

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN DERAJAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Ibrahim Gasya, Dr. A. M. Heru Basuki M, Psi

Skripsi, Fakultas Psikologi, 2007

Universitas Gunadarma

<http://www.gunadarma.ac.id>

kata kunci : kecerdasan emosi, derajat stre

Abstraksi :

Mahasiswa akan lebih sering dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, pada masa ini individu berada dalam tahap interaksi sosial yang tinggi di berbagai lingkungan termasuk aktivitas individu di lingkungan kampus. Hal ini memicu pergolakan emosi yang terjadi pada individu, terutama aktivitas di lingkungan kampus yang memerlukan banyak waktu dan perhatian, yang akan menimbulkan tekanan pada individu untuk bereaksi pada situasi yang dihadapinya. Situasi yang menyebabkan timbulnya reaksi dan stres disebut stressor, sedangkan stres adalah kondisi yang timbul ketika adanya tuntutan dari sekeliling individu yang melampaui kemampuannya, membawa perubahan secara fisiologis dan psikologis, serta merubah keadaan seimbang individu. Dalam menghadapi stres individu akan melakukan coping, pada dasarnya setiap coping memerlukan suatu dorongan dalam hal ini dorongan tersebut adalah emosi. Akar kata emosi adalah movere, kata kerja bahasa Latin yang berarti menggerakkan, bergerak, ditambah awalan e- untuk memberi arti bergerak menjauh. Hal ini berarti dalam setiap coping terdapat emosi yang menggerakannya, yang kemudian lebih dikenal dengan kecerdasan emosional, yaitu kemampuan untuk dapat bertahan dan tetap termotivasi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari dengan tidak melupakan kesadaran diri dan tetap mengendalikan dorongan hati. Slaski & Cartwright melakukan studi penelitian yang mengatakan individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi akan iii iv memiliki pengertian yang kuat terhadap nilai dan keyakinannya, memiliki tujuan dan visi yang jelas, memiliki kepercayaan diri dan penerimaan atas kekuatan dan kelemahannya, individu menggunakan pengalaman emosional untuk membina hubungan yang lebih baik dan membimbing tingkah lakunya. Sebagai konsekuensinya individu lebih sedikit terpengaruh oleh stres dengan kata lain individu memiliki derajat stres yang rendah. Namun demikian, dengan setting budaya yang berbeda apakah hal yang sama juga terjadi pada mahasiswa tingkat akhir? Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan

antara kecerdasan emosi dengan derajat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Variabel bebas dalam penelitian adalah kecerdasan emosi dan variabel terikatnya adalah derajat stres. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 118 mahasiswa tingkat akhir pada Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Kecerdasan Emosi, untuk mengukur kecerdasan emosi. Skala lain yang digunakan adalah Skala Stres, digunakan untuk mengukur derajat stres individu. Setelah itu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Untuk Skala Kecerdasan Emosi, reliabilitasnya sebesar 0.863 dari 50 item yang diujicobakan, terdapat 41 item yang valid. Adapun reliabilitas untuk Skala Stres sebesar 0.825, terdapat 40 item yang diujicobakan, namun hanya 32 item yang valid. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi sebesar $-.441$ dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.01$) menggunakan uji parametrik dengan teknik Pearson (1-tailed). Dari hasil tersebut dapat dilihat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan derajat stres pada mahasiswa tingkat akhir, yang berarti apabila kecerdasan emosi individu tinggi maka derajat stres individu rendah dan sebaliknya apabila kecerdasan emosi individu rendah maka derajat stres individu tinggi. Setelah dilakukan analisis statistik, maka diketahui bahwa mean empirik kecerdasan emosi sebesar 118.47 dimana mean hipotetik sebesar 102.5 dan mean empirik derajat stres sebesar 78.19, dimana mean hipotetik sebesar 80. v Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan derajat stres pada mahasiswa tingkat akhir.