

Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang Bekerja

Eirene Fera Natasia¹, Miranti Rasyid², Aulia Suhesty³

^{1, 2, 3}Department of Psychology, Faculty of Social and Political Sciences
University of Mulawarman, Samarinda

Article Info

Article history:

Received 20/02/2022

Revised 04/03/2022

Accepted 15/03/2022

Keywords:

Stress;

Emotional intelligence;

Work student

ABSTRACT

The existence of academic burden from lectures and workload at the same time can trigger stress on students. Stress can be reduced by the ability to control emotions in students. This study aims to determine the effect of emotional intelligence on stress in working students of FISIP Mulawarman University. The research subjects were 100 students of FISIP Mulawarman University who were selected through purposive sampling technique. The data analysis technique used in this research is simple regression analysis. The results showed that the value of $P = 0.000 < 0.05$, which means that there is an influence of emotional intelligence on stress on the working students of FISIP, Mulawarman University. The direction of the relationship between the two variables is negative.

ABSTRAK

Adanya beban akademik dari perkuliahan dan beban pekerjaan sekaligus dapat memicu stres pada mahasiswa. Stres dapat dikurangi dengan adanya kemampuan untuk mengendalikan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres pada mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang bekerja. Subjek penelitian sebanyak 100 mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa regresi sederhana. Hasil penelitian didapatkan nilai $P = 0.000 < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres pada mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang bekerja. Arah hubungan kedua variabel negatif, yang berarti semakin tinggi kecerdasan emosi, maka semakin rendah stres yang dialami mahasiswa.

Kata kunci

Stres;

Kecerdasan emosi;

Mahasiswa bekerja

Corresponding Author :

Eirene Fera Natasia

Program Studi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Mulawarman

Email : eirene.natasya@gmail.com

PENDAHULUAN

Individu yang sedang menimba ilmu di suatu perguruan tinggi, seperti universitas, sekolah tinggi dan akademi disebut sebagai mahasiswa. Kesibukan mahasiswa tidak terbatas hanya belajar di kampus saja, melainkan tidak sedikit mahasiswa yang memutuskan untuk kuliah sambil bekerja. Menurut Anshori (2013) bekerja adalah usaha yang dilakukan individu untuk menghasilkan uang, guna memenuhi kebutuhan dan meningkatkan kesejahteraan hidup individu.

Kebutuhan mahasiswa demi kelancaran melaksanakan pendidikan sangat beragam dan harus terpenuhi agar kebutuhannya akan pendidikan tidak terganggu, antara lain untuk memenuhi kebutuhan perkuliahan, diantaranya membayar uang kuliah, membeli keperluan penunjang belajar dan biaya hidup. Alasan lainnya adalah untuk mengisi waktu luang, ingin hidup mandiri, mencari pengalaman maupun kebutuhan relasional dan kebutuhan aktualisasi diri atau pengembangan diri (Mardelina dan Muhson, 2017).

Ada beberapa konsekuensi yang harus dihadapi bagi mahasiswa yang bekerja. Konsekuensi itu dapat berupa keharusan untuk mengerjakan tugas yang lebih banyak, keharusan untuk mengelola waktu dan manajemen diri dengan baik, kemampuan membagi perhatian dan energi untuk menuntaskan tugas kuliah maupun pekerjaan, serta kemampuan menyesuaikan diri di dua lingkungan yang berbeda tersebut. Banyaknya tuntutan dan tugas yang dijalani mahasiswa bekerja, seringkali dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa yang menjalaninya (Lubis dkk, 2015)

Menurut Barseli dan Idfil (2017), stres merupakan perasaan tertekan yang dialami individu akibat ketidaksesuaian antara realita yang terjadi dengan harapan individu, dimana terdapat kesenjangan antara

tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai dapat membahayakan, mengancam dan mengganggu individu tersebut.

Menurut Hardjana (2002) stres merupakan suatu keadaan yang muncul apabila interaksi individu yang mengalami stres dan sesuatu yang dianggap menjadi sumber stres (stressor) membuat individu tersebut melihat ketidaksesuaian antara kondisi sumber daya biologis, psikologis dan juga sosial yang ada pada diri individu.

Peneliti telah melakukan survei awal pada 44 mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang bekerja, hasil menunjukkan bahwa aspek stres yang paling banyak dialami mahasiswa adalah aspek fisik, yaitu sulit untuk tidur. Sumber stres yang paling banyak berpengaruh pada mahasiswa adalah sulitnya membagi waktu antara perkuliahan dan pekerjaan, yaitu sebesar 32.5%.

Secara akademik, stres disebabkan karena banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi mahasiswa, seperti tugas-tugas dan ujian. Stres dalam pekerjaan juga dapat terjadi karena adanya jam kerja yang tinggi, kesulitan, tantangan dan beban kerja tersendiri yang menimbulkan kejenuhan dan ketegangan pada mahasiswa (Puspitadewi, 2012)

Beban akademik dan pekerjaan tersebut tak jarang membuat mahasiswa menjadi tidak fokus pada kegiatan perkuliahan, cenderung menunda penyelesaian tugas, membolos, bahkan memutuskan untuk tidak meneruskan kuliah. Ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara kegiatan kuliah dan bekerja (Octavia dan Nugraha, 2013).

Menurut Nindyati (2020) dampak stres dapat dikurangi dengan adanya kemampuan untuk mengendalikan emosi pada mahasiswa dalam situasi tertekan atau situasi tidak menyenangkan. Kemampuan mengelola emosi tersebut memungkinkan

individu untuk menganalisa akar permasalahan dan akan memudahkan individu untuk mencari jalan keluar masalahnya meskipun dalam situasi tertekan. Kemampuan mengelola emosi ini disebut juga sebagai kecerdasan emosi.

Kecerdasan emosi adalah kemampuan individu untuk menyelesaikan permasalahan, memimpin diri dan juga lingkungan sekitarnya. Kecerdasan emosi mencakup kemampuan mengelola suasana hati, pengendalian diri, bersemangat, memiliki ketekunan, memotivasi diri, kesanggupan dalam mengendalikan emosi, bertahan dalam keadaan yang menekan individu, berempati terhadap orang lain, dan juga menjaga hubungan interpersonal dengan baik (Yuliantini, 2013).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Burhanudin (2017) pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Janabadra, menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik mahasiswa dengan besar pengaruh 50.2%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi maka stres pada mahasiswa akan semakin rendah. Sebaliknya, apabila kecerdasan emosi pada mahasiswa rendah, maka stres yang dialami mahasiswa akan semakin tinggi.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk meneliti suatu populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2016).

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda sebanyak 5336 orang. Jumlah sampel adalah 100 orang mahasiswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah tidak acak (*non-random*) dengan teknik *purposive sampling*. Penentuan jumlah sampel berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin.

Adapun karakteristik sampel penelitian adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman
2. Laki-laki dan perempuan
3. Usia 18 – 25 tahun
4. Bekerja

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini memilih alat pengukuran atau instrumen dengan tipe *likert*. Tipe *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2016). Skala *likert* memiliki empat alternatif jawaban dan dikelompokkan dalam pernyataan *favorable dan unfavorable*. Skala penelitian yang digunakan terdiri dari dua skala, antara lain skala stres yang berjumlah 32 aitem dan skala kecerdasan emosi yang berjumlah 40 butir aitem. Nilai reliabilitas stres sebesar 0.858 dan nilai reliabilitas kecerdasan emosi sebesar 0.934.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian yaitu analisis regresi linear sederhana dengan menggunakan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi terdiri dari normalitas dan uji linearitas. Secara menyeluruh, teknik analisis data diolah menggunakan program SPSS versi 21.0 for windows.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Aspek	Usia	Frekuensi	Persentase
Usia	17-18	3	3%
	19-20	40	40%
	21-22	47	47%
	23-24	10	10%
	Total	100	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman Samarinda yang kuliah sambil bekerja, yang menjadi responden dalam penelitian ini

didominasi oleh mahasiswa dengan usia 21-22 tahun dengan jumlah 47 orang dan persentase sebesar 47%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	29	29%
2	Perempuan	71	71%
	Total	100	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui jumlah subjek dalam penelitian ini yang berjenis kelamin laki-laki adalah sebanyak 29 orang

atau persentase sebesar 29% dan responden perempuan sebanyak 71 orang atau persentase sebesar 71%

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Tahun Angkatan

No	Tahun Angkatan	Frekuensi	Persentase
1	2016	6	6%
2	2017	35	35%
3	2018	22	22%
4	2019	28	28%
5	2020	9	9%
	Total	100	100

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui sebagian besar responden penelitian berasal dari angkatan 2017, yaitu 35 mahasiswa atau sebesar 35%. Selain itu, mahasiswa angkatan 2018 juga mendominasi sebagai responden dengan jumlah sebanyak 28 subjek atau 28 persen.

Selanjutnya, proses analisa penelitian ini diawali dengan menggunakan uji deskriptif yang bertujuan melihat gambaran sebaran data pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Program Studi

No	Program Studi	Frekuensi	Persentase
1	Pembangunan Sosial	20	20%
2	Administrasi Bisnis	10	10%
3	Administrasi Publik	12	12%
4	Ilmu Pemerintahan	18	18%
5	Ilmu Hubungan Internasional	7	7%
6	Ilmu Komunikasi	10	10%
7	Psikologi	23	23%
	Total	100	100

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden penelitian merupakan mahasiswa program studi psikologi, yaitu sebanyak 23 orang atau

sebesar 23%. Selain itu, sebanyak 20 subjek atau 20 persen responden juga didominasi oleh mahasiswa dari program studi pembangunan sosial.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Lama Bekerja

No	Lama Bekerja	Frekuensi	Persentase
1	< 1 Tahun	7	7%
2	1 Tahun	22	22%
3	>1 Tahun	26	26%
4	>2 Tahun	36	36%
5	>3 Tahun	9	9%
	Total	100	100

Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden telah bekerja selama lebih dari dua tahun lamanya, yaitu sebanyak 36 mahasiswa atau sebesar 36%.

Selanjutnya, proses analisa penelitian ini diawali dengan menggunakan uji

deskriptif yang bertujuan melihat gambaran sebaran data pada mahasiswa bekerja di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda melalui skala stres dan skala kecerdasan emosi. Rerata empirik dan rerata hipotetik penelitian sebagai berikut:

Tabel 6. Rerata Empirik dan Rerata Hipotetik

Variabel	Rerata empirik	SD Empirik	Rerata hipotetik	SD Hipotetik	Status
Stres	73.40	9.558	75	15	Rendah
Kecerdasan Emosi	110.25	15.268	100	20	Tinggi

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa gambaran stres pada mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang bekerja memiliki status rendah karena nilai rerata empirik lebih rendah dibanding rerata hipotetik. Sedangkan kecerdasan emosi pada mahasiswa memiliki status dalam

kategori tinggi karena nilai rerata empirik lebih tinggi dibanding rerata hipotetik. Mengacu pada hasil uji deskriptif, diartikan bahwa responden penelitian secara statistik mempunyai gambaran tingkat stres yang rendah karena ada pengaruh dari kecerdasan emosi yang tinggi pada mahasiswa bekerja.

Hasil Uji Asumsi

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirn 'qov	P	Keterangan
Stres	0.080	0.127	Normal
Kecerdasan Emosi	0.084	0.084	Normal

Berdasarkan tabel 6, uji asumsi variabel stres dan juga variabel kecerdasan emosi memiliki nilai $p > 0.05$ yang memenuhi kaidah normalitas. Artinya setiap variabel memiliki data yang

berdistribusi normal. Data yang normal akan dianalisis secara parametrik karena telah memenuhi syarat atas asumsi normalitas sebaran data penelitian.

Hasil Uji Asumsi

Tabel 8. Hasil Uji Linearitas Hubungan

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Stres – Kecerdasan Emosi	1.098	3.94	0.369	Linear

Berdasarkan tabel 8, variabel stres dan variabel kecerdasan emosi memiliki hubungan yang linear. Hal tersebut

diketahui atas kaidah linearitas, yaitu apabila nilai F hitung $<$ F tabel dan nilai $p > 0.05$, maka hubungan kedua variabel linear.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 9. Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana

Variabel	R ²	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Kecerdasan-Emosi (X)-Stres (Y)	0.642	-0.801	-13.268	1.661	0.000

Berdasarkan hasil uji hipotesis analisis regresi sederhana diatas, dapat diketahui bahwa nilai $p < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis mayor

dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres pada mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang bekerja.

Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Analisis Regresi Parsial terhadap Aspek Variabel Y (Stres)

Aspek Variabel Y	Aspek Variabel X	Beta	t hitung	t tabel	p
Emosional (Y ₂)	Mengenal emosi diri (X ₁)	-0.324	-2.904	1.661	0.005
	Memotivasi diri (X ₃)	-0.335	-3.053	1.661	0.003
Intelektual (Y ₃)	Memotivasi diri (X ₃)	-0.269	-2.760	1.661	0.007
	Memotivasi diri (X ₃)	-0.258	-2.956	1.661	0.004
Interpersonal (Y ₄)	Memotivasi diri (X ₃)	-0.258	-2.956	1.661	0.004
	Membina Hubungan (X ₅)	-0.384	-3.944	1.661	0.000

Berdasarkan tabel 10, diketahui bahwa aspek mengenal emosi diri dan memotivasi diri memiliki hubungan negatif dengan aspek emosional. Hal ini berarti semakin tinggi kemampuan mahasiswa

dalam mengenal dan menyadari emosi yang dirasakannya serta semakin tinggi motivasi diri, maka semakin rendah emosi negatif yang dirasakan ketika mahasiswa mengalami tekanan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis analisis regresi sederhana diketahui bahwa nilai $p < 0.05$. Hal ini menunjukkan hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres pada mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang bekerja.

Nilai beta adalah -0.801 , yang artinya arah hubungan menunjukkan tanda negatif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi pada mahasiswa bekerja maka akan semakin rendah stres yang dialami mahasiswa, sebaliknya apabila kecerdasan emosi rendah, maka stres yang dialami mahasiswa akan semakin tinggi. Hasil kontribusi pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres adalah sebesar 64.2% , dimana interval koefisien dengan angka tersebut menunjukkan kategori sangat tinggi atau kuat.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Goleman (2009) yang menyatakan bahwa salah satu hal yang sangat diperlukan untuk mengatasi stres adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosi dapat membantu mengatasi masalah karena individu akan mampu mengendalikan emosi diri sehingga dapat berpikir jernih dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Kecerdasan emosi membuat mahasiswa mampu untuk memiliki daya tahan saat menghadapi permasalahan, seperti harus membagi waktu dan energinya untuk pekerjaan dan tugas-tugas kuliah, mengatur suasana hati agar dapat menjalankan kedua perannya dengan baik dan nyaman juga dapat memisahkan permasalahan pekerjaan maupun perkuliahan dan juga memotivasi diri dengan tetap optimis, sehingga stres yang dirasakan dapat berkurang.

Mahasiswa dengan kecerdasan emosi yang tinggi, lebih memiliki kemampuan dalam bersosialisasi

atau berkomunikasi dengan orang lain, sehingga jaringan sosialnya lebih luas. Peran kecerdasan emosi pada mahasiswa berdampak pada respon secara psikologis terhadap masalah. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi memiliki strategi koping yang baik pula dalam menghadapi sumber stres, sehingga mahasiswa mampu beradaptasi dengan sumber stres yang membuat mahasiswa memiliki motivasi yang lebih tinggi dalam menyelesaikan permasalahannya (Muhnia dkk, 2019)

Hardjana (2002) menyebutkan bahwa emosi adalah salah satu aspek stres, dimana emosi merupakan hal yang berkaitan dengan perasaan individu dalam merespon sumber stres, seperti sedih dan marah. Oleh karena itu, memiliki kemampuan emosi yang baik (kecerdasan emosi), akan membuat individu lebih mampu memahami perasaan dirinya dan mengungkapkan perasaan itu dengan tepat sehingga mampu menata emosi diri (Gitosaroso, 2012).

Berdasarkan hasil uji deskriptif, diketahui gambaran sebaran data variabel kecerdasan emosi pada mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang bekerja cenderung tinggi. Sedangkan variabel stres pada mahasiswa bekerja adalah rendah. Artinya kecerdasan emosi pada mahasiswa bekerja dapat dikatakan baik dan tingkat stres pada mahasiswa adalah rendah.

Tingginya tingkat kecerdasan emosi dan rendahnya tingkat stres pada mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang bekerja, menandakan bahwa kecerdasan emosi pada mahasiswa bekerja mampu menekan dan mempengaruhi stres yang mereka alami, sehingga tidak mengarah pada tingkat stres yang lebih tinggi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Oktariani (2021), menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh sebesar 38.6% terhadap stres kerja. Semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Kecerdasan emosi ini akan berpengaruh untuk mengendalikan perasaan yang dapat berpengaruh bagi tubuh dan pikiran serta kinerja individu.

Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan menghadapi tingkat stres yang lebih rendah dalam pekerjaan mereka. Hal tersebut dikarenakan individu kurang memiliki kesadaran diri dalam memahami dan mengatasi perasaan mereka sendiri serta mengalami terlalu banyak stres yang akan berpengaruh negatif terhadap aktivitas atau pekerjaan mereka (Haryadi & Baidun, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Felix dkk (2019) menyebutkan individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dinilai lebih fleksibel dalam memilih strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah yang menjadi sumber stres. Individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi mampu memahami situasi dan mengambil keputusan, sehingga lebih mampu menyesuaikan penyelesaian masalah yang harus dilakukan, sehingga individu mampu menghadapi stres dengan baik. Selain itu, individu dengan kecerdasan emosi yang baik juga mampu memahami atau mengetahui keadaan emosi orang lain, sehingga mampu memahami masalah dari berbagai sudut pandang dan bijaksana dalam mengambil keputusan.

Dilihat dari distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan bahwa jumlah responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa perempuan, yaitu sebanyak 71 orang, sedangkan mahasiswa laki-laki sebanyak 29 orang. Hasil penelitian sebelumnya oleh Indriyani dan Handayani (2018) menunjukkan bahwa perempuan memiliki stres akademik yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih siap dalam menghadapi masalah baik di

perkuliahan ataupun di luar perkuliahan, sedangkan laki-laki cenderung lebih emosional dalam menyelesaikan masalah. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian Pardamean dan Lazuardi, (2019) yang menyebutkan bahwa perempuan mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jati dan Yoenanto (2013) menyebutkan terdapat perbedaan yang signifikan kecerdasan emosional ditinjau dari jenis kelamin, diketahui bahwa kecerdasan emosi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bariyyah dan Latifah (2019), dimana berdasarkan hasil penelitiannya dapat dipahami jika perempuan memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Aspek mengenal emosi diri dan memotivasi diri memiliki hubungan negatif dengan aspek emosional. Utamajaya dan Sriathi (2015) menyebutkan bahwa motivasi memiliki pengaruh terhadap perasaan semangat kerja individu. Semakin tinggi motivasi pada individu maka akan semakin tinggi pula rasa semangat untuk bekerja, dimana individu akan melakukan pekerjaannya dengan senang hati serta mampu mengatasi kesulitan akan tugas-tugasnya. Sedangkan bila motivasi rendah, perasaan semangat dalam bekerja pun akan semakin rendah dan akan menimbulkan kegelisahan, ketidakdisiplinan dan bahkan menurunnya kinerja pada individu.

Aspek memotivasi diri memiliki hubungan negatif dengan aspek intelektual. Hasil penelitian Haslianti (2019) pada siswa menunjukkan bahwa motivasi sangat berpengaruh pada tingkat konsentrasi pada individu, sehingga individu tidak hanya perhatian sekedarnya. Artinya, apabila individu hanya perhatian sekedarnya tanpa berkonsentrasi, maka aktivitas yang dilakukan, seperti bekerja atau belajar, tidak

secara maksimal diterima dengan baik di dalam pikiran. Motivasi sangat penting sebagai pendorong saat beraktivitas sehingga mahasiswa tidak mudah kehilangan konsentrasinya.

Diketahui pula bahwa aspek memotivasi diri dan membina hubungan berhubungan negatif dengan aspek interpersonal. Hasibuan (2010) menyebutkan bahwa motivasi berperan penting dalam menciptakan suasana dan hubungan kerja yang baik antarindividu. Menurut Amrullah (2015) motivasi merupakan bagian dari antar manusia untuk meningkatkan sumber daya manusia yang ada dalam diri seseorang, sehingga seseorang yang memiliki motivasi dapat bekerja lebih keras, bertanggung jawab, menyelesaikan pekerjaan dengan tepat waktu dan dapat bekerja secara profesional.

Menurut Goleman (2009) kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu kemampuan menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antarpribadi. Keterampilan berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Orang yang terampil dalam membina hubungan sosial, dapat menjalin hubungan dengan orang lain dengan baik, peka membaca reaksi dan perasaan orang lain, mampu memimpin dan mengorganisir serta pandai menangani perselisihan dalam kegiatan apapun.

Mahasiswa perlu meningkatkan dan menjaga motivasi dirinya agar dapat mengatasi setiap kesulitan yang dialami untuk menghindari stres agar tidak menjadi cukup parah dan juga agar dapat menentukan strategi koping yang baik untuk mengurangi stres yang dialami. Memotivasi diri dengan tetap optimis

ditunjukkan dengan adanya keyakinan dalam diri mahasiswa bahwa dengan upaya yang dilakukannya, mereka mampu menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik dan jika sedang mengalami hal yang tidak menyenangkan, mahasiswa mampu untuk mengatur dan mengelola stres (Mulya dan Indrawati, 2016).

Puspitadewi (2012) menyebutkan bahwa stres yang dialami mahasiswa bekerja dapat mengakibatkan penurunan kinerja, seperti pekerjaan yang tidak selesai tepat waktu, yang tentunya dapat merugikan dirinya dan tempatnya bekerja. Mahasiswa yang mampu memotivasi dirinya akan merasa senang dalam mengerjakan pekerjaannya dan secara otomatis dapat menyelesaikan pekerjaannya dengan baik dan tepat waktu, karena adanya faktor pendorong dalam memilih untuk bekerja, sehingga tingkat stres pun lebih rendah daripada mahasiswa yang tidak memiliki motivasi.

Penelitian ini tidak terlepas dari kelebihan ataupun kekurangan, peneliti menyadari secara penuh bahwa masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam menyelesaikan penelitian. Adapun keterbatasan dalam adalah pemilihan lokasi penelitian yang masih sangat terbatas, yaitu hanya Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Mulawarman, serta jumlah sampel penelitian yang masih berskala kecil. Kondisi pandemi covid-19 membuat sebagian besar aktivitas masyarakat terutama mahasiswa dilakukan dengan sistem dalam jaringan (daring), sehingga membuat peneliti kesulitan mengambil data, seperti penyebaran skala dan wawancara. Selain itu, peneliti juga tidak menanyakan sumber stres yang dialami oleh mahasiswa bekerja, sehingga peneliti tidak mengetahui sumber stres yang paling banyak memengaruhi mahasiswa bekerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara kecerdasan emosi terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Mulawarman Samarinda.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang peneliti berikan sesuai dengan proses dan hasil penelitian. Adapun saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang bekerja disarankan untuk memahami tujuan utamanya dalam bekerja dan memahami perasaan diri dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa dan pekerja. Menjalankan dua peran sekaligus berarti membuat mahasiswa harus mengerjakan tugas yang lebih banyak yang mengakibatkan stres. Memahami perasaan diri akan membuat mahasiswa dapat lebih mudah menentukan strategi dalam melepaskan perasaan tertekan atau perasaan negatif lainnya yang muncul ketika menjalankan kegiatan. Selain itu penting bagi mahasiswa untuk memotivasi dirinya dengan menjaga motivasi dalam diri dan tetap optimis agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Mahasiswa pun perlu membina hubungan yang baik dengan siapapun, seperti dengan teman kuliah, dosen, rekan kerja, bahkan atasan, agar mahasiswa merasa nyaman di lingkungan sekitarnya. Memberanikan diri berkomunikasi juga dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi stres dengan menerima masukan dari orang lain mengenai

kendala-kendala yang dialami selama kuliah dan bekerja.

2. Bagi rekan kerja mahasiswa FISIP yang bekerja, sebaiknya dapat memberikan motivasi pada mahasiswa dengan cara menjalin komunikasi dan menjadi pendengar yang baik bagi mahasiswa dalam mengungkapkan kendala-kendala yang mereka alami selama menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja serta membantu memberikan saran atas kendala tersebut.
3. Bagi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman dapat memberikan orientasi serta motivasi kepada para mahasiswa, seperti melakukan kontrol kemajuan akademis dan melakukan evaluasi di setiap semester melalui dosen pembimbing akademik, agar mahasiswa tetap bersemangat dalam menjalankan kegiatan kuliahnya sekalipun harus bekerja.
4. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengganti variabel kecerdasan emosi dengan variabel lain yang menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi stres. Pada penelitian ini didapatkan bahwa terdapat sekitar 32% faktor lain yang mempengaruhi stres. Disarankan pula untuk mengambil sampel lebih besar dan juga tidak hanya di kampus Universitas Mulawarman, melainkan kampus-kampus lainnya, agar dapat melihat fenomena secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, M. N. (2015). Motivasi Dalam Konteks Human Relations. *Al-Munzir* Vol. 8, No. 1, Mei 2015, 8(1), 56–67.
- Anshori, N. S. (2013). MAKNA KERJA (Meaning of Work) Suatu Studi Etnografi Abdi Dalem Keraton Ngayogyakarta Hadiningrat Daerah Istimewa Yogyakarta. *CIREN - Open Access Proceedings Journal*, 2(July), 157–162. <http://journal.unair.ac.id/downloadfull/J>

- PIO5616-50248bb6d6fullabstract.pdf
Bariyyah, K., & Latifah, L. (2019). Kecerdasan Emosi Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenjang Kelas. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 4(2), 68. <https://doi.org/10.29210/02379jpgi0005>
- Barseli, M., & Ildil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Burhanudin. (2017). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres. *Efektif Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 8(1).
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39–56. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377>
- Gitosaroso, M. (2012). Kecerdasan Emosi (Emotional Intelligence) dalam Tasawuf. *Jurnal Khatulistiwa*, 2(2), 182–200. <https://doi.org/10.24260/khatulistiwa.v2i2.206>
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hardjana, A. M. (2002). *Stres Tanpa Distres: Seni Mengelola Stres*. Kanisius.
- Haryadi, D. D., & Baidun, A. (2016). Pengaruh psychological capital dan kecerdasan emosi terhadap stres kerja. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 4(2), 33–54. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v4i2.10838>
- Haslianti. (2019). Pengaruh Kebisingan dan Motivasi Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa di MTS Antasari Samarinda. *Psikoborneo*, 7(4), 608–615.
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153–160. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.260>
- Jati, G. W., & Yoenanto, N. H. (2013). Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Menengah Pertama Ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 2(02), 109–123.
- Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, A., Wati, T. A., N, M. P., & Syahfitri, D. (2015). Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Diversita*, 1(2), 48–57.
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). MAHASISWA BEKERJA DAN DAMPAKNYA PADA AKTIVITAS BELAJAR DAN PRESTASI AKADEMIK. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Muhniah, M., Isnah, W. O. N., & Hapsah, H. (2019). Relationship Between Emotional Intelligence With Stress Level of First Year Student in Nursing Program Study Medical Faculty Hasanuddin University. *Indonesian Contemporary Nursing Journal (ICON Journal)*, 2(2), 1. <https://doi.org/10.20956/icon.v2i2.7675>
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 5(2), 296–302.
- Nindyati, A. D. (2020). Kecerdasan Emosi Dan Stres Akademik Mahasiswa: Peran Jenis Kelamin Sebagai Moderator Dalam Sebuah Studi Empirik Di Universitas Paramadina. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 127. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.25505>
- Octavia, E., & Nugraha, S. P. (2013). Hubungan antara adversity quotient dan work-

- study conflict pada mahasiswa yang bekerja. *Psikologi Integratif*, 1(1), 44–51. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/262/243>
- Pardamean, E., & Lazuardi, M. J. (2019). the Relationship Between Gender and Psychological Stress in Grade 11 Science Students At a High School in Tangerang [Hubungan Jenis Kelamin Dengan Stres Psikologis Pada Siswa-Siswi Kelas Xi Jurusan Ipa Di Sma X Tangerang]. *Nursing Current Jurnal Keperawatan*, 7(1), 68. <https://doi.org/10.19166/nc.v7i1.2226>
- Puspitadewi, N. W. S. (2012). Hubungan Antara Stres Dan Motivasi Kerja Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2(2), 126–134.
- Sari, N., & Oktariani. (2021). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Stres Kerja Karyawan di PT Karya Delka Maritim Medan. *Jurnal FPSi*, 2(1), 55–61.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Utamajaya, I., & Sriathi, A. (2015). Pengaruh Motivasi, Komunikasi, Serta Lingkungan Kerja Fisik Terhadap Semangat Kerja Karyawan Pada Fuji Jaya Motor Gianyar. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 4(6), 253797.
- Yuliantini, T. (2013). Pengaruh Kecerdasan Emosi (Eq) Dan. 3(1), 58–71.