

Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan

Ayu Marlina Cahyaningsih¹, Anindhita Yudha Cahyaningtyas², Dewi Wulandari³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Mitra Husada Karanganyar

Email : anindhityudha03@gmail.com

ABSTRAK

Kecerdasan emosional yang tinggi menjadikan seseorang dapat mengontrol emosi dan mengelola stres. Kecerdasan emosional yang baik diperlukan oleh mahasiswa, terutama dalam mengatasi stres akademik yang mungkin saja dialami. Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik mahasiswa. Desain penelitian ini menggunakan studi observasional analitik dengan pengumpulan data kuantitatif melalui pendekatan *cross sectional*. Sampel adalah mahasiswa keperawatan sebanyak 111 responden dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Analisa data menggunakan distribusi frekuensi dan uji *Spearman Rho*. Analisis hasil univariat menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki kecerdasan emosional sedang (83,8%) dan mengalami stres akademik sedang (82,9%). Hasil penelitian terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik mahasiswa keperawatan di Karanganyar diperoleh $p < 0,001$.

Kata kunci: Kecerdasan emosional, stres akademik

The Relationship of Emotional Intelligence with Academic Stress of Nursing Students

ABSTRACT

High emotional intelligence makes a person able to control emotions and manage stress. Good emotional intelligence is needed by students, especially in dealing with academic stress that they may experience. This research is to determine the relationship between emotional intelligence and academic stress. This research design uses an analytical observational study with quantitative data collection through a cross-sectional approach. The population in this study were nursing students, with a total sample of 111 respondents with technique proportionate stratified random sampling. Data analysis used univariate analysis with frequency distribution and the Spearman Rho test. Analysis of univariate results showed that some respondents had moderate emotional intelligence (83.8%) and experienced moderate academic stress (82.9%). The results of the research showed that there was a relationship between emotional intelligence and academic stress for nursing students, obtained $p < 0.001$.

Keywords: *Emotional Intelligence, Academic stress*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan bagian dari level pendidikan tinggi dimana para mahasiswa diharapkan memiliki aktivitas dan tugas untuk belajar, antara lain belajar pengetahuan, kehidupan organisasi, bermasyarakat, dan belajar kepemimpinan untuk mencapai kesuksesan di masa depan. Tuntutan yang dibebankan pada mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran di perguruan tinggi tidak jarang dapat menimbulkan terjadinya konflik dengan pihak lain ataupun stres yang terjadi pada mahasiswa itu sendiri (Siregar & Putri, 2020).

Persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global menurut Habeeb dan Koochacki sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7- 71,6%. Data di Jawa Tengah menunjukkan stres akademik mahasiswa mencapai angka 57,4% (Ambarwati et al., 2019). Hal tersebut menunjukkan tingginya angka stres akademik pada mahasiswa.

Stres akademik dipengaruhi oleh salah satu faktor internal yang berpengaruh terhadap terjadinya stres yaitu kecerdasan emosional. Banyak penelitian yang menjelaskan tentang kaitan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan seseorang dalam mengontrol stres. Kecerdasan emosional yang tinggi menjadikan seseorang dapat mengontrol emosi dan mengelola stres. Kecerdasan emosional yang baik diperlukan oleh mahasiswa, terutama dalam mengatasi stres akademik yang mungkin saja dialami (Ahmad & Ambotang, 2020). Sebuah penelitian memaparkan bahwa kecerdasan emosional pelajar memiliki korelasi yang

kuat dengan tingkat stres akademik pelajar (Wijaya et al., 2020).

Kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dan memiliki daya tahan ketika menghadapi rintangan, mengendalikan impuls, dan tidak merasa cepat puas pada apa yang telah dicapai. Bagi mahasiswa, kecerdasan emosi mampu memotivasi diri untuk lebih optimis dalam menyelesaikan setiap permasalahan akademis dan cenderung memiliki pandangan yang positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi pada dirinya (Goleman, 2015).

Kecerdasan emosional akan menjadikan remaja mampu untuk beradaptasi dengan baik pada situasi apapun yang sedang mereka hadapi sehingga remaja lebih memiliki rasa percaya diri dalam menghadapi setiap tantangan atau stres dalam kehidupannya (Yunalia & Etika, 2020a). Kecerdasan emosional yang tinggi menjadikan seseorang dapat mengontrol emosi dan mengelola stres.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Jassal (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel kecerdasan emosi dengan stres akademik dengan arah negatif. Hasil pada penelitian Suparto et al. (2021) juga mendukung pernyataan bahwa kondisi emosional seorang mahasiswa dapat mempengaruhi tingkat stres akademik. Dalam hasil penelitian tersebut dinyatakan bahwa kecerdasan emosi dan stres akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan, artinya semakin tinggi kecerdasan emosi, maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa, dan begitu pula sebaliknya.

Dari permasalahan tersebut, tujuan penelitian ini mengetahui hubungan kecerdasan emosional

dengan stres akademik mahasiswa keperawatan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Tempat penelitian dilakukan di salah satu STIKes di Kabupaten Karanganyar. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan yaitu sebanyak 154 mahasiswa. Kriteria inklusi yaitu mahasiswa keperawatan di salah satu STIKes di Karanganyar. Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang tidak bersedia menjadi responden. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *proportionate stratified random sampling* terhadap 111 responden dan data diambil pada selama bulan Mei 2024. Penentuan sampel untuk masing-masing tingkatan dilakukan secara acak berdasarkan daftar nama siswa dari tiap kelas dengan memperhatikan proporsi pada masing-masing tingkatan kelas. Variabel bebas dari penelitian ini yaitu kecerdasan emosional dengan skala data Ordinal yang dibagi menjadi 3 kriteria yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Variabel terikat yaitu stress akademik dengan skala data ordinal dan dibagi menjadi 3 kriteria yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Alat ukur kecerdasan emosional menggunakan Kuesioner TEIQue-SF (*Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form*) dengan aspek *Well-Being*, *Self-Control*, *Emotionality*, *Sociability*, *Adaptability*,

Self-Motivation. Jumlah pertanyaan terdiri dari 22 item yang telah valid dan reliable. Sedangkan alat ukur stress akademik yaitu Kuesioner PASS (*The Perception of Academic Stress Scale*) dengan aspek Stres terkait ekspektasi akademis, stres terkait tugas dan ujian, stres terkait persepsi diri dalam hal akademis. Jumlah pertanyaan terdiri dari 18 item yang telah valid dan reliable.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frek	(%)
Usia		
18-21	87	78.3
22-24	24	21.7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	4.5
Perempuan	106	95.5
Tingkat		
Tingkat 1	35	31.5
Tingkat 2	31	27.9
Tingkat 3	15	13.5
Tingkat 4	30	27.0
Kecerdasan Emosional		
Tinggi	13	11.7
Sedang	93	83.8
Rendah	5	4.5
Stress Akademik		
Tinggi	11	9.9
Sedang	92	82.9
Rendah	8	7.2
Total	111	100

Tabel 2. Tabulasi silang kecerdasan emosional dengan stres akademik mahasiswa keperawatan

Kecerdasan Emosional	Stress Akademik						Total		Korelasi	p-value
	Tinggi		Sedang		Rendah					
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Tinggi	1	0.9	5	4.5	7	6.3	13	11.7	-0.361	<0.001
Sedang	5	4.5	82	73.9	3	2.7	90	81.1		
Rendah	5	4.5	2	1.8	1	0.9	8	7.2		
Total	11	9.9	89	80.2	11	9.9	111	100		

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden berdasarkan usia responden pada penelitian ini antara usia 18-24 tahun dengan presentase terbesar pada usia 20 tahun. Usia mempengaruhi kematangan emosional seseorang. Pada usia ini terjadi transisi atau adaptasi untuk menjadi pribadi dewasa, dan mungkin cenderung untuk terjadinya stres (Hafifah et al., 2017). Pada tingkatan usia yang semakin tinggi, tingkat stres akademik cenderung semakin rendah (Fitriasari et al., 2020). Hal ini disebabkan karena semakin bertambah usia maka pengalaman individu menghadapi stres semakin bertambah, sehingga pengalaman dalam mendapatkan stres lebih banyak dan cara untuk mengatasinya bisa lebih bervariasi.

Karakteristik responden dapat diketahui mayoritas mahasiswa perempuan yaitu 106 mahasiswa (95.5%). Mahasiswa perempuan lebih rentan terhadap kondisi stres. Kondisi ini berkaitan dengan hormon estrogen yang lebih banyak terdapat pada wanita dibandingkan pria (Kirana, 2022). Pendapat serupa juga diungkapkan oleh (Lubis et al 2021) mahasiswa perempuan

cenderung mudah stres akademik diakibatkan merasa cemas dengan ekspektasi pada saat menyusun tugas-tugas kuliah. Penelitian yang dilakukan Nugroho dan DwiYanti (2016) menunjukkan bahwa laki-laki memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi daripada perempuan. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kecerdasan berdasarkan jenis kelamin.

Karakteristik responden berdasarkan Tingkat. Pada penelitian ini tingkat awal 26.1% mengalami stres akademik sedang dan 2,7% mengalami stres akademik tinggi. Sedangkan tingkat akhir 22.5% mengalami stres akademik sedang dan 1.8% mengalami stres akademik rendah. Hal ini juga dijelaskan oleh Rony dalam penelitiannya yang dilakukan pada mahasiswa tahun pertama di universitas di Riau di mana terdapat tingkat stres yang lebih tinggi pada mahasiswa tingkat awal dibandingkan dengan tingkat akhir dengan prevalensi 57,23% (Agusmar et al., 2019). Mahasiswa tingkat awal memiliki peran untuk menyesuaikan diri dengan tugas dan tanggung jawab baru. Penyesuaian diri di lingkungan akademik yang baru diharapkan akan memudahkan

mahasiswa selama proses belajar untuk mencapai capaian belajar (Harvey, 2017).

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Sarjana Keperawatan di salah satu STIKes di Karanganyar menunjukkan sebagian besar responden memiliki kecerdasan emosional sedang sebanyak 93 mahasiswa (83.8%). Ini artinya, responden dalam penelitian ini memiliki tingkat *emotional intelligence* yang sedang, di mana mereka sudah memiliki keterampilan dasar dalam mengenali dan mengelola emosi, tetapi belum sepenuhnya mengembangkan kemampuan ini untuk mengatasi stres. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Drigas & Chara (2020) yang menyampaikan bahwa *emotional intelligence* yang tinggi tidak berarti bahwa individu tidak akan mengalami kecemasan, tetapi hal ini dapat diartikan bahwa individu tersebut akan menyadari situasinya dan emosi yang dialaminya untuk mengendalikan dirinya, mengatur dirinya, dan menghindari kegelisahannya, yang dapat menimbulkan pada aspek fisik dan psikologis yang serius. Individu dengan *emotional intelligence* yang tinggi dapat berpengaruh bagi individu yang sedang mengalami stres.

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Sarjana Keperawatan di salah satu STIKes di Karanganyar menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres akademik sedang sebanyak 92 mahasiswa (82.9%). Hasil

penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putu Kresna & Ni Ketut (2020) menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik sedang yaitu 34 mahasiswa dan sebanyak 9 mahasiswa mengalami stres akademik ringan.

Stres yang dialami oleh seorang individu tidak lepas dari reaksi tubuh terhadap stres yang ada (Nurulita & Handayani, 2022). Alba et al. (2021) mengungkapkan bahwa stres akademik sedang berlangsung lebih lama dibandingkan stres akademik rendah, hal ini bergantung pada lamanya beban akademik yang dihadapi individu. Selain itu, stres akademik sedang mempengaruhi aspek fisiologis individu seperti pusing, badan terasa akan jatuh, serta konsentrasi dan daya ingat menurun. Hafifah et al. (2017) menjelaskan bahwa individu dengan stres akademik sedang cenderung masih menunjukkan koping stres yang maladaptif dalam menghadapi beban akademik seperti menunda menyelesaikan tugas.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman* diperoleh nilai *p value* sebesar < 0.001 , maka artinya terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik mahasiswa keperawatan di salah satu STIKes di Kabupaten Karanganyar. Dari hasil *Contingency Coefficient* sebesar -0.361 artinya bahwa tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara kecerdasan emosional dengan stres akademik

mahasiswa dikategorikan dalam hubungan yang cukup (Sugiyono, 2017). Angka *Contingency Coefficient* tersebut bernilai negatif, sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat berlawanan yaitu semakin tinggi kecerdasan emosional maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa dan sebaliknya.

Hasil penelitian Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Burhanudin (2017) pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Janabadra, menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik mahasiswa dengan besar pengaruh 50.2%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi maka stres pada mahasiswa akan semakin rendah. Sebaliknya, apabila kecerdasan emosi pada mahasiswa rendah, maka stres yang dialami mahasiswa akan semakin tinggi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian pada mahasiswa keperawatan di Korea Selatan, yang menyimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang terbukti berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa keperawatan yaitu: kecerdasan emosional, *self regulation* dan *learning engagement* (Jeong, 2020).

Emotional intelligence merupakan salah satu faktor yang mendukung kemampuan beradaptasi agar terhindar dari situasi stres. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Adeyemo dan Ogunyemi (2019), yang meyakini

bahwa untuk menghindari stres, individu harus dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, yang mana hal tersebut membutuhkan kecerdasan emosi yang baik. *Emotional intelligence* merupakan kunci dari keterampilan komunikasi, empati, kepekaan, kreativitas, kesadaran diri, pengendalian diri, dan ketegasan (Dusseldorp, 2020). Individu yang cerdas secara emosional mampu mengatur emosinya untuk tetap optimis dan antusias serta mampu mengurangi perasaan negatif (Miao, Humprey, Qian & Pollack, 2019).

Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang hasil di kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran.

Mahasiswa perlu meningkatkan dan menjaga motivasi dirinya agar dapat mengatasi setiap kesulitan yang dialami untuk menghindari stres agar tidak menjadi cukup parah

dan juga agar dapat menentukan strategi coping yang baik untuk mengurangi stres yang dialami. Memotivasi diri dengan tetap optimis ditunjukkan dengan adanya keyakinan dalam diri mahasiswa bahwa dengan upaya yang dilakukannya, mereka mampu menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik dan jika sedang mengalami hal yang tidak menyenangkan, mahasiswa mampu untuk mengatur dan mengelola stres (Mulya dan Indrawati, 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil penelitian mengenai “Hubungan kecerdasan emosional dengan stres akademik mahasiswa keperawatan di salah satu STIKes di Kabupaten Karanganyar”, diperoleh kesimpulan Kecerdasan emosional pada mahasiswa keperawatan salah satu STIKes di Karanganyar menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik mahasiswa keperawatan di salah satu STIKes di Kabupaten Karanganyar dengan nilai $p < 0,001$, yaitu semakin tinggi kecerdasan emosional maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa dan sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeyemo, D., and Ogundeyemi, B. (2019). Emotional intelligence and self-efficacy as predictors of occupational stress among academic staff in a Nigerian University. *J Organiz Learn Leadersh*, 7 (2), 1 - 14.
- Ahmad, A. A., & Ambotang, A. S. Bin. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual Dan Persekitaran Keluarga Terhadap Stres Akademik Murid Sekolah Menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(5), 12–23.
<https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i5.407>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40.
<https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Drigas, A., & Chara, P. (2020). The Need for Emotional Intelligence Training Education in Critical and Stressful Situations: The Case of Covid-19. *International Journal of Recent Contributions from Engineering, Science & IT (IJES)*, 8(3), 20.
- Dusseldorp, L. R. L. C. Van, Meijel, B. K. G. Van, & Derksen, J. J. L. (2020). Emotional Intelligence of Mental Health Nurses. *Journal of Clinical Nursing*, 20(3–4), 555–562.
- Goleman, Daniel. (2015). Emotional Intelligence: *Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Harvey, L. (2017). Language learning motivation as ideological becoming. *System*, 65, 69–77.

- <https://doi.org/10.1016/j.system.2016.12.009>
<https://doi.org/10.36089/nu.v12i4.581>
- Jassal, N. (2021). Relationship between Academic Stress and Emotional Intelligence in High School Students. *Psychology and Cognitive Sciences Open Journal*, 7(1), 30-35.
<https://doi.org/10.17140/PCSOJ-7-162>
- Jeong, M.-H. (2020). The Relationship among Learning Engagement, Emotional Intelligence, and Academic Resilience of Nursing Students: The Moderated Mediating Effect of Self Regulation. *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, 37(5), 1268–1284.
<https://doi.org/10.12925/JKOCS.2020.37.5.1268>
- Kirana, A. P. (2022). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19*. (Doctoral dissertation, Universitas dr. Soebandi).
- Lubis, H., Ramadhani, A. & Rasyid, M. 2021. Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*. 10(1): 31.
- Miao, C., Humphrey, R. H., Qian, S., & Pollack, J. M. (2019). The Relationship between Emotional Intelligence and The Dark Triad Personality Traits: A Meta-Analytic Review. *Journal of Research in Personality*, 78, 189–197.
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 5(2), 296–302
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91.
<https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Suparto. (2021). Kecerdasan Emosional Dan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Pada Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 12(4), 239-249.
- Wijaya, P. N., Pamungkas, N. A. M., & Pramesta, D. K. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Dan School From Home.

*In Prosiding Seminar Nasional
LP3M, (Vol. 2).*

Yunalia, E. M., & Etika, A. N.
(2020). Emotional
Intelligence Correlation with
Self Efficacy in Adolescent.
*Media Keperawatan
Indonesia*, 3(3), 137.
[https://doi.org/10.26714/mki.
3.3.2020.137-143](https://doi.org/10.26714/mki.3.3.2020.137-143)