinya, keterampilan sosialnya, dan tujuan utamanya menjalani kuliah, sehingga mahasiswa dapat mencegah terjadinya stres akademik yang mengganggu proses belajar mahasiswa.
2. Mahasiswa yang mendapatkan beasiswa bidikmisi ataupun beasiswa lainnya yang ada di UIN Datokarama Palu hendaknya dapat

memanfaatkan bantuan tersebut dengan sebaik mungkin dan menghindari perilaku-perilaku negatif yang dapat berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa.

3. Dosen dan mahasiswa maupun sesama mahasiswa diharapkan dapat membangun pendekatan, mengingat pentingnya aspek motivasi pada kecerdasan emosional mahasiswa dalam menyelesaikan studi terutama pada pencegahannya terhadap sters akademik mahasiswa.
4. Pihak Universitas Islam Negeri Datokarama Palu disarankan untuk mengadakan bimbingan yang serius bagi mahasiswa yang terindikasi mengalami stres akademik di setiap fakultas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Razak et. al. (2022) *.Efektivitas Pelatihan Kecerdasan Emosional Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Mahasiswa*, (Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa) Vol.2.No2.
- Ahmad Rizqon Wafiudin, *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2016 Yang Sedang mengerjakan Skripsi*. (uin-malang.ac.id)
- Ambarwati, P. D. (2017). *Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa*. Jurnal Keperawatan Jiwa, Volume 5 No 1.
- Arfan P. N, Kiara B.B.H dan Desiria Renita, Gloria A. P. 2021.*Stres Akademik: Apa Solusinya?, Sebuah Studi Kasus Mengenai Coping Mechanism Mahasiswa*.
- Arikunto. 2019. *Metodologi Penelitian, Suatu Pengantar Pendidikan*. In Rineka Cipta, Jakarta.
- Ahmad Almurobby. 2014. *Peran Mahasiswa Dalam Masyarakat*,(Yogyakarta, 21 Agustus 2014)
- Arti Kata Mahasiswa di Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)* (lektur.id)
- Barseli Mufadhal, Ifdil dan Nikmarijal Nikmarijal. 2017. *Konsep Stres Akademik Mahasiswa*. <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Carolina Simanungkalit.2023. *Intelegensi Tersembunyi: Mengungkap Rahasia Kekuatan Otak Manusia dan IQ yang Luar Biasa* - Kompasiana.com
- Cary Cooper & Makin Peter .1995. *Psikologi Untuk Manajer*, Jakarta: Arcan 1995
- Denita Rahmawati, Adi Fahrudin & Rijal Abdillah. 2021. *Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Smk X Kota Bekasi*, Khidmat Sosial: Journal Of Social Work And Social Services Vol. 2 No. 2.
- Duwi Priyatno. 2013. *Analisis Korelasi, Regresi, dan Multivariate Dengan Program SPSS*, (Cet. I; Yogyakarta: Penerbit Gava Media, 2013).
- Duri Kartika Chlara, dan, Dr. Lisnawati Ruhaena, S.Psi., M.Si. 2015. Skripsi thesis: *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

- Dwi Lestari, Septina. 2016. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah (Ums.Ac.Id)*
- Eka Dewanti, Dhea. 2016. *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi Fip Uny*, E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 12 Tahun ke-5 2016: 583 6243-13691-1-SM (1).pdf
- Erwin Widiasworo, S.Pd. 2019. *Menyusun Penelitian Kuantitatif untuk Skripsi dan Tesis*, Yogyakarta: Araska.
- Fadhilah Nurul dan Andi Muhammad Akram Mukhlis. 2021. *Hubungan Lingkungan Keluarga, Interaksi Teman Sebaya Dan Kecerdasan Emosional Dengan Hasil Belajar Siswa*, Jurnal Pendidikan, Vol. 22, No. 1, DOI: 10.33830/jp.v22i1.940.2021
- Fidia Oktarisa. dkk. 2023. *Stress Akademik Dan Kecerdasan Emosional Sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif*, Jurnal RAP UNP Vol. 14 No.1.DOI: <https://doi.org/10.24036/rapun.v14i1.122927>
- Golemen Daniel. 2003. *Emosional Intellegence*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Gusniarti, U. 2013. *Hubungan Antara Persepsi Siswa Antara Tuntutan Dan Harapan Sekolah Dengan Stres Siswa Di Sekolah Menengah Umum-Plus*. *Jurnal Psikologika*.
- Haryadi Sarjono. 2011. *SPSS vs Lisrel Sebuah Pengantar Aplikasi Untuk Riset*, (Cet. III; Jakarta: Selemba Empat, 2011)
- Imam Ghozali. 2006. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*, (Cet. I; Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2006)
- Indah Sukmawati. 2020. *Tren Mahasiswa Rentan Stres, Bagaimana Cara Mencegah Dan Mengatasinya?*. Rumah Sakit Universitas Indonesia (ui.ac.id).
- Indarwati. 2017. *Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar*.(uin-alauddin.ac.id)
- Ira Suwartika, Agus Nurdin dan Edi Ruhmadi. 2014. *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*,(Jurnal Keperawatan Soedirman).
- Iqbal Hasan. 2003.*Pokok-pokok Materi Statistic 2 (Statistic Inferensif)*, (Cet. II; Jakarta: PT. Bumi Aksara)

- Johan Supriyanto, S.Kom, 2017, *Metodologi Penelitian: Jenis-jenis Pendekatan dalam Penelitian Kuantitatif* (metopenkomp.blogspot.com)
- Kresna. *Indikator Kecerdasan Emosional* (skripsi dan tesis) – Namaha (konsultasiskripsi.com)
- Mawakhira Nur & Jannatul Ma'wa Yusuf. 2020. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik*, Psyche 165 Journal, Vol. 13. No.02.
- Marsela, Pipit Ayu and Dwidiyanti, Meidiana. 2017. *Gambaran Tingkat Kecerdasan Emosi Mahasiswa Bidikmisi Di Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. (Undergraduate thesis 2017 Diponegoro Universty).
- Muallifah. 2009. *Pysco Islamic Smart Parenting*, (Jogjakarta: DIVA Press, 2009).
- Mufadhal Barseli & Ifdil. 2017. *Konsep Stres Akademik Siswa*, Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol.5 No.3.
- Muhammad. 2008. *Metode Penelitian Ekonomi Islam Pendekatan Kuantitatif*, (Cet. 1, Jakarta: Rajawali Pers, 2008)
- Nasrudin, J. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Buku ajar praktis cara membuat penelitian*. Bandung:Pantera Publishing.
- Nurul Zuriah. 2006. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori-Aplikasi*, (Cet. I; Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2006)
- Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Skripsi, Tesis dan Disertasi* (Edisi Revisi). Lembaga Penjaminan Mutu (LPM): Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palu 2020.
- Putri, Amalia Fachma 2017. *Pengaruh Emotional Quotient (EQ) Terhadap Hasil Belajar Akhlak Akhlak Siswa Kelas VII Di Mts Darul Falah Bendiljati Kulon*.(Tulungagung: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2017).
- Prof. Dr. H. Komaruddin Hidayat, MA. Definisi Mahasiswa Menurut Para Ahli | *Peran Kecerdasan Emosional dalam Kesuksesan Akademik Mahasiswa* (sampoernauniversity.ac.id.2023).
- Rahmawati Tri, Awang Setiawan Wicaksono dan Ima Fitri Sholichah.2021. *Jurnal Psikososains: Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Teknik Informatika Di Universitas Muhammadiyah Gresik*.
- Rini Setyowati, dkk. 2023. *Pendampingan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Stress Akademik sebagai Usaha Peningkatan Kesehatan Mental*

Mahasiswa, Jurnal SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni bagi Masyarakat) Vol. 12 No. 2.

Setyorini, Dwi Setyorini and Sawitri dan Dian Ratna, *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tahun Keempat Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Hukum Universitas Diponegoro* - Undip Repository.

Setiabudi Tessa dan Joshua Maruta. 2012. *Cerdas Mengajar*. (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2012).

Siera Citra, 2023, Apa Itu Kecerdasan Emosional? Kenali Ciri-cirinya!, IDN TIMES.<https://www.idntimes.com/life/education/siera-citra/kecerdasan-emosional-1>.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kombinasi*, Bandung: Alfabeta.

Sumardi Suryabrata. 2010 *Metode Penelitian*, (Cet. I; Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2010).

Sumanto. 2014. *Statistik Terapan*, (Cet, I; t.t: CAPS Center Of Academic Publishing Service, 2014)

Sofyan Siregar. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif (dilengkapi dengan perbandingan perhitungan manual dan SPSS)*, (Jakarta: Kencana)

Triantoro R.2015. *Pengelolaan Diri Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2011 Dalam Tuntutan Akademik Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan*.Jurnal: Bimbingan dan Konseling.

Unhar suharsaputra. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Tindakan*, (Cet. II, Bandung: PT Rafika Aditama)

Uno, Hamzah B, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.

Wafiudin, Ahmad Rizqon.2023. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2016 Yang Sedang mengerjakan Skripsi*. 16410040.pdf (uin-malang.ac.id).

Yekti Mumpuni dan Ari Wulandari. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta:Andi