

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DAN *SELF EFFICACY* DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Gema Agung

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : Ghemaatkinson@yahoo.com

Meita Santi Budiani

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : Ita_peha@yahoo.com

Abstract

The purpose of this study is to test the correlation emotional intelligence and self efficacy with stress level college students who are doing the thesis, there are to independent variables and a dependent variables : (a) Emotional Intelligence (b) self efficacy (c) Stress Level. This study using Emotional Intelligence scale, self efficacy scale, and stress level scale which are constructed to measure emotional intelligence, self efficacy, stress level, this study using quantitative research method. The samples of this study were 34 college students in Faculty of education State University Surabaya. The subject were selected using purposive sampling method. Data obtained in this study is processed by Regresi Linier Berganda. The result indicate that are significant correlation between emotional intelligence and self efficacy with stress level, emotional intelligence have not significant correlation and negative with stress level, and than self efficacy have significant correlation negative with stress level.

Keyword : Emotional Intelligence, Self Efficacy, Stress Level, College Students

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menguji hubungan Kecerdasan Emosi dan *Self Efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu : (a) Kecerdasan Emosi, (b) *Self Efficacy*, dan (c) tingkat stres. Penelitian ini menggunakan skala Kecerdasan Emosi, *Self Efficacy* dan Tingkat Stres yang disusun guna mengukur Kecerdasan Emosi, *Self Efficacy* dan Tingkat Stres. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah 34 mahasiswa di fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Surabaya pada angkatan 2008. subyek dalam penelitian ini diseleksi menggunakan teknik *purposive sampling* data dianalisis menggunakan teknik Regresi Berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Kecerdasan Emosi dan *Self Efficacy* dengan Tingkat Stres, Kecerdasan emosi memiliki hubungan yang tidak signifikan dan negatif dengan Tingkat Stres, selanjutnya *Self Efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dan negatif dengan Perilaku Agresi.

Kata kunci : Kecerdasan Emosi, *Self Efficacy*, Tingkat Stres, Mahasiswa skripsi

PENDAHULUAN

Manusia dalam menghadapi hidupnya harus mempunyai kemampuan dan rasa percaya diri untuk membentuk pribadi yang kuat dan tangguh agar mampu menghadapi atau mengatasi masalah yang timbul di dalam kehidupan. Manusia dalam hal ini adalah mahasiswa, dalam menjalankan kegiatan perkuliahan pasti banyak dihadapkan dengan berbagai macam permasalahan. Terkadang mahasiswa sedikit mengalami permasalahan akan tugas-tugas yang diberikan para dosen, terkadang mahasiswa menganggap setiap tugas-tugas dari dosen dirasakan sebagai beban termasuk menulis skripsi. (Budiono, McMahan, dan Adam dalam Angrita, 2009). Skripsi adalah penelitian atau karya ilmiah yang harus dilakukan oleh seorang mahasiswa tingkat akhir sebagai syarat yang harus ditempuh untuk mendapat gelar sarjana (Iqbal, 1994). Penelitian akhir atau skripsi menjadi salah satu syarat wajib yang harus dilakukan mahasiswa program strata satu untuk dapat memperoleh gelar sarjana, oleh sebab itu mengerjakan skripsi seringkali dirasakan sebagai sebuah tekanan yang berat bagi mahasiswa yang mengerjakannya.

Banyak hambatan dan kesulitan yang ditemui mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi ini, sering dihayati sebagai pemicu munculnya stress. Lazarus (dalam Taylor, 2000) mendefinisikan stress sebagai derajat fungsi kesesuaian lingkungan personal seseorang. Lazarus menekankan aspek kognitif stress, yaitu cara seseorang menerima atau menilai lingkungan menentukan apakah terdapat stressor (sumber stress). Menurut Maramis (2009), stress yaitu segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan kita dan bila kita tidak mampu mengatasinya dengan baik, maka akan muncul gangguan pada badan ataupun jiwa kita. Stress memiliki ciri identik dengan perilaku beradaptasi dengan lingkungannya, dimana lingkungan ini bisa berupa hal di luar diri (*outer world*), tetapi bisa juga dari dalam diri (*inner world*). Jadi orang dikatakan adaptif kalau dia bisa atau mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan orang lain, tetapi dia juga bisa memenuhi kebutuhannya sendiri. (Sutardjo, 2007).

Reaksi stress seringkali muncul pada saat mengerjakan skripsi dapat bersifat positif maupun negatif, reaksi stress bersifat positif misalnya, mahasiswa

semakin terpacu untuk mencari refrensi-refrensi tambahan skripsi, mahasiswa juga semakin terpacu untuk mengerjakan skripsi dan lain sebagainya. Reaksi stress bersifat negatif misalnya, mahasiswa menghindari dengan tidak mengerjakan skripsi, melakukan aktivitas lain yang dianggap menarik, menunda-nunda dan sebagainya. Reaksi stres yang bersifat negatif akibat skripsi jika dibiarkan berlarut-larut menyebabkan mahasiswa tidak dapat segera menyelesaikan skripsinya dan tidak dapat segera lulus bangku kuliah, stres yang dibiarkan terus menerus akan dapat mengakibatkan reaksi fisik atau psikologis pada mahasiswa.

Menurut hasil wawancara tekanan juga kadang dialami pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan di Unesa dalam mengerjakan skripsi misalnya mengalami kesulitan menemui dosen pembimbing skripsi, kesulitan dalam proses pengambilan data penelitian, kesulitan dalam pencarian subyek, bahan atau refrensi yang sulit dicari, terbatasnya waktu dan penelitian, adanya data yang hilang dsb. Pada dasarnya mereka mampu untuk mengatasi semua hambatan dan juga mampu mencari literatur yang diinginkan, namun mereka cenderung untuk menghindari dan takut akan ketidaksesuaian hasil yang diharapkan nantinya. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan tersebut dapat berkembang menjadi perasaan negatif yang menimbulkan ketegangan dan stres, hingga akhirnya menghindari tugas atau skripsi karena perasaan takut, kecuatiran dan ragu-ragu hal tersebut juga menimbulkan persepsi ketidakmampuan menyelesaikan tugas. Untuk mengurangi perasaan negatif tersebut diperlukan komponen kognitif yaitu perasaan yakin akan kemampuan untuk menyelesaikan tugas, persepsi atau keyakinan akan ketidakmampuan diri ini berkaitan erat dengan tinggi rendahnya *self efficacy* mahasiswa tersebut.

Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Semakin tinggi *self efficacy* seseorang maka semakin gigih pula usaha yang dilakukan, banyak penelitian membuktikan bahwa *self efficacy* dan meningkatkan kualitas dan psikososial seseorang (Bandura, 1997). Bandura menjelaskan bahwa *self efficacy* yang bagus memiliki kontribusi besar terhadap motivasi individu, hal ini mencakup antara lain: bagaimana individu merumuskan tujuan atau target untuk dirinya, sejauh mana individu memperjuangkan target itu, dan setangguh apa individu itu dapat menghadapi kegagalan.

Seperti yang dijelaskan di atas menurut Goleman, (2002) seseorang mempunyai *self efficacy* yang tinggi akan mengeluarkan usaha yang besar untuk mengatasi tantangan yang dihadapi, usaha yang besar bisa ditunjukkan melalui ketekunan, semangat dan kemampuan memotivasi diri dalam mengerjakan skripsi. Ketekunan, semangat dan kemampuan memotivasi diri merupakan salah satu peranan dari kecerdasan emosional yang ada dalam diri seseorang.

Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan pada mahasiswa pada Fakultas Ilmu Pendidikan di

Universitas khususnya angkatan 2008 yang sedang mengerjakan skripsi, banyak dari mereka yang mengalami kesulitan, tidak sedikit dari mereka sering kehilangan kontrol, sampai bertindak ke agresif, dan juga emosi yang meledak ledak ketika ada ketidak sesuaian dengan harapannya, selera humor yang kadang ditunjukkan oleh mereka seketika menghilang akibat beban yang dirasa berat karena banyaknya tuntutan. Kesulitan yang dialami berkembang menjadi perasaan negatif yang menimbulkan ketegangan dan stres. Stres juga dikarenakan oleh kurangnya pengendalian emosi dalam diri individu itu sendiri. Melihat dari fenomena yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dimana mereka banyak memperlihatkan gejala-gejala munculnya stres seperti, kehilangan kontrol emosinya, kecemasan dan motivasi yang menurun serta kehilangan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan tentang skripsi yang sedang dikerjakan. Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya, maka timbulah pertanyaan apakah ada hubungan “hubungan antara kecerdasan emosi dan *self efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi”. Untuk menjawab pertanyaan tersebut maka perlu dilakukan penelitian yang mana penelitian ini nantinya diharapkan akan mampu menambah literatur mengenai kecerdasan emosi dan *self efficacy* dan tingkat stres, serta mampu menghasilkan saran-saran yang dapat dipertimbangkan untuk mengurangi munculnya stres.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, dimana variabel independent dari penelitian ini ialah kecerdasan emosi (X1) dan *Self efficacy* (X2), sedangkan variabel independent ialah Tingkat stres (Y).

Stres adalah stimulus yang berasal dari suatu kejadian atau lingkungan yang dapat menyebabkan seseorang menjadi tegang dan berada dalam tekanan sehingga menuntut individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan (Nevid, 2005).

kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. (Goleman, 2002).

Self efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya bahwa setiap orang mempunyai kemampuan untuk mengatur dan menyelesaikan tugas tertentu (Bandura, 1997)

Sampel

Penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 34 dari 223 populasi dengan karakteristik mahasiswa angkatan 2008 di fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan subjek dengan pertimbangan-pertimbangan atau ketentuan-ketentuan tertentu yang sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan (Sugiyono, 2003)

Teknik

Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah mempergunakan skala, yaitu menggunakan skala likert yang telah dimodifikasi, dimana skala ini untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala sosial (Riduwan, 2003). Skala likert ini dibedakan antara item yang positif (*favourable*) dan item negatif (*unfavourable*). Skala likert yang sudah dimodifikasi dimana responden memilih salah satu dari 4 pernyataan yang tersedia dengan menghilangkan pilihan tengah

Teknik Analisa Data

Penelitian ini menggunakan statistic parametrik oleh karena itu Sebelum melakukan analisa data maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas, linieritas . Analisis data merupakan langkah yang paling kritis dalam penelitian. Analisis data adalah suatu cara yang digunakan untuk mengolah atau menganalisis data hasil penelitian yang selanjutnya dicari kesimpulan dari hasil penelitian yang diperoleh. Sesuai dengan judul, perumusan masalah, dan hipotesis penelitian maka analisis yang digunakan adalah teknik Regresi Berganda, Menurut Tulus (2007) Regresi Berganda merupakan suatu teknik parametric yang digunakan untuk menguji pertautan dua prediktor (X_1 dan X_2) dengan Variabel kriterium (Y). Semua proses analisa menggunakan program SPSS versi 18 *for window*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Analisis Regresi Model Summary^a

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.835 ^a	0.696	0.677	4.633

a. Predictors: (Constant), Self_efficacy, Kecerdasan_emosi

Tabel diatas menunjukkan nilai R_{Square} sebesar 0,696 yang menunjukkan besar kontribusi kecerdasan emosi, dan *self efficacy* dengan stres adalah sebesar 0,696. Artinya, sebesar 69,6% stres dipengaruhi oleh kecerdasan emosi dan *self efficacy*, sisanya sebesar 30,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dapat di ukur oleh peneliti. Nilai signifikansi ditunjukkan dengan nilai 0,000, dimana $< 0,05$. Hal ini menjelaskan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dapat diambil kesimpulan bahwa variabel kecerdasan emosi dan *self efficacy* secara bersama-sama memiliki hubungan terhadap stres.

Tabel 2 Koefisien Antara Variabel Bebas dengan Variabel Terikat

Model	Coefficients ^a		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	31.914	17.090		1.867	.071
Kecerdasan_emosi	-.024	.111	-.022	.219	.828
Self_efficacy	-.813	.098	-.831	8.320	.000

a. Dependent Variable: Stres

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai signifikan variabel kecerdasan emosi adalah $0,828 < 0,05$, sehingga hipotesis H_{01} yang diajukan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan kecerdasan emosi yang signifikan terhadap stres. Sedangkan nilai sinifikasi yang ditunjukkan variabel *self efficacy* adalah sebesar $0,00 < 0,05$, sehingga hipotesis H_a yang diajukan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan *self efficacy* yang signifikan dengan stres.

Data dari tabel diatas menunjukkan nilai koefisien regresi pada variabel kecerdasan emosi adalah sebesar - 0,024 dengan hubungan yang bersifat negatif. Hubungan ini menyatakan bahwa kenaikan atau penurunan variabel bebas kecerdasan emosi akan mengakibatkan kenaikan dan penurunan variabel terikat stres. Dapat dikatakan, apabila kecerdasan emosi turun satu tingkatan maka stres diprediksi akan mengalami kenaikan sebesar -02,4% Sedangkan, jika kecerdasan emosi mengalami penurunan satu tingkatan maka stres diprediksi mengalami kenaikan sebesar -02,4%

Nilai koefisien hubungan *self efficacy* dengan stres adalah -0,813 dengan hubungan yang bersifat negatif. Hubungan ini menyatakan bahwa kenaikan atau penurunan variabel bebas *self efficacy* akan mengakibatkan penuruna dan kenaikan variabel terikat stres. Sehingga, apabila *self efficacy* naik satu tingkatan maka diprediksi stres akan mengalami penurunan sebesar -81,3%. Sebaliknya, jika *self efficacy* mengalami penurunan satu tingkatan maka stres diprediksi mengalami kenaikan sebesar -81,3%.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dan *self efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan uji analisi data yang dilakukan dengan menggunakan tehnik analisi data regresi linier berganda diketahui bahwa kecerdasan emosi dan *self efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan stres. Ini terlihat dari nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis ketiga yang mengatakan “ terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dan *self efficacy* dengan tingkat stres” diterima. Masing-masing variabel (X_1 dan X_2) memiliki kontribusi dan arah hubungan yang sama.

Pada pengolahan data diketahui R_{square} sebesar 0,696. Nilai tersebut menunjukkan bahwa sumbangan atau kontribusi yang diberikan variabel kecerdasan emosi dan *self efficacy* dengan tingkat stres adalah 0,696. Dalam arti, sebesar 69.6% variasi pada tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dipengaruhi oleh variabel kecerdasan emosi dan *self efficacy* dan sisanya sebesar 30,4% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diukur oleh peneliti. Menurut Rasmun (2004) setiap individu akan mendapat efek stres yang berbeda-beda. Hal ini bergantung pada beberapa faktor, yaitu :Kemampuan individu mempersepsikan stressor, intensitas terhadap stimulus, jumlah stressor yang harus dihadapi dalam waktu yang sama, lamanya pemaparan stressor, pengalaman masa lalu, tingkat perkembangan.

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist 2010) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Semakin tinggi *self efficacy* seseorang maka semakin gigih pula usaha yang dilakukan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi, usaha yang besar itu dapat ditunjukkan melalui ketekunan, semangat dan kemampuan memotivasi diri dalam mengerjakan skripsi. Ketekunan, semangat dan kemampuan memotivasi diri merupakan salah satu peranan dari kecerdasan emosional yang ada dalam diri seseorang (Goleman, 2002). Bagaimana cara kita dapat menempatkan emosi kita di situasi yang benar dan juga adanya keyakinan pada kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas sangatlah penting dalam proses pengerjaan skripsi, untuk itu kecerdasan emosi dan *self efficacy* diperlukan untuk menekan stres tersebut agar mereka dapat mengatasi masalah-masalah yang timbul.

Berdasarkan uji analisis data yang dilakukan dengan menggunakan teknik analisis data regresi linier berganda diperoleh hasil 0,828, $p > 0,05$. Angka tersebut berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecerdasan emosi dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan demikian hipotesis H₀₁ yang berbunyi “tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi” diterima.

Ada beberapa hal yang menjadi kemungkinan munculnya hasil tersebut. Pertama, adanya faktor-faktor lain yang berperan lebih besar yang mempengaruhi stres yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, selain faktor yang berasal dari variabel dalam diri individu. Faktor-faktor tersebut adalah karakteristik kepribadian, hubungan dengan lingkungan sosial dan keluarga, dukungan sosial yang diterima, dan interegasi dalam hubungan sosial, serta strategi *coping* . (Smet, 1994). Konsep stres merupakan hasil interaksi antara sistem biologis, psikologis dan sosial (Sarafino, 1998). Sehingga banyak faktor yang akan mempengaruhi penelitian ini. Hal ini sekaligus menjadi kelemahan pada penelitian ini dimana faktor-faktor tersebut tidak dikontrol dengan baik.

Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stressor. Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya. (Pooter & Perry, 2005)

Mereka bisa jadi lebih banyak menggunakan upaya-upaya lain untuk mengatasi stres. Sesuai dengan pernyataan Rice (1999), ada banyak upaya untuk melakukan *coping* . Diantara upaya-upaya tersebut terdapat empat cara yang memiliki dampak paling kuat pada hasil *coping* , yaitu pelepasan tegangan (*tension reduction*), restrukturisasi kognitif (*cognitive*

restructuring), pemecahan masalah (*problem solving*), dan kemampuan sosial (*social skill*).

Santrock (2003) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres terdiri atas: beban yang terlalu berat, konflik dan frustrasi yang menyebabkan perasaan tak berdaya, tidak memiliki harapan, dan faktor kepribadian. Tipe kepribadian berbeda menyebabkan berbeda pula tingkat stres yang dialami. Serta faktor kognitif, yang mana penilaian secara kognitif adalah istilah yang digunakan oleh Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai suatu bahaya, mengancam atau menentang dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut secara efektif.

Selanjutnya untuk hipotesis kedua yang berbunyi “terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi” diterima. Berdasarkan hasil uji analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan regresi linier berganda diketahui bahwa *self efficacy* berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres dengan nilai sebesar 0,000, $p < 0,05$, serta untuk nilai koefisien regresi yang menunjukkan nilai negatif sebesar -0,813, yang artinya sebesar 81,3% dari variasi tingkat stres dapat diprediksi melalui variabel *self efficacy* . Arah hubungan negatif berarti semakin rendah *self efficacy* pada mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah pula tingkat stres yang dimiliki mahasiswa.

Self efficacy bisa dikatakan sebagai pemicu bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam melakukan tindakan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. *Self efficacy* dalam bidang akademik berkaitan dengan keyakinan mahasiswa akan kemampuan dalam melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar, hidup dengan harapan akademis mereka sendiri dan orang lain, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh seseorang mahasiswa, maka mahasiswa tersebut akan mengeluarkan usaha yang cukup besar agar mereka dapat meraih hasil yang tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Turner et, al (2009) terhadap 146 mahasiswa dan ditemukan bahwa motivasi intristik dan *self efficacy* akan mempengaruhi akademik performen seseorang, dimana seseorang yang yakin akan kemampuan dirinya untuk mencapai hasil yang diinginkan maka individu tersebut akan benar-benar memperoleh keberhasilan akademiknya.

Menurut Bandura (1997), bahwa keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya menimbulkan dampak yang beragam. Keyakinan tersebut akan mempengaruhi tindakan yang akan dilakukan, besarnya usaha, ketahanan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, pola pikir, stres dan depresi yang dialami.

Tingkat stres mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Unesa yang sedang mengerjakan skripsi tergolong cukup tinggi, dimana 97,0% mahasiswa berada dalam kategori tingkat stres tinggi. Hal tersebut dapat dikarenakan faktor-faktor lain diluar variabel kecerdasan

emosi dan self efficacy yang kurang bisa dikendalikan dengan baik oleh mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data regresi linier berganda diperoleh hasil yang signifikan antara kecerdasan emosi dan *self efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal tersebut dapat dilihat nilai signifikan sebesar 0,000 ($<0,05$) yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosi dan *self efficacy* secara bersamaan memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres, dengan sumbangan yang diberikan oleh kecerdasan emosi dan *self efficacy* sebesar 69,6% . artinya, sebesar 69,6% tingkat stres dipengaruhi oleh kecerdasan emosi dan *self efficacy*. Sedangkan sisanya sebesar 30, 4% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, serta menghasilkan nilai koefisien regresi pada kecerdasan emosi sebesar -0,024 dengan hubungan yang bersifat negatif. Hubungan ini menyatakan bahwa kenaikan atau penurunan variabel bebas kecerdasan emosi akan mengakibatkan kenaikan dan penurunan variabel terikat stres. Dapat dikatakan, apabila kecerdasan emosi turun satu tingkatan maka stres diprediksi akan mengalami kenaikan sebesar -02,4%. Sedangkan, jika kecerdasan emosi mengalami penurunan satu tingkatan maka stres diprediksi mengalami kenaikan sebesar -02,4%.

Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, serta menghasilkan nilai koefisien hubungan *self efficacy* dengan stres adalah -0,813 dengan hubungan yang bersifat negatif. Hubungan ini menyatakan bahwa kenaikan atau penurunan variabel bebas *self efficacy* akan mengakibatkan penurunan dan kenaikan variabel terikat stres. Sehingga, apabila *self efficacy* naik satu tingkatan maka diprediksi stres akan mengalami penurunan sebesar -81,3%. Sebaliknya, jika *self efficacy* mengalami penurunan satu tingkatan maka stres diprediksi mengalami kenaikan sebesar -81,3%.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang stres pada mahasiswa, maka diharapkan konselor mahasiswa atau dosen pembimbing dalam universitas untuk dapat lebih memperhatikan dampak-dampak negatif dari stres. Tindakan pencegahan dapat berupa pelatihan ketrampilan manajemen stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diharapkan memiliki mental atau kesiapan diri serta memotivasi diri dengan menanamkan lebih pada keyakinan diri/*self efficacy* akan kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, mempunyai ketahanan secara mental dan ketekunan menghadapi skripsi sehingga mampu mengurangi stres dan juga giat melakukan aktivitas berolahraga, relaksasi, mencari rasa nyaman dari orang lain, atau mencari dukungan emosional dari orang-orang disekitar dan keluarga. bagi

peneliti lain yang berminat dengan tema yang sama hendaknya lebih memperhatikan variabel-variabel lain

DAFTAR PUSTAKA

- Anggrita, N .2009. *efektivitas relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Surabaya : Universitas Airlangga
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy: The Exercise of Control*. USA: W.H. Freeman dan Company.
- Feist, J & Gregory Feist. 2010. *Teori Kepribadian*, edisi 7, buku 1. Jakarta : Salemba Humanika.
- Goleman 2002. *Working With Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hasan, Iqbal. 2009. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Maramis, W.F. 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga. University Press
- Marta Kritiningsih 2009. *Hubungan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dengan tingkat stres pada penderita hipertensi* Skripsi Tidak Diterbitkan. Surabaya : Universitas Airlangga
- Nevid, Jeffrey, dkk. 2002. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Potter, P.A., Perry, A.G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Rasmun, 2004. *Pengertian Stres, Sumber Stres, dan Sifat Stresor. Dalam: Stres, Koping, dan Adaptasi Edisi ke-1*. Jakarta: Sagung Seto, 9-26
- Rice, P.L. 1998. *Stress and Health*. Third edition. Moorhead State University: Brooks/Cole Publishing Company.
- Riduwan. 2003. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung : Alfabeta
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence. Perkembangan Remaja. Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga,
- Taylor. E. Shelley. 2000. *Health Psychology*. New York: Mc-Grew-Hill
- Tulus. W. 2007. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.

Sutardjo. A. 2007. *Pengantar Psikologi Klinis*. PT Rafika
Aditama: Bandung



UNESA
Universitas Negeri Surabaya