

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi adalah jenjang pendidikan yang dilaksanakan untuk menciptakan peserta didik yang dapat memiliki kemampuan akademik maupun kemampuan non-akademik sehingga diharapkan dapat mengaplikasikan, dan mengembangkan ilmu yang bermanfaat bagi lingkungan masyarakat. Dalam perguruan tinggi tiap peserta didik diberikan kesempatan untuk mengembangkan teknologi serta pengetahuan, sehingga bisa menghasilkan sumber daya manusia yang terampil, dengan tingkatan yang berbeda pada pendidikan di SMA.

Menurut Santrock (2017) rentang usia 18 – 22 tahun merupakan masa dewasa awal yang sedang membentuk kemandirian eksplorasi karir, belajar memahami, serta mulai membuat rencana untuk masa yang akan datang. Masa transisi ini mahasiswa diharapkan dapat meningkat seiring berjalan waktu. Sejalan dengan itu adapun Shafira (2015) juga mengelompokkan usia pada mahasiswa yaitu antara rentang usia 18 hingga 25 tahun.

Pada era pandemi *corona virus disease 2019* atau lebih di kenal dengan sebutan virus *covid-19* menjadi tantangan tersendiri bagi lembaga pendidikan di Indonesia, terutama perguruan tinggi. Pendidikan merupakan hal penting bagi semua aspek baik kehidupan secara pribadi maupun kehidupan bersosial. Dengan adanya pendidikan seseorang bisa belajar mengembangkan kemampuan – kemampuan karakter serta intelektual yang baik untuk menciptakan serta menaikkan SDM.

Trisnawati (2013) menjelaskan karakter seseorang merupakan bagian penting dalam kualitas sumber daya manusia karena karakter sebagai penentu kualitas bangsa dan menentukan kemajuan bangsa. Bidang pendidikan di era revolusi industri 4.0 mengalami kemajuan yang sangat pesat. Dunia pendidikan telah melibatkan teknologi, hal tersebut dikarenakan sifat dari teknologi yang dapat membantu sebagai sarana dan prasarana terkhusus di masa pandemi *covid-19*.

Biro Komunikasi dan Layanan Masyarakat (Kemdikbud, 2020) Pemerintah Republik Indonesia melalui Kementerian Pendidikan dan Budaya menerbitkan surat edaran tentang pelaksanaan pembelajaran di era darurat pandemi covid-19. Guna memutus tali rantai penyebaran virus covid-19 Pemerintah melarang untuk mengadakan kegiatan kerumunan, dengan menjalankan pembatasan sosial (*social distancing*), serta menjaga jarak (*psysical distancing*). Berdasarkan surat edaran yang telah dikeluarkan oleh Kemendikbud Dikti No.4 tahun 2020 guna diselenggarakannya proses pembelajaran secara daring. Program Belajar Jarak Jauh (PBJJ) menggunakan sistem daring dapat menjadi alternatif yang digunakan saat pandemi *covid-19* oleh setiap bidang pendidikan termasuk perguruan tinggi untuk melaksanakan proses belajar mengajar walaupun tidak berinteraksi dengan tatap muka secara fisik.

Perguruan tinggi di Indonesia dapat berupa sekolah tinggi, politeknik, maupun universitas. Pada perguruan tinggi terdiri dari berbagai macam tingkatan yang dapat dipilih sesuai minat yang diinginkan, salah satunya pendidikan tingkat diploma-III. Pendidikan tingkat diploma-III berbeda dengan pendidikan akademik, karena pendidikan tingkat diploma-III lebih mengutamakan keterampilan yang terlatih

agar para mahasiswa dapat menguasai keterampilan yang didasari kemampuan berfikir untuk menyongsong keunggulan Indonesia dalam kompetisi global. Pembelajaran pada pendidikan tingkat diploma-III mengarahkan para mahasiswa untuk memiliki keterampilan serta keahlian pada bidang yang lebih spesifik, sehingga menitikberatkan pada kegiatan praktik sebesar 60 – 70% dan teori sebesar 30 – 40%.

Banyak perguruan tinggi di kota Palembang yang mempunyai tingkat diploma-III diantaranya yaitu di Universitas Bina Darma Palembang. Pada mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang, Pembelajaran menggunakan teknologi merupakan bagian dari visi dan misi yaitu menjadi universitas yang berstandar internasional dengan berbasis teknologi informasi dan menyelenggarakan pembelajaran berstandar internasional dengan menggunakan teknologi informasi. Mahasiswa dituntut untuk belajar dari tantangan yang ada kapanpun dan dimana saja. Perubahan proses belajar pada masa pandemi covid-19 dari tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh menggunakan sistem daring merupakan suatu keputusan yang harus dilaksanakan oleh perguruan tinggi Universitas Bina Darma supaya tujuan pendidikan bisa dijalankan dengan efektif dan efisien. Melalui teknologi kegiatan yang biasanya dilakukan secara tatap muka secara langsung sekarang dapat tetap dilakukan dengan menggunakan teknologi digital. Media berbasis teknologi yang digunakan di Universitas Bina Darma Palembang sebagai pembelajaran salah satunya yaitu dengan sistem *E-Learning*. Melalui sistem *E-Learning* materi kuliah dan tugas dapat dibagikan dan diakses oleh mahasiswa aktif tanpa terbatas ruang dan waktu melalui bantuan internet. Mahasiswa dan dosen

tetap dapat berdiskusi membahas materi pembelajaran melalui forum yang telah tersedia. Proses belajar mengajar menggunakan media *E-Learning* dilaksanakan dengan perencanaan yang terukur sehingga proses pembelajaran dilaksanakan dapat menjadi maksimal.

Fenomena yang terjadi pada mahasiswa Diploma-III saat pembelajaran secara daring yaitu banyak mahasiswa yang terbuang waktunya selain untuk belajar. Mahasiswa Diploma-III lebih banyak menghabiskan waktu dengan mengakses media sosial dan bermain *game online* ketimbang memanfaatkan waktu untuk belajar dan menyelesaikan tugas. Mahasiswa pada pembelajaran daring menganggap remeh perkuliahan secara jarak jauh dengan berpendapat bahwa pembelajaran secara daring hanya sebuah formalitas dan cenderung mendapatkan nilai yang baik, sehingga mahasiswa sering melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas – tugas dengan melakukan kegiatan lain yang dirasa lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas. Mahasiswa juga mengatakan pembelajaran daring saat ini dirasa kurang efektif dalam membimbing mereka sehingga menghambat proses belajar yang sedang dilakukan.

Media pembelajaran dengan basis teknologi informasi dan komunikasi menurut Siahaan (Novaliendry, 2013) dapat memberikan kelebihan yang bisa digunakan sebagai tambahan yang sifatnya sebagai pilihan (opsional), pelengkap (komplemen) dan pengganti (substitusi) yang dapat digunakan. Mahasiswa dan dosen dapat tetap berinteraksi dan melakukan proses belajar walaupun berada ditempat yang berbeda, akan tetapi pembelajaran daring masih terdapat kelemahan – kelemahan.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Naserly (2020) pembelajaran menggunakan sistem daring memiliki kelebihan dapat berinteraksi dan memberikan materi tanpa harus bertemu langsung, akan tetapi pembelajaran menggunakan sistem daring juga memiliki kelemahan seperti boros kuota dan tidak efektif jika jumlah peserta didik lebih dari 20 orang. Penelitian yang dilakukan bahwa pada mahasiswa lebih sering menghayal saat perkuliahan daring dibandingkan dengan pada saat kuliah tatap muka atau luring (Szpunar, 2013).

Mahasiswa sendiri dituntut untuk belajar dari tantangan yang ada kapanpun dan dimanapun. Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalankan proses mencari ilmu maupun belajar dan terdaftar sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang terdiri dari sekolah tinggi, politeknik, akademik, institut dan universitas (Hartaji, 2012).

Mahasiswa dengan kapasitasnya yang lebih mumpuni diharapkan dapat memahami sebuah prinsip, dapat memecahkan permasalahan serta mencari solusi yang terbaik dari permasalahan tersebut. Namun, berbagai permasalahan bisa saja timbul dalam diri bagi beberapa mahasiswa ketika memasuki pendidikan di universitas, hal ini terjadi akibat banyaknya perubahan dibandingkan waktu di sekolah menengah dulu dan dengan adanya perubahan pada sistem pembelajaran di masa pandemi covid-19 ini. Dengan adanya tuntutan-tuntutan dan harapan akan tanggung jawab tersebut mengakibatkan mereka para mahasiswa mengalami stres akademik.

Menurut Alvin (Eryanti, 2012) stress akademik sendiri adalah tekanan-tekanan yang terjadi didalam diri mahasiswa dimana kondisi tersebut disebabkan oleh persaingan, tekanan, maupun tuntutan akademik yang diperuntukkan kepada mahasiswa. Sejalan dengan itu Shahmohammadi menambahkan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya (Taufik & Ifdil, 2012).

Menurut Gadzella (Azahra, 2017) terdapat dua komponen dalam mengukur stres akademik yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik. Dalam stressor akademik yang terdiri dari: (1) frustrasi yaitu yang berkaitan dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan, merasa kinerja berkurang, kekecewaan dalam menjalani hubungan, dan melewatkan kesempatan, (2) konflik yang berkaitan dengan memilih dua/ lebih alternatif yang diinginkan, dua/ lebih alternatif yang tidak diinginkan, serta antara alternatif yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan, (3) tekanan yang berkaitan dengan tenggang waktu (*deadline*), kompetensi, serta beban tugas yang berlebihan, (4) perubahan yang berkaitan dengan banyaknya perubahan dengan waktu yang bersamaan, pengalaman yang kurang menyenangkan, serta terganggunya kehidupan dan tujuan yang dimiliki, dan (5) pemaksaan diri berkaitan dengan keinginan seseorang untuk disukai oleh semua orang, mengkhawatirkan segala hal, prokrastinasi, dan kecemasan dalam menghadapi ujian.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 05 Juli 2021 via aplikasi *whatsapp* pukul 19.00 WIB bahwa terdapat fenomena berdasarkan komponen-komponen dari stres akademik. Fenomena pertama dari komponen-

komponen stres akademik yaitu stressor akademik. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada subjek perempuan berinisial A (*personal communication*, Januari 24 2021) A mengatakan merasa kesulitan selama perkuliahan ini. A menjelaskan alasannya karena pada perkuliahan kali ini mempunyai perubahan yaitu menggunakan aplikasi *zoom* yang dimana tidak semua orang termasuk A bisa memakainya dengan benar. Sehingga A merasa perubahan ini menyulitkannya dalam proses belajar. Kemudian selanjutnya A menjelaskan pada proses pembelajaran saat ini dirasa kurang mengerti dengan materi yang disampaikan oleh dosen sehingga A merasa pembelajaran secara *online* kurang efektif dan memaksa A untuk mempelajarinya sampai larut malam sendiri. A menambahkan di masa pandemic covid-19 sedikit kecewa pada teman sekelasnya. A menjelaskan di saat A mengalami kesulitan pada tugas yang sedang ia kerjakan dan menanyakan pada teman-temannya bagaimana cara menyelesaikannya, temannya enggan memberikan/ menjelaskan cara mengerjakannya dan menyuruh A untuk mencari tahu sendiri agar teman A bisa melihat jawaban dari A.

Taylor (2020) memaparkan salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah faktor eksternal yang meliputi baik kecerdasan emosional, kepribadian *hardiness*, dukungan sosial, manajemen waktu yang mempengaruhi cara seseorang menghadapi stres akademik, dan dukungan sosial orang-orang disekitar.

Barseli, Dkk (2018) menyatakan individu dapat mengatur stresor dan keistimewaan tertentu yang dimilikinya dengan memiliki perbedaan cara pandang dalam menanggapi stressor tersebut baik dari dalam maupun luar individu yang dimana dapat menjadikannya sebagai sumber stres. Adapun Bar-On (2016)

menambahkan bahwa salah satu faktor yang berkontribusi terjadinya stres akademik pada diri individu adalah Kecerdasan Emosional (*Emotional Intelligence*).

Menurut Goleman (2016), menjelaskan bahwa kecerdasan emosi adalah stimulus untuk menyusun usaha dalam mengelola sebuah permasalahan. Ia juga menambahkan bahwa kecerdasan emosional adalah keefektifan emosi yang mencakup bertahan hidup dalam menangani frustrasi, menjaga emosi, mampu mengendalikan diri, mampu memotivasi diri sendiri, mampu mengendalikan impuls, penyayang serta mampu membangun hubungan baik dengan orang lain. Sejalan dengan itu menurut penelitian Saefullah (2012), kecerdasan emosional adalah kunci pengetahuan diri dan perasaan diri, dan juga kemampuan untuk membedakan perasaan tersebut dan menggunakannya untuk memandu perilaku.

Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi menurut Salovey (Goleman, 2016) mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: 1) Mengenali emosi diri, yaitu kemampuan dalam mengenali perasaan diri sendiri; 2) mengelola emosi, yaitu kemampuan untuk menghibur diri sendiri, kemurungan atau ketersinggungan dari akibat-akibat yang ditimbulkan; 3) memotivasi diri sendiri, yaitu kemampuan mengelola emosi untuk memberi sebuah perhatian, untuk motivasi diri sendiri hingga untuk berkreasi; 4) mengenali emosi orang lain, yaitu kemampuan mendeteksi sinyal-sinyal sosial tersembunyi yang mengisyaratkan emosi orang lain sehingga individu mampu menerima sudut pandang dari orang lain; dan 5) membina hubungan, yaitu kemampuan mengendalikan emosi orang lain dengan memerlukan kematangan keterampilan emosional diri.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 12 Agustus 2021 via aplikasi *zoom* pukul 16.00 WIB bahwa terdapat fenomena berdasarkan ciri-ciri dari kecerdasan emosional. Fenomena pertama dari ciri-ciri kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi diri. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada subjek perempuan berinisial SE (*personal communication*, Agustus 12 2021) SE mengatakan di masa perkuliahan daring SE tidak mengetahui perasaan yang sedang ia rasakan. SE menjelaskan sebelumnya ia dapat merasakan kesenangan ketika kuliah masih tatap muka karena dapat bertemu dan berinteraksi langsung dengan teman-teman kelasnya, namun saat perkuliahan daring SE tidak dapat merasakan perasaan yang ia sedang alami saat ini dan cenderung merasa biasa saja dengan perkuliahan-nya.

Fenomena kedua dari ciri-ciri kecerdasan emosional yaitu mengelola emosi. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada subjek perempuan berinisial SE (*personal communication*, Agustus 12 2021) SE mengatakan kurang dapat mengontrol emosinya selama perkuliahan daring. SE memaparkan bahwa ketika SE sedang mencari jawaban pada tugas yang ia kerjakan dan tidak dapat menemukannya SE akan langsung merasa cemas dan kesal sehingga SE akan menjawabnya dengan asal-asalan dan langsung mengumpulkannya.

Fenomena ketiga dari ciri-ciri kecerdasan emosional yaitu memotivasi diri sendiri. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada subjek perempuan berinisial SE (*personal communication*, Agustus 12 2021) SE mengatakan bahwa kurang adanya motivasi dalam dirinya dalam perkuliahan di masa pandemi ini. SE menambahkan jika saat ini SE tidak mempunyai motivasi untuk mendapatkan nilai

yang maksimal dalam perkuliahan sehingga SE merasa mulai malas untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas yang sudah diberikan oleh dosen.

Fenomena keempat dari ciri-ciri kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi orang lain. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada subjek perempuan berinisial SE (*personal communication*, Agustus 12 2021) SE mengatakan tidak dapat mengetahui apa yang sedang dirasakan oleh teman-temannya ketika. SE menjelaskan ketika bertemu langsung dengan temannya saat perkuliahan tatap muka SE dapat mengetahui secara langsung apa yang sedang dirasakan oleh temannya melalui raut/ ekspresi wajah. Tetapi ketika perkuliahan daring SE kurang dapat mengetahui secara langsung apa yang sedang dialami oleh temannya sehingga SE tidak bisa menebak langsung seperti sebelumnya.

Fenomena kelima dari ciri-ciri kecerdasan emosional yaitu membina hubungan. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada subjek perempuan berinisial SE (*personal communication*, Agustus 12 2021) SE mengatakan bahwa dirinya merasa sedikit kesal dengan teman-temannya. SE menjelaskan alasannya karena semenjak perkuliahan daring dimulai SE menjadi jarang bertemu dengan teman-temannya karena mempunyai jadwal/ kesibukan masing-masing dan ada yang pulang ke kampung halaman sehingga SE merasa tidak punya orang untuk mendengar keluh kesahnya dan hubungan dengan teman-temannya menjadi kurang dekat.

Stres akademik mempunyai banyak macam faktor yang mempengaruhinya. Menurut Desmita (2017) *Academic stress* (stres akademik) yaitu stres pada

mahasiswa yang bersumber dari proses pembelajaran dan kegiatan belajar mengajar seperti tekanan untuk naik kelas, waktu belajar, tugas menumpuk, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan memilih fakultas, cemas menghadapi ujian, serta manajemen waktu. Sejalan dengan itu Maulana (2015) mengatakan bahwa manajemen waktu merupakan sumber utama yang sangat diperlukan untuk menjaga keseimbangan antara kemampuan serta tuntutan rutinitas yang dimiliki pada mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Manajemen waktu sangat penting bagi mahasiswa D-III karena memiliki beban yang cukup berat dalam akademik yang dimana berbeda dengan mahasiswa fakultas lain.

Menurut Mulyana (Mujahidah, 2014) manajemen waktu merupakan sebuah perencanaan, supervisi produktifitas waktu, penggerakan, serta suatu pengorganisasian. Sejalan dengan itu menurut Taylor (Sandra & Djalali, 2013) menjelaskan manajemen waktu merupakan sebuah target primer kehidupan sebagai hasil dari menyisihkan kegiatan yang tidak diperlukan serta kegiatan yang menyita waktu.

Menurut Jones dan Barlett (Meilistika, 2011) terdapat 3 indikator dari manajemen waktu, yaitu: (1) Penepatan prioritas, merupakan penyusunan tanggung jawab dari tugas-tugas yang diberikan berdasarkan urutan yang penting terlebih dahulu; (2) Penjadwalan, merupakan pengalokasian waktu dalam melakukan tugas-tugas yang diprioritaskan dengan membuat periode waktu (jadwal) untuk mengerjakannya; dan (3) Pelaksanaan, merupakan penerapan periode waktu yang dibuat ke dalam suatu tindakan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 20 Agustus 2021 via aplikasi *zoom* pukul 09.25 WIB bahwa terdapat fenomena berdasarkan indikator-indikator dari manajemen waktu. Fenomena pertama dari indikator-indikator manajemen waktu yaitu penetapan prioritas. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada subjek Perempuan berinisial DS (*personal communication*, Agustus 20 2021) DS mengatakan tidak menyusun apa yang harus jadi prioritas nya. DS menjelaskan bahwa selama perkuliahan daring DS tidak melihat deadline pengumpulan tugas-tugasnya dan hanya mengerjakan berdasarkan mood nya saja, sehingga DS terkadang tidak mengerjakan beberapa tugas sampai lewat dari deadline yang sudah ditentukan.

Fenomena kedua dari indikator-indikator manajemen waktu yaitu penjadwalan. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada subjek Perempuan berinisial DS (*personal communication*, Agustus 20 2021) DS mengatakan tidak menuliskan jadwal semua kegiatan perkuliahannya. DS memaparkan alasannya karena selama perkuliahan daring jadwal kelas *zoom* yang diadakan oleh dosen sering berganti-ganti jadwal. Yang seharusnya diadakan Rabu pagi tiba-tiba dipindahkan ke Rabu sore bahkan bisa ditiadakan dan diganti hari yang lain, sehingga DS tidak dapat memastikan jadwal perkuliahannya dan memilih untuk tidak menuliskan jadwal kegiatan perkuliahannya. Selain itu karena DS mengerjakan tugas-tugas berdasarkan mood nya saja dan tidak melihat dari jadwal deadline yang sudah ditentukan sehingga DS juga tidak mencatat jadwal kapan ia harus mengerjakan tugas-tugas perkuliahannya.

Fenomena ketiga dari indikator-indikator manajemen waktu yaitu mempunyai pelaksanaan. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada subjek Perempuan berinisial DS (*personal communication*, Agustus 20 2021) DS mengatakan tidak mengerjakan sesuatu berdasarkan dari jadwal yang sudah ditentukan baik dari jadwal yang dibuat sendiri maupun jadwal yang sudah ditentukan oleh kampus. DS menjelaskan selama perkuliahan daring ini DS hanya mengerjakannya berdasarkan mood dan yang paling mudah menurutnya. Kemudian DS menambahkan jika ada dosen yang tiba-tiba mengadakan kelas zoom namun berbenturan dengan jadwal DS yang lain maka DS akan memilih untuk tidak hadir dalam kelas zoom tersebut dan memilih melanjutkan pekerjaan yang lain.

Berlandaskan pada gambaran fenomena-fenomena di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk melihat hubungan antara kecerdasan emosional dan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Diploma-III Universitas Bina Darma.

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Diploma-III Universitas Bina Darma.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan kajian pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi pada umumnya, khususnya pada psikologi kepribadian, psikologi perkembangan, psikologi pendidikan, dan psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian, yaitu:

a. Mahasiswa

Diharapkan para mahasiswa dapat mengurangi stres akademik mereka dengan meningkatkan kecerdasan emosional serta manajemen waktu pada mahasiswa.

b. Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi peneliti tentang pembelajaran *online* pada mahasiswa.

c. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan stres akademik hendaknya menentukan variabel-variabel yang mempengaruhi stres akademik, sebab masih banyak variabel-variabel lain yang dapat memperluas penelitian agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

D. Keaslian Penelitian

Untuk menunjukkan keaslian penelitian ini, maka peneliti mengambil beberapa penelitian terdahulu yang sudah pernah dilakukan, antara lain :

Penelitian yang dilakukan oleh Jehan Shahnaz Azahra pada tahun 2017 dengan judul "Hubungan Antara Stress Akademik Dengan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 159 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang mengambil mata kuliah skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan yaitu Purposive sampling. Dalam proses pengolahan data digunakan skor murni yang berasal dari pemodelan Rasch. Alat ukur yang digunakan untuk stres akademik adalah *Gadzella's Student-Life Stress Inventory* dan untuk alat ukur *coping stress* berdasarkan teori Lazarus dan Folkman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan aspek *problem*

focused coping dan *emotional focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi.

Penelitian yang dilakukan oleh Mihaela Chraif pada tahun 2015 dengan judul "*Correlative Study between Academic Satisfaction, Workload and Level of Academic Stress at 3rd Grade Students at Psychology*". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 70 mahasiswa S1, 35 di kelas 3, dan 35 di kelas 1, 65 perempuan dan 5 laki-laki, usia antara 20 dan 25 tahun, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, University of Bucharest. Selanjutnya diuji secara statistik perbedaan antara siswa kelas satu dan kelas tiga mengenai variabel dependen: adaptasi stres, beban kerja siswa, respon terhadap peristiwa kehidupan, manajemen stres dan kepuasan motivasi total. Hasil mengkonfirmasi korelasi negatif yang signifikan secara statistik antara motivasi kepuasan dan reaktivitas stres. Selain itu, terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik lebih tinggi pada adaptasi stres, beban kerja siswa, respon terhadap peristiwa kehidupan, manajemen stres dan kepuasan motivasi total untuk siswa dari kelas tiga yang terdiri dari siswa dari kelas satu.

Penelitian yang dilakukan oleh Sitti Rahmiwaty Gobel pada tahun 2018 dengan judul "*Kecerdasan Emosi Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Yogyakarta*". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 85 orang. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan data yang diperoleh menggunakan skor yang diambil menggunakan skala stres akademik dan skala kecerdasan emosi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi spearman rho. Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian yang dilakukan oleh Reza Anantyo Adhi P., dan Endang Sri Indrawati pada tahun 2017 dengan judul "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Intensi Agresi Pada Siswa Kelas XI SMK X Semarang". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 146 siswa kelas XI SMK X Semarang. Teknik sampling yang digunakan adalah cluster random sampling. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala intensi regresi dan skala kecerdasan emosional dan metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini dengan analisis regresi sederhana. Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan intensi agresi pada siswa XI SMK X Semarang.

Penelitian yang dilakukan oleh Priskilla Narendra Wijaya, Dkk pada tahun 2020 dengan judul "Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Dan *School From Home*". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 57 mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, teknik pengambilan sampel penelitian adalah dengan menggunakan purposive sampling, serta instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecerdasan emosional dan stress akademik dengan metode likert. Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengikuti organisasi. Hal ini berarti jika kecerdasan emosional individu tinggi, maka kemungkinan tingkat stress rendah akan lebih besar dan begitu pula sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Irwanthi Mentari pada tahun 2018 dengan judul "Manajemen Waktu Sebagai Prediktor Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya". Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta. penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan teknik analisa korelasional dan regresi dengan sampel mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Pada hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian yang dilakukan oleh Irma Harun, Dkk. pada tahun 2011 dengan judul "Manajemen Waktu Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Di Makassar". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa di beberapa perguruan tinggi di Makassar. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala stres akademik dan skala manajemen waktu. Pemilihan subjek penelitian dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*. Serta data dianalisis dengan menggunakan program analisis regresi sederhana dan uji t (*t-test*) dari Program SPSS *for windows* 11.0. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa di Makassar.

Penelitian yang dilakukan oleh Joseph Nitin, Dkk pada tahun 2020 dengan judul "*Assessment Of Academic Stress And Its Coping Mechanisms Among Medical Undergraduate Students In A Large Midwestern University*". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 400 mahasiswa kedokteran dari tahun pertama sampai tahun keempat. Kuesioner dengan standar yang dibuat sendiri digunakan untuk

menilai stres akademik dan perilaku koping. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik ditemukan berada pada tingkat sedang di lebih dari tiga perempat mahasiswa keodkteran. Tingkat mengatasi stres ditemukan rata-rata di antara 95% dari mereka. Peserta laki-laki memilih cara yang lebih tidak sehat untuk mengatasi stres akademik sehingga mereka perlu dididik tentang metode koping yang sehat. Sesi konseling dan sistem pendukung mahasiswa lainnya perlu lebih terorganisir untuk memenuhi masalah seperti bimbingan karir, perilaku koping yang sehat, manajemen waktu dan untuk meningkatkan harga diri di antara yang terkena dampak.

Penelitian yang dilakukan oleh Besse Fatimah Almira pada tahun 2015 dengan judul "Hubungan Stres Akademik Dengan Intensitas Bermain *Online Game* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 180 Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *incidental sampling* dengan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan alat ukur berupa skala model Likert. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara stress akademik dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Sehingga semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi intensitas mahasiswa Universitas Negeri Makassar dalam bermain *game online*.

Penelitian yang dilakukan oleh Alexander Häfnera, Dkk pada tahun 2014 dengan judul "*Stress prevention through a time management training intervention: an experimental study*". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 177 mahasiswa baru

secara acak ditugaskan untuk pelatihan manajemen waktu ($n = 89$) dan kelompok kontrol aktif (CG) ($n = 88$). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efek dari program pelatihan manajemen waktu jangka pendek pada persepsi kontrol waktu dan stres yang dirasakan. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa stres yang dirasakan meningkat di CG, tetapi tidak pada kelompok pelatihan manajemen waktu. Selanjutnya, kontrol waktu yang dirasakan meningkat dalam kelompok pelatihan manajemen waktu tetapi tetap tidak berubah di CG. Bahkan intervensi yang agak singkat selama 2 jam dapat melindungi mahasiswa baru dari peningkatan stres yang dirasakan di awal semester.

Penelitian yang dilakukan oleh Aliyatin Nuriyah, dan Indri Utami pada tahun 2017 dengan judul "Studi Deskriptif Mengenai Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Penderita *Primary Insomnia* Di UPM Olahraga Fakultas Psikologi Unisba". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur stres akademik yang disusun menggunakan teori stres akademik (Gadzella, 2005) dan terdapat dua kuesioner yaitu stres akademik dan reaksi terhadap stressor akademik. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik khususnya pada aspek stressor akademik yaitu cenderung menonjol di indikator konflik serta *changes* dengan nilai *mean* 31,8. Namun pada aspek reaksi stressor akademik cenderung menonjol di reaksi emosi dengan nilai *mean* 30.

Penelitian yang dilakukan oleh Zahrotul Illiyyin pada tahun 2019 dengan judul "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan *Social Problem*

Solving Pada Remaja". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 204 siswa SMK Nurul Islam kelas X dan XI. Penelitian ini merupakan tipe penelitian korelasional. Dengan pendekatan kuantitatif. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dalam bentuk skala likert. Uji reliabilitas skala menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dan program SPSS 16.0 *for windows*. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *kemampuan social problem solving* pada remaja siswa SMK Nurul Islam.

Penelitian yang dilakukan oleh Chlarasinta Duri Kartika pada tahun 2015 dengan judul "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akadmik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa Fakultas Psikologi Univeristas Muhammadiyah Surakarta Angkatan tahun 2013. Teknik pengambilan subjek yang digunakan adalah metode quota sampling. Adapun skala yang digunakan adalah skala kecerdasan emosi, mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Goleman dan skala stres akademik yang mengacu pada aspek yang dikemukakan Sarafino (1998), skala kecerdasan emosi dan skala stres akademik peneliti memodifikasi dari skala sebelumnya. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik. Adapun gejala yang menonjolkan penyebab munculnya stres akademik mahasiswa adalah gejala psikis.

Penelitian yang dilakukan oleh Fatma Khulafaur Rosyidah pada tahun 2020 dengan judul "Hubungan Antara Penyesuaian Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Farmasi Di Universitas X Semarang". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 216 mahasiswa Farmasi

Universitas X Semarang. Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala. Skala stres akademik, skala penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik, skala manajemen waktu. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda dan korelasi parsial. Pada hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Farmasi di Universitas X Semarang.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari Julika, Diana Setiyawati pada tahun 2019 dengan judul "Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 132 mahasiswa perguruan tinggi di Jogja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif survei. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik, skala kecerdasan emosi, dan skala kesejahteraan subjektif mahasiswa. Data dianalisis dengan menggunakan analisis regresi berganda menggunakan bantuan program SPSS 16 *for Windows*. Pada hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri Chairina Saffira, Dkk. pada tahun 2017 dengan judul "Upaya Manajemen Waktu Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa". Metode yang dilakukan pada penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif. Data penelitian ini bersumber dari hasil wawancara kepada 7 orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Syiah Kuala yang masa studinya sudah lebih dari 6 tahun. Teknik analisis data menggunakan reduksi

data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala stres akademik yang dialami mahasiswa adalah berupa reaksi biologis yaitu detak jantung meningkat, reaksi psikologis yaitu mengalami perasaan gugup serta reaksi tingkah laku dan sosial yaitu terganggu dalam kegiatan bersosialisasi. Serta upaya manajemen waktu yang dilakukan adalah dengan cara menyusun jadwal kegiatan, mencatat jenis-jenis tugas yang harus dikerjakan, dan istirahat.

Penelitian yang dilakukan oleh Hantoro Adhi Mulya, Endang S. I. pada tahun 2016 dengan judul "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 101 mahasiswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Metode penggalan data dengan menggunakan dua skala psikologi yaitu skala Stres Akademik dan skala Motivasi Berprestasi. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Dwi Nindiyati pada tahun 2020 dengan judul "Kecerdasan Emosi Dan Stres Akademik Mahasiswa: Peran Jenis Kelamin Sebagai Moderator Dalam Sebuah Studi Empirik Di Universitas Paramadina". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 108 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur kecerdasan emosi yang telah digunakan oleh Dharmasoeka pada penelitian sebelumnya dengan menggunakan aspek-aspek dari Goleman (2015) dan alat ukur *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang disusun oleh Dunne dkk. (2010) untuk mengukur stres akademik. Metode analisis yang

digunakan untuk menetapkan jenis kelamin sebagai moderator dilakukan dengan menggunakan metode analisis yang dikemukakan oleh Baron & Kenny. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak berperan sebagai variabel moderator pada pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres akademik mahasiswa, dan juga diperoleh bahwa kecerdasan emosi dan jenis kelamin memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap stres akademik mahasiswa secara langsung.

Penelitian yang dilakukan oleh Dony Darma S., Dkk. pada tahun 2017 dengan judul "Hubungan *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 575 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasi. Teknik samplingnya adalah *proportional stratified random sampling*. Instrumen itu adalah model skala Likert. Data dianalisis dengan menggunakan regresi linier sederhana dan regresi berganda. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan tingkat kemahasiswaan. Ada hubungan negatif dan signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik siswa. Selanjutnya terdapat hubungan positif dan signifikan antara penundaan akademik dengan tekanan akademik siswa. Dan hasil terakhir terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy*, motivasi berprestasi dan penundaan akademik dengan stres akademis siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Indah Indria, Dkk. pada tahun 2019 dengan judul "Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru". Sampel subjek dalam penelitian ini berjumlah 120 orang. Penelitian

ini memilih sampel menggunakan teknik *cluster sampling*. Alat pengumpulan data berupa skala sabar yang disusun oleh Rozi dan El Hafiz dan skala stres akademik yang disusun oleh Wicaksana (2017). Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara sabar dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas X di Pekanbaru.

Penelitian yang dilakukan oleh Ade Chita Putri, Dkk. pada tahun 2020 dengan judul "Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Data dianalisis menggunakan rumus deskriptif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala berjenis Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Sampel subjek dalam penelitian ini berjumlah 300 mahasiswa. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa secara rata-rata mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat kategori sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Bia Sabrina Rahayu Saniskoro, dan Sari Zakiah Akmal pada tahun 2017 dengan judul "Peranan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 310 mahasiswa perantau di Jakarta. Penelitian ini menggunakan alat ukur penyesuaian diri di perguruan tinggi (SACQ) dan stres akademik (ESSA). Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi yang berperan terhadap stres akademik yaitu *personal-emotion adjustment* dan *institutional attachment* dengan hasil uji regresi ganda menunjukkan bahwa terdapat peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik.

Berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini berbeda dari segi subjek penelitian, variabel penelitian, dan lokasi penelitiannya. Maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul dan subjek yang berbeda dari penelitian tersebut dan peneliti menyatakan bahwa penelitian ini *original*.

