

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Penelitian dilaksanakan untuk dapat melihat hubungan antara *emotional intelligence* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama. Berdasarkan dari hasil pada penelitian ini dinyatakan bahwa hubungan antara *emotional intelligence* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama berkorelasi negatif dengan kekuatan korelasi sedang. Artinya, semakin rendah tingkat *emotional intelligence*, akan semakin tinggi tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi tingkat *emotional intelligence*, maka akan semakin rendah tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama.

5.2. Diskusi

Hasil penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang negatif antara variabel *emotional intelligence* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama. Hal ini, dikarenakan *emotional intelligence* yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat pertama rendah dan sedangkan stres akademik yang mereka rasakan tinggi. Hasil menunjukkan semakin tinggi *emotional intelligence* yang dimiliki, sehingga akan semakin baik kemampuan dalam menanganinya stres dalam kehidupan akademik (Stevens et al., 2019). Hasil dari penelitian ini selaras dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Stevens et al. (2019) mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dan stres Akademik pada mahasiswa di perguruan tinggi swasta kecil pada 134 mahasiswa menjelaskan terjadinya hubungan negatif antara *emotional intelligence* dan stres akademik. Hal ini disebabkan oleh adanya persamaan subjek penelitian yang menggunakan karakteristik yang berstatus mahasiswa dan walaupun penelitian ini dilaksanakan di Indonesia yang lebih tepatnya di pulau Jawa ternyata hasil yang didapatkan sama sama negatif sebagaimana halnya dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Stevens et al., (2019) yang mengatakan bahwa karena adanya kemungkinan keterlibatan pengaruh pengalaman yang berbeda dari setiap mahasiswa baru sebagaimana halnya pengalaman kerja dan pengalaman belajar selama berkuliah. Merujuk faktor

eksternal tersebut, penelitian Aryani (2016) menjelaskan bahwa pengalaman belajar yang dialami mahasiswa baru selama berkuliah meliputi bagaimana mahasiswa merasakan suasana tempat belajarnya, tingkat pemahaman materi dan beban tugas yang diperoleh, hingga cara mengajar dosen.

Berdasarkan dari hasil penelitian pada masing-masing dimensi yang dimiliki oleh *emotional intelligence* yang pada mahasiswa tingkat pertama yang paling tinggi adalah dimensi *well being* dan yang paling rendah adalah *emotionality*. Dimensi *well-being* menurut Petrides (2009) meliputi *trait happiness*, *trait optimism* dan *self-esteem*. Dimensi *emotionality* terdiri dari *emotion perception*, *trait empathy*, *emotion expression*, dan *relationships*. Mahasiswa tingkat pertama dengan *well-being* yang cenderung tinggi maka ia cenderung lebih berani untuk mengambil resiko, merasa lebih bahagia dengan kehidupan yang dijalannya dan mampu memberikan penilaian terhadap diri sendiri untuk menghargai diri. Sementara itu, mahasiswa tingkat pertama dengan *emotionality* yang rendah cenderung kesulitan dalam melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain, egois, keras kepala, kesulitan dalam mengomunikasikan emosi yang dirasakan orang lain, mudah kebingungan dengan yang mereka rasakan, kesulitan untuk berhubungan dengan orang lain dan seringkali berperilaku menyakiti orang-orang yang disekitar mereka. Hal ini dapat menyebabkan bahwa pada mahasiswa tingkat pertama yang memiliki *emotional intelligence* yang rendah, dikarenakan dimensi *well-being* dan dimensi *emotionality* yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat pertama sehingga hal ini menyebabkan individu lebih mementingkan dirinya sendiri dan kurang peduli dengan orang-orang disekitar.

Emosi berperan dalam menjalankan aktivitas salah satunya dalam kegiatan akademik. Individu dengan *emotional intelligence* yang baik akan cenderung memiliki kemampuan dalam menjalin hubungan interpersonal yang baik, mampu beradaptasi ketika berada dalam situasi stres, mudah bergaul, dan bertanggungjawab (Sahputra et al., 2016). *Emotional intelligence* juga memengaruhi cara individu berpikir ketika menghadapi masalah. *Emotional intelligence* yang baik mampu membantu individu untuk bertahan dalam suatu masalah karena memiliki kecenderungan yang tinggi untuk berpikir positif ketika menghadapi masalah yang menghasilkan sikap yang positif.

Petrides dan Furnham (2001) menyatakan *emotional intelligence* adalah suatu persepsi dan disposisi diri yang memiliki suatu hubungan dengan emosi sebagaimana termasuk mengenali dan menggunakan informasi yang melibatkan emosi, sehingga mahasiswa tingkat pertama yang stres akademik tidak mampu untuk mengidentifikasi dan menggunakan informasi terkait emosinya dengan baik. Maka dari itu, seseorang dengan *emotional intelligence* tinggi dapat mengenali dan mengekspresikan perasaan dan memanfaatkan karakteristik untuk mengembangkan dan menjaga hubungan yang dekat dengan orang lain, mereka juga memiliki tingkat yang kuat dalam mengendalikan dorongan dan keinginan mereka serta dapat menyesuaikan diri dengan tekanan eksternal dan stres (Petrides sebagaimana dikutip dalam Andrei et al., 2016). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *emotional intelligence* mahasiswa tingkat pertama pada penelitian ini berada pada kategori rendah dan sedang.

● Pada penelitian ini, mahasiswa tingkat pertama juga bereaksi terhadap dimensi-dimensi yang telah dikemukakan oleh Petrides dan Furnham (2001) yaitu *wellbeing*, *emotionality*, *self control* dan *sociability*. Mahasiswa dengan tingkat *emotional intelligence* yang lebih tinggi umumnya lebih percaya diri, bahagia, dan mudah bergaul (Petrides, 2009). Mahasiswa dengan *emotional intelligence* yang tinggi maka ia akan lebih kompeten dalam memproses informasi dan menggunakan informasi ini sebagai panduan untuk mengelola perasaan mereka dalam penyesuaian dan hubungan sosial yang lebih besar. Mahasiswa dengan *emotional intelligence* yang tinggi maka akan lebih tangguh, lebih mudah beradaptasi dengan perubahan, bereaksi lebih baik dalam kondisi stres, dan mengatasi kesulitan dalam bentuk tantangan.

Emotional intelligence yang dikemukakan oleh Petrides dan Furnham (2001) masuk kedalam konstruk kepribadian *trait*. *Trait* pada emosi ini sendiri adalah sifat dasar manusia yang tidak bias di ubah. Feldman (1997) mendefinisikan emosi sebagai suatu perasaan yang dapat mempengaruhi perilaku dan biasanya meliputi komponen fisiologis dan kognitif. Meskipun begitu, perkembangan emosi dapat dilatih agar lebih baik dikarenakan perkembangan emosi dapat dipengaruhi dengan faktor bawaan dan lingkungan, melalui proses pematangan dan belajar.

Mahasiswa tingkat pertama melaporkan berbagai tingkat perasaan umum dan tingkat stres akademik. Sebagaimana yang telah di katakan oleh Gadzella dan

Masten (2005) bahwa stres akademik ialah pemahaman seseorang pada stressor akademik dan bagaimana reaksi mengenai stressor akademik terhadap reaksi fisik, perilaku kognitif dan emosi dengan stressor tersebut. Pada penelitian ini, mahasiswa tingkat pertama juga mengalami gejala stres termasuk penyakit fisik, perasaan tegang, dan pikiran gugup yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk tetap berada di lingkungan perguruan tinggi. Hasil penelitian mendukung studi sebelumnya yang menunjukkan tingkat stres akademik yang umumnya tinggi di kalangan mahasiswa, sebagaimana sebagian besar mahasiswa melaporkan tingkat stres akademik yang tinggi. Mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih tinggi memiliki kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perkuliahan dan tetap untuk melanjutkan kuliah karena tekanan kehidupan akademik. Hasil menunjukkan semakin tinggi *emotional intelligence*, maka semakin baik kemampuan untuk menanganinya stres dalam kehidupan akademik. Pernyataan ini pun dapat didukung dengan faktor-faktor yang memengaruhi *emotional intelligence* dan stres akademik dimana kedua variabel ini dapat dipengaruhi oleh faktor yang sama yaitu faktor yang berkaitan dengan jenis kelamin, nilai IPS dan durasi waktu belajar.

Peneliti ingin melihat apakah terdapat perbedaan antara jenis kelamin dengan *emotional intelligence* yang dimiliki ini. Didapatkan hasil bahwa terdapat adanya perbedaan antara jenis kelamin dengan *emotional intelligence* yang dimiliki. *Mean* empirik lebih kecil dibandingkan dengan *mean* teoritik. Penelitian ini tidak selaras dengan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Stevens et al., (2019), yang mengatakan tidak ada perbedaan pada jenis kelamin dengan *emotional intelligence* yang dimiliki oleh masing-masing orang. Penelitian ini tidak sejalan dikarenakan hasil yang didapatkan pada penelitian ini adalah terdapatnya perbedaan yang signifikan. Laki-laki memiliki *emotional intelligence* yang lebih baik dibandingkan perempuan. Penelitian ini juga tidak selaras dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Stevens et al., 2019) pada penelitian ini hasil dari uji beda yang dilaksanakan oleh peneliti terbalik. Laki-laki memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan stres akademik yang dirasakan oleh perempuan. Meskipun laki-laki melaporkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi, baik perempuan maupun laki-laki melaporkan tingkat stres di atas dari ambang batas, yang menunjukkan semuanya berada di bawah tingkat stres akademik yang tinggi. Hal ini, dikarenakan hasil dari *mean* empirik lebih besar dari *mean* teoritik stres

akademik. Dari hasil yang diperoleh dapat dikatakan bahwa stres akademik yang dirasakan pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan tergolong tinggi.

Selain ingin melihat apakah ada perbedaan apakah dengan nilai IPS yang dimiliki terhadap *emotional intelligence* yang dimiliki. Pada nilai IPS <2,0 diasumsikan peneliti bahwa mahasiswa tingkat pertama cenderung memiliki *emotional intelligence* yang baik. Hal ini, dikarenakan peneliti ingin melihat apakah mahasiswa tingkat pertama yang memiliki IPS >2,0 memiliki *emotional intelligence* yang baik karena dengan hasil IPS yang didapat dapat diasumsikan individu tersebut mengalami stres akademik. Peneliti melakukan uji beda pada nilai IPS ini sesuai dengan yang telah dianjurkan oleh penelitian (Stevens et al., 2019). Hasil yang diperoleh ialah terdapat ada perbedaan yang signifikan terhadap nilai IPS yang dimiliki mahasiswa tahun pertama dengan *emotional intelligence* individu. Semakin rendah nilai IPS yang dimiliki maka semakin rendah *emotional intelligence* yang dimiliki oleh mahasiswa. Hal ini terjadi karena kurangnya kesadaran mahasiswa dalam memandang prestasi akademik hal yang penting.

Peneliti juga ingin melihat perbedaan berdasarkan waktu belajar pada mahasiswa tingkat pertama dengan stres akademik yang dirasakan. Pada hasil yang didapatkan tidak ada perbedaan pada waktu durasi belajar yang signifikan. Hal ini terjadi karena stres akademik tidak mengacu pada durasi waktu belajar yang dilakukan. Stres akademik merupakan suatu kondisi yang bersifat subjektif, apabila sejak awal individu sudah merasa terbebani oleh masalah akademis, maka lama atau singkatnya waktu belajar tidak berpengaruh. Durasi waktu belajar menjadi salah satu faktor adanya hubungan antara *emotional intelligence* dan stres akademik.

5.3 Saran

5.3.1. Saran Metodologis

Peneliti memiliki sejumlah saran metodologis yang dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Berdasarkan dari hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa, selain *emotional intelligence* dan stres akademik yang memiliki korelasi/hubungan terdapat faktor lain yang berhubungan juga yaitu *academic performance* (Petrides et al., 2004). Oleh karena itu, *academic performance* dapat diteliti lebih lanjut dalam penelitian selanjutnya.

2. Peneliti menggunakan subjek mahasiswa tingkat pertama dengan hasil terdapat hubungan *emotional intelligence* terhadap stres akademik. Disarankan pada penelitian selanjutnya untuk meneliti pada mahasiswa tingkat akhir karena pemicu dari stres akademik mahasiswa tingkat akhir memiliki perbedaan dengan mahasiswa tingkat pertama.

5.3.2. Saran Praktis

1. Mahasiswa Pertama

Disarankan untuk menerapkan manajemen stres di antara mahasiswa tahun pertama. Intervensi psikologis harus diberikan kepada mahasiswa tingkat pertama untuk mengurangi tingkat stres mereka.

2. Bagi Universitas

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan intervensi preventif dan wawasan baru terkait dengan bagaimana cara yang efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama.

3. Bagi Dosen

Disarankan untuk memberikan dukungan serta arahan kepada mahasiswa tahun pertama untuk melakukan manajemen stres, dan waktu agar dapat mengurangi stress akademik yang dialaminya.