

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI DAN *SCHOOL FROM HOME*

Priskilla Narendra Wijaya

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Priskilla.17010664045@mhs.unesa.ac.id

Noval Achmad Muamar Pamungkas

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Noval.17010664071@mhs.unesa.ac.id

Dhea Karina Pramesta

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Dhea.17010664076@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Dalam menghadapi pandemi Covid-19, maka pemerintah menerapkan *self-quarantine*. Di mana hal ini berdampak kepada berbagai hal salah satunya adalah sistem pendidikan di Indonesia. Pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka kini berubah menjadi *school from home*. Mengacu pada fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosional dan stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dan *school from home*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan skala kecerdasan emosional dan stres akademik. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengikuti organisasi. Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional individu, maka semakin rendah stress akademik yang dirasakan selama *school from home* sebagai mahasiswa yang aktif di organisasi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kecerdasan emosional individu, maka semakin tinggi stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang aktif berorganisasi selama *school from home* tersebut. Maka dapat disimpulkan hubungan keduanya bersifat terbalik. Hal ini berarti apabila kecerdasan emosional individu tinggi, maka kemungkinan tingkat stress rendah akan lebih besar dan begitu pula sebaliknya.

Kata Kunci: Kecerdasan emosional, stres akademik, organisasi, *school from home*.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang diharapkan sebagai calon pemimpin bangsa di masa depan nanti. Sebagai calon pemimpin diperlukan sudut pandang baik, kepribadian, mental, dan kondisi jiwa yang stabil. Seorang mahasiswa selayaknya dapat memecahkan masalah-masalah yang cenderung rumit, mampu mengatasi tantangan yang dihadapi, dan memiliki pikiran positif terhadap dirinya sendiri (Kholidah & Alsa, 2012). Kehidupan mahasiswa tidak luput dari macam-macam permasalahan yang dihadapi, sumber permasalahan yang dihadapi juga datang dari berbagai faktor seperti lingkungan sosial, pertemanan, diri sendiri, dan juga keluarga. Transisi dari kehidupan saat sekolah memasuki dunia perkuliahan bisa menjadi salah satu faktor yang dapat membuat stress dikarenakan perubahan signifikan yang dialami oleh seorang mahasiswa.

Salah satu perubahan yang akan langsung dirasakan oleh mahasiswa baru yaitu gaya dan tuntutan dalam pembelajaran dimana sebelum memasuki perkuliahan mereka masih mendapatkan bimbingan penuh dari seorang guru tetapi setelah memasuki perkuliahan mahasiswa diharuskan untuk bersikap mandiri dalam menjalankan segala kegiatan akademisnya seperti kegiatan belajar mengajar,

menuntaskan tugas, praktikum, dan syarat-syarat untuk menghindari Drop Out yang dimana perubahan tersebut signifikan dibandingkan saat di sekolah menengah. Menurut Gunawati (2006) masa peralihan yang dialami oleh mahasiswa dapat menjadi dorongan untuk menghadapi tugas dan tuntutan perkembangan baru dimana tugas dan tuntutan tersebut muncul untuk menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri.

Stres yang dialami seorang mahasiswa selama menjalani masa studi perkuliahan dapat membuat pola pikir mahasiswa menjadi kacau dikarenakan kompleksitas masalah yang dihadapi. Tidak hanya dituntut untuk memiliki keahlian teknis tetapi mahasiswa juga dituntut untuk mempunyai sikap mental dan kerangka berpikir tertentu sehingga wawasan luas yang didapatkan oleh mahasiswa bisa diterapkan dalam lingkungan sosialnya. Hans Selye (dalam Pinel, 2009) memiliki teori bahwa stressor psikologis dan fisik menginduksi respon stress yang secara umum sama. Respon stress termasuk hal yang bervariasi dan cenderung kompleks dimana respons terguantung kepada sifat orang yang mengalami stress, kapan stress tersebut datang, dan bagaimana individu bereaksi terhadap stress yang dialaminya. Mahasiswa juga dalam kesehariannya dituntut untuk peka dengan

apa yang sedang terjadi di sekitar lingkungannya. Dengan segala hal yang harus dipenuhi oleh mahasiswa kecerdasan emosi sangat diperlukan oleh mahasiswa untuk mengendalikan emosi-emosi yang datang di kehidupan sehari-harinya dan bahkan emosi yang tidak diinginkan untuk muncul seperti rasa pesimis, malu, amarah, putus asa, dan kesedihan.

Seseorang yang dapat mengenali lalu mengelola emosi yang ada pada dirinya dengan baik maka emosi tersebut dapat menjadi sumber energi positif agar dapat melawan emosi yang cenderung kurang menyenangkan. Tidak hanya untuk menangani emosi negatif, dengan mengenali emosi yang dirasakan mahasiswa dapat mengerti emosi orang lain dan dapat membina hubungan satu sama lain. Dengan kemampuan tersebut individu dapat membimbing tindakan dan pikiran untuk beradaptasi terhadap tekanan dan tuntutan di mana individu tersebut berada (Megawati, 2010).

Semenjak pandemik Covid-19, masyarakat dianjurkan untuk tetap berada di rumah. Di mana anjuran tersebut berpengaruh terhadap beberapa aspek, salah satunya merupakan pendidikan. Maka dari itu, peneliti ingin meneliti keterkaitan kecerdasan emosional dan stres akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi dan menerapkan perkuliahan daring atau *school from home*.

Tinjauan Pustaka

Stres merupakan penilaian individu terkait suatu fenomena baik sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, atau membahayakan, hal tersebut selanjutnya termanifestasi dalam respon individu baik secara kognitif, fisiologis, emosional, maupun perilaku. Hal-hal yang diartikan sebagai peristiwa yang penuh dengan tekanan dapat bervariasi pada setiap individu berdasarkan interpretasinya terhadap fenomena tersebut (Widury, 2010).

Menurut Sarafino (2012) stres merupakan suatu keadaan saat individu merasa terdapat ketidaksesuaian antara kemampuan yang dimiliki dengan situasi tertentu yang bersumber dari aspek biologis, psikologis, dan sosial yang pada gilirannya menyebabkan ketidakseimbangan dalam segi psikologis dan fisiologis individu tersebut sehingga individu merasa situasi tersebut sebagai hal yang menekan dan mengancam. Stres akademik merupakan kondisi yang dipersepsikan sebagai menekan secara psikologis oleh seseorang yang sebagian besar bersumber dari kegiatan akademik serta tuntutan lainnya sehubungan dengan tekanan akademik yang mempengaruhi individu tersebut secara psikologis

maupun perilaku (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011). Sementara itu menurut Wilks (2008) Stress akademik merupakan stres yang bersumber dari tekanan dari kegiatan akademik. Hal ini bersumber dari kombinasi antara tuntutan akademik yang melebihi kapasitas individu tersebut.

Stres dapat diartikan sebagai suatu stimulus yang menuntut individu untuk melakukan upaya tertentu diluar hal-hal yang biasanya dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Stres dapat menyebabkan respon tertentu baik secara emosional, fisik, serta tindakan yang menimbulkan kesulitan pada individu tersebut dalam menghadapinya. Respon terhadap stressor juga dapat berkaitan dengan penilaian individu tersebut serta evaluasinya terhadap stressor apakah stressor tersebut sesuai atau tidak dengan kemampuan individu serta strategi yang dimiliki oleh individu untuk menghadapinya (Gadzella, 1994).

Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat menimbulkan dampak tertentu, diantaranya adalah rasa gelisah, gangguan pada sistem pencernaan, ketegangan, khawatir dan kecemasan, rasa sakit pada bagian leher maupun bahu (Agolla & Ongori, 2009). Lebih lanjut menurut Widury (2010) stress dapat memberikan dampak terhadap kesehatan individu seperti sakit kepala atau migrain, penyakit fisik, serta system kekebalan tubuh.

Stressor akademik dapat berasal dari berbagai hal seperti kondisi akademik yang dipersepsikan menekan oleh siswa, dalam hal ini menyebabkan stress akademik yang tinggi. Tuntutan akademik tersebut dapat bersumber baik dari orang tua, teman sebayanya, maupun guru, selain itu factor lainnya dapat terkait dengan cara individu dalam melakukan manajemen waktu, permasalahan terkait finansial, hubungan dengan guru, serta dukungan dan kegiatan sosial (Barseli, Ahmad, & Ifdil, 2018).

Menurut Lazarus (1984) respon seseorang dapat berbeda dalam mengelola tuntutan yang dipersepsikan sebagai hal yang menekan. Perbedaan dalam menyikapi stressor yang berasal dari dalam diri maupun luar yang menjadi sumber stress dapat ditentukan oleh cara individu tersebut dapat mengelola stressor (Barseli, Ahmad, & Ifdil, 2018) serta karakteristik tertentu yang dimiliki oleh individu tersebut (Gunawati & Listiara, 2006). Salah satu karakteristik tersebut adalah kecerdasan emosional individu yang berkaitan dengan emosi.

Menurut Goleman (1996) emosi merupakan perasaan serta pikiran yang bersumber dari proses kognisi yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi suatu fenomena yang dapat ditunjukkan

oleh kondisi biologis tertentu serta mendorong individu tersebut untuk bertindak dengan cara tertentu. Lebih lanjut Goleman (1995) mengemukakan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengidentifikasi perasaan yang dimiliki oleh diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan untuk memotivasi diri dan mengatur perasaan yang dirasakan dalam menghadapi stressor sehingga berpengaruh pada tindakan yang dilakukannya. Lebih lanjut Menurut Salovey & Mayer (1990) Kecerdasan emosi yaitu kemampuan individu dalam melakukan pemantauan terhadap perasaannya dan perasaan orang lain serta menggunakan informasi yang diperoleh untuk memandu cara berpikir dan bertindak. hal ini berarti bahwa kecerdasan emosi terkait dengan kemampuan untuk mempersepsikan, menggunakan, memahami, dan memanajemen emosi yang dirasakan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam kecerdasan emosi dapat dipengaruhi oleh factor internal dan eksternal menurut Goleman (1999) sebagai berikut:

1. Faktor internal

Dalam hal ini kecerdasan emosi turut dipengaruhi oleh bagian otak tertentu yakni neo korteks lobus prefrontal yang memiliki fungsi dalam proses berpikir seseorang, serta system limbik dan amigdala yakni bagian dari otak yang terletak dibagian bawah yang berfungsi dalam mengatur emosi tertentu.

2. Faktor eksternal

Dalam hal ini kecerdasan emosional dapat dipengaruhi oleh hal-hal diluar diri individu tersebut seperti misalnya pengaruh yang datang dari lingkungan baik lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat dimana individu tersebut berinteraksi.

Tanpa disadari, terus berada di rumah dapat meningkatkan tingkat stres individu. Bekerja dari rumah dapat disebut juga dengan teleworking atau *working from home*. Hal ini merupakan pekerjaan yang dilakukan oleh individu secara berbayar dari rumah maupun mereka yang bekerja dari rumah. Hal ini memungkinkan individu untuk memperoleh berbagai keragaman pengalaman dalam pekerjaan rumahan atau bekerja dari rumah (Crosbie & Moore, 2004). Sistem ini diterapkan dalam berbagai aspek salah satunya pendidikan. Terutama di tengah pandemic Covid-19 yang mengharuskan individu untuk berdiam di rumah.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian dengan data yang dianalisis berupa angka. Data yang diperoleh akan dianalisis dengan perhitungan statistic tertentu (Jannah, 2018).

Teknik pengambilan sampel penelitian adalah dengan menggunakan *purposive sampling*. Teknik ini merupakan suatu teknik yang berdasarkan pada kehendak peneliti. Maka dari itu, dalam penentuan subjek penelitian terdapat beberapa kriteria yang perlu terpenuhi dalam subjek (Jannah, 2018). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 57 responden dengan rentang usia 18-21 tahun. Kriteria dari responden tersebut adalah sebagai berikut: 1) Mahasiswa, baik di perguruan tinggi negeri/swasta/politeknik lainnya; 2) Aktif dalam kegiatan organisasi baik di dalam maupun luar kampus; 3) Tengah melakukan sistem pembelajaran daring atau *school from home*; 4) Berusia 18-21 tahun.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecerdasan emosional dan stress akademik dengan metode *likert*. Hasil validitas instrumen skala kecerdasan emosional dan stress akademik menunjukkan semua item dinyatakan valid. Hasil reliabilitas skala kecerdasan emosional adalah sebesar 0.930, sedangkan untuk stress akademik sebesar 0.715. Hal ini berarti kedua skala tersebut reliabel. Analisis data penelitian menggunakan analisis regresi dengan *SPSS Statistics for windows* versi 24.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk menguji adanya hubungan terkait kecerdasan emosional dengan stres akademik pada mahasiswa yang berorganisasi dan menjalani *school from home*. Hasil analisis regresi terangkum dalam tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi

Correlations			
		Kecerdasan Emosional	Stres Akademik
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	1	-.331*
	Sig. (2-tailed)		.012
	N	57	57
Stres Akademik	Pearson Correlation	-.331*	1
	Sig. (2-tailed)	.012	
	N	57	57

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hasil dari perhitungan tersebut, menunjukkan bahwa Sig. (2-tailed) bernilai $0.012 < 0.05$. hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan stress akademik mahasiswa. Selain itu, didapatkan korelasi antara kecerdasan emosional dan stress akademik (r) adalah sebesar 0.331. Tanda negatif menunjukkan bahwa korelasi kedua variabel ini bersifat terbalik. Hal ini berarti, semakin tinggi kecerdasan emosional individu, maka semakin rendah stress akademik yang dirasakannya sebagai mahasiswa aktif berorganisasi dan menerapkan sistem pembelajaran *school from home*.

Semenjak pandemik Covid-19, masyarakat dianjurkan untuk tetap berada di rumah. Di mana anjuran tersebut berpengaruh terhadap beberapa aspek, salah satunya merupakan pendidikan. Sistem pembelajaran yang sebelumnya tatap muka, menjadi pembelajaran daring atau *school from home*. Hal ini diterapkan mulai dari tingkat sekolah dasar hingga perkuliahan.

Berkaitan dengan sistem daring, tentu saja beberapa faktor luar memengaruhi kelancaran pembelajaran tersebut seperti: hilangnya motivasi belajar, miskomunikasi, masalah keamanan data, kesulitan dalam monitoring pembelajaran, dan sinyal jaringan. Tanpa disadari, faktor-faktor tersebut menjadi sumber stress mahasiswa yang aktif di organisasi dan menerapkan sistem pembelajaran *school from home*.

Dalam kondisi seperti ini, peran kecerdasan emosional individu sangat membantu dan menentukan seberapa besar individu mampu mengatasi rasa stress yang dirasakannya. Goleman (1995) mengemukakan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengidentifikasi perasaan yang dimiliki oleh diri sendiri dan orang lain. Kecerdasan emosional juga merupakan kemampuan untuk memotivasi diri dan mengatur perasaan yang dirasakan dalam menghadapi stressor sehingga berpengaruh pada tindakan yang dilakukannya. Lebih lanjut Menurut Salovey & Mayer (1990) kecerdasan emosi yaitu kemampuan individu dalam melakukan pemantauan terhadap perasaannya dan perasaan orang lain serta menggunakan informasi yang diperoleh untuk memandu cara berpikir dan bertindak. hal ini berarti bahwa kecerdasan emosi terkait dengan kemampuan untuk mempersepsikan, menggunakan, memahami, dan manajemen emosi yang dirasakan. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional dapat memengaruhi bagaimana individu mengatasi stressor yang diperolehnya.

Hal ini sama halnya dengan mahasiswa yang aktif berorganisasi dan menerapkan sistem pembelajaran daring atau *school from home*. Seperti yang telah disampaikan sebelumnya, beberapa faktor luar dapat meningkatkan stress yang dirasakan individu selama pembelajaran daring. Salah satu faktornya adalah kesulitan dalam melakukan monitoring pembelajaran. Maka dari itu, untuk melakukan monitoring pembelajaran tersebut, diberikan tugas untuk mengukur seberapa besar pemahaman pelajar mengenai pembelajaran yang telah diberikan. Hal ini diakui oleh sejumlah 45 responden yang terlibat dalam penelitian ini. Jumlah ini merupakan 79% dari total keseluruhan responden. Mereka menyatakan bahwa tugas yang diberikan selama perkuliahan daring atau *school from home* terlalu banyak.

Selanjutnya, berkaitan dengan sinyal jaringan, sebanyak 20 responden menyatakan memiliki kendala jaringan selama perkuliahan daring atau *school from home*. Jumlah ini merupakan 35% dari total keseluruhan responden. Mereka menyatakan bahwa memiliki kendala jaringan untuk melaksanakan perkuliahan daring atau *school from home*.

Sebanyak 43 responden atau 75% dari total keseluruhan responden mengaku kehilangan motivasi belajar semenjak perkuliahan daring atau *school from home*. Hal ini membuat responden kesulitan untuk berkonsentrasi selama pembelajaran daring atau *school from home* tersebut.

Selanjutnya, sebanyak 23 responden mengaku ragu untuk menyampaikan pendapatnya selama perkuliahan daring atau *school from home*. Jumlah ini merupakan 40% dari total keseluruhan responden. Keraguan dalam mengemukakan pendapat tersebut merupakan bentuk ketakutan akan miskomunikasi yang mungkin terjadi. seperti yang telah disampaikan sebelumnya, miskomunikasi menjadi salah satu faktor luar yang dapat meningkatkan stress individu. Hal ini juga merupakan kelemahan dari sistem pembelajaran daring atau *school from home* tersebut.

Berdasarkan hasil analisis regresi yang telah dilakukan, maka dapat dilihat bahwa kecerdasan emosional berhubungan dengan stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang aktif berorganisasi dan menerapkan sistem pembelajaran daring atau *school from home*. Nilai negatif pada hasil korelasi kecerdasan emosional dan stress akademik (r) menunjukkan adanya korelasi terbalik. Di mana hal ini berarti, apabila tingkat kecerdasan emosional individu tinggi maka tingkat stress akademiknya semakin rendah. Begitu juga sebaliknya, apabila tingkat kecerdasan emosional individu, maka tingkat stress akademik yang

dirasakannya selama perkuliahan daring atau *school from home* semakin tinggi pula.

Berdasarkan paparan sebelumnya, hal ini dikarenakan kecerdasan emosional membantu individu dalam mengidentifikasi perasaannya maupun orang lain. Di mana informasi tersebut menjadi dasar individu dalam berpikir dan bertindak. Fungsi lainnya dari kecerdasan emosional individu adalah untuk manajemen emosi yang dirasakan dalam menghadapi stressor yang dimiliki. Bagaimana individu bertindak dalam menghadapi stressor atau strategi coping yang diterapkannya, dapat memengaruhi apakah individu tersebut dapat mengatasi stressornya. Apabila individu tidak mampu mengatasi stressor ini, maka akan timbul rasa stres yang dirasakannya. Hal ini juga berlaku dalam pendidikan atau akademik, maka dari itu muncul istilah stres akademik.

Stres akademik sendiri merupakan stres yang bersumber dari akademik. Hal ini berarti stressor yang dirasakan dapat berupa konflik dalam pembelajaran, sistem pembelajaran, mau pun bobot atau jumlah tugas yang diberikan. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, bahwa 79% responden menyatakan tugas yang diberikan terlalu banyak. Selain itu, 40% responden menyatakan ragu dalam menyampaikan pendapatnya di perkuliahan, meski pun menerapkan sistem perkuliahan daring atau *school from home*. Lalu, 75% responden juga menyatakan bahwa telah kehilangan motivasi belajar semenjak perkuliahan daring atau *school from home*. Padahal seperti yang diketahui, motivasi belajar merupakan aspek penting dalam pembelajaran itu sendiri. Faktor sinyal jaringan juga dapat menjadi stressor individu selama menerapkan perkuliahan daring atau *school from home*. Hal ini diakui oleh 35% responden yang memiliki kendala jaringan untuk melakukan perkuliahan daring atau *school from home* tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 57,25 % responden, kemungkinan mengalami hal tersebut. Di mana hal ini merupakan stressor selama perkuliahan daring atau *school from home*.

Hasil penelitian relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Julika dan Setiyawati (2019). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan stres akademik saling berhubungan dalam memengaruhi tingkat kesejahteraan individu. Penelitian yang dilakukan oleh Muhnia, Isnah, dan Hapsah (2019) menunjukkan adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama. Di mana hubungan ini

bersifat negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Situmorang dan Desiningrum (2018) juga menunjukkan hasilnya yang serupa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional individu, maka strategi coping stres yang dimiliki juga semakin baik. Hal ini mampu mengurangi tingkat stres yang dirasakan oleh individu tersebut. Hal ini berarti semakin tinggi kecerdasan emosional individu, semakin rendah tingkat stres yang dirasakannya. Hal ini juga relevan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sofyanti dan Prihastuti (2017). Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hasil signifikan antara kecerdasan emosional dan efikasi diri pada tingkat stres akademik yang dirasakan oleh siswa.

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan negatif dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dan menerapkan perkuliahan daring atau *school from home*. Hubungan negatif ini berarti apabila kecerdasan emosional individu tinggi, maka tingkat stres akademik yang dirasakannya rendah. Begitu juga sebaliknya, apabila tingkat kecerdasan emosional individu rendah, maka tingkat stres akademik yang dirasakannya semakin tinggi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisa data dalam penelitian yang diperoleh serta pembahasan, kesimpulan dalam penelitian ini bahwa mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring atau *school from home* memiliki tingkat stres akademik. Berdasarkan hasil yang telah dibahas sebelumnya, sebagian besar responden yaitu sebanyak 57,25 % responden, kemungkinan mengalami hal tersebut. Di mana hal ini merupakan stressor selama perkuliahan daring atau *school from home*. Tingkatan stres akademik tersebut dipengaruhi oleh tingkat kecerdasan emosional individu tersebut. Hubungan ini bersifat negatif, sehingga apabila kecerdasan emosional tinggi maka stres akademik yang dialami lebih rendah.

Aspek dalam kecerdasan emosi yang terkait dengan stres akademik mahasiswa yaitu kemampuan dalam manajemen emosi dan memotivasi diri. Oleh sebab itu kecerdasan emosi penting untuk ditanamkan dan diterapkan melalui berbagai cara atau program tertentu untuk meminimalisir peningkatan stres akademik pada mahasiswa.

Saran

Saran yang dapat disampaikan terkait penelitian ini adalah individu, khususnya mahasiswa yang aktif dalam organisasi dan menerapkan sistem perkuliahan daring atau *school from home* dapat mencari alternative strategi coping yang baik. Selain itu, individu tersebut juga dapat meningkatkan kemampuan kecerdasan emosional yang dimilikinya sehingga stres akademik yang dirasakan juga semakin rendah. Hasil dari penelitian ini juga dapat dikembangkan dalam penelitian yang membahas kecerdasan emosional dan stres akademik, khususnya dengan metode pembelajaran daring atau *school from home*. Selain itu, diharapkan dalam penelitian selanjutnya, peneliti dapat memperbanyak jumlah subjek. Hal ini dapat dilakukan agar data yang diperoleh bersifat lebih universal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: the case of university of Botswana. *Educational Research and Review*, 4, 63-70.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil. (2018). Hubungan stress akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47.
- Crosbie, T., Moore J. (2004). Work life balance and working from home. *Social Policy & Society*, 3(3), 223-233.
- Gadzella, B. M. (1994). Student life stress inventory: identification of and reaction to stressors. *Psychological Reports*, 74, 395-402.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: What it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*. London: Bloomsbury Publishing.
- Goleman, D. (1999). *Working with emotional intelligence*. New York: Bloomsbury.
- Gunawati, R. S & Listiara, A. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa dosen pembimbing utama skripsi dengan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), 93-115.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen utama pembimbing skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 93115.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Surabaya: UNESA Press.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GAMAJOP)*, 5(1), 50-59.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 67-75.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Megawati, P., & Yuwono, S. (2010). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Kerja Pada Perawat ICU dan Perawat IGD. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 169-178.
- Muhniah, Isnah, W. O. N., & Hapsah. (2019). Relationship between emotional intelligence with stress level of first year student in Nursing Program Study Medical Faculty Hasanuddin University. *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, 2(2), 1-10.
- Sarafino, E. O., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Situmorang, G. C. I., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan coping stress pada mahasiswa tingkat pertama jurusan musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Empati*, 7(3), 279-285.
- Sofyanti, R., & Prihastuti. (2017). Pengaruh kecerdasan emosi dan efikasi diri terhadap stres akademik di Madrasah Aliyah Nurul Islam Desa Bades Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang. *Jurnal Psikologi dan Perkembangan*, 6, 24-39.
- Sun J., Dunne M. P., Hou, X. E., Xu, A. Q. (2011). Educational stress scale for adolescent: development, validity, and reability with Chinese student. *Journal of Psychoeducational Assesment*, 29(6), 534-546.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: the moderating impact of social support among social works students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125.