

**DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN KECERDASAN  
EMOSIONAL DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK  
PADA MAHASISWA S2 TERLAMBAT LULUS**



**Oleh:**

**Lia Dwi Tresnani**

**NIM. 18200010166**

**TESIS**

Diajukan kepada Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam  
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies  
Fakultas Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh  
Gelar Master of Arts

**YOGYAKARTA**

**2020**

### PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lia Dwi Tresnani  
NIM : 18200010166  
Jenjang : Magister  
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 10 November 2020

Saya yang menyatakan,



Lia Dwi Tresnani

NIM: 18200010166

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

### PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lia Dwi Tresnani  
NIM : 18200010166  
Jenjang : Magister  
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 10 November 2020

Saya yang menyatakan,



Lia Dwi Tresnani

NIM: 18200010166

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-492/Un.02/DPPs/PP.00.9/12/2020

Tugas Akhir dengan judul : DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN KECERDASAN EMOSIONAL  
DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA S2 TERLAMBAT  
LULUS

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : LIA DWI TRESNANI, S.Pd  
Nomor Induk Mahasiswa : 18200010166  
Telah diujikan pada : Kamis, 03 Desember 2020  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I  
Dr. Sunarwoto, S.Ag., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 5f8b61e9d06dc



Penguji II  
Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 5fd295c9e4d4e



Penguji III  
Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 5f8d7ce4d1dc

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Yogyakarta, 03 Desember 2020  
UIN Sunan Kalijaga  
Direktur Pascasarjana  
Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D.  
SIGNED

Valid ID: 5fdb09410c2b0

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Kepada Yth.,  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

*Assalamualaikum Wr,Wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN KECERDASAN  
EMOSIONAL DALAM MENGATASI STRES AKADEMIK PADA  
MAHASISWA S2 TERLAMBAT LULUS**

Yang ditulis oleh:

Nama : Lia Dwi Tresnani

NIM : 18200010166

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar *Master of Arts* (M.A).

*Wassalamualaikum Wr,Wb.*

Yogyakarta, 10 November 2020

Pembimbing,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Dr. Casmini S.Ag., M.Si

NIP. 19711005 199603 2 002

MOTTO

Berharaplah hanya kepada-Nya, bergantunglah hanya  
kepada-Nya



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

**PERSEMBAHAN**

*Tesis ini saya persembahkan untuk  
almamater yang sangat saya banggakan UIN  
Sunan Kalijaga Yogyakarta khususnya Prodi  
Interdisciplinary Islamic Studies*





## Kata Pengantar

Penulis panjatkan segala puji bagi Allah SWT. yang telah mencurahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat merampungkan penulisan tesis ini. Shalawat dan salam senantiasa penulis haturkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad Saw. para keluarga serta sahabatnya. Semoga kita mendapatkan syafaatnya di yaumul akhir nanti. Amin.

Tesis ini merupakan salah satu syarat yang harus penulis penuhi untuk mendapatkan gelar Master of Arts dari UIN Sunan Kalijaga khususnya pada konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam. Topik dalam tesis ini berisikan kajian tentang **Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosional dalam Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa S2 Terlambat Lulus**. Penulis menghaturkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan yang sangat bernilai kepada penulis. Ucapan terimakasih tersebut khususnya penulis sampaikan kepada :

1. Kedua orang tua Ibu Sumiri dan Bapak Rudi Hartono yang senantiasa memberikan dukungan terbaiknya sehingga penulis tetap semangat dalam menyelesaikan tesis ini.
2. Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Prof. Noorhadi Hasan, M.A., M.Phil., Ph.D selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Nina Mariani Noor, S.S., M.A selaku Koordinator Program Magister Prodi Interdisciplinery Islamic Studies (IIS) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberikan motivasi pada penulis untuk menyelesaikan tesis ini.
6. Seluruh dosen di UIN Sunan Kalijaga yang telah menularkan semangat belajar yang menantang dan menginspirasi.



7. Seluruh karyawan khususnya bagian akademik seluruh Fakultas di UIN Sunan Kalijaga yang telah membantu penulis memberikan data terkait jumlah mahasiswa S2 semester akhir yang belum lulus.
8. Kepada teman-teman kelas Psikologi Pendidikan Islam angkatan 2018 semester genap yang telah berjuang bersama dan memberikan semangat dalam menyelesaikan tesis ini.

Semoga Allah SWT membalas dengan balasan yang lebih baik atas kebaikan yang telah dicurahkan. Penulis sangat menerima kritik dan saran yang membangun untuk tesis ini, supaya bisa menjadi perbaikan di kemudian hari. Penulis berharap semoga kajian singkat ini dapat memberi manfaat dan menambah kajian keilmuan.

Yogyakarta, 10 November 2020

Hormat Saya,

**Lia Dwi Tresnani**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## Abstrak

Stres juga dapat terjadi pada mahasiswa S2, khususnya mahasiswa S2 yang masa studi idealnya sudah lewat atau dapat dikatakan mahasiswa S2 yang terlambat lulus. Mahasiswa S2 memiliki beban tanggungan akademik yang banyak. Kemudian mahasiswa S2 yang mayoritas berada pada usia dewasa yang sudah dianggap mampu untuk mandiri secara finansial, tidak jarang membuat mahasiswa S2 mengambil pekerjaan di luar jam kuliahnya. Hal ini apabila individu mahasiswa tersebut tidak bisa mengelola waktu yang baik akibatnya beban akademik menjadi semakin berat. Beban akademik yang berat ini tak jarang menjadikan mahasiswa S2 terlambat lulus dari waktu yang seharusnya direncanakan. Tuntutan masa studi yang harus segera diselesaikan namun mahasiswa tersebut masih juga terhambat beban akademik dapat mengakibatkan timbulnya stres dalam diri mahasiswa. Hal ini menjadikan individu mahasiswa tersebut perlu untuk mengatasi stres dalam dirinya. Terdapat faktor internal dan eksternal yang bisa mengatasi stres yakni hubungan harmonis dengan manusia lain (salah satunya teman sebaya) dan memiliki kecerdasan emosional.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa S2 terlambat lulus. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 orang mahasiswa S2 UIN Sunan Kalijaga yang tergolong terlambat lulus (angkatan masuk 2017). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis metode survei. Pengambilan data dilakukan dengan menyebar kuesioner dari instrumen yang telah dibuat peneliti sendiri berdasarkan teori yang sudah ada.

Hasil dari penelitian ini yaitu dukungan sosial teman sebaya tidak berpengaruh terhadap stres akademik. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi pada variabel dukungan sosial teman sebaya adalah sebesar  $0,569 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa S2 yang notabene sudah berada di usia dewasa tidak begitu banyak berinteraksi secara intens dengan teman sebayanya. Sehingga dukungan sosial dari teman sebaya tidak mereka dapatkan. Kecerdasan Emosional memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik. Nilai signifikansi ( $0,007 < 0,05$ ). Yang berarti kecerdasan emosional memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Selanjutnya nilai t sebesar  $-2,774$  (Bilangan  $2,774 > 1,984$ ). Tanda negatif menandakan pengaruh yang diberikan kebalikan, yang artinya semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang maka semakin rendah stres akademiknya begitupun sebaliknya. Variabel bebas dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Nilai signifikansi sebesar  $0,024$ . Nilai tersebut lebih kecil dari  $0,05$  ( $0,024 < 0,05$ ).

**Kata Kunci :** Dukungan Sosial, Kecerdasan Emosional, Stres Akademik

## DAFTAR ISI

### Contents

BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Kajian Pustaka .....	9
E. Kerangka Teori .....	17
F. Hipotesis .....	18
G. Sistematika Penulisan .....	18
BAB II KAJIAN TEORI.....	20
A. Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	20
1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	20
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	23
3. Faktor-faktor Terbentuknya Dukungan Sosial .....	24
B. Kecerdasan Emosional .....	24
1. Pengertian Kecerdasan Emosional .....	24
2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional.....	25
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional .....	26
C. Stres Akademik .....	27
1. Pengertian Stres Akademik.....	27
2. Aspek-aspek Stres Akademik .....	28
3. Faktor Penyebab Stres Akademik .....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	33
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	33
B. Populasi Sampel .....	33
C. Instrumen Penelitian.....	34
D. Validitas dan Reliabilitas .....	38
E. Teknik Analisis Data .....	40
1. Uji Asumsi Klasik .....	40
2. Uji Hipotesis .....	42

3. Uji Regresi Linear Berganda .....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Penelitian .....	45
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	45
2. Hasil Uji Asumsi Klasik.....	48
3. Hasil Uji Hipotesis .....	53
B. Pembahasan Penelitian .....	58
1. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik.....	58
2. Pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik.....	61
3. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik .....	62
BAB V PENUTUP .....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran .....	64
Daftar Pustaka.....	66
LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
 YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Penduduk berjumlah 1,33 juta diperkirakan mengidap gangguan stress dan kesehatan mental pada tahun 2013. Jumlah tersebut mencapai 14% dari keseluruhan jumlah penduduk dengan presentase 1-3 % tingkat stres berat.<sup>1</sup> Menurut data Kemenkes sebanyak 18,6% remaja di DKI Jakarta mempunyai ide untuk bunuh diri yang disebabkan oleh dua hal, pertama sebanyak 35% dikarenakan gangguan emosional dan sebanyak 14% dikarenakan sebab lain yang bukan gangguan emosional.<sup>2</sup> Dalam Ratih dan Tobing, data yang diperkirakan oleh WHO bahwa di Indonesia angka bunuh diri mencapai 2,4% dari 100.000 jiwa pada tahun 2020.<sup>3</sup>

Selanjutnya pada periode 2019-2020 Badan Pengembangan dan Pengkajian Keilmuan Nasional ILMPI (Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia), menemukan bahwa sejumlah 1470 responden merasa cemas berkepanjangan, 1235 responden merasa lelah terus menerus tanpa diketahui penyebabnya, 907 responden mendapati dirinya sedih sampai mengganggu aktivitasnya, sejumlah 651 responden merasa tidak percaya diri, 23 responden tidak tertarik dalam

---

<sup>1</sup> Hidayat B.A, “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro” (Semarang, Universitas Diponegoro, 2013).

<sup>2</sup> KEMENKES RI, “Perilaku Berisiko Kesehatan Pada Pelajar SMP Dan SMA Di Indonesia” (Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2015).

<sup>3</sup> AA Sagung Weni Kumala Ratih and A David Hizkia Tobing, “Konsep Diri pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri Pria Usia Dewasa,” *Jurnal Psikologi Udayana* 3, no. 1 (November 2016): 56–70.



kegiatan, 19 responden merasa tertekan, 12 responden merasa hidupnya tidak bermakna, dan 168 responden mengalami persoalan mental selain yang telah disebutkan sebelumnya.<sup>4</sup> Data tersebut menggambarkan kondisi masalah mental mahasiswa. Suatu masalah yang tidak terselesaikan menyebabkan masalah mental seperti merasa tertekan, kemudian memicu stres. Jika stres tersebut berkesinambungan sehingga mendatangkan indikasi depresi yang cukup kuat akan melahirkan ide bunuh diri.<sup>5</sup>

Tentu hal ini tidak bisa dianggap sepele. Jiwa yang bermasalah tentu memicu terjadinya permasalahan mental lain yang lebih besar seperti stres, depresi, membentuk ide bunuh diri bahkan hingga ingin melakukan bunuh diri.<sup>6</sup> Hasil penelitian Ibrahim (2014) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan pada depresi, anxiety dan stres dengan ide bunuh diri di Malaysia.<sup>7</sup>

Pengkajian yang dilakukan oleh Oginyi menunjukkan bahwa tekanan akademik menjadi salah satu faktor yang menyebabkan ide bunuh diri.<sup>8</sup> Mahasiswa dengan gangguan stres yang melewati batas atau bergejala depresi memerlukan atensi dan penindakan yang serius karena berpotensi menyebabkan

---

<sup>4</sup> ILMPI, "Layanan Kesehatan Mental Di Lingkungan Kampus: Urgensi Dan Solusi," *Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia*, January 14, 2020, Artikel Psikologi edition, <http://ilmpi.org/artikel-kajian/artikel/layanan-kesehatan-mental-di-lingkungan-kampus-urgensi-dan-solusi/>.

<sup>5</sup> Linda Mandasari and Duma Lumban Tobing, "Tingkat Depresi pengan Ide Bunuh Diri pada Remaja," *Indonesian Journal of Health Development* 2, no. 1 (February 2020), <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/33>.

<sup>6</sup> ILMPI, "Layanan Kesehatan Mental Di Lingkungan Kampus: Urgensi Dan Solusi."

<sup>7</sup> Norhayati Ibrahim, Noh Amit, and Melia Wong Yui Suen, "Psychological Faktors as Predictors of Suicidal Ideation among Adolescents in Malaysia," *PLoS ONE* 9, no. 10 (2014), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110670>.

<sup>8</sup> Ronald C.N. Oginyi et al., "Personality Faktors, Academic Stres and Socio-Economic Status as Faktors in Suicide Ideation among Undergraduates of Ebonyi State University," *Asian Sosial Science* 14, no. 9 (Agustus 2018), <https://doi.org/10.5539/ass.v14n9p25>.



efek yang kurang baik terhadap aktivitas kesehariannya.<sup>9</sup> Gamayanti membagi empat jenis reaksi stres seseorang yakni reaksi fisiologis, psikologis, sistem berpikir, dan tingkah laku.<sup>10</sup> Stres bisa timbul pada beragam jenjang pekerjaan dan usia, termasuk juga mahasiswa. Asal stres atau disebut juga stresor yaitu suatu kondisi, situasi subjek atau individu yang bisa mendatangkan stres.<sup>11</sup>

Stresor mahasiswa dapat berakar dari aktivitas akademiknya, baik itu dari tuntutan di luar dirinya maupun desakan dari harapannya sendiri.<sup>12</sup> Bisa juga disebabkan karena mahasiswa tersebut tidak mampu menjalani kewajiban sebagai mahasiswa<sup>13</sup>. Menurut penelitian Rahmayani, tingkat stres terberat pada mahasiswa ditujukan kepada stres akademik yang menunjukkan angka 51,6 %.<sup>14</sup>

Aspek akademik yang dapat mengundang stres bagi mahasiswa yakni berubahnya gaya belajar, kewajiban-kewajiban perkuliahan, target perolehan nilai, prestasi akademik, dan keperluan untuk mengelola diri sendiri serta

---

<sup>9</sup> Bania Maulina and Dwi Retno Sari, "Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik," *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling, 4, no. 1 (June 1, 2018): 1–5, <http://dx.doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>.

<sup>10</sup> Witrin Gamayanti, Mahardianisa, and Isop Syafei, "Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2018): 115–30, <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>.

<sup>11</sup> Potter P.A and Perry A.G, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik Edisi 4*, trans. Komalasari (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran Indonesia, 2005).

<sup>12</sup> Heiman T and Kariv D, "Task - Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Student," *College Student Journal* 39, no. 1 (2005).

<sup>13</sup> E. Septiani, "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Gaya Humor Pada Mahasiswa" (Bandung, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2013).

<sup>14</sup> Rizkia Dwina Rahmayani, Rini Gusya Liza, and Nur Afrainin Syah, "Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stresor Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017," *Jurnal Kesehatan Andalas* 8, no. 1 (2019): 103–11.

meningkatkan kecakapan berpikir yang makin baik. Stres pada mahasiswa semester akhir yakni menyusun tugas akhir atau karya ilmiah.<sup>15</sup>

Stres juga dapat terjadi pada mahasiswa S2, khususnya mahasiswa S2 yang masa studi idealnya sudah lewat atau dapat dikatakan mahasiswa S2 yang terlambat lulus. Mahasiswa S2 memiliki beban tanggungan akademik yang banyak diantaranya membuat tesis, menerbitkan jurnal terakreditasi nasional, serta skor TOEFL yang harus memenuhi syarat ditambah lagi dengan beban tugas setiap mata kuliah yang tidak mudah. Terlebih mahasiswa S2 terlambat lulus yang masih terhambat dalam pengajuan tesis dikarenakan syarat-syarat yang belum memenuhi. Kemudian mahasiswa S2 yang mayoritas berada pada usia dewasa yang sudah dianggap mampu untuk mandiri secara finansial, tidak jarang membuat mahasiswa S2 mengambil pekerjaan di luar jam kuliahnya. Hal ini apabila individu mahasiswa tersebut tidak bisa mengelola waktu yang baik akibatnya beban akademik menjadi semakin berat. Beban akademik yang berat ini tak jarang menjadikan mahasiswa S2 terlambat lulus dari waktu yang seharusnya direncanakan. Tuntutan masa studi yang harus segera diselesaikan namun mahasiswa tersebut masih juga terhambat beban akademik dapat mengakibatkan timbulnya stres dalam diri mahasiswa. Hal ini menjadikan individu mahasiswa tersebut perlu untuk mengatasi stres dalam dirinya. Secara universal individu yang mengidap stres merasakan perasaan was-was, ketakutan, letih, tekanan, marah, cemas, dan depresi. Stres menjadi salah satu

---

<sup>15</sup> A.E.R Fadillah, "Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Ejournal Psikologi Universitas Mulawarman* 1, no. 3 (n.d.).

persoalan besar yang dihadapi sebagian mahasiswa. Terlebih ketika mahasiswa tersebut berada pada tingkat magister. Tuntutan dari orang tua untuk segera lulus, usia yang sudah memasuki masa bekerja dan berkeluarga, tuntutan untuk mencari referensi dan lain sebagainya. Hal itu dapat menjadi sebuah desakan mahasiswa itu sendiri sehingga menjadikannya tertekan dalam menjalani aktivitasnya sebagai mahasiswa.<sup>16</sup> Terdapatnya pola hidup yang berubah menjadi beban tambahan selain beban akademik bagi mahasiswa. Permasalahan yang dialami diluar perkuliahan dapat mempengaruhi mood, konsentrasi, dan prestasi akademik mahasiswa.<sup>17</sup>

Menurut informasi *Student Minds* bertema *Grand Challenges in Student Mental Health* pada tahun 2014, terkait kesehatan mental stres tergolong dalam sepuluh masalah serius bagi mahasiswa. Hasil ini didapat sesudah lembaga tersebut menelaah data 230 responden yang berasal dari lulusan universitas dan mahasiswa sebanyak 57%, *university staff* sebanyak 31%, dan tenaga kesehatan sebesar 4%.<sup>18</sup>

Menurut Sukadiyanto, stres dapat berkurang salah satunya dengan membina kekerabatan yang rukun dengan individu lain.<sup>19</sup> Salah satunya adalah teman sebaya. Setiap individu pastinya memiliki teman sebaya. Teman sebaya adalah

---

<sup>16</sup> Ridha Sucinindyasputeri et al., "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi," *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 1 (July 1, 2017): 30–41.

<sup>17</sup> Edi Ruhmadi, Ira Suwartika, and Agus Nurdin, "Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya," *Jurnal Keperawatan Soedirman* 9, no. 3 (2014): 173–89.

<sup>18</sup> *Grand Challenges in Student Mental Health* (Oxford: Student Mind, 2014), 1.

<sup>19</sup> Sukadiyanto, "Stres Dan Cara Mengurangnya," *Cakrawala Pendidikan* 29, no. 1 (February 2010).

orang terdekat dari seorang individu setelah keluarga. Bahkan dalam beberapa individu, mereka lebih dekat secara emosional dengan temannya dibanding dengan keluarganya. Teman sebaya yang notabene mempunyai usia sama dengan individu, atau bahkan kesibukan yang mungkin juga sama sehingga seorang individu bisa menjadi teman sebaya bagi individu yang lainnya. Dukungan teman sebaya menunjukkan hubungan yang negatif terhadap stres akademik.<sup>20</sup> Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya cenderung lebih termotivasi untuk memperoleh nilai yang lebih baik serta bersemangat untuk menyelesaikan tugas akademik.<sup>21</sup>

Penelitian ini dilakukan di UIN Sunan Kalijaga dengan mengambil sampel dari seluruh mahasiswa S2 angkatan 2017. Hal ini karena peneliti melihat data jumlah mahasiswa S2 angkatan tersebut masih banyak yang belum lulus hingga sekarang. Berdasarkan data yang peneliti dapatkan dari staf akademik, terdapat 143 mahasiswa S2 angkatan 2017 yang sampai saat ini belum lulus dari UIN Sunan Kalijaga.

Mahasiswa S2 yang terlambat lulus, tentunya sudah banyak ditinggalkan teman-teman seperjuangan mereka di S2. Akibatnya mereka yang terlambat lulus ini sudah jarang memiliki kawan senasib sepenanggungan yang dapat meringankan keluh kesah mereka ketika berkelut dengan urusan penyelesaian akademik. Mereka pun menjadi sosok yang individual dan cenderung

---

<sup>20</sup> Scott E. Wilks and Christina A. Spivey, "Resilience in Undergraduated Sosial Work Students: Sosial Support and Adjustment to Academic Stres," *Sosial Work Education* 29, no. 3 (2010): 276–88, <https://doi.org/10.1080/02615470902912243>.

<sup>21</sup> K.R Wentzel et al., "Peer and Teacher Supports in Relation to Motivation and Effort: A Multi-Level Study.," *Contemporary Educational Psychology* 49 (2017): 32–45, <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.11.002>.

menanggung sendiri beban akademiknya. Kontak sosial yang semakin jarang dengan teman sebaya membuat mereka kehilangan beberapa hal yang dapat membantu mereka dalam meringankan bebannya. Karena melalui teman sebaya, seorang individu mendapatkan sumber dukungan yang berbentuk simpatik, afeksi, bimbingan moral dan pemahaman akan hal tertentu.<sup>22</sup>

Teman sebaya masuk ke dalam faktor eksternal yang dapat memberikan motivasi untuk seseorang. Sedangkan untuk faktor internal, setiap orang bergantung kepada kecerdasan emosionalnya. Daniel Golman mencetuskan bahwa kecerdasan emosional menentukan kesuksesan seseorang. Pada periode sebelumnya kita mengenal istilah IQ sebagai penentu kesuksesan seseorang. Namun sejak tahun 1995 istilah EQ muncul dan menggantikan IQ yang dianggap sebagai penentu kesuksesan seseorang. Orang dianggap akan lebih sukses bila ia memiliki EQ yang baik. Bersumber dari hasil pengkajian puluhan tahun, individu yang memiliki EQ tinggi akan lebih menang dalam keuangan, lebih sejahtera dalam hubungan sosial dengan orang lain, lebih stabil secara mental dan fisik, dan lebih inovatif dalam menyelesaikan suatu persoalan.<sup>23</sup> Penelitian perihal aktivitas akademik pada mahasiswa juga mengungkapkan bahwa stres akademik dan kecerdasan emosional<sup>24</sup> berhubungan dengan prestasi akademik.<sup>25</sup>

---

<sup>22</sup> R.M. Berns, *Child, Family, School, Community: Sosialization and Support*, 6th ed. (California: Thomson-Wadsworth, 2004).

<sup>23</sup> Zaim Elmubarak, *Membumikan Pendidikan Nilai* (Bandung: Alfabeta, 2013), 121.

<sup>24</sup> Fallahzadeh, H., "The relationship between emotional intelligence and academic achievement in medical science students in Iran". *Procedia - Sosial and Behavioral Sciences*, 30, 2011, 1461- 1466.

<sup>25</sup> Khan, M.J., Altaf, S., & Kausar, H., "Effect of perceived academic stres on students' performance", *FWU Journal of Sosial Sciences* 7, No. 2, 2013, 146-151.



Dari pemaparan informasi tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji masalah dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa S2 terlambat lulus.

#### B. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti ingin memahami keterkaitan dukungan sosial teman sebaya dengan kecerdasan emosional yang dimiliki individu mahasiswa S2 terlambat lulus sebagai alat untuk dirinya dalam mengatasi stres akademik. Adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu.

1. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa S2 terlambat lulus?
2. Bagaimana pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik pada mahasiswa S2 terlambat lulus ?
3. Bagaimana pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik mahasiswa S2 terlambat lulus ?

#### C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian kuantitatif non eksperimen ini yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa S2 terlambat lulus.
2. Untuk memahami pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik pada mahasiswa S2 terlambat lulus.
3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik mahasiswa S2 terlambat lulus.

#### D. Kajian Pustaka

Peneliti telah menelusuri beberapa penelitian sebelumnya terkait topik penelitian dan didapatkan beberapa penelitian yang hampir serupa dengan yang penulis ambil. Di sini peneliti membagi kajian pustaka dalam dua sub, sub pertama yaitu dukungan sosial dengan stres kemudian sub yang kedua yaitu kecerdasan emosional dengan stres. Berikut ini terlebih dahulu dipaparkan beberapa penelitian dari sub yang pertama yaitu dukungan sosial dengan stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Wilks terhadap 145 mahasiswa sarjana pekerja sosial di Amerika menunjukkan terdapat korelasi yang negatif dari dukungan sosial yang diberikan teman sebaya atas adanya peningkatan stres akademik.<sup>26</sup> Dukungan sosial teman sebaya juga terbukti dapat mengatasi stres seperti pada penelitian yang dilakukan Sufyan yang membedah literatur yang ada pada tingkat konseptual, teoritis dan praktis. Untuk memberikan kerangka teori dimana stres penelitian dapat diidentifikasi dalam peneliti doctoral. Hasilnya peneliti yang secara aktif mengembangkan penyebaran dukungan sebaya yang lebih luas lebih mungkin untuk mengatasi stres terkait penelitian secara efektif selama dan setelah proyek mereka dan pekerjaan lapangan.<sup>27</sup>

Selanjutnya penelitian Glozah yang menyelidiki efek stres akademik dan dukungan sosial yang dirasakan memberi pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Ghana. Sebanyak 226 siswa pria dan wanita

---

<sup>26</sup> Wilks and Spivey, "Resilience in Undergraduated Sosial Work Students: Sosial Support and Adjustment to Academic Stres."

<sup>27</sup> Muhammad Sufyan and Ahmad Ali Ahmad Ali, "Why Fit in When You Were Born to Stand Out? The Role of Peer Support in Preventing and Mitigating Research-Related Stres among Doctoral Researchers," *A Journal of Knowledge, Culture and Policy* 34, no. 1 (2020): 12–30.



berpartisipasi. Kuisisioner kesehatan umum, inventaris stres-kehidupan siswa dan persepsi dukungan sosial dari skala keluarga dan teman digunakan untuk menilai kesejahteraan psikologis, stres akademik, dan persepsi dukungan sosial. Hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan sebagai penyangga efek stres akademik. Anak perempuan menunjukkan skor yang lebih tinggi pada dukungan sosial dan menunjukkan lebih banyak depresi. Sedangkan anak laki-laki melaporkan tekanan akademik yang lebih tinggi dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, hal ini disebabkan oleh peran sosialisasi gender. Hasil dari penelitian ini memiliki implikasi kebijakan sehubungan dengan penciptaan lingkungan sekolah yang ramah serta mendorong hubungan interpersonal yang sehat antara remaja dan keluarga dan teman-teman mereka dengan tujuan mengurangi penilaian stres akademik.<sup>28</sup>

Dukungan sosial terbukti dapat memberikan pertolongan ketika seseorang stres hal ini ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Leung pada 173 orang tua di Cina. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengevaluasi efektivitas program kelompok dukungan menggunakan konselor orang tua sebaya dalam mengurangi stres peserta dan meningkatkan dukungan sosial. Mereka secara acak ditugaskan untuk melakukan intervensi dan kelompok kontrol di tingkat pusat layanan. Hasil riset mengungkapkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan dalam tekanan psikologis dan peningkatan dukungan sosial di antara peserta kelompok intervensi setelah diberikan

---

<sup>28</sup> Franklin N. Glozah, "Effects of Academic Stress and Perceived Sosial Support on the Psychological Wellbeing of Adolescents in Ghana," *Open Journal of Medical Psychology* 2, no. 4 (Oktober 2013): 143–50, <https://doi.org/10.4236/ojmp.2013.24022>.

intervensi, dibandingkan dengan kelompok kontrol. Data kualitatif juga menunjukkan bahwa stres peserta berkurang melalui berbagi dengan rekan-rekan mereka.<sup>29</sup>

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari mengungkapkan adanya korelasi negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka kecemasan menjelang UN akan semakin rendah. Adanya dukungan sosial dari teman sebaya membentuk siswa merasa bahwa mereka mempunyai teman yang peduli, menghargai, dan adanya perasaan sepejuangan sepenanggungan.<sup>30</sup> Dukungan teman sebaya juga berperan positif seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Woro Inten Sayekti yang bertujuan untuk mengukur korelasi antara dukungan teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan korelasi negatif antara dukungan teman sebaya dan prokrastinasi akademik.<sup>31</sup>

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Putri Pratami ditemukan hubungan yang signifikan antara peran teman sebaya dengan tingkat stres.

---

<sup>29</sup> Cynthia Leung, Janet T.Y. Leung, and Wincy W.S. Fong, "Outcome Evaluation Of Peer Support Programme For Helping Chinese Parents Under Stres," *Asia Pacific Journal of Sosial Work and Development* 23, no. 3 (September 9, 2013): 168–82, <https://doi.org/10.1080/02185385.2013.818199>.

<sup>30</sup> Yulia Putri Puspitasari, Zaenal Abidin, and Dian Ratna Sawitri, "Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta," n.d., 17.

<sup>31</sup> Woro Inten Sayekti, "Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Kelima Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal Empati* 7, no. 1 (2018).

Semakin baik peran teman sebaya yang diterima individu maka individu akan cenderung tidak mengalami stres.<sup>32</sup>

Selain itu ternyata teman sebaya juga merupakan salah satu aspek yang dapat berperan terhadap tingkat stres individu. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Soetjiato tentang *Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhii terhadap Tingkat Stres Mahasiswa*. Dalam penelitian ini diambil variabel bebas seperti jenis kelamin, lingkungan tinggal, dosen pengajar, peran teman, dan orang tua. Hasil dari riset ini faktor yang paling berperan terhadap stres mahasiswa adalah peran teman sebaya. Kondisi ini dikarenakan bahwa mahasiswa merasa bahwa sosok teman lebih banyak mengerti keinginannya. Oleh karena itu mahasiswa gemar menikmati waktu dengan teman-temannya sebagai kelompok.<sup>33</sup> Kelekatan dengan teman sebaya ternyata amat berperan terhadap stres individu, hal ini sebagaimana yang terdapat dalam penelitian yang dilakukan oleh Purwati. Penelitian yang bermaksud untuk mengetahui keterkaitan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa ini menggunakan sampel sebanyak 190 mahasiswa. Hasil penelitian ini mengungkapkan korelasi negatif yang signifikan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik sebesar

---

<sup>32</sup> Putri Pratami, "Hubungan Peran Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menghadapi Tumbuh Kembang pada Remaja di MTs Negeri 1 Bantul" (Universitas 'Aisyiyah, 2017).

<sup>33</sup> Margareth Sutjiato, "Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado," *JIKMU* 5, no. 1 (March 3, 2015), <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jikmu/article/view/7176>.

16 %.<sup>34</sup> Artinya semakin tinggi kelekatan pada teman sebaya maka semakin rendah stres akademik, begitupun sebaliknya.

Dari penelitian yang sudah dipaparkan mengenai dukungan sosial teman sebaya kaitannya dengan stres individu dapat disimpulkan bahwa terdapat keterlibatan dukungan sosial teman sebaya dalam mengatasi stres pada individu. Selanjutnya akan dipaparkan penelitian tentang kecerdasan emosional dengan stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Shukla terhadap 564 karyawan ritel yang dianalisis menggunakan statistik deskriptif, korelasi Pearson, dan regresi berganda hierarkis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor yang lebih signifikan mempengaruhi stres kerja daripada jenis kelamin, usia, status perkawinan, pendidikan, pendapatan tahunan, dan pengalaman kerja. Secara khusus, penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang ditujukan lebih bertujuan untuk mengurangi stres kerja dari segi kecerdasan emosionalnya.<sup>35</sup> Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Villanueva pada 170 remaja kisaran usia 12-14 tahun yang bertujuan untuk menganalisis efek gabungan dari kecerdasan emosional (EI) dan perasaan pada stres remaja yang sehat. Mengidentifikasi sejauh mana variasi stres remaja dengan perbedaan sifat emosional dan perasaan remaja. Hal ini lebih lanjut untuk mengembangkan program intervensi kesejahteraan remaja. Hasil dari penelitian ini menunjukkan

---

<sup>34</sup> Mirna Purwati, "Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang" (Semarang, Universitas Diponegoro, 2016).

<sup>35</sup> Abhisek Shukla and Rajeev Srivastava, "Examining The Effect Of Emotional Intelligence On Socio-Demographic Variabel And Job Stres Among Retail Employees," *Cogent Business and Management* 3, no. 1 (2016), <https://doi.org/10.1080/23311975.2016.1201905>.

adanya kecerdasan emosional sebagai faktor pelindung terhadap stres pada remaja.<sup>36</sup>

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Wulur tentang bagaimana para narapidana yang hidup dalam lingkungan yang terisolasi dapat mempergunakan kecerdasan emosionalnya untuk mengatasi stres dalam dirinya. Dengan jumlah sampel yang diteliti sebanyak 72 narapidana yang terdiri dari narapidana inklusi dan eksklusif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa narapidana yang memiliki kecerdasan emosional rendah dengan kemampuan manajemen stres rendah yaitu sebanyak 56,8 % sedangkan narapidana yang memiliki kecerdasan emosional rendah dengan kemampuan manajemen stres tinggi yakni sebanyak 43,2%. Artinya semakin rendah kecerdasan emosional semakin rendah pula manajemen stres narapidana. (hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas IIA Manado).<sup>37</sup> Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Burhanudin tentang peran kecerdasan emosional terhadap stres akademik yang mengambil sampel 100 orang mahasiswa/i aktif. Hasilnya yakni kecerdasan emosional yang terdiri dari dimensi-dimensi kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, dan manajemen hubungan secara individual berperan negatif dan signifikan terhadap stres akademik

---

<sup>36</sup> Lidón Villanueva, Inmaculada Montoya-Castilla, and Vicente Prado-Gascó, "The Importance of Trait Emotional Intelligence and Feelings in the Prediction of Perceived and Biological Stress in Adolescents: Hierarchical Regressions and FsQCA Models," *Stress* 20, no. 4 (June 28, 2017): 355–62, <https://doi.org/10.1080/10253890.2017.1340451>.

<sup>37</sup> Wulur, "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Manajemen Stres Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Manado," *Ejournal Keperawatan* 1, no. 1 (2013).



mahasiswa yang menunjukkan jika kecerdasan emosional meningkat maka stres akademik juga akan menurun.<sup>38</sup> Hal senada juga terjadi pada penelitian Agung yang meneliti tentang kecerdasan emosi dengan *self efficacy* terhadap tingkat stres. Hasil penelitian tersebut yakni ketika kecerdasan emosi menurun maka tingkat stres diperkirakan akan mengalami peningkatan, pun ketika kecerdasan emosi naik maka tingkat stres akan mengalami penurunan.<sup>39</sup> Hasil yang sama dalam kasus yang berbeda juga didapatkan dari penelitian Wiqoyati yang meneliti tentang Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Kerja pada Karyawan Perum Perhutani Salatiga Hasil tersebut menyatakan terdapat hubungan negatif signifikan antara kecerdasan emosi dengan stres kerja. Semakin besar tingkat kecerdasan emosi maka semakin sedikit tingkat stres kerja, begitu sebaliknya semakin sedikit kecerdasan emosi maka semakin besar tingkat stres kerja.<sup>40</sup>

Seperti diketahui tugas akhir merupakan syarat mutlak bagi seseorang untuk bisa lulus dari universitas. Oleh sebab itu, tugas akhir kerap menjadi beban bagi para mahasiswa. Bersumber pada riset yang dilakukan Rosdiana Putri Arsaningtias dari Universitas Airlangga terhadap 221 mahasiswa, diketahui bahwa mereka mengalami stres dengan beraneka macam tingkatan saat sedang menggarap skripsi. Ia menyatakan dengan presentase mahasiswa yang mengalami stres berat (25,8%) presentase stres normal (23,1%), stres

---

<sup>38</sup> Burhanudin, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres," *EFEKTIF Jurnal Bisnis Dan Ekonomi* 8, no. 1 (2017).

<sup>39</sup> Gema Agung and Meita Santi Budiani, "Hubungan Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi" 01 (2013): 6.

<sup>40</sup> Wiqoyati, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Perum Perhutani Salatiga" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013).

ringan (12,7%), stres sedang (15,8%), dan stres sangat berat (22,6%).<sup>41</sup> Selanjutnya diperkuat oleh penelitian Fikry dan Khairani yang memeriksa korelasi antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa dalam melaksanakan bimbingan skripsi. Hasil studi penelitian tersebut mengungkapkan bahwa adanya korelasi negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa dalam melaksanakan bimbingan skripsi. Korelasi negatif ini berarti semakin banyak tingkat kecerdasan emosional mahasiswa, maka akan semakin kecil tingkat kecemasan yang dirasakan. Begitu pun sebaliknya, semakin sedikit tingkat kecerdasan emosional mahasiswa tersebut, maka akan semakin besar tingkat kecemasan ia rasakan.<sup>42</sup>

Menurut Gohm, individu yang kecerdasan emosionalnya tinggi cenderung akan lebih minim mengalami stres dibandingkan dengan individu yang kecerdasan emosionalnya rendah.<sup>43</sup> Selanjutnya menurut Salguero, individu yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi dinilai lebih cakap dalam pengelolaan *self-esteem* serta efikasi diri saat dihadapkan pada kondisi yang menimbulkan stres.<sup>44</sup> Dikuatkan dengan penelitian Lopes, yang

---

<sup>41</sup> Rosdiana Putri Arsaningtias, "Analisis Faktor Stresor yang Berhubungan dengan Stres Mahasiswa Program Studi S1 yang Melaksanakan Skripsi di Universitas Airlangga Surabaya" (Surabaya, Universitas Airlangga, 2017).

<sup>42</sup> Teuku Rijalul Fikry and Maya Khairani, "Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi Di Universitas Syiah Kuala," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (Agustus 2017).

<sup>43</sup> C. L. Gohm, G. C. Corser, and D. J. Dalsky, "Emotional Intelligence under Stres: Useful, Unnecessary, or Irrelevant?," *Personality and Individual Differences* 39, no. 6 (2005): 1017–28, <https://doi.org/doi:10.1016/j.paid.2005.03.018>.

<sup>44</sup> Jose M. Salguero, Natalio Extremera, and Rosario Cabello, "Salguero, J. M., Extremera, N., Cabello, R., Fernandez-Berrocal, P. (2015). If You Have High Emotional Intelligence (EI), You Must Trust in Your Abilities: The Interaction Effect of Ability EI and Perceived EI on Depression in Women., 33, 46–56. Doi:," *Journal of Psychoeducational Assessment* 33, no. 1 (February 1, 2015): 46–56, <https://doi.org/10.1177/0734282914550384>.



menyatakan bahwa individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi dapat menjalin hubungan yang sehat dengan individu lain, sehingga mendapatkan dukungan sosial lebih banyak dari orang lain.<sup>45</sup> Selanjutnya menurut Matthew, individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung dapat melakukan strategi koping daripada menghindar atau lari dari masalah.<sup>46</sup>

Dari beberapa penelitian yang telah penulis paparkan peneliti mengambil posisi dengan menggabungkan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa S2 terlambat lulus dalam mengatasi stres akademik. Seperti diketahui sebelumnya bahwa penanganan stres dengan bantuan kecerdasan emosional telah banyak diteliti pada kalangan pekerja/karyawan dan mahasiswa S1. Maka dalam hal ini peneliti ingin mengambil penelitian dari sisi mahasiswa khususnya mahasiswa S2 di lingkungan UIN Sunan Kalijaga yang masuk pada kategori terlambat lulus.

#### E. Kerangka Teori

Dukungan sosial teman sebaya merupakan pengaruh yang diberikan dari ranah eksternal seorang individu. Sedangkan kecerdasan emosional merupakan pengaruh yang ada dalam diri (internal) seorang individu. Sehingga dengan adanya kedua kekuatan besar eksternal dan internal tersebut, maka dapat menolong seseorang ketika berada pada titik stres. Khususnya dalam penelitian

---

<sup>45</sup> Paulo N. Lopes et al., "Emotion Regulation Abilities and The Quality of Sosial Interaction," *Emotion* 5, no. 1 (2005): 113–18, <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.1.113>.

<sup>46</sup> Gerald Matthews et al., "Emotional Intelligence, Personality, and Task-Induced Stres," *Journal of Experimental Psychology* 12, no. 2 (June 2006): 96–107, <https://doi.org/10.1037/1076-898X.12.2.96>.

ini adalah stres akademik yang dialami mahasiswa S2 terlambat lulus. Berlandaskan hal tersebut peneliti mengajukan anggapan dalam sebuah kerangka pemikiran sebagai berikut.



#### F. Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu.

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa S2 terlambat lulus.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap stres akademik pada mahasiswa S2 terlambat lulus.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik mahasiswa S2 terlambat lulus.

#### G. Sistematika Penulisan

Untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai penelitian ini, maka saya menyusun tesis ini dalam beberapa bagian sebagai berikut.

BAB I Pendahuluan, meliputi Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kajian Pustaka, Kerangka Teori, Hipotesis dan Sistematika Penulisan.

BAB II pada bab ini akan dijabarkan variabel yang digunakan dari penelitian ini. Yang meliputi dukungan sosial teman sebaya (pengertian, aspek-aspek, dan faktor penyebab), kecerdasan emosional (pengertian, aspek-aspek, dan faktor penyebab), dan stres akademik (pengertian, aspek-aspek dan faktor penyebab)

BAB III pada bab ini uraikan metodologi penelitian yang digunakan berupa pendekatan dan jenis penelitian, populasi sampel, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas, dan teknik analisis data.

BAB IV bab ini berisi hasil penelitian dan pembahasannya. Berupa hasil uji validitas dan reliabilitas dan pengujian hipotesis berupa hasil pengujian asumsi klasik (uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas), dan uji regresi linear berganda (nilai F dan nilai t).

BAB V pada bab ini akan paparkan kesimpulan dan saran untuk peneliti selanjutnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Dukungan Sosial Teman Sebaya

##### 1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Bastaman dalam Tentama, dukungan sosial merupakan pemberian motivasi, nasehat, atau arahan untuk melaksanakan sesuatu demi memperoleh tujuan yang diberikan secara pribadi oleh orang-orang tertentu ketika seorang individu mengalami suatu masalah.<sup>47</sup> Dukungan sosial menurut Maslikhah dalam Jannah, merupakan suatu hubungan sosial yang mampu berperan memberikan sumbangsih untuk kestabilan mental ataupun fisik individu<sup>48</sup>. Sementara King berpendapat, dukungan sosial merupakan satu umpan balik yang dibagikan seseorang kepada orang lain dalam bentuk perhatian, penghormatan, penghargaan, cinta dan dianggap keberadaannya<sup>49</sup>.

Dukungan sosial amat bermakna ketika seseorang mengalami suatu problem. Individu yang berkepentingan pastinya membutuhkan bantuan untuk mengatasi permasalahannya dari orang-orang terdekat yang ia percayai. Garmenzy dalam Putra, berpendapat bahwa dukungan sosial bisa

---

<sup>47</sup> Fatwa Tentama, "Dukungan Sosial Dan Post-Traumatic Stres Disorder Pada Remaja Penyintas Gunung Merapi," *Jurnal Psikologi Undip* 13, no. 2 (Oktober 2014): 133–38.

<sup>48</sup> Syahria Nur Jannah and Rohmatun, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Penyintas Banjir Rob Tambak Lorok," *Jurnal Proyeksi* 13, no. 1 (2018): 1–12.

<sup>49</sup> Laura A. King, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*, ed. Desi Mandasari and Ahdha Sartika, trans. Yudhita Hardini, 3rd ed. (Jakarta: McGraw Hill Education(Salemba Humanika), 2017).

menurunkan kegelisahan, dimana kegelisahan tersebut merupakan faktor munculnya stres<sup>50</sup>. Hal ini didukung oleh Oford dalam Tarigan bahwa dukungan sosial bertujuan untuk menekan stres dalam diri seseorang<sup>51</sup>.

Dukungan sosial memiliki peran yang esensial dalam perkembangan manusia. Seseorang yang mempunyai persahabatan yang baik dengan orang lain, kemungkinan besar orang tersebut mempunyai mental dan jasmani yang baik, kesejahteraan subjektif tinggi, dan peringkat morbiditas dan mortalitas yang kecil<sup>52</sup>. Dukungan sosial sangat dibutuhkan terutama bagi individu-individu yang sedang mengalami tekanan mental atau memiliki ikatan sosial yang rendah, mereka harus memiliki ikatan sosial yang bagus dengan orang lain demi kelangsungan hidupnya sebagai makhluk sosial<sup>53</sup>.

Adapun sumber dari dukungan sosial yang dapat diterima seorang individu menurut Wentzel yakni berasal dari keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan sekerja, saudara, tetangga, dan teman-teman serta guru di sekolah<sup>54</sup>. Thoits dalam Achour mendefinisikan dukungan sosial

---

<sup>50</sup> Putu Surya Parama Putra and Luh Kadek Pende Ary Susilawati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah," *Jurnal Psikologi Udayana* 5, no. 1 (April 29, 2018): 145–57, <https://doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i01.p14>.

<sup>51</sup> Mustika Tarigan, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Yang Memiliki Orangtua Tunggal," *Jurnal Diversita* 4, no. 1 (2018), <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1565>.

<sup>52</sup> David D. Lee and Oscar Ybarra, "Lee, D. S., Ybarra, O. (2017). Cultivating Effective Sosial Support Through Abstraction: Reframing Sosial Support Promotes Goal-Pursuit. , Journal of SAGE Publication, (43) 4, 453-464. DOI:," *Personality and Sosial Psychology Bulletin* 43, no. 4 (January 31, 2017): 453–64, <https://doi.org/10.1177/0146167216688>.

<sup>53</sup> David E. Eagle, Celia F. Hybels, and Rae Jean Proeschold-Bell, "Perceived Sosial Support, Received Sosial Support, and Depression among Clergy," *Journal of Sosial and Personal Relationships* 20, no. 10 (Mei 2018): 1–19, <https://doi.org/10.1177/0265407518776134>.

<sup>54</sup> Kathryn R. Wentzel et al., "Sosial Support from Teachers and Peers as Predictors of Academic and Sosial Motivation," *Contemporary Educational Psychology* 35, no. 3 (July 2010): 193–202, <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.03.002>.



sebagai aktivitas bermanfaat yang diterima individu dari orang lain baik itu anggota keluarga, teman, dan orang lain yang berpengaruh <sup>55</sup>. Johnson berpendapat bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan adanya orang lain untuk bisa dipercaya meminta pertolongan, dan penerimaan sewaktu individu mengalami kesusahan dalam berhubungan dengan lingkungan. Dukungan sosial teman sebaya pada dasarnya merupakan hubungan yang sifatnya membantu di waktu seseorang sedang mengalami masalah, baik berbentuk informasi maupun bantuan nyata, sehingga menjadikan seseorang merasa dipedulikan, bermakna, dan dicintai <sup>56</sup>.

Chaplin berpendapat bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah memenuhi kebutuhan temannya seperti memberikan dorongan semangat serta memberi nasihat dalam pengambilan keputusan <sup>57</sup>. Seseorang yang memperoleh dukungan sosial yang banyak dari teman sebayanya akan merasa bahwa dirinya dicintai dan diperhatikan sehingga menambah rasa percaya diri mereka <sup>58</sup>. Banyak hal mempengaruhi dukungan sosial yang diterima seseorang tergantung pada komposisi dan struktur jaringan sosial

---

<sup>55</sup> Meguellati Achour and Mohd Roslan Mohd Nor, "The Effects of Sosial Support and Resilience on Life Satisfaction of Secondary School Students," *Journal of Academy and Applied Studies* 4, no. 1 (January 2014): 12–20.

<sup>56</sup> Bart Smet, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT. Grasindo, 1994), 80.

<sup>57</sup> Rudy Yuniawati Ani Marni, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta," *Jurnal Fakultas Psikologi* 3 (2015): 3.

<sup>58</sup> Fatimah Saguni and Sagir M. Amin, "Hubungan Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Self Regulation Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas Akselerasi SMP Negeri 1 Palu," *ISTIQRA* 2, no. 1 (June 2014): 200.

yang terbentuk serta disebabkan juga oleh intensitas hubungan individu dengan lingkungannya <sup>59</sup>.

## **2. Aspek-aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Menurut Sarafino dalam Kusriani, aspek-aspek dukungan sosial meliputi empat aspek yaitu <sup>60</sup>.

### **a) Dukungan emosional**

Aspek ini melingkupi ungkapan empati, cinta, perhatian dan kepercayaan kepada individu yang bersangkutan. Dukungan ini menyajikan rasa tenang, kedamaian hati, perasaan dicintai bagi seseorang yang memperolehnya.

### **b) Dukungan penghargaan**

Aspek ini terjadi melalui umpan balik evaluatif kepada individu dengan cara memberi penghargaan positif untuk individu bersangkutan, motivasi maju dan pembenaran terhadap sikap atau perasaan individu.

### **c) Dukungan instrumental**

Corak dukungan berkaitan dengan pertolongan langsung, misalnya berupa pertolongan keuangan, jasa, waktu, atau bantuan dalam menyelesaikan kewajiban-kewajiban tertentu.

### **d) Dukungan informatif**

---

<sup>59</sup> Nini Sri Wahyuni, "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa SMK Negeri 3 Medan," *Jurnal Diversita* 2, no. 2 (Desember 2016): 6.

<sup>60</sup> Woro Kusriani and Nanik Prihartanti, "Hubungan Dukungan Sosial Dan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali," *Jurnal Penelitian Humaniora* 15, no. 2 (Agustus 2014): 131–40.



Aspek ini meliputi pemberian anjuran, nasihat, saran-saran, fakta, dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan.

### **3. Faktor-faktor Terbentuknya Dukungan Sosial**

Myers berargumen terdapat tiga faktor yang memotivasi individu memberikan dukungan yang positif, diantaranya:

- a. Empati, ikut merasakan kesulitan individu lain dan berusaha untuk menurunkan kesulitan orang tersebut serta meningkatkan kesejahteraan individu lain.
- b. Norma dan nilai sosial, membimbing individu untuk merealisasikan tanggung jawab dalam kehidupan.
- c. Pertukaran sosial, adanya timbal balik perilaku sosial membuat individu berkeyakinan bahwa orang lain akan membantunya.

## **B. Kecerdasan Emosional**

### **1. Pengertian Kecerdasan Emosional**

Dalam penelitian ini peneliti juga menggunakan teori kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional dicetuskan oleh Daniel Golman. Menurut Daniel Golman kecerdasan emosional adalah kecakapan mengidentifikasi perasaan diri sendiri dan orang lain, kemampuan mendorong diri sendiri, dan kemampuan mengatur emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan individu lain <sup>61</sup>. Teori ini menegaskan bahwa seseorang dapat mengatasi

---

<sup>61</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015).

stres pada dirinya sendiri ketika orang tersebut mengalaminya. Dengan kecerdasan emosional yang baik pula seseorang mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain (contohnya teman sebaya). Dari hubungan sosial yang terjalin dengan baik seseorang akan semakin banyak mendapatkan dukungan sosial.

Salovey dan Mayer mengutarakan bahwa kecerdasan emosional yaitu kapasitas seseorang untuk menyadari emosi dan perasaannya sendiri serta memahami apa yang dirasakan oleh orang lain, memiliki kemampuan mengendalikan emosinya yang selanjutnya kemampuan ini digunakan untuk mengarahkan pola pikir dan perilakunya. Shapiro memberikan pengertian kecerdasan emosional sebagai himpunan suatu fungsi jiwa yang melibatkan kemampuan memantau intensitas emosi, baik diri sendiri maupun orang lain. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi memiliki keyakinan tentang dirinya sendiri, penuh antusias, pandai memilah dan menggunakan informasi sehingga dapat dimanfaatkan untuk membimbing pikiran dan tindakan<sup>62</sup>.

## **2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional**

Adapun aspek-aspek kecerdasan emosional yakni<sup>63</sup>.

- a) Mengenali emosi diri, yaitu kemahiran individu yang berguna untuk mencermati perasaan yang timbul pada dirinya sendiri.

---

<sup>62</sup> Shapiro E.L., *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), 5.

<sup>63</sup> Goleman, *Kecerdasan Emosional*.

- b) Mengelola emosi, yaitu kemampuan untuk menenangkan diri sendiri, mengeluarkan kecemasan, kesedihan atau rasa sakit hati dan reaksi yang muncul karena kegagalan penguasaan keterampilan emosi. Kemampuan mengatur emosi melingkupi kemampuan keterampilan diri dan kemampuan mendamaikan kembali.
- c) Memotivasi diri sendiri, kecakapan ini bersumber dari kemampuan mengatur emosi dan mengendalikan dorongan hati. Kemampuan ini meliputi pengendalian dorongan hati, kekuatan berfikir positif dan optimis.
- d) Mengenali emosi orang lain, kemampuan ini disebut empati, yaitu kemampuan ini merupakan keterampilan dasar dalam bersosial. Orang yang memiliki rasa empati mampu mengetahui isyarat-isyarat sosial tersirat yang mengindikasikan kebutuhan atau kehendak orang lain.
- e) Membina hubungan. Keterampilan menjalin hubungan sosial merupakan kecakapan mengatur emosi orang lain melingkupi keterampilan sosial yang menunjang reputasi, kepemimpinan dan kesuksesan hubungan antar individu.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional**

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu menurut Goleman yaitu <sup>64</sup>.

- a. Lingkungan keluarga. Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subyek pertama yang perilakunya

---

<sup>64</sup> Goleman, 267–82.

diidentifikasi, diinternalisasi yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kecerdasan emosi ini dapat diajarkan pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi. Kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak di kemudian hari, sebagai contoh: melatih kebiasaan hidup disiplin dan bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepedulian, dan sebagainya. Hal ini akan menjadikan anak menjadi lebih mudah untuk menangani dan menenangkan diri dalam menghadapi permasalahan, sehingga anak-anak dapat berkonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah tingkah laku seperti tingkah laku kasar dan negatif.

- b. Lingkungan non keluarga. Dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam aktivitas bermain anak seperti bermain peran. Anak berperan sebagai individu di luar dirinya dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain. Pengembangan kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan diantaranya adalah pelatihan asertivitas, empati dan masih banyak lagi bentuk pelatihan yang lainnya.

## **C. Stres Akademik**

### **1. Pengertian Stres Akademik**

Menurut Hasan, stres akademik yaitu stres yang dialami oleh seseorang yang menjadi peserta di lingkungan akademik<sup>65</sup>. Dapat dikatakan bahwa individu yang mengalami stresor yang berasal dari lingkungan akademik. Menurut Wilks stres akademik adalah kondisi individu yang tidak mampu beradaptasi terhadap tuntutan akademik sehingga timbul stres dalam dirinya<sup>66</sup>. Sedangkan menurut Desmita, stres akademik merupakan

---

<sup>65</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, "Disiplin Beribadah: Alat Penenang Ketika Dukungan Sosial Tidak Membantu Stres Akademik," *Jurnal Al-Azhar Indonesia* 1, no. 3 (2012).

<sup>66</sup> Scott E. Wilks, "Resilience amid Academic Stres: The Moderating Impact of Sosial Support among Sosial Work Students," *Advances in Sosial Work* 9, no. 2 (Desember 2008): 106–25.

perasaan tak tenang, kegentingan dan peralihan tingkah laku akibat adanya tuntutan sekolah yang dibebankan kepada peserta didik<sup>67</sup>. Menurut Hardjana dalam Harvinta stres akademik merupakan ketegangan yang diakibatkan terlampaui berlipatnya tugas yang harus diselesaikan individu<sup>68</sup>. Olejnik dan Holschuh menjelaskan stres akademik sebagai respon yang timbul akibat terlampaui padatnya kewajiban dan tugas yang harus dikerjakan siswa<sup>69</sup>. Menurut Kauts tekanan mental terhadap timbulnya perasaan pahit terkait dengan kegagalan akademis<sup>70</sup>.

*Psychology Foundation of Australia* (2010) menyatakan bahwa beberapa hal yang ditunjukkan saat mahasiswa dalam kondisi stres berat diantaranya adalah merasa tidak bisa menikmati perasaan positif, merasa tidak sanggup lagi untuk mengerjakan suatu aktivitas.

Menurut Nakalema dan Ssenyonga, stres akademik disebabkan oleh harapan yang tinggi, informasi yang berlebihan, tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, peluang yang terbatas, dan daya saing yang tinggi<sup>71</sup>.

## 2. Aspek-aspek Stres Akademik

---

<sup>67</sup> Desmita Desmita, *Psikologi Perkembangan*. Bandung (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010).

<sup>68</sup> Dilla Dwi Riska Harvinta, "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kecenderungan Perilaku Merokok Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas Muhammadiyah Surakarta" (Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015).

<sup>69</sup> Sherrie Nist Olejnik and Jodi Patrick Holschuh, *Olejnik, S. N. & Holschuh, J. P. (2007). College Rules! Edition How Study, Survive and Succeed. New York : Ten Speed Press., 2nd ed.* (New York: Ten Speed Press, 2007).

<sup>70</sup> Deepa Sikand Kauts, "Emotional Intelligence and Academic Stres among College Students," *Educational Quest: An Int. J. of Education and Applied Sosial Sciences* 7, no. 3 (Desember 2016).

<sup>71</sup> Gladys Nakalema and Joseph Ssenyonga, "Academic Stres: Its Causes and Result at a Uganda University," *African Journal of Teacher Education* 3, no. 3 (2014): 1–21, <https://doi.org/10.21083/ajote.v3i3.2762>.



Aspek dari stres akademik menurut Sinha yaitu.<sup>72</sup>

- a) Kognitif: Aspek kognitif diindikasikan dengan berkurangnya fokus, mudah lupa, sering berangan-angan, kesulitan dalam penanganan masalah, tidak menjawab, menyangsikan kemampuan diri sendiri, dan ragu untuk bertanya.
- b) Afektif: ditandai dengan perasaan rendah diri, merasa ada di bawah tekanan, merasa tidak berhasil, takut mengecewakan orangtua, dan merasa bersedih.
- c) Fisiologis: bercirikan dengan merasa sakit kepala, gelagapan, hilangnya nafsu makan, susah tidur, dan jantung berdenyut cepat.
- d) Sosial/interpersonal: ditandai dengan merasa tidak nyaman dengan banyak orang, orang lain tidak memberikan bantuan, berkurangnya keinginan berinteraksi dengan orang lain, dan senang menyendiri.
- e) Motivasi : ditandai dengan hilangnya ketertarikan, kesulitan mengerjakan tugas, mudah merasa jemu, merasa tidak ingin meneruskan pelajaran, malas pergi ke sekolah, dan mudah mengantuk.

Selanjutnya menurut Busari, aspek stres akademik terdiri dari <sup>73</sup>.

- a) Fisiologis

---

<sup>72</sup> Uday Kumar Sinha, Vibya Shrama, and Mahendra K. Nepal, "Development of a Scale for Assessing Academic Stress: A Preliminary Report," *Journal of the Institute of Medicine* 23, no. 1 & 2 (2001): 105–12.

<sup>73</sup> A.O. Busari, "Academic Stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques," *Mediterranean Journal of Social Sciences* 5, no. 27 (2014), <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>.



Aspek fisiologis diartikan sebagai terjadinya aktivitas fisiologis yang terganggu. Indikasi yang muncul biasanya berupa sakit kepala, sakit pada otot, berkurangnya nafsu seks, mudah lelah dan mual.

b) Perilaku

Aspek perilaku berciri memiliki kecemasan yang impulsif, hiperaktivitas, mudah marah, terlampau agresif, menjauhi situasi yang sulit dan bekerja lewat batas.

c) Kognitif

Memiliki indikasi sering bingung, adanya pemikiran negatif yang kontinu, ketidakmampuan memutuskan sesuatu, sukar untuk menyelesaikan tugas, kaku dalam bersikap dan sulit dalam berkonsentrasi.

d) Afektif

Perasaan khawatir, terancam, sedih, tertekan, ingin menangis, serta emosi yang meledak-ledak.

### 3. Faktor Penyebab Stres Akademik

a. Tuntutan akademik <sup>74</sup>

Adanya tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat serta harus diselesaikan dalam tempo waktu yang cepat, dapat

---

<sup>74</sup> W.K. Rahmawati, "Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling Indonesia," *Jurnal Konseling Indonesia* 2, no. 1 (2017).

menimbulkan stres akademik bagi beberapa dari mereka yang kurang bisa membagi waktu atau memiliki tanggung jawab lain di luar kewajiban kuliahnya.

b. Rendahnya prestasi <sup>75</sup>

Adanya ketidakmampuan seseorang dalam mengikuti laju kecepatan belajar teman-temannya di kelas. Seseorang yang kurang intelegensinya ketika dipaksakan menempuh pendidikan yang levelnya lebih sulit, kemungkinan akan mengalami hal ini.

c. Adanya persaingan <sup>76</sup>

Dalam lingkup peserta didik yang kesemuanya memiliki intelegensi yang tinggi biasanya akan timbul persaingan untuk menjadi yang paling baik diantara yang terbaik. Sehingga bagi mereka yang sebenarnya tidak mampu bersaing namun dikondisikan harus bersaing, maka akan kewalahan.

d. Materi pelajaran yang sulit <sup>77</sup>

Materi pelajaran yang sulit ditangkap dan dimengerti membuat seseorang takut untuk menghadapinya, sehingga bila dipaksakan terus menerus dapat menimbulkan stres.

e. Pemilihan jurusan yang salah <sup>78</sup>

---

<sup>75</sup> E. Sayekti, "Efektifitas Teknik Self-Instruction Dalam Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI MA YAROBİ Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017" (Disertasi, Salatiga, IAIN Salatiga, 2017).

<sup>76</sup> Mufadhal Barseli, Ifdil, and Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143–48, <https://doi.org/10.29210/119800>.

<sup>77</sup> H. Thursan, *Belajar Secara Efektif* (Jakarta: Puspa Swasta, 2005).

<sup>78</sup> Sayekti, "Efektifitas Teknik Self-Instruction Dalam Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI MA YAROBİ Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017."

Jurusan yang dipilih dengan tanpa memperhatikan minat dan bakat, tentu akan menimbulkan stres dikemudian hari. Sebab mempelajari sesuatu yang tidak disukai akan terasa terpaksa dan menimbulkan suatu pelajaran bisa sangat sulit dipahami. Hal ini tentu dapat menimbulkan stres akademik bagi yang mengalaminya.



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang bebas nilai. Bebas nilai berarti hasil penelitian kuantitatif bersifat netral dan obyektif karena tidak dipengaruhi oleh nilai-nilai yang dibawa peneliti maupun responden. Penelitian kuantitatif berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada suatu populasi atau sampel, data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik atau kuantitatif dengan maksud untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan <sup>79</sup>.

Jenis metode kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei. Penelitian survei yaitu penelitian yang dilakukan pada jumlah populasi besar atau kecil, namun data yang dianalisis adalah data yang diambil dari sampel populasi tersebut.<sup>80</sup>

#### B. Populasi Sampel

Populasi merupakan area generalisasi atas obyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk ditelaah dan selanjutnya ditarik kesimpulannya.<sup>81</sup> Selanjutnya sampel adalah jumlah

---

<sup>79</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 1st ed. (Bandung: Alfabeta, 2018), 15.

<sup>80</sup> Ibid., 17.

<sup>81</sup> Sugiyono Sugiono, *Metodologi Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2010), 61.

individu yang diteliti dari keseluruhan jumlah individu penelitian.<sup>82</sup> Sampel diambil dengan menggunakan teknik *probability sampling*. *Probability sampling* adalah cara pengambilan sampel yang memberikan kemungkinan yang sejajar bagi setiap bagian populasi untuk dipilih menjadi bagian sampel.<sup>83</sup> Adapun jenis yang dipilih yakni *simple random sampling*, hal ini dikarenakan anggota populasi dinilai homogen sehingga anggota sampel dari populasi diambil secara acak.

Populasi dalam penelitian ini yakni seluruh mahasiswa S2 yang termasuk golongan mahasiswa S2 terlambat lulus yang berasal dari seluruh fakultas yang ada di UIN Sunan Kalijaga yang kira-kira berjumlah 143 ( yang berasal dari angkatan 2017). Selanjutnya teknik menentukan jumlah sampel peneliti mengacu pada tabel penetapan jumlah sampel Isaac dan Michael dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 5%. Sehingga dari jumlah populasi sebanyak 143 didapatkan sampel yaitu 100<sup>84</sup>.

### C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang dipakai untuk mengukur variabel penelitian baik itu yang berasal dari fenomena alam maupun sosial yang sedang diamati. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, untuk itu peneliti membuat sendiri instrumennya dengan berpijak pada teori yang sudah ada.

---

<sup>82</sup> Marlina Marlina, *Bahan Ajar Penelitian Pendidikan* (Universitas Negeri Padang: Jurusan Pendidikan Luar Biasa, 2017), 48.

<sup>83</sup> *Metode Penelitian Kuantitatif*, 134.

<sup>84</sup> 146.

Penelitian ini menggunakan skala model Likert yang terdiri dari pernyataan positif sampai negatif. Model skala Likert yang berisikan empat pilihan jawaban. Tujuan menggunakan skala ini agar subjek dapat memutuskan jawaban dan untuk menghindari jawaban ragu-ragu akan diperoleh.<sup>85</sup> Empat pilihan jawaban itu adalah selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah.

a) Instrumen Dukungan Sosial Teman Sebaya

Merujuk pada teori Sarafino mengenai dukungan sosial terdapat empat jenis konten dalam model ini dukungan sosial: emosional, penghargaan, instrumental, informatif. Dukungan emosional terdiri dari kepercayaan, cinta, dan empati. Dukungan instrumental mencakup sumber daya seperti uang dan waktu. Dukungan informatif adalah informasi atau saran yang diberikan pada daerah tertentu, dan dukungan penilaian adalah evaluatif umpan balik untuk individu. Berikut kisi-kisi instrument dukungan sosial teman sebaya.

Indikator	Deskriptor	Nomor Item	Jumlah Item
Dukungan Emosional	Empati, cinta, kepedulian dan kepercayaan terhadap orang yang bersangkutan.	1,2,3,5	4
Dukungan Penghargaan	penghargaan positif, dorongan maju dan persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu	6,7,8,9,10	5

<sup>85</sup> Sugiono, *Metodologi Penelitian*, 55.



Dukungan Instrumental	bantuan finansial, jasa, waktu, atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu	11,12,13,14,15	5
Dukungan Informatif	memberi nasihat, petunjuk-petunjuk, saran-saran, informasi, dan umpan balik	16,17,18,19,20	5

19

Jumlah Total Pertanyaan Dukungan Sosial Teman Sebaya

#### b) Instrumen Kecerdasan Emosional

Berlandaskan pada teori dari Daniel Goleman yang menyebutkan bahwa aspek kecerdasan emosional meliputi mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Berikut adalah kisi-kisinya.

Indikator	Deskriptor	Nomor Item	Jumlah Item
Mengenali Diri	Emosi memantau perasaan dan mencermati perasaan yang muncul pada dirinya sendiri.	1,2,3,5,6	5
Mengelola Emosi	kemampuan penguasaan diri dan kemampuan menenangkan kembali.	8,9,11,12,13,14	6
Memotivasi Diri Sendiri	pengendalian dorongan hati, kekuatan berfikir positif dan optimis.	15,16,17,18,19,20,21,22	8

Mengenal Emosi	mampu menangkap sinyal-	23,24,25,26,2	8
Orang Lain	sinyal sosial tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang lain	7,28,29,30	
Membina Hubungan	Seni membina hubungan sosial dengan orang lain	31,32,33,34,35,36,38	7
Jumlah pertanyaan Kecerdasan Emosional			34

### c) Instrumen Stres Akademik

Berdasarkan teori stres akademik yang dikemukakan Busari, stres akademik mencakup empat aspek yaitu fisiologis, perilaku, kognitif, dan afektif. Berikut adalah kisi-kisinya.

Indikator	Deskriptor	Nomor Item	Jumlah Item
Fisiologis	aktivitas fisiologis terganggu. sakit kepala, konstipasi, nyeri pada otot, menurunnya nafsu seks, cepat lelah dan mual.	1,2,3,4,5,6,7,8	8
Perilaku	hiperaktivitas, cepat marah, terlalu agresif, menghindari situasi yang sulit dan bekerja secara berlebihan.	9,10,12,14,15,16	6
Kognitif	sulit untuk berkonsentrasi, sulit untuk menyelesaikan	17,18,19,20,21,22,23,24	8

Afektif	tugas, Kebingungan daya	
	ingat yang sering	
	Perasaan khawatir, terancam,	25,26,27,28,29,30,31 7
	sedih, tertekan, ingin menangis, serta emosi yang meledak-ledak.	

Jumlah Pertanyaan Stres Akademik

29

#### D. Validitas dan Reliabilitas

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang sah dan dapat dipercaya maka merupakan syarat mutlak menggunakan instrumen yang valid dan reliabel.

##### 1. Uji Validitas

Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur sesuatu yang seharusnya diukur. Validitas instrument dalam penelitian ini mencakup validitas isi dan validitas konstruk. Validitas isi yakni mengkonsultasikan kepada dosen pembimbing atau pihak yang dianggap ahli. Sedangkan untuk mendapatkan validitas konstruk dapat dilakukan dengan mencari hubungan antara nilai butiran pernyataan dengan nilai keseluruhan yang didapat. Mencari validitas konstruk dengan menggunakan rumus *Product Moment*. Adapun rumus *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson adalah sebagai berikut.

$$r_{hitung} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n(\sum x^2) - (\sum x)^2\} \{n(\sum y^2) - (\sum y)^2\}}} + \dots$$

Keterangan:

$r_{hitung}$  = koefisien korelasi

$\sum X$  = Total skor item

$\sum Y$  = Total skor total (seluruh item)

$n$  = Total responden

Suatu instrument dinyatakan valid apabila nilai  $r_{hitung}$  lebih tinggi dari nilai  $r_{table}$ , dengan penentuan taraf signifikansinya sebesar 5%.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas artinya konsistensi atau kestabilan. Instrumen penelitian harus reliabel karena jika dipakai untuk mengukur beberapa obyek yang berbeda dengan kriteria serupa maka akan didapatkan hasil yang sama<sup>86</sup>.

Untuk mengetahui sebuah instrumen reliabel atau tidak dilihat dari harga  $r_{hitung}$  harus lebih tinggi dari  $r_{table}$ . Teknik yang digunakan untuk menguji reliabilitas instrumen adalah teknik Alfa Cronbach. Dikutip dari Sugiono, Rumus Alfa Cronbach adalah sebagai berikut.

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left[ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

Keterangan:

$k$  = mean kuadrat antara subyek  $s_i^2$  = varians total

$\sum s_i^2$  = mean kuadrat kesalahan

Reliabilitas yang kurang dari 0,6 adalah kurang baik, apabila 0,7 maka dapat diterima, dan apabila di atas 0,8 adalah baik<sup>87</sup>.

---

<sup>86</sup> Sugiono, 173.

<sup>87</sup> Duwi Priyatno, *Belajar Cepat Olah Data Statistik Dengan SPSS* (Yogyakarta: Andi, 2012), 120.

## **E. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis dimulai dengan analisis inferensial. Analisis inferensial digunakan karena dalam penelitian ini ingin menganalisa data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi. Analisis inferensial atau statistik inferensial sering juga disebut statistik probabilitas. Peluang kesalahan yang dipilih untuk penelitian ini yakni sebesar 5% yang berarti pula taraf kepercayaannya adalah 95%.

Kemudian analisis yang dipakai untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi linear berganda, karena penelitian ini membentuk model korelasi antara dua(2) variabel bebas dengan satu (1) variabel terikat. Sebelum dilakukan analisis regresi linear berganda terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik. Karena data dalam penelitian ini termasuk kepada jenis data interval maka uji asumsi klasik dalam penelitian ini mengikuti tata cara uji statistik parametris. Uji asumsi klasik yang digunakan yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heterokedastisitas. Selanjutnya bila kesemua uji tersebut sudah lolos, data bisa dianggap layak untuk diproses ke analisis regresi linear berganda.

### **1. Uji Asumsi Klasik**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Kriteria pengujiannya adalah jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan sebaliknya jika nilai

signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Alat yang digunakan untuk menguji normalitas dengan menggunakan uji K-S (*Kolmogorov-Smirnov*) yang terdapat dalam program SPSS.

b. Uji Linearitas

Tujuan dari dilakukannya uji linearitas ini adalah untuk mengetahui apakah ditemukan hubungan yang linear diantara variabel bebas dan variabel terikatnya. Pengujian menggunakan *Test for Linearity* pada program SPSS dengan pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linear bila signifikansi (*Linearity*) kurang dari 0,05.

c. Uji Multikolinearitas

Tujuan dari uji multikolinearitas untuk mengetahui terdapat atau tidaknya penyimpangan multikolinearitas pada hubungan linear antar variabel bebas dalam model regresi. Prasyarat yang diharapkan dalam model regresi adalah tidak adanya penyimpangan multikolinearitas. Terdapat dua cara pengujian yang bisa dilakukan yakni dengan meninjau nilai *inflation faktor* (VIF) pada model regresi atau melihat nilai *tolerance* nya. Dalam penelitian ini menggunakan kedua metode tersebut dalam uji multikolinearitasnya. Sehingga apabila nilai VIF berada dibawah 10,00 maka dapat disimpulkan bahwa model regresi tersebut tidak terdapat penyimpangan multikolinearitas. Selanjutnya ditilik dari nilai *tolerance* nya apabila nilai *tolerance*  $>$  dari 0,10 artinya



tidak terjadi penyimpangan multikolinearitas dalam model regresi tersebut.

d. Uji Heteroskedastisitas

Untuk terdapat atau tidak penyimpangan heteroskedastisitas maka perlu dilakukan uji heteroskedastisitas. Uji heteroskedastisitas dianggap lolos apabila tidak terdapat penyimpangan heteroskedastisitas. Terdapat bermacam metode pengujian yang dapat dipakai diantaranya yaitu dengan melihat pola grafik regresi, uji koefisien korelasi Spearman, uji Park, dan uji Glesjer. Dalam penelitian ini digunakan uji Glesjer.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan cara pengambilan keputusan yang berdasarkan pada analisis data. Untuk mengetahui taraf signifikan dari setiap koefisien regresi variabel bebas terhadap variabel terikat maka digunakan uji statistik diantaranya.

a. Uji t-test (uji parsial) Uji statistik t berfungsi menjelaskan berapa banyak pengaruh suatu variabel bebas secara parsial (individu) terhadap variabel terikat.<sup>88</sup> Standar yang digunakan dalam menerima atau menolak hipotesis yaitu.

1)  $H_a$  diterima apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , pada  $\alpha = 5\%$  dan nilai  $p\text{-value} < level\ of\ significant$  sebesar 0,05

---

<sup>88</sup> Sugiono, *Metodologi Penelitian*, 244.

2)  $H_a$  ditolak apabila  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , pada  $\alpha = 5\%$  dan nilai  $p\text{-value} > level$  of significant sebesar 0,05

b. Uji f-statistik (uji keseluruhan)

Uji F dikenal Uji Anova, merupakan cara yang digunakan untuk membuktikan secara statistik bahwa variabel bebas yakni dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional berpengaruh secara keseluruhan (bersama-sama) terhadap variabel terikat stres akademik. Tolak ukur yang digunakan dalam menilai suatu hipotesis ditolak atau diterima adalah.

1)  $H_a$  diterima apabila  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , pada  $\alpha = 5\%$  dan nilai  $p\text{-value} < level$  of significant sebesar 0,05

2)  $H_a$  ditolak apabila  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , pada  $\alpha = 5\%$  dan nilai  $p\text{-value} > level$  of significant sebesar 0,05

### 3. Uji Regresi Linear Berganda

Penelitian ini terdiri lebih dari satu variabel bebas, sehingga menggunakan uji regresi linear berganda dalam analisis datanya. Untuk mendapatkan hasil yang lebih valid, maka peneliti menggunakan bantuan program microsoft excel 2013 dan perangkat lunak software SPSS IBM 25. Langkah uji hipotesis menggunakan regresi linear berganda ditempuh dengan langkah menentukan persamaan regresinya sebagai berikut.

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan :

Y = Nilai prediksi variabel terikat (stres akademik (Y))

a = konstanta

b = koefisien regresi

X<sub>1</sub> = Variabel bebas (Dukungan sosial teman sebaya)

X<sub>2</sub> = Variabel bebas (Kecerdasan Emosional)



## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji validitas dan reliabilitas ini peneliti ujikan kepada 30 orang sampel terpakai. Adapun keseluruhan item awal penelitian ini yakni berjumlah 90 item. Setelah dilakukan uji validitas dengan menggunakan Microsoft Excel 2013 didapatkan ada 8 item yang gugur sehingga jumlah total akhir item yakni sebanyak 82 item. Berikut adalah rinciannya.

No	Variabel Penelitian	Jumlah Item	Item Valid	Item invalid	Item Gugur
1	Dukungan Sosial Teman Sebaya	20	19	1	Nomor 4
2	Kecerdasan Emosional	38	34	4	4,7,10,37
3	Stres Akademik	32	29	3	11,13,32

ANALISIS VALIDITAS ANGKET DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA			
no butir	r Hitung	r Tabel	Interpretasi
1	0,56	0,36	Valid
2	0,60	0,36	Valid
3	0,48	0,36	Valid
4	0,15	0,36	Invalid
5	0,56	0,36	Valid
6	0,51	0,36	Valid
7	0,52	0,36	Valid
8	0,61	0,36	Valid
9	0,42	0,36	Valid

10	0,59	0,36	Valid
11	0,50	0,36	Valid
12	0,56	0,36	Valid
13	0,69	0,36	Valid
14	0,65	0,36	Valid
15	0,51	0,36	Valid
16	0,65	0,36	Valid
17	0,72	0,36	Valid
18	0,73	0,36	Valid
19	0,68	0,36	Valid
20	0,73	0,36	Valid

ANALISIS VALIDITAS ANGKET KECERDASAN EMOSIONAL			
no butir	r Hitung	r Tabel	Interpretasi
1	0,56	0,36	Valid
2	0,67	0,36	Valid
3	0,41	0,36	Valid
4	0,22	0,36	Invalid
5	0,52	0,36	Valid
6	0,50	0,36	Valid
7	0,04	0,36	Invalid
8	0,62	0,36	Valid
9	0,68	0,36	Valid
10	0,28	0,36	Invalid
11	0,57	0,36	Valid
12	0,73	0,36	Valid
13	0,68	0,36	Valid
14	0,47	0,36	Valid
15	0,65	0,36	Valid
16	0,70	0,36	Valid
17	0,62	0,36	Valid
18	0,56	0,36	Valid
19	0,62	0,36	Valid
20	0,55	0,36	Valid
21	0,62	0,36	Valid
22	0,68	0,36	Valid
23	0,72	0,36	Valid
24	0,46	0,36	Valid
25	0,75	0,36	Valid
26	0,47	0,36	Valid

27	0,54	0,36	Valid
28	0,65	0,36	Valid
29	0,74	0,36	Valid
30	0,72	0,36	Valid
31	0,49	0,36	Valid
32	0,82	0,36	Valid
33	0,72	0,36	Valid
34	0,53	0,36	Valid
35	0,49	0,36	Valid
36	0,67	0,36	Valid
37	0,34	0,36	Invalid
38	0,50	0,36	Valid

ANALISIS VALIDITAS ANGKET STRES AKADEMIK			
no butir	r Hitung	r Tabel	Interpretasi
1	0,80	0,36	Valid
2	0,76	0,36	Valid
3	0,73	0,36	Valid
4	0,74	0,36	Valid
5	0,55	0,36	Valid
6	0,77	0,36	Valid
7	0,65	0,36	Valid
8	0,79	0,36	Valid
9	0,55	0,36	Valid
10	0,42	0,36	Valid
11	0,03	0,36	Invalid
12	0,72	0,36	Valid
13	0,33	0,36	Invalid
14	0,64	0,36	Valid
15	0,71	0,36	Valid
16	0,79	0,36	Valid
17	0,58	0,36	Valid
18	0,72	0,36	Valid
19	0,81	0,36	Valid
20	0,73	0,36	Valid
21	0,68	0,36	Valid
22	0,70	0,36	Valid



23	0,55	0,36	Valid
24	0,74	0,36	Valid
25	0,45	0,36	Valid
26	0,72	0,36	Valid
27	0,70	0,36	Valid
28	0,52	0,36	Valid
29	0,65	0,36	Valid
30	0,61	0,36	Valid
31	0,67	0,36	Valid
32	0,20	0,36	Invalid

Berdasarkan perhitungan reliabilitas menggunakan Microsoft Excel 2013 didapatkan koefisien reliabilitas untuk variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,89, variabel kecerdasan emosional sebesar 0,94, dan variabel stres akademik sebesar 0,95. Dari hasil perhitungan koefisien reliabilitas tersebut dapat diinterpretasikan bahwasanya instrument dukungan sosial teman sebaya, kecerdasan emosional, dan stres akademik memiliki keterandalan (reliabilitas) yang baik sehingga memenuhi syarat untuk selanjutnya digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Berikut rekap data hasil uji reliabilitas.

No.	Variabel	Hasil Uji	Keterangan
1	Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,89	Handal/Reliabel
2	Kecerdasan Emosional	0,94	Handal/Reliabel
3	Stres Akademik	0,95	Handal/Reliabel

## 2. Hasil Uji Asumsi Klasik

Setelah instrumen penelitian diketahui valid dan reliabel, selanjutnya instrument tersebut dapat digunakan untuk menjaring data. Dalam penelitian ini didapatkan 100 responden yang bersedia mengisi kuesioner. Sebelum dilakukan uji analisis regresi linear berganda, data terlebih dahulu diuji asumsi klasiknya atau prasyarat sebelum melakukan uji regresi linear berganda. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, maka hasil yang diperoleh lebih sah dan mendekati kenyataan.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan bantuan *Kolmogorov-Smirnov* dengan diproses melalui SPSS IBM 25. Kriteria pengambilan keputusannya adalah apabila (Sig.) < 0,05 maka disimpulkan data menyebar tidak normal. Kemudian apabila (Sig.) > 0,05 maka data menyebar normal. Berikut adalah hasil perhitungannya menggunakan SPSS IBM 25.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	14.25226720
Most Extreme Differences	Absolute	.077
	Positive	.077
	Negatif	-.048
Test Statistic		.077
Asymp. Sig. (2-tailed)		.145 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan table output SPSS tersebut didapatkan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,145 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Dasar pengambilan keputusan untuk uji linearitas ini adalah dengan melihat nilai Deviation from linearity pada table output SPSS. Bila nilai deviation from linearity  $> 0,05$  maka terdapat hubungan yang linear signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sedangkan bila nilai deviation from linearity  $< 0,05$  maka terdapat hubungan yang tidak linear signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Berikut adalah hasil perhitungan uji linearitas menggunakan SPSS IBM 25, terlebih dahulu ditampilkan untuk variabel bebas dukungan sosial teman sebaya dengan variabel terikat stres akademik.

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik	Between Groups	(Combined )	9138.200	33	276.915	1.453	.099
*		Linearity	8.068	1	8.068	.042	.838
Dukungan Sosial Teman Sebaya		Deviation from Linearity	9130.132	32	285.317	1.498	.084
	Within Groups		12574.550	66	190.523		
	Total		21712.750	99			

Berdasarkan table output SPSS tersebut pada table ANOVA untuk variabel bebas Dukungan Sosial teman sebaya dan variabel terikat stres akademik didapatkan nilai deviation from linearity nya sebanyak 0,084 > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel bebas dukungan sosial teman sebaya dan variabel terikat stres akademik memiliki hubungan yang linear signifikan. Selanjutnya ditampilkan variabel bebas kecerdasan emosional dengan variabel terikat stres akademik.

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Kecerdasan Emosional	Between Groups	(Combined)	9849.950	45	218.888	.996	.502
		Linearity	1535.309	1	1535.309	6.989	.011
		Deviation from Linearity	8314.641	44	188.969	.860	.695
	Within Groups		11862.800	54	219.681		
	Total		21712.750	99			

Berdasarkan table output SPSS tersebut pada table ANOVA untuk variabel bebas kecerdasan emosional dan variabel terikat stres akademik didapatkan nilai deviation from linearity nya sebanyak 0,695 > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel bebas kecerdasan emosional dan variabel terikat stres akademik memiliki hubungan yang linear signifikan.

#### c. Uji Multikolinearitas

Dasar pengambilan keputusan dari uji multikolinearitas dalam penelitian ini menggunakan metode VIF dan nilai *tolerance*. Apabila nilai VIF berada dibawah 10,00 maka diambil kesimpulan bahwa model

regresi tersebut tidak terdapat masalah multikolinearitas. Selanjutnya ditilik dari nilai *tolerance* nya apabila nilai *tolerance* > dari 0,10 artinya tidak terjadi penyimpangan multikolinearitas.

Model	Coefficients <sup>a</sup>					Collinearity Statistics	
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.		
	B	Std. Error	Beta	T		Tolerance	VIF
1 (Constant)	89.597	12.944		6.922	.000		
Dukungan Sosial Teman Sebaya	.098	.172	.058	.572	.569	.925	1.082
Kecerdasan Emosional	-.317	.114	-.282	-2.774	.007	.925	1.082

a. Dependent Variabel: Stres Akademik

Berdasarkan table output SPSS IBM 25 dapat dilihat bahwa nilai VIF sebesar 1,082 yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 10,00 ( $1,082 < 10,00$ ). Sedangkan nilai tolerancinya sebesar 0,925 yang mana nilai tersebut lebih besar dari 0,10 ( $0,925 > 0,10$ ). Maka dapat disimpulkan bahwasanya tidak terjadi gejala multikolinearitas dalam model regresi.

d. Uji Heteroskedastisitas

Dasar pengambilan keputusan dalam uji heteroskedastisitas ini adalah apabila nilai (Sig.) lebih besar dari 0,05 maka disimpulkan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi. Sebaliknya apabila nilai (Sig.) lebih kecil dari 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi. Berikut ini

merupakan hasil output uji heteroskedastisitas yang diproses di SPSS IBM 25.

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	14.649	8.015		1.828	.071
dukungan sosial	-.087	.106	-.086	-.817	.416
EQ	.007	.071	.011	.105	.917

a. Dependent Variabel: Abs\_RES

Berdasarkan hasil output tersebut diketahui nilai (Sig.) untuk variabel dukungan sosial teman sebaya adalah 0,416. Selanjutnya nilai (Sig.) untuk variabel Kecerdasan Emosional adalah sebesar 0,917. Karena nilai signifikansi kedua variabel di atas lebih besar dari 0,05 maka disimpulkan tidak terjadi penyimpangan heteroskedastisitas dalam model regresi.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah suatu hipotesis diterima atau ditolak. Uji hipotesis yang akan dipaparkan dalam bab ini yaitu uji t dan uji f.

a. Uji t-test (uji parsial)

Uji t-test ini dilakukan untuk menemukan seberapa banyak pengaruh satu variabel bebas secara individual (parsial) terhadap variabel terikat.

Berikut disajikan hasil output uji t-test melalui SPSS IBM 25

Coefficients <sup>a</sup>				
Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.



		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	89.597	12.944		6.922	.000
	Dukungan Sosial Teman Sebaya	.098	.172	.058	.572	.569
	Kecerdasan Emosional	-.317	.114	-.282	-2.774	.007

a. Dependent Variabel: Stres Akademik

Uji t-test ini untuk menguji signifikansi variabel bebas dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional secara parsial terhadap variabel terikat stres akademik. Dasar pengambilan keputusannya adalah

- 1)  $H_a$  diterima jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau nilai Signifikansi (Sig.) < probabilitas 0,05 maka terdapat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat
- 2)  $H_a$  ditolak jika nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$  atau Signifikansi (Sig.) > probabilitas 0,05 maka tidak terdapat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

Berdasarkan hasil output khususnya pada *Table Coefficient*, maka hasil uji t-test untuk masing-masing variabel bebas adalah sebagai berikut.

- 1) Dukungan Sosial Teman Sebaya

Hasil  $t_{hitung}$  pada variabel bebas dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,572. Sedangkan nilai  $t_{tabel}$  nya yaitu sebesar 1,984. Selanjutnya kita lihat nilai Signifikansi pada variabel dukungan sosial teman sebaya adalah sebesar 0,569. Nilai tersebut lebih besar dari probabilitas 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa variabel

dukungan sosial teman sebaya tidak berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa S2 terlambat lulus. Dengan kata lain dinyatakan bahwa hipotesis ditolak.

## 2) Kecerdasan Emosional

Berdasarkan output SPSS IBM 25 khususnya pada *table coefficient* didapatkan nilai Signifikan untuk variabel kecerdasan emosional yaitu sebesar 0,007. Nilai tersebut lebih kecil dari probabilitas 0,05 ( $0,007 < 0,05$ ). Sehingga dapat dikatakan bahwa variabel kecerdasan emosional berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa S2 terlambat lulus. Dengan kata lain dinyatakan bahwa hipotesis diterima.

Kemudian kita lihat pada nilai  $t_{hitung}$  nya yaitu sebesar -2,774. Bilangan  $2,774 > 1,984$  dan tanda negatif (-) merupakan pengaruh yang diberikan. Hal ini berarti bahwa variabel bebas kecerdasan emosional memberikan pengaruh yang negatif signifikan terhadap variabel terikat stres akademik. Sehingga dapat dikatakan semakin besar kecerdasan emosional seseorang maka semakin kecil lah tingkat stres akademik yang dimilikinya.

### b. Uji F (uji keseluruhan)

Uji F ini bertujuan untuk menguji signifikansi pengaruh kedua variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat. Uji ini mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional secara bersama-sama terhadap

variabel terikat stres akademik. Adapun dasar pengambilan keputusannya yaitu.

- 1)  $H_a$  diterima jika nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau nilai Signifikansi (Sig.) < probabilitas 0,05 maka terdapat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat
- 2)  $H_a$  ditolak jika nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  atau nilai Signifikansi (Sig.) > probabilitas 0,05 maka tidak terdapat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

Berikut adalah hasil output menggunakan SPSS IBM 25.

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1603.165	2	801.583	3.866	.024 <sup>b</sup>
	Residual	20109.585	97	207.315		
	Total	21712.750	99			

a. Dependent Variabel: Stres Akademik

b. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial Teman Sebaya

Berdasarkan table ANOVA tersebut nilai  $F_{hitung}$  sebesar 3,866.

Sedangkan nilai  $F_{tabel}$  nya yaitu sebesar 3.09. Selanjutnya nilai Signifikansi (Sig.) sebesar 0,024. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $0,024 < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik. Dengan kata lain, hipotesis diterima.

c. Uji Model Regresi

Regresi linear berganda digunakan untuk menganalisis hubungan linier antara 2 variabel independen. Fungsi dari uji ini adalah untuk mengetahui arah korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan positif atau negatif. Serta untuk memperkirakan nilai dari variabel terikat jika variabel bebas mengalami kenaikan atau penurunan. Adapun rumus persamaan regresi dalam penelitian ini adalah

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan :

Y = Nilai prediksi variabel terikat (stres akademik (Y))

a = konstanta

b = koefisien regresi

X<sub>1</sub> = Variabel bebas (Dukungan sosial teman sebaya)

X<sub>2</sub> = Variabel bebas (Kecerdasan Emosional)

		Coefficients <sup>a</sup>				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1	(Constant)	89.597	12.944		6.922	.000
	Dukungan Sosial Teman Sebaya	.098	.172	.058	.572	.569
	Kecerdasan Emosional	-.317	.114	-.282	-2.774	.007

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Adapun hasil persamaan regresi linear berganda ini adalah sebagai berikut

$$Y = 89,597 + 0,098X_1 + (-0,317)X_2$$

Arti dari angka-angka tersebut adalah

- 1) Nilai konstanta  $a = 89,597$ . Jika variabel dukungan sosial teman sebaya dan variabel kecerdasan emosional tidak dimasukkan dalam penelitian maka stres akademik masih meningkat 89,597 %.
- 2) Nilai koefisien regresi  $b_1 = 0,098$ . Artinya jika variabel dukungan sosial teman sebaya ditingkatkan lebih baik lagi maka akan memberikan pengaruh sebesar 0,098 % terhadap stres akademik.
- 3) Nilai koefisien regresi  $b_2 = (-0,317)$ . Artinya jika variabel kecerdasan emosional ditingkatkan maka stres akademik akan menurun sebesar 0,317 %.

## **B. Pembahasan Penelitian**

### **1. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik**

Nilai Signifikansi pada variabel dukungan sosial teman sebaya adalah sebesar 0,569. Nilai tersebut lebih besar dari probabilitas 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya tidak berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa S2 terlambat lulus. Hal ini disebabkan mahasiswa S2 yang terlambat lulus, rata-rata usia mereka sudah memasuki usia dewasa yang notabene kerekatan dengan teman sebaya sudah lebih berkurang dan lebih banyak bergelut dengan urusan pribadi seperti pekerjaan atau rumah tangga diusia muda. Dengan berjalannya usia yang semakin menua, prioritas hidup yang kian berubah, serta lingkaran pertemanan yang turut menyusut. Meninggalkan teman-

teman yang lebih intim. Seperti hasil penelitian dalam sebuah jurnal, yang menyebutkan bahwa usia 25 tahun merupakan puncak seseorang memiliki teman terbanyak. Selanjutnya perempuan kehilangan teman lebih cepat dibandingkan pria.<sup>89</sup>

Karena sedikitnya interaksi dengan teman sebaya, sehingga individu mahasiswa S2 terlambat lulus tidak begitu mendapatkan dukungan sosial dari sosok teman sebaya. Ranah keluarga atau bahkan bergantung kepada diri sendirilah yang mempengaruhi mereka untuk bisa semangat menyelesaikan pendidikan S2 nya. Sehingga dalam hal ini, mahasiswa S2 sudah tidak bergantung dan dipengaruhi teman sebayanya.

Dukungan sosial memiliki empat dimensi khususnya yang digunakan dalam penelitian ini. Setelah dilihat indeks dari setiap jawaban responden, ternyata responden banyak yang menjawab bahwa dukungan sosial dimensi dukungan penghargaan lah yang paling sering mereka dapatkan. Dukungan penghargaan tidak lain berupa pemberian penghargaan positif untuk individu bersangkutan, motivasi maju dan pembenaran terhadap sikap atau perasaan individu. Selanjutnya indeks terbanyak kedua yakni dukungan emosional yang menyajikan rasa tenang, kedamaian hati, perasaan dicintai bagi seseorang yang memperolehnya. Dimensi selanjutnya yakni dukungan instrumental dan dukungan informatif yang secara indeks memiliki angka paling rendah dipilih oleh responden. Dukungan

---

<sup>89</sup> Kunal Bhattacharya et al., "Sex Differences in Sosial Focus across the Life Cycle in Humans," *Royal Society Open Science* 3, no. 4 (April 2016), <https://doi.org/10.1098/rsos.160097>.



instrumental berupa pertolongan keuangan, jasa, waktu, atau bantuan dalam menyelesaikan kewajiban-kewajiban tertentu. Sedangkan dukungan informatif meliputi pemberian anjuran, nasihat, saran-saran, fakta, dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan. Dengan terdapatnya dukungan sosial yang telah diberikan, mengindikasikan hubungan interpersonal yang mempreventif individu terhadap dampak stres. Interaksi sosial yang baik juga mampu meredam efek stres, membantu orang mengatasi stres dan menambah kesehatan.<sup>90</sup> Evaluasi negatif terhadap dukungan sosial mengindikasikan bahwa dukungan yang diberikan tidak bisa diterima dan dirasakan dengan baik karena kurang dengan kebutuhan yang dimilikinya.<sup>91</sup> Dukungan sosial diperoleh melalui hubungan sosial yang erat (orang tua, saudara, guru, teman sebaya, lingkungan masyarakat) atau dari keberadaan individu yang membuat individu merasa diperhatikan, dinilai dan dicintai.<sup>92</sup> Dalam penelitian ini, berfokus pada dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya saja. Hasil yang menunjukkan yaitu tidak berpengaruh, hal ini bisa disebabkan oleh hubungan individu yang sudah tidak begitu lekat dengan teman sebayanya. Berhasil tidaknya efek dukungan sosial, tergantung dari siapa individu yang menerima, ataupun dalam bentuk dukungan sosial yang seperti apa yang diberikan. Sebagian

---

<sup>90</sup> Mas Ian Rif'ati et al., "Konsep Dukungan Sosial," *Jurnal Penelitian: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya*, 2018.

<sup>91</sup> Lailatul Rohmatika and Eko Darminto, "Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas Unggulan," *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (2013): 149–57.

<sup>92</sup> Rif'ati et al., "Konsep Dukungan Sosial."

besar penelitian menjawab bahwa penerima yang relatif pasif cenderung dapat menimbulkan dampak negatif dari dukungan sosial.<sup>93</sup>

## 2. Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Akademik

Nilai Signifikan untuk variabel kecerdasan emosional yaitu sebesar 0,007. Nilai tersebut lebih kecil dari probabilitas 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa variabel kecerdasan emosional berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa S2 terlambat lulus. Selanjutnya nilai  $t_{hitung}$  nya yaitu sebesar -2,774. Bilangan  $2,774 > 1,984$  dan tanda negatif (-) merupakan pengaruh yang diberikan. Pengaruh negatif ini memberikan efek yang berlawanan, maksudnya adalah apabila kecerdasan emosional meningkat maka stres akademik akan menurun. Dalam usia dewasa, kecerdasan emosional seseorang semakin meningkat.

Menurut Gohm, individu yang kecerdasan emosionalnya tinggi cenderung akan lebih sedikit mengalami stres dibandingkan dengan individu yang kecerdasan emosionalnya rendah.<sup>94</sup> Selanjutnya menurut Salguero, individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dinilai lebih baik dalam pengelolaan *self-esteem* serta efikasi diri saat dihadapkan pada kondisi yang menimbulkan stres.<sup>95</sup>

---

<sup>93</sup> Lee and Ybarra, "Lee, D. S., Ybarra, O. (2017). Cultivating Effective Social Support Through Abstraction: Reframing Social Support Promotes Goal-Pursuit. , Journal of SAGE Publication, (43) 4, 453-464. DOI:"

<sup>94</sup> Gohm, Corser, and Dalsky, "Emotional Intelligence under Stress: Useful, Unnecessary, or Irrelevant?"

<sup>95</sup> Salguero, Extremera, and Cabello, "Salguero, J. M., Extremera, N., Cabello, R., Fernandez-Berrocal, P. (2015). If You Have High Emotional Intelligence (EI), You Must Trust in Your Abilities: The Interaction Effect of Ability EI and Perceived EI on Depression in Women., 33, 46-56. Doi:"

### **3. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik**

Hasil uji f menunjukkan nilai Signifikansi (Sig.) sebesar 0,024. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $0,024 < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik. Menurut Dalyono, terdapat dua faktor yang mempengaruhi belajar seseorang yaitu faktor eksternal dan faktor internal.<sup>96</sup> Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri seseorang seperti keluarga, lingkungan masyarakat, dan teman. Dalam hal ini teman memiliki peran memberikan dukungan sosial terhadap seseorang. Sehingga seorang individu dapat lebih bersemangat dan termotivasi mencapai tujuannya. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya cenderung lebih termotivasi untuk memperoleh nilai yang lebih baik serta bersemangat untuk menyelesaikan tugas akademik.<sup>97</sup> Selanjutnya faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang yang salah satunya adalah faktor psikologis berupa kecerdasan emosional. Seorang individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung dapat mengelola perasaannya sendiri. Sehingga ketika individu tersebut sedang berada pada fase dilanda banyak tekanan hidup, ia cenderung bisa

---

<sup>96</sup> Dalyono, *Psikologi Pendidikan*, 8th ed. (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), 55.

<sup>97</sup> Wentzel et al., "Peer and Teacher Supports in Relation to Motivation and Effort: A Multi-Level Study."

mengatasinya. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung dapat melakukan strategi koping daripada menghindar atau lari dari masalah.<sup>98</sup>



---

<sup>98</sup> Matthews et al., “Emotional Intelligence, Personality, and Task-Induced Stres.”

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan interpretasi dari analisis data yang telah dilakukan maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Dukungan sosial teman sebaya tidak berpengaruh terhadap stres akademik. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi pada variabel dukungan sosial teman sebaya adalah sebesar  $0,569 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa S2 yang notabene sudah berada di usia dewasa tidak begitu banyak berinteraksi secara intens dengan teman sebayanya. Sehingga dukungan sosial dari teman sebaya tidak mereka dapatkan.
2. Kecerdasan Emosional memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik. Nilai signifikansi ( $0,007 < 0,05$ ). Yang berarti kecerdasan emosional memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Selanjutnya nilai t sebesar  $-2,774$  (Bilangan  $2,774 > 1,984$ ). Tanda negatif menandakan pengaruh yang diberikan kebalikan, yang artinya semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang maka semakin rendah stres akademiknya begitupun sebaliknya.
3. Variabel bebas dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Nilai signifikansi sebesar  $0,024$ . Nilai tersebut lebih kecil dari  $0,05$  ( $0,024 < 0,05$ ).

#### B. Saran

Berdasarkan kajian, hasil penelitian, analisis, dan pembahasan maka peneliti memberikan saran sebagai berikut.

1. Kepada instansi terkait

Setelah diketahui bahwa jumlah mahasiswa S2 yang terlambat lulus sebenarnya cukup banyak, maka instansi terkait dapat memberikan wadah seperti layanan bimbingan akademik yang diberikan secara berkala untuk memantau dan memotivasi agar segera menyelesaikan studinya. Selanjutnya dapat juga diberikan layanan konseling mandiri bagi mahasiswa S2 terlambat lulus.

2. Kepada peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya untuk bisa mengembangkan penelitian mengenai stres akademik mahasiswa S2 ini dengan ditinjau dari segi yang lain seperti dukungan baik itu emosional maupun sosial dari ranah keluarga.





### Daftar Pustaka

- Achour, Meguellati, and Mohd Roslan Mohd Nor. "The Effects of Social Support and Resilience on Life Satisfaction of Secondary School Students." *Journal of Academy and Applied Studies* 4, no. 1 (January 2014): 12–20.
- Agung, Gema, and Meita Santi Budiani. "Hubungan Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi" 01 (2013): 6.
- Arsaningtias, Rosdiana Putri. "Analisis Faktor Stresor yang Berhubungan dengan Stres Mahasiswa Program Studi S1 yang Melaksanakan Skripsi di Universitas Airlangga Surabaya." Universitas Airlangga, 2017.
- B.A, Hidayat. "Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro." Universitas Diponegoro, 2013.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil, and Nikmarijal. "Konsep Stres Akademik Siswa." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143–48. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Berns, R.M. *Child, Family, School, Community: Socialization and Support*. 6th ed. California: Thomson-Wadsworth, 2004.
- Bhattacharya, Kunal, Asim Ghosh, Daniel Monsivais, Robin I.M Dunbar, and Kimmo Kaski. "Sex Differences in Social Focus across the Life Cycle in Humans." *Royal Society Open Science* 3, no. 4 (April 2016). <https://doi.org/10.1098/rsos.160097>.
- Burhanudin. "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres." *EFEKTIF Jurnal Bisnis Dan Ekonomi* 8, no. 1 (2017).
- Busari, A.O. "Academic Stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques." *Mediterranean Journal of Social Sciences* 5, no. 27 (2014). <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>.
- Dalyono. *Psikologi Pendidikan*. 8th ed. Jakarta: Rineka Cipta, 2015.
- Desmita, Desmita. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.
- Eagle, David E., Celia F. Hybels, and Rae Jean Proeschold-Bell. "Perceived Social Support, Received Social Support, and Depression among Clergy." *Journal of Social and Personal Relationships* 20, no. 10 (Mei 2018): 1–19. <https://doi.org/10.1177/0265407518776134>.
- E.L, Shapiro. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001.
- Elmubarok, Zaim. *Membumikan Pendidikan Nilai*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Fadillah, A.E.R. "Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi." *Ejurnal Psikologi Universitas Mulawarman* 1, no. 3 (n.d.).
- Fikry, Teuku Rijalul, and Maya Khairani. "Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi Di Universitas Syiah Kuala." *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (Agustus 2017).
- Gamayanti, Witrin, Mahardianisa, and Isop Syafei. "Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi."

- PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2018): 115–30. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>.
- Glozah, Franklin N. “Effects of Academic Stress and Perceived Social Support on the Psychological Wellbeing of Adolescents in Ghana.” *Open Journal of Medical Psychology* 2, no. 4 (Oktober 2013): 143–50. <https://doi.org/10.4236/ojmp.2013.24022>.
- Gohm, C. L., G. C. Corser, and D. J. Dalsky. “Emotional Intelligence under Stress: Useful, Unnecessary, or Irrelevant?” *Personality and Individual Differences* 39, no. 6 (2005): 1017–28. <https://doi.org/doi:10.1016/j.paid.2005.03.018>.
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015.
- Grand Challenges in Student Mental Health. Oxford: Student Mind, 2014.
- Harvinta, Dilla Dwi Riska. “Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Kecenderungan Perilaku Merokok Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas Muhammadiyah Surakarta.” Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015.
- Hasan, Aliah B. Purwakania. “Disiplin Beribadah: Alat Penenang Ketika Dukungan Sosial Tidak Membantu Stres Akademik.” *Jurnal Al-Azhar Indonesia* 1, no. 3 (2012).
- Ibrahim, Norhayati, Noh Amit, and Melia Wong Yui Suen. “Psychological Factors as Predictors of Suicidal Ideation among Adolescents in Malaysia.” *PLoS ONE* 9, no. 10 (2014). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110670>.
- ILMPI. “Layanan Kesehatan Mental Di Lingkungan Kampus: Urgensi Dan Solusi.” *Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia*, January 14, 2020, Artikel Psikologi edition. <http://ilmpi.org/artikel-kajian/artikel/layanan-kesehatan-mental-di-lingkungan-kampus-urgensi-dan-solusi/>.
- Jannah, Syahria Nur, and Rohmatun. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Penyintas Banjir Rob Tambak Lorok.” *Jurnal Proyeksi* 13, no. 1 (2018): 1–12.
- Kauts, Deepa Sikand. “Emotional Intelligence and Academic Stress among College Students.” *Educational Quest: An Int. J. of Education and Applied Social Sciences* 7, no. 3 (Desember 2016).
- KEMENKES RI. “Perilaku Berisiko Kesehatan Pada Pelajar SMP Dan SMA Di Indonesia.” Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2015.
- King, Laura A. *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Edited by Desi Mandasari and Ahdha Sartika. Translated by Yudhita Hardini. 3rd ed. Jakarta: McGraw Hill Education (Salemba Humanika), 2017.
- Kusrini, Woro, and Nanik Prihartanti. “Hubungan Dukungan Sosial Dan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali.” *Jurnal Penelitian Humaniora* 15, no. 2 (Agustus 2014): 131–40.
- Lee, David D., and Oscar Ybarra. “Lee, D. S., Ybarra, O. (2017). Cultivating Effective Social Support Through Abstraction: Reframing Social Support Promotes Goal-Pursuit. , Journal of SAGE Publication, (43) 4, 453-464. DOI:” *Personality and Social Psychology Bulletin* 43, no. 4 (January 31, 2017): 453–64. <https://doi.org/10.1177/0146167216688>.

- Leung, Cynthia, Janet T.Y. Leung, and Wincy W.S. Fong. "Outcome Evaluation Of Peer Support Programme For Helping Chinese Parents Under Stress." *Asia Pacific Journal of Social Work and Development* 23, no. 3 (September 9, 2013): 168–82. <https://doi.org/10.1080/02185385.2013.818199>.
- Lopes, Paulo N., Peter Salovey, Stephane Cote, Michael Beers, and Richard E. Petty. "Emotion Regulation Abilities and The Quality of Social Interaction." *Emotion* 5, no. 1 (2005): 113–18. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.1.113>.
- Mandasari, Linda, and Duma Lumban Tobing. "TINGKAT DEPRESI DENGAN IDE BUNUH DIRI PADA REMAJA." *Indonesian Jurnal of Health Development* 2, no. 1 (February 2020). <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/33>.
- Marlina, Marlina. *Bahan Ajar Penelitian Pendidikan*. Universitas Negeri Padang: Jurusan Pendidikan Luar Biasa, 2017.
- Marni, Rudy Yuniawati Ani. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta." *Jurnal Fakultas Psikologi* 3 (2015).
- Matthews, Gerald, Amanda K. Emo, Gregory Funke, Moshe Zeidner, Richard D. Roberts, Paul Costa, and Ralf Schulze. "Emotional Intelligence, Personality, and Task-Induced Stress." *Journal of Experimental Psychology* 12, no. 2 (June 2006): 96–107. <https://doi.org/10.1037/1076-898X.12.2.96>.
- Maulina, Bania, and Dwi Retno Sari. "Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik." *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling, 4, no. 1 (June 1, 2018): 1–5. <http://dx.doi.org/10.26858/jppk.v4i1.4753>.
- Nakalema, Gladys, and Joseph Ssenyonga. "Academic Stress: Its Causes and Result at a Uganda University." *African Journal of Teacher Education* 3, no. 3 (2014): 1–21. <https://doi.org/10.21083/ajote.v3i3.2762>.
- Oginyi, Ronald C.N., Nwonyi Sampson, Ofoke S. Mbam, and Ekwo J. Chukwudi. "Personality Factors, Academic Stress and Socio-Economic Status as Factors in Suicide Ideation among Undergraduates of Ebonyi State University." *Asian Social Science* 14, no. 9 (Agustus 2018). <https://doi.org/10.5539/ass.v14n9p25>.
- Olejnik, Sherrie Nist, and Jodi Patrick Holschuh. *Olejnik, S. N. & Holschuh, J. P. (2007). College Rules! Edition How Study, Survive and Succeed. New Tork : Ten Speed Press. 2nd ed. New York: Ten Speed Press, 2007.*
- P.A, Potter, and Perry A.G. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik Edisi 4*. Translated by Komalasari. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran Indonesia, 2005.
- Pratami, Putri. "Hubungan Peran Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menghadapi Tumbuh Kembang pada Remaja di Mts Negeri 1 Bantul." Universitas 'Aisyiyah, 2017.
- Priyatno, Duwi. *Belajar Cepat Olah Data Statistik Dengan SPSS*. Yogyakarta: Andi, 2012.



- Purwati, Mirna. "Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang." Universitas Diponegoro, 2016.
- Puspitasari, Yulia Putri, Zaenal Abidin, and Dian Ratna Sawitri. "Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta," n.d., 17.
- Putra, Putu Surya Parama, and Luh Kadek Pende Ary Susilawati. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stress Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah." *Jurnal Psikologi Udayana* 5, no. 1 (April 29, 2018): 145–57. <https://doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i01.p14>.
- Rahmawati, W.K. "Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling Indonesia." *Jurnal Konseling Indonesia* 2, no. 1 (2017).
- Rahmayani, Rizkia Dwina, Rini Gusya Liza, and Nur Afrainin Syah. "Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017." *Jurnal Kesehatan Andalas* 8, no. 1 (2019): 103–11.
- Ratih, AA Sagung Weni Kumala, and A David Hizkia Tobing. "Konsep Diri pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri Pria Usia Dewasa." *Jurnal Psikologi Udayana* 3, no. 1 (November 2016): 56–70.
- Rif'ati, Mas Ian, Azizah Arumsari, Nurul Fajriani, Virgin S. Maghfiroh, Ahmad Fathan Abidi, Achmad Chusairi, and Cholicul Hadi. "Konsep Dukungan Sosial." *Jurnal Penelitian: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya*, 2018.
- Rohmatika, Lailatul, and Eko Darminto. "Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas Unggulan." *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (2013): 149–57.
- Ruhmadi, Edi, Ira Suwartika, and Agus Nurdin. "Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya." *Jurnal Keperawatan Soedirman* 9, no. 3 (2014): 173–89.
- Saguni, Fatimah, and Sagir M. Amin. "Hubungan Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Self Regulation Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas Akselerasi SMP Negeri 1 Palu." *ISTIQURA* 2, no. 1 (June 2014).
- Salguero, Jose M., Natalio Extremera, and Rosario Cabello. "Salguero, J. M., Extremera, N., Cabello, R., Fernandez-Berrocal, P. (2015). If You Have High Emotional Intelligence (EI), You Must Trust in Your Abilities: The Interaction Effect of Ability EI and Perceived EI on Depression in Women., 33, 46–56. Doi:" *Journal of Psychoeducational Assessment* 33, no. 1 (February 1, 2015): 46–56. <https://doi.org/10.1177/0734282914550384>.

- Sayekti, E. "Efektifitas Teknik Self-Instruction Dalam Mereduksi Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI MA YAROBI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017." Disertasi, IAIN Salatiga, 2017.
- Sayekti, Woro Inten. "Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Kelima Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Jurnal Empati* 7, no. 1 (2018).
- Septiani, E. "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Gaya Humor Pada Mahasiswa." Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2013.
- Shukla, Abhisek, and Rajeev Srivastava. "Examining The Effect Of Emotional Intelligence On Socio-Demographic Variable And Job Stress Among Retail Employees." *Cogent Business and Management* 3, no. 1 (2016). <https://doi.org/10.1080/23311975.2016.1201905>.
- Sinha, Uday Kumar, Vibya Shrama, and Mahendra K. Nepal. "Development of a Scale for Assessing Academic Stress:A Preliminary Report." *Journal of the Institute of Medicine* 23, no. 1 & 2 (2001): 105–12.
- Smet, Bart. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo, 1994.
- Sucinindyasputeri, Ridha, Citra Indriani Mandala, Anisah Zakiyatuddinni, and Andi Muhammad Aditya S. "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi." *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 1 (July 1, 2017): 30–41.
- Sufyan, Muhammad, and Ahmad Ali Ahmad Ali. "Why Fit in When You Were Born to Stand Out? The Role of Peer Support in Preventing and Mitigating Research-Related Stress among Doctoral Researchers." *A Journal of Knowledge, Culture and Policy* 34, no. 1 (2020): 12–30.
- Sugiono, Sugiyono. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*. 1st ed. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Sukadiyanto. "Stres Dan Cara Mengurangnya." *Cakrawala Pendidikan* 29, no. 1 (February 2010).
- Sutjiato, Margareth. "Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado." *JIKMU* 5, no. 1 (March 3, 2015). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jikmu/article/view/7176>.
- T, Heiman, and Kariv D. "Task - Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Student." *College Student Jornal* 39, no. 1 (2005).
- Tarigan, Mustika. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Yang Memiliki Orangtua Tunggal." *Jurnal Diversita* 4, no. 1 (2018). <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1565>.
- Tentama, Fatwa. "Dukungan Sosial Dan Post-Traumatic Stress Disorder Pada Remaja Penyintas Gunung Merapi." *Jurnal Psikologi Undip* 13, no. 2 (Oktober 2014): 133–38.
- Thursan, H. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swasta, 2005.
- Villanueva, Lidón, Inmaculada Montoya-Castilla, and Vicente Prado-Gascó. "The Importance of Trait Emotional Intelligence and Feelings in the Prediction of Perceived and Biological Stress in Adolescents: Hierarchical Regressions

- and FsQCA Models.” *Stress* 20, no. 4 (June 28, 2017): 355–62. <https://doi.org/10.1080/10253890.2017.1340451>.
- Wahyuni, Nini Sri. “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa SMK Negeri 3 Medan.” *Jurnal Diversita* 2, no. 2 (Desember 2016).
- Wentzel, Kathryn R., Shannon L. Russell, Ann Battle, and Lisa B. Looney. “Social Support from Teachers and Peers as Predictors of Academic and Social Motivation.” *Contemporary Educational Psychology* 35, no. 3 (July 2010): 193–202. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.03.002>.
- Wentzel, K.R, K. Muenks, D. McNeish, and S. Russell. “Peer and Teacher Supports in Relation to Motivation and Effort: A Multi-Level Study.” *Contemporary Educational Psychology* 49 (2017): 32–45. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.11.002>.
- Wilks, Scott E. “Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students.” *Advances in Social Work* 9, no. 2 (Desember 2008): 106–25.
- Wilks, Scott E., and Christina A. Spivey. “Resilience in Undergraduated Social Work Students: Social Support and Adjustment to Academic Stress.” *Social Work Education* 29, no. 3 (2010): 276–88. <https://doi.org/10.1080/02615470902912243>.
- Wiqoyati. “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Perum Perhutani Salatiga.” Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013.
- Wulur. “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Manajemen Stres Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Manado.” *Ejournal Keperawatan* 1, no. 1 (2013).













