

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN STRES  
PADA MAHASISWA PERANTAU DI KOTA SEMARANG**



# **HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN STRES PADA MAHASISWA PERANTAU DI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat – Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Nabiila Risyana Puteri

19.E1.0078



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2024

## Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Stres pada Mahasiswa Perantau di Kota Semarang

(*Relationship Between Emotional Intelligence and Stress on Overseas Student in Semarang*)

NABIILA RISYANA PUTERI, KURIAKE KHARISMAWAN

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia.

### Abstrak

Penelitian tentang stres sangat penting dilakukan karena hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa yang merantau di Kota Semarang merasa stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan kecerdasan emosi dengan stres pada mahasiswa perantau di Kota Semarang. Hipotesis penelitian ini yaitu "Terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan stres pada mahasiswa perantau di Kota Semarang". Subjek penelitian ini berjumlah 60 responden dengan kriteria mahasiswa aktif yang merantau ke Kota Semarang. Hubungan antar variabel diungkapkan menggunakan skala kecerdasan emosi dan skala stres menggunakan *google forms*. Metode analisis penelitian ini menggunakan *Pearson Product Moment*. Hasilnya menunjukkan nilai  $r_{xy} = 0,542$  ( $p < 0,01$ ) artinya terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan stres pada mahasiswa perantau di Semarang. Artinya, semakin rendah stres maka semakin tinggi pula kecerdasan emosi mahasiswa, begitu pula sebaliknya. Maka hipotesis penelitian ini diterima. Sumbangan efektif variabel kecerdasan emosi terhadap stres pada mahasiswa perantau adalah sebesar 29,4%. Penelitian ini berguna untuk mengetahui bagaimana kecerdasan emosi mempengaruhi stres dan apa hubungannya pada mahasiswa di Kota Semarang.

**Kata kunci:** kecerdasan emosi, stress, mahasiswa.

### Abstract

*Research on stress is very important because the results of interviews show that there are overseas student who feel stressed in Semarang. This research aims to determine a relationship between emotional intelligence and stress in overseas student in Semarang. The hypothesis in this research is "There is a negative relationship between emotional intelligence and stress in overseas students in Semarang". The subjects in this research were 60 responden with the criteria of being active students and migrating to Semarang. The relationship between variables is revealed using the emotional intelligence scale and stress scale which are distributed using google form. The analysis method in this research uses Pearson Product Moment. The results show the value of  $r_{xy} = 0.542$  ( $p < 0.01$ ) this means that there is a significant negative relationship between emotional intelligence and stress in overseas student in Semarang. Thus the hypothesis is accepted. The effective contribution of the emotional intelligence variable to stress in overseas student is 29,4%.*

*This research is useful to see how much the impact of emotional intelligence and stress on overseas student in Semarang.*

**Keywords:** *emotional intelligence, stress, student.*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan bagian dari civitas akademika universitas dan berpotensi menjadi pemimpin masa depan bangsa. Oleh karena itu, peserta didik diharapkan memiliki cara pandang yang baik, jiwa yang sehat dan kuat, karakter, dan spiritualitas yang sehat dan kuat (Kholidah dan Alsa, 2012). Mahasiswa adalah peserta didik di perguruan tinggi yang sedang menempuh pendidikan. Seperti yang diketahui, pada masa atau proses ini umumnya mahasiswa memasuki masa dewasa di antara usia 18 hingga 25 tahun. Pada titik ini, mahasiswa mengambil tanggung jawab atas tahapan perkembangan mereka, termasuk tanggung jawab dari hidup mereka sampai dewasa (Hulukati & Djibran, 2018). Menurut Wahyuni (2017), kondisi lingkungan dan model pembelajaran baru di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Seorang mahasiswa dituntut harus mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya, orang lain, mampu mengatasi hambatan maupun tantangan yang dihadapi dan tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada (Kholidah dan Alsa, 2012).

Melanjutkan studi ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi, mahasiswa dihadapkan pada tantangan baru pada awal tahun ajarannya (Credé & Niehorster, 2012). Ketika mahasiswa memasuki dunia pendidikan yang lebih tinggi, mereka banyak mengalami perubahan dan perbedaan antara mata pelajaran akademik dan non-akademik. Perbedaan tersebut berkaitan dengan persyaratan akademik, kemandirian, dan perjanjian kegiatan. Ketika mereka masih duduk di bangku SMP, biasanya mereka masih tinggal bersama orang tuanya, sehingga aktivitas hidupnya termasuk belajar masih diatur oleh orang tuanya. Setelah lulus, mereka harus menata diri selama belajar dan hidup di lingkungan baru (Aderi, Jdaitawi, Ishak, & Jdaitawi, 2013).

Mahasiswa juga menghadapi tugas-tugas yang lebih kompleks, seperti membaca literatur akademis, melakukan bimbingan tugas, dan menyelesaikan kuis untuk mengukur kinerja akademik (Arjanggi & Kusumaningsih, 2016).