

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN
MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA DIPLOMA-III UNIVERSITAS BINA DARMA**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Guna Mencapai Derajat Sarjana S1 Psikologi



Diajukan oleh :

SALSHABILA EKA PRATIWI

17.181.0041

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BINADARMA
PALEMBANG**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN
MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA DIPLOMA-III UNIVERSITAS BINA DARMA**

SKRIPSI

Sebagai Persyaratan Guna Mencapai Derajat

Sarjana (S1) Psikologi

Diajukan oleh

Salshabila Eka Pratiwi

171810041

Telah disetujui oleh dosen pembimbing

Pada tanggal 26 Februari 2022

Pembimbing

Universitas Bina Darma
Fakultas Psikologi
Mutia Mawardah, S.Psi., MA
NIP. 13.020.9373

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DIPLOMA-III UNIVERSITAS BINA DARMA

Yang disusun dan dipersiapkan oleh
Salshahila Eka Pratiwi

171810041

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi
Pada tanggal 26 Februari 2022

Susunan Dewan Penguji

Mutia Mawardah, S.Psi., MA.
NIP. 13.020.9373
Ketua

Dwi Hurriyati, S.Psi., M.Si.
NIP. 08.150.9262
Anggota

Mulia Marita Lasutri Tama, M.Psi., Psikolog
NIP. 02.220.58404
Anggota

Jas.
Shinta
Muli

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
Memperoleh Gelar Sarjana
Tanggal 26 Februari 2022

Fakultas Psikologi
Universitas Bina Darma
Dekan

Universitas 
Bina
Darma
Fakultas Psikologi
Desy Arisandy, M.Si., Psikolog
NIP. 03.030.2207

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Salshabila Eka Pratiwi

NIM : 17.181.0041

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya (Skripsi) adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana) di Universitas Bina Darma atau perguruan tinggi lainnya;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya dengan arahan daritim pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia tugas skripsi, di cek keasliannya menggunakan plagiarism checker serta di unggah ke internet, sehingga dapat diakses secara daring;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku;

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 26 Februari 2022

Yang membuat pernyataan,



Salshabila Eka Pratiwi

17.181.0041

HALAMAN PERSEMPERBAHAN
Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamin puji syukur tak henti – hentinya peneliti panjatkan kehadiran Allah Subbhanahu Wata'aka atas rahmat, anugrah, hidayah, serta pertolongan-Nya, Terima kasih atas segala kemudahan, kelancaran yang telah Engkau berikan kepada hamba dalam proses pembuatan laporan Skripsi sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian untuk meraih gelar pertama yaitu S.Psi.

Terima kasih kepada Orang Tua (Papa dan Mama) yang selalu mendukung dan mendoakan dalam proses pembuatan laporan Skripsi dan adik Raffi yang tidak pernah putus untuk mendoakan dan memberikan semangat.

Terima kasih kepada Ibu Mutia yang telah memberikan masukan, motivasi, meluangkan waktu serta pemikiran dalam proses penyusunan skripsi.

Terima kasih kepada yang terkasih yang telah membantu dan memberikan semangat serta selalu menemani dalam setiap proses skripsi ini.

Terima kasih kepada teman - teman seperjuangan selama 4 tahun di Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang baik Teman – teman kelas A maupun teman-teman kelas B.

MOTTO

*No amount of guilt can change the past,
And no amount of anxiety can change the future.*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, Puji syukur tak henti-hentinya peneliti panjatkan kehadiran Allah Subbhanahu Wata'ala atas rahmat, anugrah, hidayah serta pertolongan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Hubungan anatara kecerdasan emosional dan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Diploma-III Universitas Bina Darma”**

Dengan segala kerendahan hati diakui bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan disebabkan kurangnya pengetahuan dan pengalaman peneliti, karenanya mohon dimaklumi.

Pada kesempatan ini peneliti ingin menyatakan rasa hormat dan terima kasih kepada banyak pihak, khususnya kepada:

1. Ibu Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Ibu Desy Arisandy, S.Psi., M.Si., Psikolog Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang.
3. Ibu Mutia Mawardah, S. Psi., MA., Selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang. Sekaligus pembimbing pada penelitian ini yang telah meluangkan waktu dan pikirannya dalam memberikan masukan, motivasi, serta memberikan arahan kepada peneliti.

4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang atas segala ilmu dan pengetahuan yang diberikan tanpa batas.
5. Kedua orang tua H. Anis Julianto dan Hj. Nelly Zawalia serta adik M. Raffi Febriansyah Putra yang selalu mendoakan, memberikan semangat, serta dukungan dan nasihat demi keberhasilan peneliti.
6. Kepada semua subjek penelitian yang telah ikut serta berkontribusi dalam penelitian ini.
7. Kepada teman-teman sepembimbing yang saling menguatkan dan saling membantu selama proses penyusunan proposal penelitian berlangsung.
8. Kepada yang Terkasih yang selalu mendengarkan keluh kesah, memberikan semangat serta motivasi saat bersama-sama melakukan penyusunan proposal penelitian.
9. Teman-teman Fakultas Psikologi 2017 untuk dukungan dan bantuan selama ini kepada peneliti dalam berproses untuk meraih gelar.

Peneliti berharap semoga proposal penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan semoga kita selalu dalam lindungan Allah. Aaminn

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Palembang, 26 Februari 2022



Salshabila Eka Pratiwi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv

BAB I PENDAHULUAN	1
--------------------------------	----------

A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	14
C. Manfaat Penelitian	14
D. Keaslian Penelitian	15

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	27
--------------------------------------	-----------

A. Stres Akademik	27
1. Pengertian Stres Akademik	27
2. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	28
3. Faktor-Faktor Stres Akademik	32
B. Kecerdasan Emosional	35
1. Pengertian Kecerdasan Emosional	35
2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional.....	36
3. Faktor-Faktor Kecerdasan Emosional	38

C. Manajemen Waktu	40
1. Pengertian Manajemen Waktu	40
2. Aspek-Aspek Manajemen Waktu.....	41
3. Faktor-Faktor Manajemen Waktu	45
D. Dinamika Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Diploma-III Universitas Binadarma	48
E. Kerangka Pikir	54
F. Hipotesis	55
BAB III METODE PENELITIAN	56
A. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian	56
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	56
1. Stres Akademik	56
2. Kecerdasan Emosional	57
3. Manajemen Waktu.....	57
C. Subjek Penelitian	58
D. Metode Pengumpulan Data	60
1. Stres Akademik	61
2. Kecerdasan Emosional	63
3. Manajemen Waktu.....	64
E. Metode Analisis Data	66
1. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	66
2. Uji Asumsi/ Prasyarat.....	69
3. Uji Hipotesis.....	71
F. Jadwal Penelitian	73

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	74
A. Orientasi Kancah Dan Penelitian.....	74
1. Orientasi Kancah Penelitian	74
a. Sejarah Universitas Bina Darma Palembang.....	74
b. Visi & Misi	75
2. Persiapan Penelitian.....	76
a. Persiapan Administrasi Penelitian	76
b. Persiapan Alat Ukur	76
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	77
1. Uji Coba Alat Ukur.....	77
2. Pelaksanaan Penelitian	78
C. Hasil Penelitian.....	79
1. Hasil Uji Coba Alat Ukur	79
a. Analisis Uji Coba Alat Ukur	79
1. Validitas Skala Uji Coba	79
2. Reliabilitas Skala Uji Coba.....	84
b. Analisis Data Penelitian.....	85
1. Deskripsi Data Penelitian	85
a. Kategori Variabel Stres Akademik.....	88
b. Kategori Variabel Kecerdasan Emosional.....	89
c. Kategori Variabel Manajemen Waktu	90
2. Uji Asumsi.....	91
a. Uji Normalitas	91
b. Uji Linieritas	92
c. Uji Multikolonieritas	93
d. Uji Autokorelasi	94
e. Uji Heterokedastisitas.....	95
3. Uji Hipotesis	96
a. Pengajuan Hipotesis Mayor.....	96
b. Pengujian Hipotesis Minor	97
D. Pembahasan	98

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	103
A. KESIMPULAN	103
B. SARAN	104
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN	111



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah sampel penelitian dan <i>try out</i> pada mahasiswa aktif Diploma-III Universitas Bina Darma	60
Tabel 2. Skor Penilaian Aitem	62
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba	63
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Skala Kecerdasan Emosional Sebelum Uji Coba	65
Tabel 5. <i>Blue Print</i> Skala Manajemen Waktu Sebelum Uji Coba	66
Tabel 6. Rincian dan Tabel Tahap Kegiatan.....	74
Tabel 7. Distribusi Aitem valid dan gugur Stres Akademik	80
Tabel 8. <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik Untuk Penelitian.....	81
Tabel 9. Distribusi Aitem valid dan gugur Kecerdasan Emosional	82
Tabel 10. <i>Blue Print</i> Skala Kecerdasan Emosional Untuk Penelitian	82
Tabel 11. Distribusi Aitem valid dan gugur Manajemen Waktu	83
Tabel 12. <i>Blue Print</i> Skala Manajemen Waktu Untuk Penelitian.....	84
Tabel 13. Deskripsi Data Penelitian.....	86
Tabel 14. Kriteria kategori Skala	88
Tabel 15. Kategorisasi Sampel Penelitian Alat Ukur Stres Akademik	88
Tabel 16. Kategorisasi Sampel Penelitian Alat Ukur Kecerdasan Emosional	89
Tabel 17. Kategorisasi Sampel Penelitian Alat Ukur Manajemen Waktu	90
Tabel 18. Hasil Uji Normalitas	91
Tabel 19. Hasil Uji Linieritas hubungan antar variabel	92
Tabel 20. Hasil Uji Multikolonieritas	93
Tabel 21. Hasil Uji Autokorelasi	94
Tabel 22. Hasil Uji Regresi Berganda.....	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: <i>Outline</i> Kerangka Berpikir	56
Gambar 2: Uji Heterokedastisitas	95



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Angket Awal Penelitian
Lampiran 2. Skala Penelitian
Lampiran 3. Validitas dan Reliabilitas Hasil Try Out Etos Belajar
Lampiran 4. Validitas dan Reliabilitas Hasil Try Out Penyesuaian Diri
Lampiran 5. Validitas dan Reliabilitas Hasil Try Out Konformitas Teman Sebaya
Lampiran 6. Uji Deskriptif
Lampiran 7. Uji Normalitas
Lampiran 8. Uji Linieritas
Lampiran 9. Multikolinieritas
Lampiran 10. Uji Autokorelasi
Lampiran 11. Uji Heterokedastisitas
Lampiran 12. Uji Hipotesis
Lampiran 13. Tabel Issac dan Michael
Lampiran 14. SK Pembimbing
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian
Lampiran 16. Log Book

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DIPLOMA-III UNIVERSITAS BINA DARMA

Salshabila Eka Pratiwi

171810041

Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa diploma-III Universitas Bina Darma. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini pertama ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik pada mahasiswa diploma-III Universitas Bina Darma, ada hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa diploma-III Universitas Bina Darma.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi pada penelitian ini melibatkan mahasiswa/i aktif diploma-III Universitas Bina Darma Palembang dengan jumlah subjek sebanyak 234 mahasiswa yang diperoleh dengan Teknik *probability sampling* yaitu *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan skala kecerdasan emosional, skala manajemen waktu, dan skala stres akademik yang sudah dimodifikasi oleh peneliti.

Berdasarkan dari hasil analisis regresi berganda, maka diperoleh nilai koefisien korelasi (r) = 0,669 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa diploma-III Universitas Bina Darma. Kemudian dari hasil analisis regresi, maka diperoleh nilai koefisien korelasi (r) = 0,521 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik pada mahasiswa diploma-III Universitas Bina Darma. Selanjutnya dari hasil analisis regresi, maka diperoleh nilai koefisien korelasi (r) = 0,521 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa diploma-III Universitas Bina Darma.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Manajemen Waktu, Stres Akademik

**RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND TIME
MANAGEMENT WITH ACADEMIC STRESS AMONG DIPLOMA-III
STUDENTS AT BINA DARMA UNIVERSITY**

Salshabila Eka Pratiwi

171810041

Faculty of Psychology, University of Bina Darma Palembang

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and time management with academic stress among diploma-III students at Bina Darma University. The hypothesis proposed in this study is that there is a relationship between emotional intelligence and academic stress among diploma-III students at Bina Darma University, there is a relationship between time management and academic stress among diploma-III students at Bina Darma University.

This study uses quantitative methods. The population in this study involved active diploma-III students at Bina Darma University Palembang with several subjects, as many as 234 students obtained by probability sampling technique, namely simple random sampling. The measuring instrument used in this research is the emotional intelligence scale, time management scale, and academic stress scale which have been modified by the researcher.

Based on the results of multiple regression analysis, the correlation coefficient value (r) = 0.669 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This shows that there is a significant relationship between emotional intelligence and time management with academic stress among diploma-III students at Bina Darma University. Then from the results of the regression analysis, the correlation coefficient value (r) = 0.521 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This shows that there is a significant relationship between emotional intelligence and academic stress among diploma-III students at Bina Darma University. Furthermore, from the results of the regression analysis, the correlation coefficient value (r) = 0.521 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This shows that there is a significant relationship between time management and academic stress among diploma-III students at Bina Darma University.

Keywords: *Emotional Intelligence, Time Management, Academic Stress*