

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN KECERDASAN EMOSIONAL
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Nursitarini Pasa

NIM. 200401110050

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

LEMBAR JUDUL

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN KECERDASAN EMOSIONAL
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada:

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Disusun oleh:

Nursitarini Pasa

NIM. 200401110050

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN KECERDASAN EMOSIONAL
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh

Nursitarini Pasa

NIM. 200401110050

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing I Halimatus Sa'diyah, M.Pd NIPPPK. 198311202023212021		09 Maret 2024
Dosen Pembimbing II Dr. Elok Halimatus Sadiyah, M. Si NIP. 197405182005012002		09 Maret 2024

Malang, 09 Maret 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, MA

NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN KECERDASAN EMOSIONAL
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh

Nursitarini Pasa

NIM. 200401110050

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada tanggal

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Halimatus Sa'diyah, M. Pd</u> NIP. 198311202023212021		03-05-2024
Ketua Penguji <u>Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M. Si</u> NIP. 197405182005012002		01-05-24
Penguji Utama <u>Dr. Yulia Sholichatun, M.Si</u> NIP. 197007242005012003		01-05-24

Disahkan oleh,
Dekan



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 1976112820022122001

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN KECERDASAN EMOSIONAL
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Nursitarini Pasa

NIM : 200401110050

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr. Wb

Malang, 10 Maret 2024

Dosen Pembimbing I



Halimatus Sa'diyah, M.Pd

NIPPPK. 198311202023212021

Kepada Yth.,

Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN KECERDASAN EMOSIONAL
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Nursitarini Pasa

NIM : 200401110050

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. Wb

Malang, 10 Maret 2024

Dosen Pembimbing II



Dr. Elok Halimatus Sadiyah, M. Si

NIP. 197405182005012002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nursitarini Pasa

NIM : 200401110050

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 10 Maret 2024

Peneliti



Nursitarini Pasa

Nursitarini Pasa

NIM. 200401110050

MOTTO

“Akan ada 1000 cara jika kamu mengusahakan dan akan ada 1000 alasan jika kamu tidak mau mengusahakan”

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamulah orang-orang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman (QS. Ali Imran:139)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan, skripsi ini peneliti persembahkan untuk:

1. Ibadah kepada Allah Swt dan mengharap syafa'at Rasulullah Saw
2. Ibuku tercinta, Ibu Siti Aminah dan ayahanda tercinta, Bapak Sumanto yang selalu memberikan doa, semangat, dan motivasi yang menguatkan peneliti selama proses penyusunan proposal, penelitian hingga penyelesaian skripsi ini yang sangat menguras pikiran sehingga skripsi ini bisa selesai dengan baik.
3. Diriku sendiri yang amat kusayangi, semoga ilmu yang telah kutempuh dengan bumbu tangis dan tawa dapat memeberikan manfaat di masa depan kelak.
4. Kakak pertamaku, Muhammad Dafiq Irtianto, yang selalu menjadi orang pertama yang kuberi kabar mengenai keluhanku selama berada di perantauan.
5. Manusia kecil bernama Ghaisan Athar Raqila dan Ghaitsaa Qiana Ceisya yang selalu menghibur di kala suntuk mengerjakan skripsi dan selalu menunggu kepulanganku.
6. Teruntuk semua teman seperjuangan dan seangkatan Psikologi 2020, terutama Psikologi (B)aik yang memberikan semangat dan dukungan serta bantuan, selalu mengajakku makan enak agar tetap waras di tengah tekanan mengerjakan skripsi ini.
7. Rekan-rekan asisten laboratorium psikodiagnostik dan alat ukur yang menemani masa-masa menjadi mahasiswa semester akhir, terima kasih atas canda tawa dan suka dukanya. Berkat kalian semua masa akhir perkuliahanku lebih berwarna dan banyak mendapat pengalaman yang aku harap bisa menunjang kemampuanku kelak saat aku meneruskan jenjang profesi.
8. Semua orang yang telah berbagi telinga mendengarkan keluh kesah dalam perjalanan penyelesaian skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan *Self-Efficacy* dan Kecerdasan Emosional terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”** ini sebagai salah satu persyaratan untuk mendapat gelar Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam senantiasa peneliti curahkan kepada Nabi Muhammad, yang selalu dinantikan syafa’atnya di yaumil akhir kelak.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. H. M. Zainuddin, M. A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M. A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Elok Halimatus Sakdiyah, M. Si dan Halimatus Sa’diyah selaku dosen pembimbing yang telah membantu dan membimbing selama penyelesaian skripsi ini.
5. Para dosen penguji, dosen pengajar, dan tenaga pendidik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

6. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materiil.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna karena adanya keterbatasan pengetahuan dan kemampuan peneliti. Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti dan pembaca.

Malang,

Peneliti,

Nursitarini Pasa

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Stres Akademik	8
1. Pengertian Stres Akademik.....	8
2. Aspek Stres Akademik.....	10
3. Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik	12
B. <i>Self Efficacy</i>	13
1. Pengertian Self Efficacy	13
2. Aspek Self-efficacy	14
3. Sumber Self-efficacy.....	16
4. <i>Self-efficacy</i> dalam Islam	18
C. Kecerdasan Emosional	20
1. Pengertian Kecerdasan Emosional	20
2. Aspek Kecerdasan Emosional	21
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecerdasan Emosional.....	23
4. Kecerdasan Emosional dalam Islam.....	24
D. Kerangka Konseptual	26

E. Hubungan <i>self efficacy</i> dan Kecerdasan Emosional dengan Stres Akademik	26
F. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	28
B. Identifikasi Variabel Penelitian	28
C. Definisi Operasional.....	29
D. Populasi dan Sampel	30
E. Alat Pengumpulan Data	31
F. Validitas dan Reliabilitas.....	37
G. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Pelaksanaan Penelitian.....	43
B. Hasil Penelitian.....	45
1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	45
2. Analisis Deskriptif	48
3. Uji Asumsi	52
4. Uji Korelasi Product Moment	54
C. Pembahasan	59
1. Tingkat <i>Self-efficacy</i> Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	59
2. Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	60
3. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	62
4. Hubungan <i>Self-efficacy</i> dan Stres Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	63
5. Hubungan Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	65
6. Hubungan <i>Self-efficacy dan</i> Kecerdasan Emosional terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72

LAMPIRAN..... 79

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Makna, Manthuq, dan Mafhum Surah al-Baqarah Ayat 286	18
Tabel 3. 2 Makna, Manthuq, dan Mafhum Surah Ali Imran Ayat 139.....	20
Tabel 3. 3 Makna, Manthuq, dan Mafhum Surah Ali Imran Ayat 134.....	24
Tabel 3. 4 Penskoran Respon Skala	32
Tabel 3. 5 Blue Print Stres Akademik.....	33
Tabel 3. 6 Blue Print self-efficacy	34
Tabel 3. 7 Blue Print Kecerdasan Emosional	36
Tabel 3. 8 Rumus Kategorisasi	39
Tabel 3. 9 Pedoman Derajat Hubungan.....	41
Tabel 4. 1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 4. 2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Tempat tinggal	44
Tabel 4. 3 Uji Coba Skala Self-efficacy	45
Tabel 4. 4 Uji Coba Skala Kecerdasan Emosional.....	46
Tabel 4. 5 Uji Coba Skala Stres Akademik	46
Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas	47
Tabel 4. 7 Deskripsi Statistik Self-Efficacy.....	48
Tabel 4. 8 Deskripsi Statistik Self-efficacy Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Tabel 4. 9 Deskripsi Statistik Kecerdasan Emosional	49
Tabel 4. 10 Deskripsi Statistik Kecerdasan Emosional Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 4. 11 Deskripsi Statistik Stres Akademik	50
Tabel 4. 12 Deskripsi Statistik Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Tabel 4. 13 Uji Normalitas Self-efficacy, Kecerdasan Emosional, dan Stres Akademik dengan Kolmogorov-Smirnov	52
Tabel 4. 14 Hasil Uji Analisis Korelasi Product Moment Self-efficacy dengan Stres Akademik	55
Tabel 4. 15 Hasil Uji Analisis Korelasi Product Moment Kecerdasan Emosional dengan Stres Akademik.....	55

Tabel 4. 16 Hasil Uji Analisis Korelasi Product Moment Self-efficacy dan Kecerdasan Emosional terhadap Stres Akademik	56
Tabel 4. 17 Hasil Uji Korelasi pada Aspek Stres Akademik.....	57
Tabel 4. 18 Hasil Uji Korelasi pada Aspek Self-efficacy	58
Tabel 4. 19 Uji Korelasi Aspek Reaksi terhap Stresor Akademik dan Aspek Tingkatan (Level).....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual.....	26
--------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Self-efficacy	80
Lampiran 2 Blueprint Kecerdasan Emosional.....	83
Lampiran 3 Blueprint Stres Akademik	87
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Self-efficacy	90
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kecerdasan Emosional.....	92
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Stres Akademik.....	94
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas	96
Lampiran 8 Hasil Uji Korelasi Product Moment.....	98
Lampiran 9 Hasil Uji Korelasi Berganda	99
Lampiran 10 Kategorisasi	100

ABSTRAK

Pasa, Nursitarini. 200401110050. Hubungan *Self-efficacy* dan Kecerdasan Emosional terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 2024

Kata Kunci: Stres Akademik, *self-efficacy*, kecerdasan emosional

Stres akademik merupakan stres yang disebabkan karena tuntutan akademik. Tugas akademik yang dihadapi oleh mahasiswa, terkhusus mahasiswa semester akhir adalah penyelesaian tugas akhir skripsi. Stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa harus dikelola agar tidak menimbulkan dampak yang semakin parah, salah satu caranya adalah dengan meningkatkan *self-efficacy* dan kecerdasan emosional. *Self-efficacy* merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang dalam menyelesaikan tantangan dan tugas yang dihadapi, sedangkan kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami, mengenali, dan mengelola emosi diri sendiri ataupun orang lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-efficacy*, kecerdasan emosional, dan stres akademik pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi, mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan stres akademik, mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan stres akademik, serta untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif yang menggunakan teknik analisis korelasi. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari *self-efficacy* dan kecerdasan emosional sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel terikat. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 80 responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik pada mahasiswa dengan nilai $R_{x_1x_2y}$ sebesar 0,528 termasuk dalam kategori cukup kuat. Maka hipotesis penelitian ini diterima. Adapun nilai *R square* sebesar 0,279 menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh *self-efficacy* (X1) dan kecerdasan emosional (X2) sebesar 27,9% sementara sisanya sekitar 72,1% berhubungan dengan variabel lain yang tidak ikut diteliti.

ABSTRACT

Pasa, Nursitarini. 200401110050. *The Relationship of Self-efficacy and Emotional Intelligence to Academic Stress of Students Working on a Thesis at the State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang*. 2024

Keyword: Academic Stress, Self-efficacy, Emotional Intelligence

Academic stress is stress caused by academic demands. The academic task faced by students, especially final semester students, is the completion of the final thesis. Academic stress faced by students must be managed so as not to cause a more severe impact, one way is to increase self-efficacy and emotional intelligence. Self-efficacy is a belief held by a person in completing the challenges and tasks faced, while emotional intelligence is the ability to understand, recognize, and manage emotions themselves or others.

This study aims to determine the level of self-efficacy, emotional intelligence, and academic stress in UIN Maulana Malik Ibrahim Malang students who are working on a thesis, determine the relationship between self-efficacy and academic stress, determine the relationship between emotional intelligence and academic stress, and to determine the relationship between self-efficacy and emotional intelligence to academic stress students who are working on a thesis at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

This study is a quantitative approach that uses correlation analysis techniques. Variables in this study consisted of self-efficacy and emotional intelligence as independent variables and academic stress as a dependent variable. The number of samples taken as many as 80 respondents.

The results of this study showed a significant relationship between self-efficacy and emotional intelligence to academic stress in students with a value of $R_{(x1x2y)}$ of 0.528 included in the category of strong enough. So the hypothesis of this study was accepted. The R square value of 0.279 indicates that academic stress is influenced by self-efficacy (X1) and emotional intelligence (X2) by 27.9% while the remaining 72.1% are related to other variables that did not participate in the study.

مستخلص البحث

باشا ، نورسيتاريني . 200401110050. علاقة الكفاءة الذاتية والذكاء العاطفي بالضغط الأكاديمية للطلاب الذين يعملون على أطروحة في جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج . 2024

الكلمات الرئيسية: الإجهاد الأكاديمي ، الكفاءة الذاتية ، الذكاء العاطفي

الإجهاد الأكاديمي هو الإجهاد الناجم عن المطالب الأكاديمية. المهمة الأكاديمية التي يواجهها الطلاب ، وخاصة طلاب الفصل الدراسي النهائي ، هي الانتهاء من الأطروحة النهائية. يجب إدارة الإجهاد الأكاديمي الذي يواجهه الطلاب حتى لا يتسبب في تأثير أكثر حدة ، وإحدى الطرق هي زيادة الكفاءة الذاتية والذكاء العاطفي. الكفاءة الذاتية هي اعتقاد يعتنقه الشخص في إكمال التحديات والمهام التي يواجهها ، في حين أن الذكاء العاطفي هو القدرة على فهم العواطف نفسها أو الآخرين والتعرف عليها وإدارتها.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى الكفاءة الذاتية والذكاء العاطفي والإجهاد الأكاديمي لدى طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الذين يعملون على أطروحة ، وتحديد العلاقة بين الكفاءة الذاتية والإجهاد الأكاديمي ، وتحديد العلاقة بين الذكاء العاطفي والإجهاد الأكاديمي ، وتحديد العلاقة بين الكفاءة الذاتية والذكاء العاطفي لطلاب الإجهاد الأكاديمي الذين يعملون على أطروحة في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج.

هذه الدراسة هي نهج كمي يستخدم تقنيات تحليل الارتباط. تتألف المتغيرات في هذه الدراسة من الكفاءة الذاتية والذكاء العاطفي كمتغيرات مستقلة والضغط الأكاديمي كمتغير تابع. عدد العينات التي اتخذت ما يصل الى 80 المجيبين.

أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة مهمة بين الكفاءة الذاتية والذكاء العاطفي للإجهاد الأكاديمي لدى الطلاب بقيمة ص_ (س 1 س 2 س) من 0.528 المدرجة في فئة قوية بما فيه الكفاية. لذلك تم قبول فرضية هذه الدراسة. تشير قيمة مربع ص 0.279 إلى أن الإجهاد الأكاديمي يتأثر بالكفاءة الذاتية (س 1) والذكاء العاطفي (س 2) بنسبة 27.9 ٪ بينما ترتبط نسبة 72.1 ٪ المتبقية بمتغيرات أخرى لم تشارك في الدراسة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Orang yang sedang menempuh pendidikan di bangku perkuliahan biasa disebut sebagai mahasiswa. Sebagai seorang yang lebih mandiri jika dibanding dengan siswa, mahasiswa tentu diharapkan memiliki kemampuan yang lebih spesifik sesuai dengan jurusan yang dipilihnya. Keahlian yang dimiliki mahasiswa tentu akan membuat dirinya menjadi pribadi yang lebih baik, tidak hanya pada keahlian tertentu sesuai jurusannya, namun juga pada keahlian mengelola dirinya.

Jika ditinjau dari masa perkembangannya, mahasiswa tergolong berkisar antara katagori remaja akhir yakni 18 tahun sampai pada katagori dewasa awal yakni 21-24 tahun (Monks et al., 1989). Pada kehidupan remaja akhir sampai dewasa awal merupakan masa peralihan dimana manusia biasanya mengalami masa sulit. Pada masa ini seseorang dihadapkan oleh berbagai macam permasalahan yang bersumber dari berbagai macam faktor seperti faktor diri sendiri, kerabat terdekat, keluarga, teman sebaya, atau lingkungan sosial (Kartika, 2015).

Menjadi seorang mahasiswa tentu memikul beban yang lebih berat jika dibanding dengan siswa (Siregar & Sefni, 2019) sebab memiliki berbagai macam tuntutan akademik, seperti harus mandiri dalam mencari materi perkuliahan, penugasan yang banyak dan kompleks, laporan, berdiskusi, praktikum, berbagai perubahan peraturan pendidikan (Kartika, 2015) waktu luang yang sedikit, prestasi akademik, proses belajar yang mengalami hambatan (Rakhmawati et al., 2014) yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Stres yang dirasakan tersebut normal dialami oleh mahasiswa dan tidak

dapat dipisahkan dari kehidupan akademiknya (Anju et al., 2021; Wahyudi et al., 2015)

Sarafino 1994 (dalam Kartika, 2015) mendefinisikan stres sebagai konsekuensi dari interaksi seseorang dengan dunia luar sehingga menyebabkan timbulnya persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang bersumber dari situasi pada sistem biologis, psikologis, dan sosial. Stres yang biasa diketahui adalah sebuah ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi sebuah tekanan dari keadaan tertentu. Stres yang dialami mahasiswa yang disebabkan oleh kegiatan akademiknya disebut sebagai stres akademik.

Menurut Busari (2012) stres akademik merupakan keinginan individu untuk melakukan yang terbaik, namun terbatas waktu sehingga membuat lingkungan akademiknya menegang. Menurut Wilks (2008) stres akademik merupakan perpaduan antara kemampuan individu yang rendah dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Bataineh (2013) menunjukkan bahwa penyebab utama mahasiswa Fakultas Pendidikan di Universitas King Saud mengalami stres adalah ketakutan menghadapi kegagalan. Penelitian lainnya yang dilakukan Ibrahim et al. (2013) mendapatkan bahwa tuntutan akademik menyebabkan pengalaman depresif bagi mahasiswa.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan terhadap mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi, peneliti mendapatkan hasil bahwa mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami stres akademik tingkat sedang. Rata-rata angka yang paling tinggi dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi yakni sekitar 36% berada pada katagori tinggi dan 64% berada pada katagori sedang. Meskipun masih dalam katagori sedang, namun hal ini dapat menyebabkan

kecenderungan mengalami stress akademik yang tinggi bila tidak segera ditangani.

Stres akademik yang tidak ditangani dan terus dibiarkan akan berdampak pada kehidupan mahasiswa seperti menurunnya kemampuan berinteraksi secara positif dengan lingkungannya, cenderung melakukan tindakan negatif seperti mabuk (Sosiady & Ermansyah, 2020). Selain itu stres akademik juga dapat menimbulkan dampak berupa penurunan kualitas tidur, mengonsumsi narkoba dan alkohol, mudah tersinggung, takut akan kegagalan, kehilangan rasa percaya diri, bahkan percobaan bunuh diri (Fawzy & Hamed, 2017; Reddy et al., 2018)

Stres akademik membuat keadaan lingkungan akademik menjadi menegang. Ketegangan yang dialami mahasiswa bisa disebabkan faktor internal dan eksternal. Penyebab dari faktor internal antara lain, *self-efficacy*, *hardiness*, motivasi (Wildani et al., 2019) optimisme, dan prokrastinasi (Yusuf & Yusuf, 2020) sedangkan faktor eksternal dipengaruhi oleh dukungan sosial. Selain itu menurut Zulfan & Wayuni (dalam Putri et al., 2021) stres juga dipengaruhi oleh faktor pribadi seperti kemampuan yang rendah dalam manajemen waktu, faktor keluarga seperti rendahnya dukungan keluarga dan faktor akademik seperti terlalu banyak tugas yang diberikan sehingga menumpuk maka dari itu, stres akademik harus ditangani secara tepat.

Stres karena berbagai tuntutan akademik yang dialami mahasiswa terjadi ketika adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan perasaan dalam diri individu terhadap kemampuannya menangani suatu tantangan (Himmah & Shofiah, 2021). Salah satu cara menangani stres akademik adalah dengan memiliki *self-efficacy*. Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* adalah sebuah keyakinan pada diri sendiri bahwa keahlian yang dimiliki bisa membuat

individu menyelesaikan berbagai tantangan yang diterima. Jika seseorang percaya pada kemampuan mereka, mereka pasti mampu mengatasi stres.

Mereka yang memiliki *self-efficacy* tinggi memiliki keyakinan yang kuat bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas dengan sukses, yang merupakan bagian dari proses belajar individu (Ahmad & Safaria, 2013). *Self-efficacy* membuat individu tahu bagaimana kemampuan dirinya dan mengerahkan keyakinannya sehingga mampu menekan stres akademik yang berpotensi muncul dan menghambat kegiatan akademik (Utami et al., 2020). *Self-efficacy* juga menjadi salah satu penentu dalam berperilaku, individu yang yakin dengan dirinya tentu memiliki optimisme, sedangkan individu yang tidak yakin dengan dirinya cenderung ragu dengan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. Perasaan tidak yakin tersebut dapat menjadi penyebab munculnya stres akademik yang berkaitan dengan beban perkuliahan, seperti pengerjaan skripsi (Utami et al., 2020).

Didukung oleh penelitian yang dilakukan Sagita et al. (2017) menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa BK FIP UNP. Beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa *self-efficacy* lebih signifikan memberikan pengaruh ke stres akademik jika dibanding dengan variabel manajemen waktu (Himmah & Shofiah, 2021; Maulida & Darminto, 2022). *Self-efficacy* juga memiliki hubungan yang lebih besar jika dibanding dengan dukungan sosial teman sebaya (Hafifah et al., 2017). Beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang tinggi memiliki kecenderungan tingkat stres akademik yang lebih rendah dan begitu pula sebaliknya.

Selain *self-efficacy*, terdapat faktor lainnya yang dapat menurunkan stres akademik, yakni kecerdasan emosional. Menurut Goleman (2004) individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi lebih mudah menghadapi

tantangan, mampu mengelola stres, dan dapat membangun hubungan baik dengan orang lain sehingga tujuan hidupnya lebih mudah tercapai. Sebab mahasiswa dituntut memiliki kepekaan terhadap sekitar dan kemampuan berfikir cepat dan tepat, maka kecerdasan emosi menjadi hal yang penting dimiliki mahasiswa, sebab jika mahasiswa tidak mampu mengelola emosinya dengan baik maka hal yang dilakukan terkesan tergesa mengikuti emosinya dan mengabaikan lingkungan sekitarnya (Kartika, 2015).

Penelitian sebelumnya oleh Burhanudin (2017) menunjukkan kecerdasan emosional sangat berpengaruh terhadap stres akademik sebesar 50,2%. Penelitian oleh Natasia et al., (2022) menunjukkan bahwa stres akademik dan kecerdasan emosional memiliki dampak yang signifikan sebesar 64,2%. Penelitian lainnya juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosional dan stres akademik (Bryant & Malone, 2015; Safri, 2019), artinya kecerdasan emosional dan stres saling memiliki hubungan negatif. Beberapa penelitian yang dilakukan tersebut menunjukkan bahwa jika seseorang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi maka ia cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah.

Namun penelitian oleh Agung & Budiani (2013) menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara kecerdasan emosional dan tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Temuan ini memberikan pandangan yang berbeda dari beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kecerdasan emosional. Hasil yang berbeda dari penelitian ini menjadi hal yang menarik untuk dipelajari lebih lanjut.

Berdasarkan pemaparan masalah dan kesimpulan penelitian terdahulu yang telah dijelaskan di atas, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dan menganalisis mengenai Hubungan antara *Self-efficacy* dan Kecerdasan

Emosional terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat stres akademik, *self-efficacy*, dan kecerdasan emosional pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
4. Apakah ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menjelaskan bagaimana tingkat stres akademik, *self-efficacy*, dan kecerdasan emosional pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

3. Membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Membuktikan adanya hubungan antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

Berikut adalah manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritik
 - a. Menambah referensi terhadap kajian psikologi mengenai *self-efficacy*, kecerdasan emosional dan stres akademik.
 - b. Sebagai referensi dan acuan di masa datang untuk penelitian terkait
2. Manfaat Praktis
 - a. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru mengenai cara pemecahan masalah yang berkaitan dengan *self-efficacy*, stres akademik dan kecerdasan emosional.
 - b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk mengurangi stres akademik yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai respon seseorang terhadap suatu keadaan yang dirasa kurang mampu untuk ditangani dan dirasa membebani. Menurut Maramis (2009) stres merupakan sebuah tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang apabila individu tidak mampu menyesuaikan dirinya, maka akan berakibat terganggunya keseimbangan yang memicu munculnya gangguan pada jasmani ataupun pada jiwa individu. Sarafino, 1994 (dalam Kartika, 2015) mengartikan stres sebagai akibat yang ditimbulkan dari interaksi seseorang dengan lingkungan sekitar sehingga menyebabkan timbulnya perpecahan antara tuntutan yang bersumber dari situasi pada sistem biologis, psikologis, dan sosial. Dapat dipahami bahwa stres merupakan sebuah ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi suatu tekanan tertentu.

Tiga pandangan besar tentang stres adalah stres sebagai stimulus, stres sebagai respon dan stres sebagai transaksional (Barlett, 1998). Stres sebagai stimulus merupakan rangsangan atau dorongan yang memerlukan penyesuaian dalam waktu yang sangat singkat. Saat penyesuaian tidak bisa dilakukan dalam waktu singkat, dorongan tersebut yang membuat individu menjadi stres. Stres sebagai respon merupakan tanggapan dari stimulus stres yang diterima oleh individu. Dengan kata lain, jika tidak ada stimulus yang diterima, tubuh tidak akan menunjukkan respon stres. Adapun stres sebagai transaksional adalah ketidakmampuan individu dalam menghadapi situasi yang menekan.

Pada penelitian ini dibahas mengenai stres akademik, yakni sebuah tekanan yang berasal dari lingkungan atau kegiatan akademik. Menurut

Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) stres akademik didefinisikan sebagai pandangan seseorang tentang stresor akademik dan bagaimana reaksi individu terhadap stresor akademik tersebut. Menurut Wilks (2008) stres akademik terjadinya karena adanya kemampuan individu yang rendah dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Menurut Sarita & Sonia (2015) stres akademik merupakan tuntutan akademik yang melampaui batas kemampuan adaptasi seorang individu. Stres akademik juga merupakan sebuah perasaan cemas, gelisah, dan perasaan yang membebani baik fisik maupun psikis yang dirasakan mahasiswa karena adanya tekanan akademik dari luar seperti orang tua yang ingin anaknya segera lulus, nilai yang sempurna, harus menyelesaikan skripsi dalam tenggat waktu tertentu, dan kewajiban lainnya (Rahmawati et al., 2021).

Stres akademik dapat membuat beberapa fungsi dalam tubuh baik fungsi fisik maupun fungsi psikis menjadi menurun (Al-Hizmi, 2022). Stres akademik juga membuat kegiatan akademik yang dijalani terasa memberatkan dan tidak menyenangkan sebab banyaknya tuntutan yang dirasakan, mulai dari persaingan dengan teman kolega, tuntutan agar memiliki nilai yang bagus, tugas yang banyak dalam waktu yang bersamaan dan lainnya yang membuat mahasiswa merasa kelelahan yang menyebabkan menurunnya semangat dan motivasi yang mencerminkan stres (Wijayanto, 2021). Stres pun dapat memunculkan beberapa reaksi emosional seperti kecemasan, rasa putus asa, dan kemarahan (Rustiana & Cahyanti, 2012).

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa stres akademik adalah ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi tekanan akademik yang dihasilkan oleh berbagai aktivitas akademik dan lingkungan akademik yang dijalannya serta dapat mengakibatkan individu mengalami kecemasan, gelisah, dan perasaan mengganggu lainnya.

2. Aspek Stres Akademik

Menurut Gadzella & Masten (2005) stres akademik dapat diukur melalui stresor akademik dan reaksi terhadap stresor akademik.

a. Stresor Akademik

Gadzella & Masten (2005) menerangkan bahwa stresor akademik merupakan stimulus yang tidak biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan menuntut penyesuaian diri. Adapun stresor akademik terdiri dari 5 jenis, yakni sebagai berikut:

1) Frustrasi (*Frustrations*)

Berkaitan dengan hambatan yang membuat terlambatnya mencapai sebuah tujuan, kegagalan mencapai tujuan yang direncanakan, kekecewaan dalam sebuah hubungan, dan lain-lain. Sebagai mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi, mahasiswa kerap kali merasa frustrasi ketika kesulitan mencari referensi atau bahkan hal yang mendasar seperti kebingungan mengidentifikasi tema penelitian.

2) Konflik (*Conflicts*)

Berkaitan dengan pemilihan antara dua opsi yang sama-sama diinginkan, sama-sama tidak diinginkan atau antara pilihan yang ingin dipilih dan tidak dipilih. Biasanya konflik dialami oleh mahasiswa yang kebingungan memilih untuk menyelesaikan revisi yang belum selesai atau bertemu dengan dosen pembimbing.

3) Tekanan (*Pressures*)

Tekanan yang dialami mahasiswa dapat berasal dari berbagai sumber, seperti orang tua yang menuntut agar skripsi mereka diselesaikan tepat waktu, dosen yang memberikan tenggat waktu yang singkat untuk revisi, dan lingkungan sosial yang menuntut untuk bersaing dengan orang lain.

4) Perubahan (*Changes*)

Berkaitan dengan pengalaman yang kurang menyenangkan, seperti berbagai perubahan yang terjadi pada waktu yang bersamaan yang dapat mengganggu tujuan dan kehidupan. Mahasiswa sering mengalami perubahan selama menyusun skripsi, seperti jadwal kuliah yang berubah, tidak memiliki jadwal tetap untuk bertemu dengan dosen pembimbing, dan kurangnya jam tidur karena mengerjakan skripsi.

5) Pemaksaan diri (*Self-imposed*)

Berhubungan dengan keinginan untuk bersaing, disukai banyak orang, mengkhawatirkan banyak hal yang belum terjadi, dan kecemasan menghadapi ujian. *Self-imposed* yang dirasakan mahasiswa seperti khawatir tidak lulus saat sidang atau ujian.

b. Reaksi terhadap Stresor Akademik

Selain stresor akademik, menurut Gadzella & Masten (2005) terdapat komponen lain untuk mengukuer stres akademik, yakni respon terhadap stresor akademik. Adapun respon stresor akademik terdiri dari:

1) Reaksi Fisik (*Psychological*)

Apabila individu dihadapkan pada stresor yang berlebihan, maka reaksi yang muncul seperti berkeringat, jantung berdegup kencang, berbicara dengan terbata-bata, sakit perut, bergetar, penambahan atau pengurangan berat badan secara signifikan.

2) Reaksi Emosi (*Emotional*)

Reaksi yang ditimbulkan saat individu dihadapkan pada stresor antara lain ia akan merasa takut, cemas, marah, dan bersedih.

3) Reaksi Perilaku (*Behavioral*)

Apabila individu dihadapkan dengan stresor maka akan muncul perilaku seperti menangis, menyakiti diri sendiri maupun orang lain, dan memisahkan diri dari lingkungan sosial.

4) Penilaian Kognitif (*Cognitive Appraisal*)

Merupakan bagaimana cara individu memandang situasi yang menyebabkan stres dan bagaimana cara yang tepat untuk mengatasinya.

3. Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik

Gunawati (2005) menerangkan terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab mahasiswa mengalami stres pada saat mengerjakan skripsi, diantaranya:

a. Faktor Internal

- 1) Jenis Kelamin; Sebuah penelitian di Amerika Serikat menemukan bahwa wanita lebih rentan mengalami stres dibanding dengan laki-laki.
- 2) Status sosial ekonomi; diperkirakan bahwa orang-orang dengan status sosial ekonomi yang rendah cenderung mengalami stres lebih sering daripada orang-orang dengan status sosial ekonomi yang tinggi.
- 3) Intelegensi; orang-orang dengan intelegensi tinggi akan cenderung lebih mudah menyesuaikan diri sehingga kemungkinan terkena stres lebih kecil jika dibanding dengan individu yang memiliki intelegensi rendah.

b. Faktor Eksternal

- 1) Tuntutan tugas akademik; stres yang sering dialami oleh mahasiswa adalah jika beban dan tuntutan tugas yang diberikan dianggap melebihi batas kemampuan mahasiswa.
- 2) Hubungan dengan lingkungan sosial; bagaimana cara individu membangun hubungan interpersonal dengan lingkungannya dan bagaimana dukungan sosial dapat memengaruhi individu.

Menurut Ayuningtyas et al., (2021) terdapat dua faktor yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa, yakni:

- a. Faktor internal. Yakni yang memengaruhi antara lain pola pikir, persaingan dengan teman sebaya, perubahan pola kehidupan, dan faktor fisik. Namun yang paling berpengaruh adalah pola pikir, sebab stres akademik yang dialami terjadi karena mahasiswa kurang memiliki kesadaran untuk berfikir positif dan optimis dalam menghadapi tantangan.
- b. Faktor eksternal. Yakni yang paling berpengaruh adalah manajemen waktu yang buruk. Mahasiswa seharusnya dapat mendisiplinkan diri dengan memajemen waktu dan mengutamakan hal-hal yang menjadi prioritas. Apabila mahasiswa memiliki manajemen waktu yang baik, akan menghindarkan diri dari stres akademik karena telah memiliki jadwal yang jelas sehingga tugas tidak menumpuk.

B. *Self Efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Self-efficacy atau dalam Bahasa Indonesia dikenal dengan efikasi diri pertama kali dikenalkan oleh Albert Bandura. Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* merupakan sebuah keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk menyelesaikan sebuah tugas yang diperlukan agar mendapatkan hasil usaha. Menurut Bandura (dalam Schunk, 2012) *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap sesuatu yang dikerjakannya, secara khusus *self-efficacy* akademik juga bagian dari aspek *self-efficacy*. Dengan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki oleh individu, maka keyakinan tersebut bisa menggerakkan kesadaran individu dalam menghadapi tantangan akademik yang dihadapi seperti skripsi.

Menurut Alwisol (2022) *self-efficacy* adalah penilaian diri, kemampuan mengambil tindakan yang baik dan sesuai dengan yang dibutuhkan. Alwisol

juga berpendapat kepercayaan diri bergantung pada kondisi lingkungan dan juga kognitif individu, terkhusus faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinan terhadap mampu atau tidaknya dalam melakukan tindakan yang memuaskan. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung akan mengusahakan hasil yang diinginkan dan tidak mudah menyerah. Menurut Alwisol, *self-efficacy* seseorang dapat meningkat jika melihat keberhasilan orang lain, namun bisa menurun jika melihat kegagalan orang lain yang sekiranya memiliki kemampuan yang sama dengan diri individu.

Jadi *self-efficacy* merupakan sebuah penilaian terhadap diri sendiri akan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi suatu keadaan yang menekan individu dan keyakinan akan kemampuan menyelesaikan tugas dan tantangan yang dihadapi.

2. Aspek Self-efficacy

Menurut Bandura (dalam Smet, 1994) efikasi akademik merupakan bagian spesifik dari efikasi diri yang terdiri dari aspek:

- a. *Outcome expetancy*, yakni kemungkinan bahwa perilaku dapat menimbulkan perilaku tertentu terhadap keyakinan bahwa perilaku tersebut mampu menyelesaikan persoalan. Berkat keyakinan tersebut diyakini mampu memberikan dampak atau hasil tertentu.
- b. *Efficacy expetancy*, yakni hubungan antara kemampuan kognitif dan keyakinan. Dengan kemampuan kognitif yang baik, seseorang tentu mengetahui sikap mana yang harus diambil agar tujuan yang diinginkan bisa tercapai dan dengan adanya keyakinan, individu mampu meyakini bahwa sikap yang diambil tersebut merupakan kemampuan yang dapat dikerahkan untuk mencapai tujuannya.

- c. *Outcome value*, yakni sikap yang telah diusahakan seseorang mampu memberikan arti yang penting.

Menurut Lauster dalam Alim (2021) tingkat *self-efficacy* positif individu bisa dilihat melalui beberapa aspek berikut, yakni:

- a. Individu mampu meyakini kemampuannya dan memahami apa yang sedang dikerjakan dapat memberikan dampak positif bagi dirinya.
- b. Optimis, mampu menilai sesuatu dengan perspektif yang positif dalam mengatasi hal-hal yang terjadi di dalam hidupnya.
- c. Obyektif, yakni sesuatu yang terjadi dalam hidupnya seperti ancaman dan tekanan memang sesuai atas kebenaran yang sebenarnya.
- d. Bertanggung jawab, individu mampu memikul konsekuensi yang terjadi.
- e. Rasional dan realistis, yakni menelaah sebuah kejadian menggunakan pemikiranyang dapat diterima oleh akal.

Menurut Bandura (1997) terdapat tiga dimensi *self-efficacy* individu, yaitu:

- a. Tingkat (*level*): menunjukkan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas pada berbagai tingkat kesulitan. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memilih tugas dengan tingkat kesulitan yang sesuai dengan kemampuannya.
- b. Keluasan (*generality*): individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi memiliki kemampuan untuk menyelesaikan banyak tugas sekaligus, sementara mereka yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah hanya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan beberapa tugas.
- c. Kekuatan (*strength*): berhubungan dengan seberapa yakin individu dengan kemampuan untuk menyelesaikan tugas. Individu dengan *self-efficacy*

tinggi akan berusaha dengan keras untuk menyelesaikan tugas bahkan ketika menghadapi hambatan sekalipun.

Berdasarkan pemaparan di atas, diperoleh aspek yang memengaruhi *self-efficacy* menurut Bandura antara lain *level*, *generality*, dan *strength*. Penelitian ini menggunakan aspek tersebut untuk mengetahui bagaimana *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi.

3. Sumber Self-efficacy

Menurut Alwisol (2022) *self-efficacy* adalah keyakinan yang dapat diubah, ditingkatkan, diturunkan melalui kombinasi dari salah satu atau kombinasi sumber *self-efficacy*, yakni:

a. Pengalaman Keberhasilan

Pengalaman memperoleh keberhasilan di masa lalu dapat menjadi penguat bagi kepercayaan meraih keberhasilan di masa mendatang, sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi. Prestasi yang digapai memberikan pengaruh efikasi yang tidak sama, tergantung cara pencapaian efikasi:

- 1) Semakin sulit tantangannya, keberhasilan menjadikan efikasi semakin tinggi.
- 2) Kerja sendiri, membuat lebih produktif daripada bekerja secara berkelompok atau dibantu orang lain.
- 3) Kegagalan melemahkan efikasi, sebab yang telah diupayakan tidak membuahkan hasil yang diharapkan.
- 4) Kegagalan dalam kondisi stres/emosional, pengaruhnya tidak seburuk jika kondisinya ideal.

- 5) Kegagalan setelah memiliki tingkat efikasi yang tinggi, tidak seburuk jika kegagalan itu terjadi pada seseorang yang efikasinya rendah.
- 6) Individu yang sering berhasil, meskipun gagal tidak akan memengaruhi efikasinya.

b. *Vicarious Experience* (Pengalaman Orang Lain)

Merupakan proses kognitif individu yang didapat dengan mengamati perilaku orang lain. *Self-efficacy* dapat meningkat jika melihat keberhasilan orang lain, namun akan menurun jika melihat kegagalan orang lain yang kemampuannya setingkat dengan diri individu.

Ketika melihat orang lain yang memiliki kemampuan yang sama dengan dirinya mencapai sebuah keberhasilan, maka efikasi individu akan meningkat dan menjadi motivasi dalam diri bahwa mampu untuk melakukan hal sama. Berbanding terbalik jika figur lain yang dilihat mengalami kegagalan dan ia merasa memiliki kemampuan yang setara, maka akan menurunkan efikasi yang dapat membuat individu enggan melakukan hal yang sama karena menganggap akan mengulangi kegagalan yang serupa dengan figur yang dilihatnya tersebut. Jika figur yang diamati memiliki kemampuan yang tidak sama dengan individu, maka pengaruh vikarius ini tidak terlalu besar.

c. *Social Persuasion* (Persuasi Sosial)

Self-efficacy dapat diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial atau sugesti yang diberikan oleh orang lain. Sugesti yang diberikan secara verbal ini mampu membuat individu yakin akan dirinya yang mampu menyelesaikan berbagai tugas dan tantangan di lingkungan akademik. Motivasi yang diberikan oleh orang terdekat seperti keluarga dan teman

seperjuangan dapat memberikan efek positif yang membuat individu lebih bersemangat dan tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan skripsi.

d. Keadaan Emosi

Keadaan emosi individu saat menghadapi suatu keadaan akan memengaruhi efikasi di keadaan tersebut. Perasaan cemas dan takut dapat menurunkan efikasi individu. Namun jika yang kuat adalah perasaan aman dan nyaman maka akan meningkatkan efikasi. Efikasi akan memengaruhi cara pandang individu. Jika individu memiliki *self-efficacy* yang tinggi maka tingkat stres dan cemasnya rendah. Sebaliknya, jika *self-efficacy* yang dimiliki rendah, maka tingkat stres dan cemasnya akan tinggi.

4. *Self-efficacy* dalam Islam

Tidak hanya secara keilmuan psikologi saja yang membahas tentang *self-efficacy*, jauh sebelum itu Al-Quran telah menerangkan mengenai keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri seperti yang termaktub dalam surah al-Baqarah ayat 286 berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ

Artinya: Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya

Berikut adalah makna per kata beserta *manthuq* dan *mafhum* dari potongan surah al-Baqarah ayat 286:

Tabel 3. 1 Makna, Manthuq, dan Mafhum Surah al-Baqarah Ayat 286

No	Potongan Ayat	Terjemah	Makna Psikologi
1	لَا	Tidak	Penolakan
2	يُكَلِّفُ	Membebani	Tekanan/ stres

3	اللَّهُ	Allah	Penguasa
4	نَفْسًا	Seseorang	Individu
5	إِلَّا	Kecuali	Pengecualian
6	وُسْعَهَا	Kesanggupannya	Value diri

Diterangkan dalam tafsir Jalalain, bahwa makna potongan ayat tersebut adalah penegasan bahwa Allah tidak akan membebani seseorang di luar batas kemampuannya. Tafsir Depag RI (2010) menjelaskan bahwa sesungguhnya agama Islam adalah agama yang mudah bagi seluruh umatnya dan bukan agama yang memberatkan, artinya Allah akan memberikan beban sesuai dengan kemampuan hambanya. Maka dari itu dalam menghadapi tantangan termasuk tantangan akademik, umat Islam harus memiliki keyakinan bisa melewatinya, termasuk yakin bisa menyelesaikan skripsi dengan baik. Dengan *self-efficacy* yang dimiliki, individu bisa yakin bahwa ia hamba yang kuat sehingga tantangan akademik mampu dilewati tanpa merasa stres.

Selain dijelaskan dalam surah al-Baqarah ayat 286, keyakinan dalam diri umat Islam juga diterangkan dalam Quran surah Ali Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamulah orang-orang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman (QS. Ali Imran:139)

Berikut adalah makna per kata beserta *manthuq* dan *mafhum* dari potongan surah Ali Imran ayat 139:

Tabel 3. 2 Makna, Manthuq, dan Mafhum Surah Ali Imran Ayat 139

No	Potongan Ayat	Terjemah	Makna Psikologi
1.	وَلَا	Dan jangan	Larangan
2.	تَهْنُؤًا	Kamu lemah	Rendah diri
3.	وَلَا	Dan jangan	Larangan
4.	تَحَزَنُؤًا	Kamu bersedih hati	Emosi sedih
5.	وَأَنْتُمْ	Dan kalian	Aktor
6.	الْأَعْلُونَ	Lebih tinggi	Value diri
7.	إِنْ كُنْتُمْ	Jika kalian adalah	Aktor
8.	مُؤْمِنِينَ	Orang-orang yang beriman	Konsistensi

Tafsir Depag RI (2010) menjelaskan bahwa umat islam sepantasnya memiliki kekuatan serta tidak merasa lemah maupun bersedih hati. Allah telah menciptakan manusia dengan kelebihanannya berupa derajat yang paling tinggi jika dibandingkan dengan makhluk lainnya, maka dari itu seharusnya manusia memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya menghadapi tantangan dan menyelesaikan tantangan dalam hidup. Jika Allah saja sudah menjelaskan bahwa manusia adalah makhluk yang tinggi derajatnya, maka dengan keyakinan yang dimiliki bisa membuat individu menjadi kuat dan tidak mudah mengalami stres akademik karena tuntutan perkuliahan yang berat.

C. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional pertama kali dikenalkan oleh Dainel Goleman lewat bukunya yang berjudul “*Emotional Intelligence*”. Menurut Goleman (2004) kecerdasan emosional adalah kemampuan memahami, mengenali, dan

mengelola emosi diri sendiri dan orang lain yang memungkinkan individu untuk memiliki hubungan yang baik, berempati, mengatur stres, memotivasi diri dan kecakapan berkomunikasi dengan baik.

Menurut Indriana (2023) kecerdasan emosional adalah kecerdasan dalam mengelola dan mengekspresikan emosi dengan baik, serta kemampuan untuk memahami perasaan orang lain dan diri sendiri. Indriana juga menjelaskan bahwa tantangan dalam hidup tentu lebih mudah diatasi dan stres akan lebih mudah ditangani jika memiliki kecerdasan emosional yang baik. Selain itu, kecerdasan emosional juga memberikan dukungan positif dalam melakukan hubungan interpersonal yang dapat mempermudah mencapai tujuan hidup.

Individu yang mampu mengenali emosinya dengan baik mampu memberi dampak positif bagi dirinya dan mampu melawan emosi negatif yang ada pada dirinya yang cenderung kurang menyenangkan. Emosi positif yang dimiliki pun mampu membuat hubungan interpersonal menjadi lebih baik yang mampu memudahkan individu dalam beradaptasi dengan tindakan dan pikiran saat terjadi tekanan dan tuntutan dari lingkungan (Megawati & Yuwono, 2010).

2. Aspek Kecerdasan Emosional

Goleman (2004) menerangkan aspek kecerdasan emosional sebagai berikut:

- a. Mengenali emosi diri, yakni kemampuan individu dalam mengidentifikasi dan mengelola emosi yang timbul dari diri sendiri. Kemampuan mengenali emosi diri yang baik merupakan bentuk dari memahami diri.
- b. Mengontrol emosi, yakni sebuah kemampuan untuk memberikan kenyamanan pada diri sendiri, menjaga diri dari rasa tersinggung, cemas dan dampak negatif lainnya yang muncul akibat kegagalan mengelola emosi.

Individu yang memiliki keterampilan yang baik dalam mengelola emosi cenderung mudah bangkit dari emosi yang tidak menyenangkan.

- c. Motivasi diri sendiri, yakni keterampilan mengendalikan diri dan memberikan dorongan kepada diri sendiri. Individu yang memiliki keterampilan ini dapat menumbuhkan semangat berjuang dalam usaha yang dikerahkan. Keterampilan ini dapat dioptimalkan jika dipadukan dengan keterampilan mengontrol emosi, yakni individu mampu mengendalikan perasaan senangnya. yang termasuk dalam keterampilan motivasi diri antara lain kemampuan berpikir positif, optimis, dan mengendalikan keinginan hati.
- d. Mengenali emosi orang lain, biasa disebut sebagai berempati, merupakan kemampuan dasar dalam hidup bermasyarakat. Individu yang memiliki kemampuan berempati yang tinggi cocok dengan orang-orang yang sangat peka terhadap lingkungan mereka sehingga mereka dapat memahami kebutuhan orang lain.
- e. Membina hubungan. Keterampilan membangun hubungan baik dengan lingkungan mengharuskan individu memiliki keterampilan berkomunikasi dengan baik.

Menurut (Mayer & Salovey, 1993) terdapat 4 aspek kecerdasan emosional, yakni:

- a. Persepsi, yakni kemampuan untuk mengenali dan mengekspresikan emosi.
- b. Asimilasi, yakni keahlian untuk memilah yang mampu memengaruhi cara berfikirnya.
- c. *Understanding*, yakni kemampuan individu dalam mengenali emosi yang kompleks seperti senang dan marah. Pemahaman ini muncul dari

keterampilan merespon emosi negatif, memahami tingkah laku dan ekspresi emosional.

- d. Pengendalian, kemampuan untuk memilih antara menggabungkan atau tidak menggabungkan emosi ditinjau dari kondisi yang dialami.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan aspek-aspek kecerdasan yang dikemukakan oleh (Goleman, 2004) yakni: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, dan membina hubungan.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan merupakan pengetahuan yang dipengaruhi oleh proses pembelajaran. Menurut (Goleman, 2004) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kecerdasan emosional individu, yaitu:

- a. Lingkungan keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama anak dalam mendapatkan berbagai macam pengalaman. Orang tua sangat berperan dalam pembentukan kepribadian, dimulai sejak anak masih bayi biasanya dikenalkan berbagai macam ekspresi, dimana hal ini dapat membentuk kecerdasan emosi anak di masa mendatang. Lingkungan keluarga yang mengajarkan dan membiasakan anak untuk bertanggung jawab, berempati, dan disiplin memberikan kesempatan kepada anak untuk mengasah kemampuannya dalam mengelola permasalahan. Anak akan memiliki kemampuan berfikir yang baik saat menghadapi masalah dan tidak mudah bertindak agresif dan negatif.

- b. Lingkungan non keluarga

Lingkungan di luar keluarga adalah lingkungan masyarakat. Kecerdasan emosi anak bisa diasah dan dikembangkan melalui lingkungan

masyarakat di sekitarnya. Kegiatan yang mampu meningkatkan kecerdasan emosional anak salah satunya adalah dengan bermain peran. Secara emosional, permainan peran ini melatih anak untuk merasakan apa yang orang lain rasakan.

4. Kecerdasan Emosional dalam Islam

Dalam islam, konsep kecerdasan emosional dikenal dengan istilah *akhlakul karimah*. Al-Quran lebih dulu membahas mengenai *akhlakul karimah* sebelum konsep kecerdasan emosional dikenalkan. Al-Quran pun menjelaskan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional dapat menjadi rahmat dari Allah sebagaimana yang tercantum dalam surah Ali Imran ayat 134 berikut:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

Artinya: (yaitu) orang yang berinfaq, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan (QS Ali Imran/2: 134)

Berikut adalah makna per kata beserta *manthuq* dan *mafhum* dari potongan surah Ali Imran ayat 134:

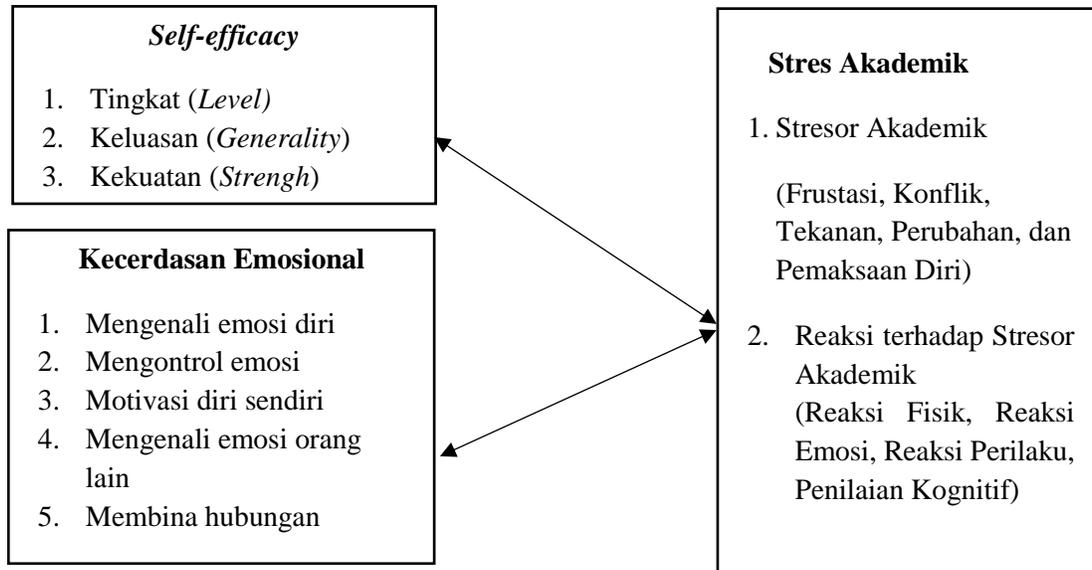
Tabel 3. 3 Makna, Manthuq, dan Mafhum Surah Ali Imran Ayat 134

No	Potongan Ayat	Terjemah	Makna Psikologi
1.	الَّذِينَ	Orang-orang yang	Aktor
2.	يُنْفِقُونَ	Mereka berinfaq	Pro sosial
3.	فِي	Pada	Waktu
4.	السَّرَّاءِ	Waktu lapang	Bahagia

5.	وَالضَّرَّاءِ	Waktu sempit	Kesusahan
6.	وَالْكَاطِمِينَ	Dan orang-orang yang menahan	Kontrol diri
7.	الْعَيْظِ	Kemarahan	Emosi negatif
8.	وَالْعَافِينَ	Orang-orang yang beriman	Percaya
9.	عَنِ النَّاسِ	Dari manusia	Aktor
10.	وَاللَّهِ	Dan Allah	Penguasa
11.	يُحِبُّ	Dia mencintai	Afeksi
12.	الْمُحْسِنِينَ	Orang-orang yang berbuat baik	<i>Value added</i>

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa kecerdasan emosi bisa dilihat dari bagaimana cara individu menyikapi suatu masalah. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tentu dapat menahan amarah dan mampu untuk memaafkan kesalahan orang lain. Dalam tafsir Kemenag dijelaskan bahwa individu yang mampu mengontrol akal pikirannya, saat marah akan berusaha mengendalikan dirinya dari perbuatan yang merugikan dan melampaui batas. Kemampuan individu dalam mengelola emosinya bisa menjadi tameng dari stres akademik sebab orang yang sedang dalam banyak tekanan seperti skripsi, cenderung kurang baik dalam mengelola emosinya yang mana dampaknya dapat menimbulkan perilaku negatif (Psikologi & Bandung, n.d.).

D. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 *Kerangka Konseptual*

E. Hubungan *self efficacy* dan Kecerdasan Emosional dengan Stres Akademik

Mahasiswa merupakan seseorang yang memikul beban akademik yang lebih berat jika dibandingkan dengan siswa (Siregar & Sefni, 2019). Sebagai manusia yang berada pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa, mahasiswa sudah sepatasnya mampu menyelesaikan persoalan yang terjadi. Skripsi merupakan tugas akhir yang harus ditempuh oleh mahasiswa sebagai syarat kelulusan.

Skripsi menuntut mahasiswa untuk berfikir kritis dan sistematis dalam pengerjaannya. Namun, ketidakmampuan menelaah topik yang diangkat dapat menyebabkann mahasiswa mengalami stres. Stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik dinamakan stres akademik. Maka dari itu, untuk bertahan melawan stres akademik yang dirasakan, selain memiliki kecerdasan inteligensi yang baik, mahasiswa juga harus memiliki kecerdasan emosional dan *self-efficacy* yang baik.

Dengan kecerdasan emosional yang baik, mahasiswa lebih mudah mengelola emosinya, dibuktikan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan

(Burhanudin, 2017; Natasia et al., 2022; Safri, 2019) bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki stres akademik yang rendah, begitu pula sebaliknya, individu dengan kecerdasan emosi yang rendah cenderung memiliki tingkat stres akademik yang tinggi.

Selain kecerdasan emosional, dalam menghadapi stres akademik saat mengerjakan skripsi, mahasiswa juga harus memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan skripsi dengan baik. Hal tersebut dinamakan *self-efficacy*. Dengan memiliki *self-efficacy* yang baik, maka individu memiliki keyakinan bahwa tugas skripsi yang dihadapi pasti bisa diselesaikan (Bandura, 1997).

Stres akademik yang dirasakan mahasiswa penyusun skripsi lebih mudah dihadapi jika individu tersebut memiliki *self-efficacy* dan kecerdasan emosional yang baik. Sebab dengan *self-efficacy* membuat individu yakin dengan kemampuan dirinya dalam menghadapi masalah dan kecerdasan emosional mampu membuat individu mengelola dan mengenali emosi dirinya maupun orang lain dan memotivasi dirinya untuk terus berjuang menghadapi berbagai rintangan dalam menyelesaikan skripsi.

F. Hipotesis

Berdasarkan hasil pemaparan sebelumnya, hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013) penelitian kuantitatif adalah sebuah metode penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme yang dibutuhkan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu yang diambil secara random, pengumpulan data dengan instrumen tertentu, dan analisis data bersifat statistik atau kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Pada penelitian ini digunakan metode kuantitatif korelasional yang memiliki tujuan menganalisis keterkaitan antara satu variabel dengan variabel lainnya berdasarkan koefisiensi korelasi (Azwar, 2011)

Metode penelitian kuantitatif menurut Siyoto & Sodik (2015) merupakan sebuah penelitian yang sistematis, terencana, dan terstruktur dari awal perencanaan hingga desain penelitiannya, selain itu penelitian ini juga menekankan pada penggunaan angka mulai dari proses pengumpulan data, penafsiran data, serta hasil yang ditampilkan. Biasanya pada tahap kesimpulan ditampilkan pula tabel, grafik, gambar, atau tampilan lainnya.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013) variabel penelitian merupakan suatu atribut yang memiliki variasi tertentu yang diangkat oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel menjadi elemen penting dalam sebuah penelitian untuk mengumpulkan informasi yang menjadi tujuan penelitian (Creswell, 2010). Penelitian ini menggunakan tiga variabel yang terdiri dari dua jenis variabel, yakni satu variabel terikat dan dua variabel bebas dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Variabel Terikat

Variabel terikat atau yang biasa disebut variabel *dependen* merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Sugiyono, 2013). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres akademik.

2. Variabel Bebas

Variabel bebas atau yang biasa disebut variabel *independen* merupakan variabel yang memberikan pengaruh ke variabel terikat atau yang menjadi sebab perubahan pada variabel terikat (Sugiyono, 2013). Variabel bebas pada penelitian ini adalah *self-efficacy* dan kecerdasan emosional.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan unsur yang menjadi penghubung antar penelitian dan menjadi petunjuk tentang bagaimana suatu variabel diukur (Siyoto & Sodik, 2015). Definisi operasional dalam penelitian ini yakni:

1. Stres akademik menurut Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) merupakan pandangan seseorang mengenai stresor akademik berupa frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri serta bagaimana reaksi individu terhadap stresor akademik tersebut meliputi reaksi fisik, emosi, perilaku, dan penilaian kognitif.
2. *Self-efficacy* menurut Bandura (1997) adalah sebuah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas agar tercapainya sebuah tujuan yang ingin dicapai yang terdiri dari aspek *level*, *generality* dan *strength*.
3. Kecerdasan emosional menurut Goleman (2004) adalah sebuah kemampuan individu dalam mengenali emosinya dan emosi orang lain yang memungkinkan individu memiliki hubungan yang baik, berempati, mampu mengelola stres, memotivasi diri, dan memiliki kecakapan dalam

berkomunikasi. Skala kecerdasan emosi disusun berdasarkan aspek mengenali emosi diri, mengontrol emosi, motivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

D. Populasi dan Sampel

Populasi adalah generalisasi dari objek atau subyek yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulan (Siyoto & Sodik, 2015). Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan data dari BAK didapat hasil bahwa populasi pada penelitian ini sebanyak 196 mahasiswa.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil berdasarkan prosedur serta memiliki karakteristik tertentu dan dapat mewakili karakteristik populasi (Sugiyono, 2013). Pada awalnya penelitian ini ingin membandingkan bagaimana tingkat stres antar angkatan yang sedang mengerjakan skripsi, namun karena keterbatasan dalam menjangkau angkatan 2017 sampai 2019, peneliti hanya menggunakan sampel pada angkatan 2020 saja. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* untuk menentukan sampel, yakni menentukan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang memiliki hubungan erat dengan karakteristik yang dimiliki populasi (Riyanto & Hatmawan, 2020). Adapun karakteristik yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu:

1. Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020 jurusan Psikologi
2. Tercatat sebagai mahasiswa aktif.
3. Sedang dalam proses mengerjakan skripsi.

Penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = banyaknya sampel

N = banyaknya populasi

e = batas toleransi kesalahan

Maka sampel yang diambil berdasarkan rumus Slovin adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{194}{1 + 194(0,1)^2}$$

$$n = \frac{194}{1 + 194(0,01)}$$

$$n = \frac{194}{1 + 1,94}$$

$$n = \frac{194}{2,94}$$

$$n = 65,9$$

Berdasarkan rumus Slovin di atas diperoleh hasil sebesar 65,9 dapat dibulatkan menjadi 66. Maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak minimal 66 responden.

E. Alat Pengumpulan Data

Kuesioner digunakan dalam untuk mengumpulkan data pada penelitian ini. Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa kuesioner merupakan salah satu teknik pengumpulan data dengan memberikan seperangkat pertanyaan kepada responden dan efisien digunakan untuk responden dalam jumlah besar. Pada penelitian ini

digunakan pertanyaan tertutup, yakni jawaban atas pertanyaan telah disediakan dengan menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2013) Skala likert dapat digunakan untuk mengukur bagaimana seseorang atau kelompok orang melihat suatu peristiwa. Penelitian ini menggunakan skala likert dengan empat alternatif pilihan jawaban dengan skor sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Penskoran Respon Skala

Respon	Favorable	Unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Pada penelitian ini digunakan beberapa skala. Untuk mengukur stres akademik menggunakan skala yang diadaptasi dari alat ukur *Gadzella's Student-Life Stress Inventory*, skala *self-efficacy*, dan skala kecerdasan emosional.

Tabel 3. 5 Blue Print Stres Akademik

Dimensi	Aspek	Indikator	Sebaran item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Stresor Akademik	Frustrasi	Keterlambatan dalam mencapai tujuan	1, 2		2
		Kesulitan sehari-hari	3	4	2
	Konflik	Konflik antara dua pilihan	5	6	2
	Tekanan	Harapan dari keluarga atau orang lain	7	8	2
		Beban kuliah	9, 10		2
	Perubahan	Perubahan hidup yang mengganggu	11, 12		2
Tekanan diri	Kecemasan	13	14	2	
Reaksi terhadap stresor akademik	Fisiologis	Gangguan biologis	15, 16, 17		3
	Emosional	Perasaan tidak menyenangkan	18, 19		2
	Perilaku	Menyakiti diri sendiri dan orang lain	21	20	2
	Kognitif	Penilaian masalah	22, 23, 24		3
Jumlah			19	5	24

Tabel 3. 6 Blue Print *self-efficacy*

No	Aspek	Indikator	Sebaran item		Jumlah
			Favorable	Unfavo	
1	Tingkatan (<i>level</i>)	1) Merasa yakin dengan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas dengan baik	1, 2	19, 20	4
		2) Merasa dirinya mampu mengerahkan usahanya untuk menyelesaikan tugas dengan baik	21	3, 4	3
		3) Merasa yakin mampu mengerjakan tugas dengan tepat	5	22	3
		4) Merasa yakin proses belajarnya mampu membuahkan hasil	23, 24	6, 7	4
		5) Merasa yakin dirinya mampu menghadapi tantangan yang datang.	8, 9	25	3
2	Keluasan (<i>generality</i>)	1) Merasa yakin dirinya mampu menyelesaikan tugas yang mirip dengan tugas yang mampu dikerjakan orang lain.	26, 27	10, 11	4

		2) Merasa yakin dapat mengerjakan tugas dengan kognitif, afeksi, dan behavior yang dimiliki	12, 13	28	3
		3) Merasa yakin dan mampu menyelesaikan semua tugas dan menangani situasi sesuai dengan karakteristik dirinya		14, 15	2
3	Kekuatan (<i>strength</i>)	1) Berusaha dengan keras saat menghadapi kesulitan	16	29	2
		2) Merasa yakin tugas yang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik	30	17, 18	3
Jumlah			14	16	30

Tabel 3. 7 Blue Print Kecerdasan Emosional

No	Aspek	Indikator	Sebaran item		Jumlah
			Favorable	Unfavo	
1	Mengenali emosi diri	1) Keyakinan yang lebih tentang perasaannya	1, 2	21, 22	4
		2) Kesadaran diri mengenali perasaan yang saat itu terjadi	3,4	23, 24	4
2	Mengelola emosi diri	1) Penilaian diri secara teliti	5,6	25, 26	4
		2) Kendali diri secara teliti	7,8	27, 28	4
3	Memotivasi diri sendiri	1) Mengatur emosi untuk mencapai tujuan	9,10	29, 30	4
		2) Kemampuan menghibur diri sendiri	11, 12	31, 32	4
4	Mengenali emosi orang lain	1) Empati	13, 14	33, 34	4
		2) Penilaian terhadap orang lain	15, 16	35, 36	4
5	Membina hubungan dengan orang lain	1) Bekerjasama dengan orang lain	17, 18	37, 38	4
		2) Keterampilan sosial	19, 20	39, 40	4
Jumlah			20	20	40

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas menentukan apakah skala yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur (Sugiyono, 2013). Metode yang digunakan adalah dengan membandingkan r hitung pada variabel dengan r tabel. Jika nilai padar hitung $> r$ tabel maka item dapat dinyatakan valid, begitu pula sebaliknya, jika r hitung $< r$ tabel maka item dinyatakan tidak valid.

Selain itu digunakan pula uji validitas isi. Uji validitas isi dilakukan untuk menguji kelayakan skala melalui analisis rasional melalui pihak yang berkompeten atau *expert judgement*. Peneliti telah melakukan *expert judgement* melalui dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur seberapa besar kemungkinan bebas dari kesalahan metode pengukuran (Hardani et al., 2020). Ketika sebuah skala menghasilkan temuan yang sama ketika digunakan secara konsisten dan berulang-ulang, maka skala tersebut dapat dianggap reliabel. Sebuah skala juga dikatakan reliabel jika memenuhi standar nilai *Cronbach Alfa* yang melebihi 0,6. Reliabilitas suatu skala dilihat dari nilai *Cronbach Alfa* karena lebih cermat dan mendekati hasil sebenarnya (Azwar, 2011).

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan sebuah proses mengolah dan menafsirkan data yang telah terkumpul (Siyoto & Sodik, 2015). Menurut Sofyan dan Effendi (dalam Siyoto & Sodik, 2015) menyebutkan bahwa tujuan dari analisis data adalah menyederhanakan data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan ditafsirkan.

Berikut merupakan tahapan analisis data dalam penelitian ini:

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan sebuah cara untuk menjabarkan data yang telah terkumpul tanpa bermaksud untuk melakukan generalisasi (Sugiyono, 2013). Pendeskripsian ini dilakukan untuk mengetahui katagori atau tingkatan pada masing-masing variabel. Adapun langkah-langkah menganalisis data deskriptif adalah sebagai berikut:

a. Mengkatagorikan

a) Mencari mean hipotetik dengan rumus:

$$M = \frac{1}{2}(i_{max} + i_{min})\sum k$$

Keterangan:

M : mean (rata-rata) hipotetik

i_{max} : skor maksimal

i_{min} : skor minimal

$\sum k$: jumlah item

b) Menghitung standar deviasi hipotetik dengan rumus:

$$SD = \frac{1}{6}(x_{max} + i_{min})$$

Keterangan:

SD : standar deviasi

x_{max} : skor maksimal (jumlah item x skor tertinggi)

x_{min} : skor minimal (jumlah item x skor terendah)

c) Melakukan katagorisasi dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 3. 8 Rumus Kategorisasi

Katagori	Kriteria
Rendah	$X < M-1SD$
Sedang	$M-1SD \leq X < M+1SD$
Tinggi	$M+1SD \leq X$

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi secara normal atau tidak normal (Paramita, 2015). Untuk menguji normalitas data, menggunakan teknik uji *kolmogorov-smirnov*. Signifikansi harus lebih dari 0,05 untuk menyatakan data berdistribusi normal. Adapun rumus yang digunakan ialah:

$$D_{max} = \left\{ \frac{f_i}{n} - \left[\frac{f_{ki}}{n} - (p \leq z) \right] \right\}$$

Keterangan:

n = jumlah data

f = frekuensi

f_{ki} = frekuensi kumulatif

$$z = \frac{x-\mu}{\sigma}$$

$$D_{tabel} = D_{\sigma(n)}$$

Pengambilan keputusan normal jika $D_{hitung} \geq D_{tabel}$

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang didapat dari dua variabel atau lebih berdistribusi secara linear atau tidak.. Uji ini dilakukan dengan melihat nilai pada *deviation from linearity*. Adapun pengambilan keputusan yang digunakan adalah dengan melihat nilai *deviation from linearity*, jika $> 0,05$ maka dikatakan linear dan jika $< 0,05$ maka dikatakan tidak linear.

3. Korelasi *Product Moment*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *linier product moment pearson* dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 23. Analisis ini digunakan untuk mengukur antara dua variabel untuk mengetahui adanya hubungan atau korelasi antara satu variabel dengan variabel lainnya. Berikut merupakan rumus korelasi *linier product moment pearson*:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N(\sum X^2) - (\sum X)^2(N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

N = Jumlah responden

$\sum XY$ = Jumlah perkalian antara skor variabel X dan skor variabel Y

$\sum X$ = Jumlah skor variabel X

$\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y

Dengan teknik *product moment pearson* peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan positif atau negatif antara *self-efficacy* dan kecerdasan

emosional terhadap stres akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Adapun pedoman derajat hubungan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 9 Pedoman Derajat Hubungan

Nilai <i>Pearson Correlation</i>	Keterangan
0,00-0,20	Tidak ada korelasi/korelasi lemah
0,21 – 0,40	Korelasi lemah
0,41 – 0,60	Korelasi cukup kuat
0,61 -0,80	Korelasi kuat
0,81 – 1,00	Korelasi sempurna

4. Uji hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi berganda. Korelasi berganda atau *multiple correlation* merupakan teknik analisis data yang digunakan untuk mengukur seberapa kuat hubungan antara dua variabel bebas atau lebih (x_1, x_2, \dots) secara bersama-sama dengan variabel terikat (y). lambang dari korelasi berganda yakni R, namun hasil R bukan penjumlahan dari korelasi sederhana. Uji korelasi berganda menggunakan rumus:

$$R_{y.x_1.x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{y.x_1} + r^2_{y.x_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan :

$R_{y.x_1.x_2}$ = korelasi antara variabel x_1 dan x_2 secara bersama dengan variabel y

$r_{y.x_1}$ = korelasi *product moment* antara x_1 dengan y

$r_{y.x_2}$ = korelasi *product moment* antara x_2 dengan y

$r_{x_1.x_2}$ = korelasi *product moment* antara x_1 dengan x_2

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Pada bagian ini dijelaskan mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan dengan metode pengumpulan data yang telah ditentukan. Hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Gambaran Lokasi

Lokasi pada penelitian ini bertempat di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Universitas ini merupakan salah satu universitas islam yang berada di Indonesia berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50 pada tanggal 21 Juni 2004. Kampus utama beralamat di Jalan Gajayana No. 50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. Universitas ini memiliki program unggulan berupa penguasaan Bahasa Arab dan Inggris dan mewajibkan bagi mahasiswa baru untuk menjalankan program keagamaan serta diwajibkan tinggal di ma'had selama satu tahun atau dua semester.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 02 Februari – 19 Februari 2024. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner secara *online* via *google form* kepada responden.

3. Gambaran responden

Gambaran responden pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	30	37,5%
Perempuan	50	62,5%
Total	80	100%

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 80 responden dengan pembagian berdasarkan jenis kelamin, yaitu 30 responden laki-laki dan 50 responden perempuan.

Tabel 4. 2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Tempat tinggal

Tempat Tinggal	Frekuensi	Persentase
Kost	40	50%
Pondok	14	17,5%
Tinggal dengan Orang Tua	26	32,5%
Total	80	100%

Pada tabel 4.2 dapat dilihat proporsi responden berdasarkan tempat tinggalnya. Dari data yang diperoleh tersebut, diketahui bahwa 40 responden atau sebesar 50% tinggal di kost, 14 responden atau sebesar 17,5% tinggal di pondok, dan 26 responden atau 32,5% tinggal dengan orang tua.

B. Hasil Penelitian

1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Sebelum melakukan uji validitas, peneliti melakukan *expert judgement* kepada dosen psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang bertujuan untuk meminta saran dan kelayakan item pada instrumen.

Uji validitas dilakukan dengan cara membandingkan r hitung dan r tabel, pengambilan keputusan yang digunakan adalah jika r hitung $>$ r tabel maka item dikatakan valid. Nilai r tabel yang digunakan sebesar 0,3 karena uji coba skala disebar ke 30 responden. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 3 Uji Coba Skala *Self-efficacy*

No	Aspek	No Item		Jumlah Item Gugur
		Valid	Gugur	
1	Tingkatan (<i>Level</i>)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 19, 20, 22, 23, 25	21, 24	2
2	Keluasan (<i>Generality</i>)	10, 11, 12, 13, 14, 28	15, 26, 27	3
3	Kekuatan (<i>Strength</i>)	16, 29, 30	17, 18	2

Tabel 4.1 merupakan hasil skala uji coba *self-efficacy* yang telah dilakukan uji validitas. Didapatkan hasil dari 30 item yang diujicobakan, terdapat 7 item yang gugur dan 23 item yang valid.

Tabel 4. 4 Uji Coba Skala Kecerdasan Emosional

No	Aspek		No Item		Jumlah Item Gugur
			Valid	Gugur	
1	Mengenali diri	emosi	3, 4, 21, 22	1, 2, 21, 22	4
2	Mengelola diri	emosi	7, 8, 25, 26, 27, 28	5, 6	2
3	Memotivasi sendiri	diri	9, 11, 12, 30, 31, 32	10, 29	2
4	Mengenali orang lain	emosi	13, 14, 33, 36	15, 16, 34, 35	4
5	Membina hubungan dengan orang lain	hubungan	17, 18, 38, 39, 40	19, 20, 37	3

Tabel 4.2 merupakan hasil skala uji coba kecerdasan emosional yang telah dilakukan uji validitas. Didapatkan hasil dari 40 item yang diujicobakan, terdapat 15 item yang gugur dan 25 item yang valid.

Tabel 4. 5 Uji Coba Skala Stres Akademik

No	Aspek		No Item		Jumlah Item Gugur
			Valid	Gugur	
1	Stresor akademik		1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14	5, 8, 11	3
2	Reaksi terhadap stresor akademik		15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24	20	1

Tabel 4.3 merupakan hasil skala uji coba stres akademik yang telah dilakukan uji validitas. Didapatkan hasil dari 24 item yang diujicobakan, terdapat 4 item yang gugur dan 20 item yang valid.

Selain menguji validitas dibutuhkan juga uji reliabilitas. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan bantuan SPSS versi 23 for windows. Suatu skala dikatakan reliabel jika nilai *cronbach alpha* > 0,6. Adapun hasil uji reliabilitas pada skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas

Skala	<i>Cronbach's Alpha</i>	Kategori
<i>Self-efficacy</i>	0,892	Reliabel
Kecerdasan Emosional	0,879	Reliabel
Stres Akademik	0,901	Reliabel

Suatu skala dikatakan reliabel jika nilai *cronbach alfa*-nya lebih dari 0,6. Tabel 4.4 menjelaskan bahwa skala *self-efficacy* mendapatkan nilai *cronbach alfa* sebesar 0,892, dimana $0,892 > 0,6$. Maka skala *self-efficacy* dapat dikatakan reliabel. Skala kecerdasan emosional mendapatkan nilai *cronbach alfa* sebesar 0,879, dimana $0,879 > 0,6$. Maka skala kecerdasan emosional dapat dikatakan reliabel. Skala stres akademik mendapatkan nilai *cronbach alfa* sebesar 0,901, dimana $0,901 > 0,6$. Maka skala stres akademik dapat dikatakan reliabel. Jadi, setelah dilakukan uji reliabilitas skala *self-efficacy*, kecerdasan emosional, dan stres akademik dapat dikatakan reliabel atau ajeg, artinya jika skala diujikan pada subjek yang berbeda hasilnya tidak jauh berbeda dari hasil sebelumnya.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif ini digunakan untuk mengetahui gambaran responden berdasarkan data dari variabel yang telah diperoleh dari kelompok subjek dan tidak digunakan untuk pengujian hipotesis.

a. *Self-efficacy*

Tabel 4. 7 Deskripsi Statistik *Self-Efficacy*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sedang	19	24%
Tinggi	61	76%
Total	80	100%

Dari analisis data yang telah dilakukan, tingkatan *self-efficacy* pada mahasiswa psikologi terbagi menjadi dua kategori saja, yakni sedang dan tinggi. Kategori *self-efficacy* sedang sebanyak 19 responden atau sebesar 24% dan kategori *self-efficacy* tinggi sebanyak 61 orang atau sebesar 76%. Jadi dapat disimpulkan bahwa responden yang sedang mengerjakan skripsi rata-rata memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi.

Jika dilihat berdasarkan jenis kelaminnya, maka tingkat *self-efficacy* adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Deskripsi Statistik *Self-efficacy* Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Laki-laki		Perempuan	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sedang	7	23%	12	24%
Tinggi	23	77%	38	76%
Total	30	100%	50	100%

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, berdasarkan jenis kelaminnya *self-efficacy* antara laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda. Pada laki-laki kategori *self-efficacy* kategori sedang sebanyak 7 responden atau sebesar 23% dan *self-efficacy* kategori tinggi sebanyak 23 responden atau sebesar 77%. Sedangkan pada perempuan *self-efficacy* kategori sedang sebanyak 12 responden atau sebesar 24% dan *self-efficacy* kategori tinggi sebanyak 38 responden atau sebesar 76%. Jika dilihat dari jenis kelaminnya, keduanya rata-rata berada pada *self-efficacy* kategori sedang.

b. Kecerdasan Emosional

Tabel 4. 9 Deskripsi Statistik Kecerdasan Emosional

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sedang	15	19%
Tinggi	65	81%
Total	80	100%

Dari analisis data yang telah dilakukan, tingkatan kecerdasan emosional pada mahasiswa psikologi terbagi menjadi dua kategori saja, yakni sedang dan tinggi. Kategori kecerdasan emosional sedang sebanyak 15 responden atau sebesar 19% dan kategori kecerdasan emosional tinggi sebanyak 65 orang atau sebesar 81%. Jadi dapat disimpulkan bahwa mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi rata-rata memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi.

Jika dilihat berdasarkan jenis kelaminnya, maka tingkat kecerdasan emosional adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 10 Deskripsi Statistik Kecerdasan Emosional Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Laki-laki		Perempuan	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sedang	7	23%	8	16%
Tinggi	23	77%	42	84%
Total	30	100%	50	100%

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, berdasarkan jenis kelaminnya kecerdasan emosional antara laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda. Pada laki-laki kategori kecerdasan emosional kategori sedang sebanyak 7 responden atau sebesar 23% dan kecerdasan emosional kategori tinggi sebanyak 23 responden atau sebesar 77%. Sedangkan pada perempuan kecerdasan emosional kecerdasan emosional kategori sedang sebanyak 8 responden atau sebesar 16% dan kecerdasan emosional tinggi sebanyak 42 responden atau sebesar 84%. Jika dilihat dari jenis kelaminnya, keduanya rata-rata berada pada kecerdasan emosional kategori sedang.

c. Stres Akademik

Tabel 4. 11 Deskripsi Statistik Stres Akademik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	4	5%
Sedang	63	79%
Tinggi	13	16%
Total	80	100%

Dari analisis yang telah dilakukan, tingkat stres akademik pada mahasiswa psikologi terbagi menjadi tiga kategori. Kategori stres akademik rendah sebanyak 4 responden atau sebesar 5%, kategori stres akademik sedang sebanyak 63 responden atau 79%, dan kategori stres akademik tinggi sebanyak 13 responden atau sebesar 16%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi rata-rata atau mayoritas memiliki tingkat stres akademik sedang.

Jika dilihat berdasarkan jenis kelaminnya, maka tingkat stres akademik adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 12 Deskripsi Statistik Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Laki-laki		Perempuan	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Rendah	2	7%	2	4%
Sedang	25	83%	38	76%
Tinggi	3	10%	10	20%
Total	30	100%	50	100%

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, berdasarkan jenis kelaminnya stres akademik antara laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda. Pada laki-laki kategori stres akademik rendah sebanyak 2 responden atau sebesar 7%, stres akademik kategori sedang sebanyak 25 responden atau sebesar 83% dan stres akademik kategori tinggi sebanyak 3 responden atau sebesar 10%. Sedangkan pada perempuan stres akademik kategori rendah sebanyak 2 responden atau sebesar 2%, stres akademik kategori sedang sebanyak 38 responden atau

sebesar 76% dan stres akademik tinggi sebanyak 10 responden atau sebesar 20%. Jika dilihat dari jenis kelaminnya, keduanya rata-rata berada pada stres akademik kategori sedang.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu bentuk uji asumsi yang merupakan sebuah syarat sebelum dilakukannya uji hipotesis berupa hubungan antara variabel *self-efficacy* dan kecerdasan emosional terhadap variabel stres akademik. Program SPSS 23 for Windows digunakan untuk melakukan uji normalitas. Uji ini dirancang untuk memastikan apakah data penelitian mengikuti distribusi normal atau tidak.

Adapun teknik yang digunakan adalah menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Apabila nilai $p > 0,05$ data dikatakan normal. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak normal.

Tabel 4. 13 Uji Normalitas *Self-efficacy*, Kecerdasan Emosional, dan Stres Akademik dengan *Kolmogorov-Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.80481897
Most Extreme Differences	Absolute	.068
	Positive	.068
	Negative	-.050
Test Statistic		.068
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan uji normalitas pada tabel 4.13, didapatkan nilai signifikansi $0,200 > 0,05$. Maka dapat diketahui bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah data pada variabel *self-efficacy*, kecerdasan emosional dan stres akademik berdistribusi secara linear atau tidak. Teknik yang digunakan adalah dengan melihat nilai *Deviation from Linearity*. Jika nilai sig. $> 0,05$ dapat dikatakan data berdistribusi secara linear dan jika nilai sig. $< 0,05$ dikatakan data tidak berdistribusi secara linear.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Linearitas *Self-efficacy* dan Stres Akademik

			Sum of	df	Mean	F	Sig.
			Squares		Square		
stres akade mik * self efficac y	Between Groups	(Combine d)	1807.057	26	69.502	.981	.507
		Linearity	326.481	1	326.481	4.609	.036
		Deviation from Linearity	1480.576	25	59.223	.836	.681
Within Groups			3754.143	53	70.833		
Total			5561.200	79			

Berdasarkan *output* pada tabel 4.14, dapat dilihat bahwa variabel *self-efficacy* (X1) dan stres akademik (Y) mendapat nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,681, dimana $0,681 > 0,05$. Maka dapat dikatakan bahwa data pada variabel *self-efficacy* dan stres akademik berdistribusi secara linear.

Tabel 4. 15 Hasil Uji Linearitas Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres akademik * kecerdasan emosional	Between Groups	2072.144	25	82.886	1.283	.219
	(Combined Linearity)	267.620	1	267.620	4.142	.047
	Deviation from Linearity	1804.524	24	75.189	1.164	.315
	Within Groups	3489.056	54	64.612		
Total		5561.200	79			

Berdasarkan *output* pada tabel 4.15, dapat dilihat bahwa variabel Kecerdasan Emosional (X2) dan stres akademik (Y) mendapat nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,315, dimana $0,315 > 0,05$. Maka dapat dikatakan bahwa data pada variabel kecerdasan emosional dan stres akademik berdistribusi secara linear.

4. Uji Korelasi Product Moment

a. Analisis Hubungan *Self-efficacy* dan Stres Akademik

Analisis data hubungan *self-efficacy* dan stres akademik menggunakan uji korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 23 *for Windows*. Adapun hasil analisisnya sebagai berikut:

Tabel 4. 16 Hasil Uji Analisis Korelasi *Product Moment Self-efficacy* dengan Stres Akademik

Correlations			
		stres akademik	self efficacy
stres akademik	Pearson Correlation	1	-.416**
	Sig. (2-tailed)		.000
N		80	80

Pada tabel 4.14 dapat dilihat hasil perhitungan uji korelasi variabel *self-efficacy* dan stres akademik dapat dilihat pada kolom *pearson correlation* sebesar -0,416 dan *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Dari hasil tersebut, jika $r_{xy} = -0,416$ lebih besar dari nilai r_{tabel} dengan jumlah sampel 80 sebesar 0,22 maka $r_{xy} -0,416 > r_{tabel} 0,22$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan stres akademik serta derajat hubungan kategori cukup kuat.

b. Analisis Hubungan Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik

Analisis data hubungan kecerdasan emosional dan stres akademik menggunakan uji korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan *software SPSS versi 23 for Windows*. Adapun hasil analisisnya sebagai berikut:

Tabel 4. 17 Hasil Uji Analisis Korelasi *Product Moment Kecerdasan Emosional* dengan Stres Akademik

Correlations			
		stres akademik	kecerdasan emosional
stres akademik	Pearson Correlation	1	.013
	Sig. (2-tailed)		.908
N		80	80

Pada tabel 4.15 dapat dilihat hasil perhitungan uji korelasi variabel kecerdasan emosional dan stres akademik dapat dilihat pada

kolom *pearson correlation* sebesar 0,013 dan *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,908. Dari hasil tersebut, jika $r_{xy} = 0,219$ lebih besar dari nilai r_{tabel} dengan jumlah sampel 80 sebesar 0,22 maka $r_{xy} 0,013 < r_{tabel} 0,22$ dan nilai signifikansi $0,013 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang tidak signifikan antara kecerdasan emosional dan stres akademik serta derajat hubungan termasuk kategori sangat lemah.

c. Uji Hipotesis

Untuk memperoleh hasil hubungan *self-efficacy* dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik, dapat melalui tabel korelasi berganda di bawah ini:

Tabel 4. 18 Hasil Uji Analisis Korelasi Product Moment *Self-efficacy* dan Kecerdasan Emosional terhadap Stres Akademik

R	R Square Change	Sig. F Change
.528	.279	.000

Hasil korelasi berganda berdasarkan tabel nilai $R_{x_1x_2y}$ sebesar 0,528 lebih besar dari nilai r_{tabel} dengan jumlah sampel 80 yakni $r_{tabel} = 0,22$. Adapun nilai *Sig. F Change* sebesar $0,000 < 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel *self- efficacy* dan kecerdasan emosional secara bersamaan memiliki hubungan yang signifikan terhadap stres akademik sebesar 0,528 atau termasuk dalam katagori cukup kuat.

d. Analisis Uji Korelasi Aspek Pembentuk Utama

Analisis uji korelasi aspek pembentuk utama dilakukan untuk mengetahui aspek mana yang memiliki hubungan paling kuat dengan variabel yang diteliti. Berdasarkan uji korelasi sebelumnya, pada

tabel 4.14 menunjukkan hubungan yang signifikan dan keeratan hubungan antara variabel *self-efficacy* dan stres akademik termasuk dalam kategori cukup kuat, Sebaliknya, Tabel 4.15 menunjukkan hubungan yang tidak signifikan dengan keeratan hubungan yang sangat rendah antara variabel stres akademik dan kecerdasan emosional.

Berdasarkan uji korelasi antar variabel yang telah dilakukan, kemudian dilakukan pengujian antar aspek pembentuk utama pada variabel yang memiliki hubungan yang signifikan saja. Maka dari itu, selanjutnya dilakukan uji korelasi aspek pada variabel *self-efficacy* dan stres akademik.

Tabel 4. 19 Hasil Uji Korelasi pada Aspek Stres Akademik

		Correlations		
		stres akademik	stresor akademik	reaksi thd stresor
stres akademik	Pearson Correlation	1	.919**	.929**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	80	80	80

Aspek-aspek stres akademik dan reaksi terhadap stresor akademik membentuk variabel stres akademik. Dari tabel 4.17 diketahui bahwa aspek stresor memiliki nilai korelasi pearson sebesar 0,919 dan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat korelasi yang sangat kuat dan positif antara karakteristik akademik dengan beberapa aspek stres akademik..

Pada aspek reaksi terhadap stresor akademik juga memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai *pearson correlation* sebesar 0,929.

Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aspek reaksi terhadap stresor akademik dan variabel stres akademik dengan derajat hubungan yang sangat kuat.

Tabel 4. 20 Hasil Uji Korelasi pada Aspek Self-efficacy

		Correlations			
		self efficacy	SE level	SE generality	SE strengh
self efficacy	Pearson Correlation	1	.949**	.691**	.844**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	N	80	80	80	80

Variabel *self-efficacy* terdiri dari aspek tingkatan (*level*), keluasan (*generality*), dan kekuatan (*strength*). Pada tabel 4.18 diketahui bahwa aspek *level* memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai *pearson correlation* sebesar 0,949. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aspek *level* dengan variabel *self-efficacy* dengan derajat hubungan yang sangat kuat.

Pada aspek *generality* memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai *pearson correlation* sebesar 0,691. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aspek *generality* dengan variabel *self-efficacy* dengan derajat hubungan yang kuat.

Pada aspek *strength* memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai *pearson correlation* sebesar 0,844. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aspek *strength* dengan variabel *self-efficacy* dengan derajat hubungan yang sangat kuat.

Jadi berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 4.17 dan 4.18 dapat diketahui bahwa aspek pembentuk utama pada variabel stres akademik adalah aspek reaksi terhadap stresor dan aspek pembentuk utama pada variabel *self-efficacy* adalah aspek tingkatan (*level*).

Adapun untuk mengetahui derajat hubungan antara aspek tingkatan (*level*) dan stres akademik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 21 Uji Korelasi Aspek Reaksi terhadap Stresor Akademik dan Aspek Tingkatan (*Level*)

Correlations			
		reaksi thd stresor	SE level
reaksi thd stresor	Pearson Correlation	1	-.330**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	80	80

Berdasarkan *output* pada tabel 4.19, diketahui nilai signifikansi $0,003 < 0,05$ dan nilai *pearson correlation* $-0,330$, artinya aspek reaksi terhadap stresor memiliki hubungan yang signifikan dan berarah negatif dengan derajat hubungan katagori rendah.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Self-efficacy* Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Self-efficacy merupakan keyakinan bahwa kemampuan yang dimiliki diri sendiri dalam menyelesaikan tugas (Bandura, 1997). Keyakinan dalam diri sangat dibutuhkan agar jika dihadapkan pada sebuah tugas, seseorang mampu mengusahakan agar tugas tersebut mampu diselesaikan dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 19 responden atau 24% mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi dan sebanyak 61 responden atau 76% mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi memiliki *self-efficacy* yang

tinggi. Tingginya tingkat *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa, menurut Alwisol (2022) bisa didapatkan sebab keberhasilan yang pernah didapatkan sebelumnya, proses kognitif yang baik, melihat keberhasilan orang lain.

Dapat diketahui bahwa tingkat *self-efficacy* responden tidak ada yang termasuk dalam katagori rendah, artinya responden memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. Hal demikian bisa diperoleh karena mahasiswa sebelumnya memiliki pengalaman keberhasilan dalam menyelesaikan tugas, maka rasa optimis dapat tumbuh dari pengalaman tersebut yang dapat meningkatkan keyakinan akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas yang akan datang.

Jika dilihat dari perbedaan jenis kelamin pun, tingkat *self-efficacy* antara laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda. Pada laki-laki sebanyak 7 responden atau 23% memiliki *self-efficacy* sedang dan pada perempuan sebanyak 12 responden atau 24% memiliki *self-efficacy* sedang. Untuk kategori tinggi, pada laki-laki sebanyak 23 responden atau 77% dan pada perempuan sebanyak 38 responden atau sebesar 76%.

Tidak adanya perbedaan tingkat *self-efficacy* yang signifikan antara laki-laki dan perempuan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2017), sebab pada zaman yang sudah canggih ini, laki-laki dan perempuan memiliki akses yang setara dalam mencari informasi untuk membantu menyelesaikan tugasnya. Dengan demikian keyakinan antara laki-laki dan perempuan dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi pun tidak jauh berbeda.

2. Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Kecerdasan emosi merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki individu dalam mengenali, memahami dan mengelola emosi diri sendiri

dan orang lain (Goleman, 2004). Sebagai mahasiswa yang jika ditinjau dari segi usia, sudah seharusnya memiliki kecerdasan emosi yang baik agar mampu menghadapi segala macam tugas dan tuntutan dalam hidup.

Menurut temuan penelitian, 65 responden atau 81% siswa, memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, sementara 15 responden, atau 19% siswa, memiliki tingkat kecerdasan yang sedang. Dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi. Kecerdasan emosional yang tinggi mengindikasikan bahwa seseorang dapat memahami dan mengendalikan dirinya dengan baik.

Tingginya kecerdasan emosional pada responden bisa disebabkan karena responden sudah mampu mengelola emosi dirinya, memotivasi, dan memahami dirinya dan orang lain. Mampu memberkan dorongan kepada diri sendiri, dalam hal ini untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi. Lingkungan tempat tinggal juga bisa memengaruhi tingginya tingkat kecerdasan emosional seseorang.

Dari perspektif perbedaan gender, tidak banyak perbedaan tingkat kecerdasan emosional antara laki-laki dan wanita. Laki-laki terdiri dari 7 responden atau 23%, dan wanita 8 responden atau 16%, yang termasuk dalam kelompok kecerdasan emosional sedang; wanita terdiri dari 42 responden atau 84% dan laki-laki terdiri dari 23 responden atau 77%, yang termasuk dalam kategori tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Rahmattullah, 2021; Yunalia & Etika, 2020) yang menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara kecerdasan emosional laki-laki dan perempuan

3. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Kehidupan sebagai mahasiswa semester akhir tidak terlepas dari tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi. Tak jarang tuntutan tersebut membuat mahasiswa menjadi terbebani dan menimbulkan stres akademik (Anju et al., 2021; Wahyudi et al., 2015). Stres akademik yang dialami mahasiswa terjadi apabila rendahnya kemampuan individu dalam beradaptasi pada lingkungan akademik yang menegang (Sarita & Sonia, 2015). Adapun menurut Gadzella & Masten (2005) stres akademik ini merupakan bagaimana pandangan seseorang terhadap stresor akademik dan bagaimana reaksi menghadapi stresor tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat sebanyak 13 responden atau 16% mahasiswa mengalami stres akademik tinggi, 63 responden atau 79% mahasiswa mengalami stres akademik sedang, dan sebanyak 4 responden atau 5% mahasiswa mengalami stres akademik rendah. Rata-rata mahasiswa mengalami stres akademik sedang, sejalan dengan penelitian (McIntyre et al., 2018) bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka tantangan yang dibebankan tentu semakin tinggi pula sehingga tidak bisa dipungkiri bahwa mahasiswa mayoritas mengalami stres akademik sedang hingga tinggi.

Tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin pun tidak jauh berbeda, yakni pada kategori tinggi laki-laki sebanyak 2 responden atau 7% dan perempuan sebanyak 2 responden atau 4%, pada kategori sedang laki-laki sebanyak 25 responden atau 83% dan perempuan sebanyak 38 atau 76%, dan kategori tinggi pada laki-laki sebanyak 3 responden atau 10% dan perempuan sebanyak 10 orang atau 20%. Dapat dikatakan bahwa tingkat stres akademik pada laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda.

Tidak adanya perbedaan yang signifikan antara stres akademik pada laki-laki dan perempuan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafifah et al., (2017) karena stresor yang diterima tidak jauh berbeda, maka tingkat stres yang dialami pun tidak jauh berbeda.

Stres akademik yang dialami responden terbentuk berdasarkan aspek reaksi terhadap stresor. Artinya kemampuan responden kurang baik dalam mengelola stresor akademik yang dihadapi. Sebab semakin terampil seseorang dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, semakin kecil pula tingkat stres yang dirasakan (Suharsono & Anwar, 2020). Kurang terampilnya responden dalam merespon stresor akademik, responden dapat melakukan upaya untuk menekan stres akademik dengan melakukan *coping stress* dan latihan meregulasi emosi pada saat berhadapan dengan stresor akademik.

4. Hubungan *Self-efficacy* dan Stres Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Mayoritas mahasiswa UIN Malang yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, dengan 61 responden, atau 76%, menurut analisis deskriptif yang dilakukan. Meskipun demikian, 63 responden, atau 79% mahasiswa, mengatakan bahwa tingkat stres akademik mereka berada pada kisaran sedang.

Dengan bantuan aplikasi SPSS versi 23 untuk *Windows*, peneliti menggunakan uji korelasi *product moment* untuk memastikan hubungan antara *self-efficacy* dan stres akademik. Pengujian yang dilakukan menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 > 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel-variabel yang mengukur stres akademik dan efikasi diri. Stres akademik dan efikasi diri berkorelasi negatif, yang ditunjukkan dengan hasil $r_{(xy)} -0.416 > r_{\text{tabel}}$

0.22. Nilai korelasi yang dihitung, $r_{(xy)}$ -0.416, termasuk dalam kategori korelasi yang cukup tinggi.

Terdapat korelasi negatif antara kedua variabel ini, yang berarti bahwa stres akademik menurun dengan meningkatnya *self-efficacy* dan meningkat dengan menurunnya *self-efficacy*. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh (Himmah & Shofiah, 2021; Maulida & Darminto, 2022; Sagita et al., 2017) yang mengungkapkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik.

Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan membuat dirinya yakin dengan kemampuan yang dimiliki dapat mempermudah dalam menyelesaikan tugas dan tantangan, dalam hal ini yakni tugas skripsi. Keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan diri ini dapat menekan stres yang dihadapi selama proses pengerjaan skripsi. Adapun aspek pembentuk utama dari responden yakni *level*, artinya responden bisa memiliki keyakinan dirinya dalam menghadapi stres karena mampu mengerjakan tugas dari tingkat kesulitan yang lebih mudah dahulu kemudian ke tugas dengan tingkatan yang lebih sukar.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat menurunkan stres akademik dengan cara lebih meningkatkan *self-efficacy*. Responden dapat mengerjakan tugas dari tingkat kesulitan yang rendah ke tingkat kesulitan yang lebih tinggi. Cara demikian bisa menumbuhkan rasa optimis dan yakin dengan kemampuan yang dimiliki dapat menyelesaikan tugas dengan berbagai tingkatan dan stres akademik bisa ditekan atau dikurangi.

Al-Qur'an juga telah menjelaskan bahwa Allah akan memberikan ujian sesuai dengan kemampuan hambanya sebagaimana yang termaktub dalam surah Al-Baqarah ayat 286. Hal ini bisa dijadikan motivasi dan meningkatkan keyakinan bahwa semua tantangan yang dihadapi pasti bisa dilewati.

5. Hubungan Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan analisis deskriptif yang telah dilakukan, diketahui mayoritas tingkat kecerdasan emosional mahasiswa UIN Malang yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori tinggi yakni sebanyak 65 responden atau 81%. Sedangkan tingkat stres akademik pada mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 63 responden atau sebesar 79%.

Untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dan stres akademik, peneliti menggunakan uji korelasi *product moment* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 23 *for windows*. Berdasarkan uji yang telah dilakukan didapatkan hasil nilai signifikansi $0,908 < 0,05$, artinya variabel kecerdasan emosional dan stres akademik tidak memiliki hubungan yang signifikan. Hasil $r_{xy} 0,013 < r_{tabel} 0,22$ maka dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan stres akademik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam kategori tinggi, namun tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Safri (2019) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan stres akademik. Namun sejalan dengan penelitian oleh Agung & Budiani (2013) yang mengungkap tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Jika dilihat dari aspek-aspek kecerdasan emosional, terdapat aspek mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang

lain. Aspek tersebut lebih berpengaruh kepada interaksi sosial jika dibanding ke stres akademik. Selain itu, stres akademik yang dialami mahasiswa semester akhir karena tertumpuknya tugas akhir, hal demikian lebih membutuhkan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas daripada kecerdasan emosi.

Stres yang diteliti pada penelitian ini adalah stres yang berkaitan dengan akademik, dimana mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan kewajiban akademiknya, maka lebih dibutuhkan kemampuan dan keyakinan dalam menyelesaikan tuntutan akademik dibanding kecerdasan emosi (Agung & Budiani, 2013).

Meskipun tidak signifikan menurunkan stres akademik, kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor internal yang dapat menurunkan stres salah satunya dengan strategi *coping stress*. Penelitian oleh Yunalia et al. (2021) menunjukkan bahwa stres akademik lebih bisa ditekan dengan *problem focused coping* daripada menggunakan *emotional focused coping*. Penelitian ini menunjukkan bahwa stres lebih bisa ditekan dengan menyelesaikan masalahnya, bukan pada pengelolaan emosinya.

6. Hubungan *Self-efficacy* dan Kecerdasan Emosional terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil *output* pada aplikasi SPSS diketahui bahwa nilai *sig. f change* sebesar 0,000 dengan signifikansi 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yakni terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-efficacy* dan Kecerdasan Emosional terhadap Stres Akademik. Nilai $R_{x_1x_2y}$ sebesar 0,528 dengan nilai r_{tabel} 0,22 maka $R_{x_1x_2y}$ 0,528 > r_{tabel} 0,22. Dengan demikian variabel *self-efficacy* (X_1)

dan kecerdasan emosional (X_2) secara bersama-sama memiliki hubungan dengan stres akademik (Y) dengan tingkat korelasi cukup kuat.

Self-efficacy dan kecerdasan emosional pada responden tergolong kategori tinggi, namun tingkat stres akademik masih tergolong sedang. Penelitian ini mendukung penelitian yang telah dilakukan oleh Sofyanti & Prihastuti (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik.

Secara bersamaan besaran sumbangsih *self-efficacy* dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik dapat dilihat dari nilai *R square* yakni sebesar 0,279. Jadi *R square* menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh *self-efficacy* (X_1) dan kecerdasan emosional (X_2) sebesar 27,9% sementara sisanya sekitar 72,1% berhubungan dengan variabel lain yang tidak ikut diteliti.

Jika dilihat dari aspek pembentuk utamanya, stres akademik terjadi karena respon terhadap stresor akademik dan *self-efficacy* terbentuk dengan aspek utama yakni tingkatan (*level*). Pada keduanya terdapat hubungan signifikan yang negatif, artinya stres akademik yang dialami disebabkan karena tidak mampunya seseorang dalam mengelola reaksi terhadap stresor dan terbebannya seseorang dengan tingkatan tugas yang dihadapinya.

Sejalan dengan penelitian oleh (Agung & Budiani, 2013), individu yang mampu memadukan keyakinan akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan kemampuan dalam mengelola emosinya lebih mudah menekan stres akademik jika dibanding individu yang hanya memiliki keyakinan akan kemampuannya saja atau individu yang hanya memiliki kecerdasan emosional.

Berdasarkan hasil yang ditemukan, jika individu memiliki *self-efficacy* tinggi namun kecerdasan emosi rendah, tetap dapat menekan

stres akademik, sedangkan jika individu memiliki kecerdasan emosi tinggi namun *self-efficacy* rendah, hal tersebut tidak dapat menekan stres akademik. Namun jika individu mampu mengkolaborasikan antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional, semakin besar dapat menekan stres akademik.

Berdasarkan penelitian ini, ketika individu yang mengalami stres akademik memiliki keyakinan mampu menyelesaikan tugas akhir dan memiliki pemahaman yang baik mengenai dirinya, mampu memotivasi diri sendiri, mampu memahami emosi orang lain, hal tersebut dapat menekan stres individu sehingga meskipun dengan berbagai tuntutan tugas akhir yang dihadapi, individu tetap bisa bertahan dan menyesuaikan diri sampai tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan sampai tuntas. Maka untuk menekan stres akademik perlu meningkatkan *self-efficacy* (berkaitan dengan kemampuan kognitif) dan kecerdasan emosional (berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Setelah dilakukan pengujian data deskriptif, didapatkan hasil sebagai berikut:

a. *Self-efficacy*

1) Deskriptif kategori

Self-efficacy responden mayoritas berada pada kategori sedang, artinya mayoritas responden memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan dalam menyelesaikan tugas.

2) Aspek pembentuk utama

Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan, aspek pembentuk utama dari variabel *self-efficacy* adalah aspek *level* atau tingkatan. Artinya *self-efficacy* pada responden dibentuk karena keyakinan dalam menyelesaikan tugas dengan tingkatan yang berbeda.

b. Kecerdasan emosional

1) Deskriptif kategori

Mayoritas responden memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, yang berarti mereka dapat memahami dan mengendalikan emosi mereka sendiri, memotivasi diri mereka sendiri, mengenali emosi orang lain, dan mengembangkan hubungan yang positif dengan mereka.

c. Stres akademik

1) Deskriptif kategori

Stres akademik responden mayoritas responden berada pada kategori sedang, artinya responden cukup merasa tertekan dengan beban akademik yang dihadapi. Meskipun mayoritas masih berada pada kategori sedang, jika hal demikian tidak ditangani maka tidak

menutup kemungkinan menimbulkan stres akademik yang lebih parah.

2) Aspek pembentuk utama

Aspek pembentuk utama pada variabel stres akademik adalah stresor akademik, artinya stres akademik yang dirasakan responden disebabkan oleh ketidakmampuan responden dalam merespon stresor akademik yang dialami.

2. *Self-efficacy* memiliki hubungan negatif terhadap stres akademik, artinya seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi, maka dapat menurunkan stres akademiknya.
3. Kecerdasan emosional tidak memiliki hubungan terhadap stres akademik secara parsial, artinya dengan memiliki kecerdasan emosional yang tinggi belum tentu dapat membuat stres akademiknya menjadi rendah.
4. *Self-efficacy* dan kecerdasan emosional secara bersamaan memiliki hubungan yang cukup kuat terhadap stres akademik, artinya jika seseorang memiliki *self-efficacy* dan kecerdasan emosional yang baik maka stres akademik bisa lebih diturunkan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi responden
 - a. Meningkatkan *self-efficacy* dengan cara menantang diri sendiri dengan mengerjakan tugas-tugas dengan tingkatan atau *level* kesulitan yang berbeda.
 - b. Untuk menurunkan stres akademik, responden bisa melatih diri dalam memberikan respon secara bijak terhadap stresor akademik yang dihadapi.

- c. Menurunkan stres akademik bisa dilakukan dengan memiliki persepsi yang positif terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi.
 - d. Selain memiliki *self-efficacy* yang baik juga harus memiliki kecerdasan emosional yang baik pula. Sebab kombinasi *self-efficacy* dan kecerdasan emosional akan semakin menurunkan stres akademik.
2. Bagi instansi
Menyediakan layanan konseling yang lebih masif khusus bagi mahasiswa semester akhir.
3. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Membedakan berdasarkan unit analisis yang lebih luas, misal membedakan berdasarkan jenis kelamin, status orang tua (orangtua utuh, *single parent*, *broken home*, dll), peran yang diemban (mahasiswa dan bekerja, mahasiswa dan kepala keluarga, dll)
 - b. Tinggi rendahnya stres akademik ditentukan oleh bagaimana cara merespon stresor akademik, maka peneliti selanjutnya bisa mengeksplorasi variabel strategi *coping stress* untuk diukur korelasinya terhadap stres akademik.
 - c. Peneliti selanjutnya juga bisa mengeksplor aspek eksternal yang mampu membuat turunnya stres akademik seperti dukungan sosial.
 - d. Peneliti selanjutnya bisa mengeksplor variabel grit akademik karena salah satu aspek pembentuk utama dalam *self-efficacy* adalah *stregth* atau kekuatan, yakni keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas walau menghadapi hambatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, G., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 6.
- Ahmad, A., & Safaria, T. (2013). Effects of Self-Efficacy on Students' Academic Performance. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 2(1).
- Al-Hizmi, F. L. (2022). *Hubungan Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi di Masa Pandemi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Alwisol. (2022). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Anju, A., Amandeep, A., Punia, B. K., Punia, V., & Garg, N. (2021). Life dissatisfaction among students: exploring the role of intrapersonal conflict, insufficient efforts and academic stress. *Rajagiri Management Journal*, 15(2), 113–128. <https://doi.org/10.1108/ramj-09-2020-0058>
- Ayuningtyas, N., Jumhur, A. A., & Fardani, A. L. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy*. Academic Press.
- Barlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and processes*. Open University Press.
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic Stress among Undergraduate Students : The Case of Education Faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(1), 82–88. <https://doi.org/10.12816/0002919>

- Bryant, S. E., & Malone, T. I. (2015). An empirical Study of Emotional Intelligence and Stress in College Students., *Business Education & Accreditation*, 7(1), 1–11.
- Burhanudin. (2017). PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP STRES. *Jurnal Bisnis Dan Ekonomi*, 8(1), 55–70.
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Belajar.
- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*, 255, 186–194. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.027>
- Fitriani, W. (2017). Analisis Self Efficacy Dan Hasil Belajar Matematika Siswa Di Man 2 Batusangkar Berdasarkan Gender. *AGENDA: Jurnal Analisis Gender Dan Agama*, 1(1), 141–158. <https://doi.org/10.31958/agenda.v1i1.945>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the Categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Goleman, D. (2004). *Kecerdasan Emosional*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawati, R. (2005). *Hubungan antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Study Pskologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Hafifah, N., Widiani, E., & Rahayu, W. H. (2017). Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2(3), 220–229.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F.,

- Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Penerbit Pustaka Ilmu.
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik pada Siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(1), 31–38.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/J.JPSYCHIRES.2012.11.015>
- Kartika, C. D. (2015). *HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA NASKAH PUBLIKASI*.
- Maulida, R., & Darminto, E. (2022). Hubungan antara stres akademik di masa pandemi covid-19 dengan self - efficacy dan motivasi belajar pada peserta didik Sekolah Menengah Atas. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 261–272. <https://doi.org/10.26539/teraputik.621183>
- McIntyre, J. C., Worsley, J., Corcoran, R., Harrison Woods, P., & Bentall, R. P. (2018). Academic and non-academic predictors of student psychological distress: the role of social identity and loneliness. *Journal of Mental Health*, 27(3), 230–239. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437608>
- Monks, F. J., Kroners, & Haditono, S. R. (1989). *Psikologi Perkembangan : Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Natasia, E. F., Rasyid, M., & Suhesty, A. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang Bekerja. *Jurnal Imiah Psikologi*, 10(1), 157–168. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>

- Paramita, R. W. D. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif* (1st ed.). STIE Widya Gama Lumajang.
- Psikologi, F., & Bandung, U. I. (n.d.). *KECERDASAN EMOSIONAL DALAM AL-QUR'AN 1) Stephani 1) Raihana Hamdan.* 35–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.1807>
- Putri, I. P., Maryoto, M., & Dewi, F. K. (2021). Gambaran Tingkat Stres Akademik dan Respon Stres dalam Menjalani Perkuliahan Online pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Harapan Bangsa. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 98–108.
- Rahmattullah, F. (2021). *Perbedaan Kecerdasan Emosional pada Siswa Laki-laki dan Perempuan Kelas VII di MTsN 2 Banda Aceh.*
- Rahmawati, T., Setiawan Wicaksono, A., & Sholichah, I. F. (2021). PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA ANGKATAN 2019 PROGRAM STUDI TEKNIK INFORMATIKA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 16(2), 107–116. <http://www.beritasatu.com>
- Rahmawati, I., Farida, P., & Nurhalimah. (2014). Sumber stress akademik dan pengaruhnya terhadap tingkat stress mahasiswa keperawatan DKI Jakarta. *Jurnal Keperawatan*, 2(3), 72–84.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan, dan Eksperimen.* Deepublish.

- Rustiana, E., & Cahyanti, W. H. (2012). Stres Kerja dengan Pemilihan Strategi Coping. *Jurna Kesehatan Masyarakat*, 7(2).
- Safri, A. (2019). *HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL (EMOTIONAL QUOTIENT) TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR*.
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). HUBUNGAN SELF EFFICACY, MOTIVASI BERPRESTASI, PROKRASINASI AKADEMIK DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 37–72.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health psychology: biopsychosocial interactions (second edition)*. John Wiley & Sons.
- Sarita, & Sonia. (2015). Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents. *Journal of Applied Research*, 1(10), 385–388. www.allresearchjournal.com
- Schunk, D. H. (2012). *Teori-teori Pembelajaran: Perspektif Pendidikan*. Pustaka Pelajar.
- Siregar, I. K., & Sefni, R. P. (2019). Hubungan Self efficacy dan Stress Akademik Mahasiswa. *Consilium*, 6(2), 91–92.
- Siyoto, S., & Sodik, A. M. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian (Ayup (ed.))*. Literasi Media Publishing.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Grasindo.
- Sofyanti, R., & Prihastuti. (2017). Pengaruh kecerdasan emosi dan efikasi diri terhadap stres akademik siswa di madrasah aliyah nurul islam desa bades kecamatan pasirian kabupaten lumajang. *Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 06, 24–

39. <http://repository.unair.ac.id/77809/>

Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau). *Jurnal EL-RIYASAH*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961>

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>

Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19 periode april-mei 2020. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 20–27. <https://doi.org/10.26539/teraputik.41294>

Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015). Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2), 107–113.

Wijayanto, A. (2021). *Oktavia*. Akademia Pustaka.

Wildani, K. O., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149. <https://www.researchgate.net>

Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>

Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020). Analisa kecerdasan emosional remaja tahap

akhir berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 477–484.

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

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Self-efficacy

No	Item	STS	TS	S	SS
1	Karena saya cekatan, tidak ada tugas yang terlewat begitu saja oleh saya				
2	Saya mampu mengerjakan skripsi dengan tepat				
3	Saya bingung mau melakukan apa dengan tugas mata kuliah dan skripsi yang saya miliki				
4	Saya menyerah dengan skripsi dan tugas mata kuliah yang menghadang				
5	Saya bisa menyelesaikan tugas mata kuliah dan skripsi dengan efektif				
6	Saya merasa skripsi saya tidak bagus				
7	Saya tidak yakin ketika sudah mengerjakan skripsi dengan sungguh-sungguh akan memberikan hasil yang baik				
8	Saya optimis tugas sebanyak apapun dapat saya selesaikan				
9	Saya yakin bisa mempresentasikan skripsi saya dengan baik				
10	Saya kesulitan mengerjakan skripsi seperti teman saya				
11	Saya kurang cekatan dalam mengerjakan skripsi				
12	Saya mampu mengerjakan skripsi sebagaimana yang telah saya targetkan				

13	Saya memiliki kemampuan menyelesaikan skripsi yang sulit				
14	Saya sulit menyatakan mengapa skripsi itu sulit bagi saya				
15	Agar tidak pusing, saya melimpahkan skripsi saya kepada joki				
16	Saya tidak mudah menyerah menyelesaikan skripsi				
17	Saya mengerjakan skripsi dengan biasa-biasa saja agar tidak menyusahkan diri saya sendiri				
18	Agar tidak mengganggu pekerjaan lain, saya mengerjakan skripsi dengan santai				
19	Saya merasa tidak sanggup menyelesaikan skripsi				
20	Saya merasa pasrah dengan skripsi dan tugas mata kuliah yang saya hadapi				
21	Saya sungguh-sungguh saat mengerjakan skripsi dan tugas mata kuliah				
22	Saya kesulitan menyederhanakan tahapan pengerjaan skripsi karena terlalu overthinking				
23	Saya percaya bahwa skripsi saya akan memberikan manfaat				
24	Dengan mengurangi bermain HP, saya yakin skripsi saya segera selesai				
25	Saya gemetar ketika dosen pembimbing meminta saya menjelaskan tentang skripsi saya				

26	Saya bisa menyelesaikan skripsi dengan baik seperti teman saya				
27	Saya akan membantu teman saya yang kesulitan mengerjakan skripsi				
28	Saya merasa tidak mampu mengerjakan skripsi dengan baik				
29	Saya sering merasa tidak bisa menyelesaikan skripsi				
30	Saya mampu fokus mengerjakan skripsi				

Lampiran 2 Blueprint Kecerdasan Emosional

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sangat murah hati dengan semua orang				
2	Saya dapat mengenali emosi orang lain dengan melihat ekspresi wajahnya.				
3	Saat saya marah dengan revisi skripsi, saya membanting barang barang disekitar saya agar marahnya reda				
4	Saya sedih akibat kerinduan berinteraksi langsung dengan keluarga karena belum bisa pulang.				
5	Saya merasa sedih ketika deadline skripsi belum selesai.				
6	Menghindari pikiran negatif saat mengerjakan skripsi.				
7	Ambil nafas dan tetap tenang ketika mengerjakan skripsi				
8	Saya tidak akan mengucapkan kata kata yang menyakitkan hati karena itu tidak terpuji				
9	Mendengarkan musik ketika berada dalam tekanan dalam mengerjakan skripsi				
10	Saya menikmati mengerjakan skripsi walaupun emosi sering muncul secara tidak terduga				
11	Memberi hadiah pada diri sendiri ketika sudah				

	berhasil wisuda				
12	Ketika tertekan dengan skripsi saya akan melakukan kegiatan yang saya suka agar tekanan saya hilang				
13	Saya akan mendengarkan ketika teman lagi bercerita tentang masalahnya dan memberi saran				
14	Menolong teman ketika kesulitan mengerjakan skripsi.				
15	Ketika bertemu dengan orang yang hadir terlambat berkumpul saya menyimpulkan dia tidak kompeten diajak bekerja sama.				
16	Ketika mengobrol dengan teman tentang skripsi dan direspon dengan bermain handphone membuat saya frustrasi berbicara denganya dan merasa tidak pantas untuk dijadikan teman.				
17	Saya menghormati pendapat orang lain mengenai skripsi yang saya kerjakan				
18	Menghabiskan waktu bersama teman dengan mengerjakan skripsi bersama.				
19	Saya tidak akan mengucapkan kata-kata yang menyakitkan kepada teman saya				
20	Saat berada dalam tekanan, saya datang ke teman teman untuk berbagi cerita dan bercengkrama sambil tertawa.				
21	Saya sombong dengan semua orang				

22	Saya tidak mengetahui emosi pada diri saya saat sedang tertekan mengerjakan skripsi				
23	Saya berusaha tidak marah ketika banyak revisi skripsi				
24	Saya biasa saja ketika ingat keluarga di rumah				
25	Saya santai ketika deadline skripsi yang belum selesai				
26	Sering bosan ketika mengerjakan skripsi				
27	Saya akan mengucapkan kata yang menyakitkan meskipun itu tercela.				
28	saya akan berhenti ketika bosan dalam mengerjakan skripsi				
29	Saya bersikap biasa saja ketika tertekan dalam mengerjakan skripsi				
30	Saya tidak suka mengerjakan skripsi				
31	Tidak melakukan kegiatan apapun ketika sudah wisuda.				
32	ketika muncul perasaan tertekan tentang skripsi saya akan membiarkannya				
33	Saya akan berbicara ketika teman saya bercerita				
34	Bersikap biasa aja ketika teman meminta tolong tentang skripsinya				
35	Ketika bertemu dengan orang yang terlambat berkumpul untuk membahas skripsi saya akan				

	mengajaknya mengobrol seperti biasa				
36	Meskipun teman sedang bermain handphonee saya akan tetap berbicara denganya.				
37	Saya akan beragumen ketika orang lain berpendapat tentang skripsi saya				
38	Selalu sendiri ketika mengerjakan skripsi				
39	Saya sering mengucapkan kata kasar kepada teman saya				
40	Meskipun teman sedang bermain handphone saya akan tetap berbicara denganya				

Lampiran 3 Blueprint Stres Akademik

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa tertinggal oleh teman-teman yang lain dalam mengerjakan skripsi				
2	Saya merasa terlambat setiap kali mengumpulkan revisi yang diberikan dosen pembimbing				
3	Saya kesulitan dalam mencari sumber referensi yang sesuai dengan penelitian saya				
4	Bagi saya mudah untuk mengerjakan revisi yang diberikan dosen pembimbing				
5	Saya bingung memilih antara mencari sumber referensi ke perpustakaan atau bertemu dengan dosen pembimbing				
6	Saya dapat dengan mudah menentukan antara harus bertemu dengan dosen pembimbing atau mengerjakan revisi yang belum selesai				
7	Saya tertekan ketika orangtua menuntut untuk lulus kuliah tepat waktu				
8	Saya mengabaikan harapan (dapat lulus tepat waktu) yang diberikan oleh orang terdekat kepada saya				
9	Saya terbebani dengan tugas revisi yang diberikan dosen pembimbing				
10	Saya merasa terbebani dalam memenuhi target waktu penyelesaian skripsi yang ditetapkan universitas				

11	Saya merasa jadwal bertemu dosen pembimbing yang tidak pasti mengganggu kegiatan sehari-hari				
12	Saya merasa lebih senang saat masa perkuliahan belajar di kelas dibandingkan skripsi				
13	Saya cemas ketika tema penelitian saya belum disetujui oleh dosen pembimbing				
14	Saya merasa skripsi saya dapat selesai dengan baik				
15	Saya merasa tidak memiliki selera makan saat sedang mengerjakan skripsi				
16	Saya mengalami gangguan tidur selama mengerjakan skripsi				
17	Saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi				
18	Saya merasa sedih terhadap lambatnya perkembangan skripsi yang saya kerjakan				
19	Saya mudah tersinggung ketika ada teman yang menanyakan tentang skripsi saya				
20	Saya memendam perasaan ketika kesal terhadap orang lain				
21	Saya berkata kasar kepada orang lain yang mengganggu saya ketika sedang mengerjakan skripsi				
22	Bagi saya skripsi merupakan hal yang sulit dikerjakan				

23	Saya mengabaikan masalah yang saya alami selama mengerjakan skripsi				
24	Proses penyelesaian skripsi menguras banyak energi psikis				

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas *Self-efficacy*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.892	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE1	66.93	89.857	.474	.888
SE2	67.23	90.185	.360	.890
SE3	67.67	90.506	.397	.889
SE4	66.90	89.955	.318	.892
SE5	66.87	91.844	.414	.889
SE6	67.13	87.637	.486	.887
SE7	67.50	84.810	.479	.889
SE8	66.63	88.654	.661	.884
SE9	66.50	89.224	.616	.885
SE10	67.47	85.637	.618	.883
SE11	67.63	83.620	.648	.882
SE12	66.90	89.886	.504	.887
SE13	67.43	89.357	.338	.892
SE14	67.70	85.872	.634	.883

SE16	66.43	91.082	.522	.888
SE19	66.60	91.697	.255	.893
SE20	66.80	87.683	.421	.889
SE23	66.57	90.875	.449	.888
SE25	67.90	82.162	.689	.881
SE28	66.97	85.689	.607	.884
SE29	67.10	82.438	.777	.878
SE30	66.83	88.213	.622	.884
SE24	66.50	95.224	.050	.895

Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kecerdasan Emosional

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.879	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
EQ3	64.23	103.082	.421	.875
EQ4	62.90	103.955	.260	.881
EQ7	62.33	105.816	.358	.877
EQ8	62.47	105.913	.331	.877
EQ9	62.33	105.471	.315	.877
EQ11	61.97	107.068	.301	.878
EQ12	62.17	106.351	.280	.878
EQ13	62.37	104.792	.452	.875
EQ14	62.37	103.413	.576	.873
EQ17	62.37	105.964	.349	.877
EQ18	62.63	104.447	.332	.877
EQ21	64.27	103.168	.446	.874
EQ22	63.30	102.424	.411	.875
EQ25	63.83	101.454	.464	.874

EQ26	63.00	102.552	.429	.875
EQ27	64.03	97.482	.671	.868
EQ28	63.43	103.426	.383	.876
EQ30	63.70	94.562	.672	.867
EQ31	64.07	99.651	.514	.872
EQ32	63.33	96.989	.648	.868
EQ33	63.53	99.223	.434	.876
EQ36	63.50	101.017	.465	.874
EQ38	63.10	100.024	.489	.873
EQ39	63.77	97.978	.521	.872
EQ40	63.40	98.455	.598	.870

Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Stres Akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.901	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SA1	48.10	100.024	.551	.896
SA2	48.27	104.961	.407	.900
SA3	47.80	103.338	.481	.898
SA4	48.20	108.303	.205	.904
SA6	48.33	111.540	-.011	.910
SA7	47.83	95.937	.681	.892
SA12	47.50	99.086	.727	.891
SA13	47.57	100.806	.561	.896
SA14	49.10	107.817	.301	.901
SA15	48.30	97.597	.610	.894
SA16	47.47	97.637	.646	.893
SA17	47.80	99.200	.703	.892
SA18	47.33	99.609	.738	.891
SA19	47.87	92.120	.868	.885

SA21	48.67	101.264	.485	.898
SA22	47.97	100.516	.667	.893
SA23	48.00	106.345	.348	.901
SA24	47.40	99.972	.700	.892
SA9	48.53	106.051	.336	.901
SA10	48.10	102.162	.531	.896

Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5.915E-7	.091		.000	1.000
	X1F	-.623	.114	-.658	-5.454	.000
	X2F	.384	.114	.405	3.362	.001

a. Dependent Variable: YF

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.80481897
Most Extreme Differences	Absolute	.068
	Positive	.068
	Negative	-.050
Test Statistic		.068
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 8 Hasil Uji Linearitas

A. *Self-efficacy* dan Stres Akademik

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres akademik * self efficacy	Between Groups	(Combined)	1807.057	26	69.502	.981	.507
		Linearity	326.481	1	326.481	4.609	.036
		Deviation from Linearity	1480.576	25	59.223	.836	.681
	Within Groups		3754.143	53	70.833		
Total			5561.200	79			

B. Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres akademik * kecerdasan emosional	Between Groups	(Combined)	2072.144	25	82.886	1.283	.219
		Linearity	267.620	1	267.620	4.142	.047
		Deviation from Linearity	1804.524	24	75.189	1.164	.315
	Within Groups		3489.056	54	64.612		
Total			5561.200	79			

Lampiran 9 Hasil Uji Korelasi Product Moment

A. Stres akademik dan *self-efficacy*

Correlations			
		stres akademik f	self efficacy f
stres akademik f	Pearson Correlation	1	-.416**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	80	80
self efficacy f	Pearson Correlation	-.416**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	80	80

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

B. Stres akademik dan kecerdasan emosional

Correlations			
		stres akademik f	kecerdasan emosional f
stres akademik f	Pearson Correlation	1	.013
	Sig. (2-tailed)		.908
	N	80	80
kecerdasan emosional f	Pearson Correlation	.013	1
	Sig. (2-tailed)	.908	
	N	80	80

Lampiran 10 Hasil Uji Korelasi Berganda

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.528 ^a	.279	.260	.815	.279	14.884	2	77	.000

a. Predictors: (Constant), kecerdasan emosional, self efficacy

Lampiran 11 Kategorisasi

A. Self-efficacy

se_katagori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	19	23.8	23.8	23.8
	tinggi	61	76.3	76.3	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

B. Kecerdasan Emosional

eq_kattagori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	15	18.8	18.8	18.8
	tinggi	65	81.3	81.3	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

C. Stres Akademik

stres_kateg

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	4	5.0	5.0	5.0
	2.00	63	78.8	78.8	83.8
	3.00	13	16.3	16.3	100.0
	Total	80	100.0	100.0	