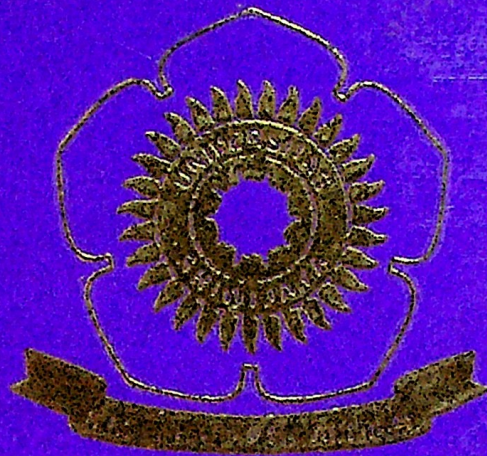


**HUBUNGAN Kecerdasan Emosional dan
Dukungan Sosial terhadap Stres
pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya yang
Menyusun Skripsi**



Skripsi

OLEH:

NADA GITTA PRATIWI

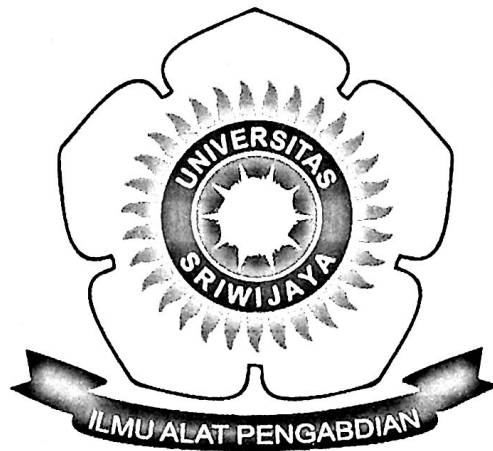
04041181370004

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA**

2017

S
152.407
Had
u
no17

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN
DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA YANG
MENYUSUN SKRIPSI**



Skripsi

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH:

NADA GITTA PRATIWI

04041181320004

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA**

2017

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP STRES PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA
YANG MENYUSUN SKRIPSI**

Skripsi

dipersiapkan dan disusun oleh

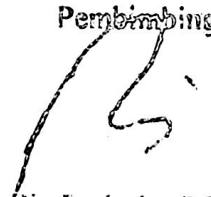
NADA GITTA PRATIWI


telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal 20 Juli 2017

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I

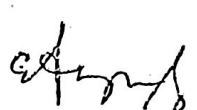
Pembimbing II



Amalia Juniarty, S.Psi., MA., Psikolog


Marisya Pratiwi, M.Psi, Psikolog


Penguji I

Penguji II


Ayu Purnamasari, S.Psi., MA


Sarandria, M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal 20 Juli 2017

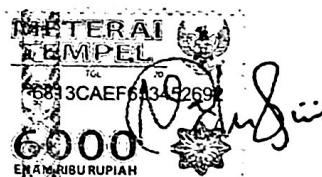

Ayu Purnamasari, S.Psi., MA
NIP.198612152015042004

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Nada Gitta Pratiwi dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Inderalaya, Juli 2017

Yang menyatakan,



Nada Gitta Pratiwi

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya serta kesehatan sehingga peneliti bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi ini peneliti persembahkan kepada :

1. Papa dan Mama tercinta, Chuldan Fawaz dan Nalini yang telah memberikan kasih sayang serta perhatiannya, senantiasa mendoakan dan mendukung semua pilihan yang anaknya pilih dan terima kasih atas semua kerja keras yang telah dilakukan.
2. Adik tersayang, Fidela Valencia yang sudah banyak berjasa dan selalu bersabar menghadapi tingkah laku saya

MOTTO

“Allah SWT akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat”

(Q. S. Al-Mujadilah : 11)

*Every action has a reaction,
and every action has a consequences.*

(Anonymous)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya Yang Menyusun Skripsi”.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Skripsi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti mendapatkan bantuan dan dukungan penuh dari berbagai pihak, maka dari itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Dr. H. Syarif Husin, M.S., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Ayu Purnamasari, S.Psi., MA, selaku Kepala Program Studi Psikologi dan penguji I Ujian Komprensif Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Amalia Juniarly, S. Psi., MA., Psikolog selaku Pembimbing I dan Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing II. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Amalia dan Ibu Ica yang telah sangat membantu dan membimbing peneliti dari awal pembuatan proposal hingga skripsi dan bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing peneliti.
5. Ibu Dewi Anggraini, S.Psi., MA., selaku penguji I Seminar Proposal dan Bapak M. Zainal Fikri, S.Psi., MA., selaku penguji II Seminar Proposal Program Studi Psikologi Universitas Sriwijaya
6. Ibu Sarandria, M.Psi., Psikolog selaku penguji II Ujian Komprehensif Program Studi Psikologi Universitas Sriwijaya

7. Segenap Dosen Pengajar Psikologi Universitas Siwijaya yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan, usaha dan menjadi contoh yang baik bagi semua anak-anaknya.
8. Papa (Chuldan Fawaz), Mama (Nalini), Adik (Fidela Valencia) yang selalu memberikan doa dan motivasi di setiap langkah yang peneliti jalani. Selalu menjadi penghapus duka dan melipatkan suka.
9. Seluruh karyawan di Program Studi Psikologi yang telah membantu dalam urusan administrasi dan lainnya.
10. Sahabat-sahabat saya yang selalu memberikan semangat, doa dan bantuan selama ini yaitu Irma Pratiwi, Irinda Aulia, Lia Andani Putri, Tarrinni Inastyarikusuma, Aprilia Elizabeth dan Yustikarani Julianti Pambudi.
11. Rekan-rekan sejawat Psikologi 2013 yang telah berjuang bersama-sama, saling memberikan dukungan dan motivasi satu sama lain terutama untuk kelas B. Teruntuk Kitty Gizsella Dysta, Reza Setiawan, Hilda Aprianti, Viniatry Utami, Julia Gusvitha, Ivon Eranita, Rizki Ananda Tiarga, Azza Mudrikah dan Heni Andini peneliti ucapkan terimakasih telah atas semua kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti.
12. Teman-teman mahasiswa Universitas Sriwijaya Angkatan 2013 yang telah bersedia membantu peneliti untuk mengisi angket penelitian.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan ilmu yang peneliti miliki. Untuk itu peneliti dengan segala kerendahan hati menerima semua saran dan kritikan yang berguna untuk kesempurnaan skripsi ini.

Inderalaya, Juli 2017

:

Nada Gitta Pratiwi

DAFTAR ISI

COVER

LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL DAN GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI / ABSTRACT	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
E. Keaslian Penelitian	8

BAB II LANDASAN TEORI

A. Stres	
1. Pengertian Stres.....	12
2. Faktor-Faktor Penyebab Stres	13
3. Gejala-Gejala Stres	14
B. Kecerdasan Emosional	
1. Pengertian Kecerdasan Emosional	16
2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional	17
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional	18
4. Ciri-Ciri Individu Memiliki Kecerdasan Emosional	19
C. Dukungan Sosial	
1. Pengertian Dukungan Sosial	21
2. Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial.....	21
3. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	22
4. Sumber-Sumber Dukungan Sosial	24
D. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya	25
E. Kerangka Berpikir	27
F. Hipotesis penelitian	27

BAB III METODE PENELITIAN

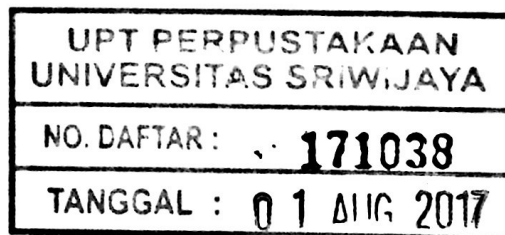
A. Identifikasi Variabel Penelitian	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	
1. Stres.....	28
2. Kecerdasan Emosional	29
3. Dukungan Sosial	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	
1. Populasi	30
2. Sampel	
a. Karakteristik Responden Penelitian	30
b. Teknik Pengambilan Sampel	31

D. Metode Pengumpulan Data	
1. Teknik Wawancara	32
2. Kuesioner (Angket)	32
3. Skala Psikologis	33
a. Skala Stres	34
b. Skala Kecerdasan Emosional	34
c. Skala Dukungan Sosial	35
E. Validitas dan Reliabilitas	
1. Validitas	36
2. Reliabilitas	36
F. Metode Analisis Data	
1. Uji Asumsi	37
a. Uji Normalitas	37
b. Uji Linieritas	37
2. Uji Hipotesis	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian	39
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	
1. Persiapan Administrasi	41
2. Persiapan Alat Ukur	
a. Skala Stes	42
b. Skala Kecerdasan Emosional	44
c. Skala Dukungan Sosial	46
3. Pelaksanaan penelitian	48
C. Hasil Penelitian	
1. Deskripsi Subjek Penelitian	50
2. Deskripsi Data Penelitian	52

3. Hasil analisis data penelitian	
a. Uji Asumsi	57
b. Uji Hipotesis	58
4. Hasil Analisis Tambahan	61
D. Pembahasan	61
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	66
B. Saran	67
 DAFTAR PUSTAKA	 69
 LAMPIRAN	 74



DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

Tabel 3.1. Populasi Mahasiswa Angkatan 2013 di Universitas Sriwijaya	30
Tabel 3.2. Kisi-Kisi Skala Stres.....	34
Tabel 3.3. Kisi-Kisi Skala Kecerdasan Emosional	35
Tabel 3.4. Kisi-Kisi Skala Dukungan Sosial	35
Tabel 4.1 Distribusi Aitem Skala Stres Setelah Uji Coba	43
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala Stres.....	43
Tabel 4.3 Distribusi Aitem Skala Kecerdasan Emosional Setelah Uji Coba	45
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Kecerdasa Emosional	45
Tabel 4.5 Distribusi Aitem Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba	47
Tabel 4.6 Distribusi Penomoran Baru Skala Dukungan Sosial	47
Tabel 4.7 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	50
Tabel 4.8 Deskripsi Usia Subjek Penelitian	50
Tabel 4.9 Deskripsi Fakultas Subjek Penelitian	51
Tabel 4.10 Deskripsi Durasi Subjek Mengerjakan Skripsi	52
Tabel 4.11 Deskripsi Data Penelitian.....	52
Tabel 4.12 Formulasi Kategorisasi	53
Tabel 4.13 Deskripsi Kategorisasi Stres Subjek Penelitian	54
Tabel 4.14 Deskripsi Kategorisasi Kecerdasan Emosional Subjek Penelitian	55
Tabel 4.15 Deskripsi Kategorisasi Dukungan Sosial Subjek Penelitian.....	56
Tabel 4.16 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Untuk Tiap Variabel.....	57
Tabel 4.17 Rangkuman Hasil Uji Linearitas.....	58
Tabel 4.18 Hasil Uji Coba Hipotesis Mayor	58
Tabel 4.19 Uji Coba Hipotesis Kecerdasan Emosional dan Stres	59
Tabel 4.20 Uji Coba Hipotesis Dukungan Sosial dan Stres.....	60
Tabel 4.21 Rangkuman Hasil Uji <i>Indipendent T-Test</i> Stres dan Durasi Lama Waktu Yang Telah Digunakan Subjek Untuk Menyusun Skripsi	61

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	Data Subjek.....	74
	Data Mentah Penelitian Skala Stres	81
	Data Mentah Penelitian Skala Kecerdasan Emosional	95
	Data Mentah Penelitian Skala Dukungan Sosial	109
LAMPIRAN B	Validitas Skala Stres.....	121
	Validitas Skala Kecerdasan Emosional	123
	Validitas Skala Dukungan Sosial	125
	Reliabilitas Skala Stres	127
	Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosional	127
	Reliabilitas Skala Dukungan Sosial.....	127
LAMPIRAN C	Deskripsi Data Penelitian	128
	Tabel Frekuensi Skala Stres	129
	Tabel Frekuensi Skala Kecerdasan Emosional	131
	Tabel Frekuensi Skala Dukungan Sosial	133
	Uji Coba Normalitas dan Linieritas	135
	Uji Coba Hipotesis Mayor dan Minor	136
LAMPIRAN D	<i>Inform Consent</i>	140
	Skala Stres	141
	Skala Kecerdasan Emosional.....	142
	Skala Dukungan Sosial.....	143
LAMPIRAN E	Surat Izin Pengambilan Data	
	Dari Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya	144
	Surat Balasan Izin Pengambilan Data	
	Dari Rektor Universitas Sriwijaya	145

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL
DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA YANG MENYUSUN SKRIPSI**

Nada Gitta Pratiwi¹, Amalia Juniarily², Marisyia Pratiwi³

INTISARI

Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa Universitas Sriwijaya yang menyusun skripsi. Hipotesis mayor penelitian ini adalah ada hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa Universitas Sriwijaya yang menyusun skripsi. Hipotesis minor dalam penelitian ini yaitu : (1) ada hubungan antara kecerdasan emosional terhadap stres pada mahasiswa Universitas Sriwijaya yang menyusun skripsi, (2) ada hubungan antara dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa Universitas Sriwijaya yang menyusun skripsi.

Subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Sriwijaya angkatan 2013 yang sedang menyusun skripsi sebanyak 323 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik insidental. Metode pengumpulan data menggunakan skala stres, skala kecerdasan emosional dan skala dukungan sosial. Analisis data menggunakan analisis uji korelasi ganda dan uji regresi linier sederhana.

Hasil uji hipotesis mayor menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap stres dengan hasil $R = 0,432$, $F = 36,775$ dan $sig = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil hipotesis minor pertama terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan emosional dan stres dengan hasil $R = -0,204$, $F = 13,995$ dan $sig = 0,000$ ($p < 0,05$) dan hasil hipotesis kedua terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dan stres dengan hasil $R = -0,402$, $F = 61,981$ dan $Sig = 0,00$ ($p < 0,05$). Dengan demikian seluruh hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

Kata Kunci: Stres, Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

^{2,3} Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SOCIAL SUPPORT WITH STRESS IN DOING FINAL THESIS OF COLLEGE STUDENTS AT SRIWIJAYA UNIVERSITY

Nada Gitta Pratiwi¹, Amalia Juniarily², Marisyta Pratiwi³

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and social support with stress in doing final thesis of students at Sriwijaya University. Major hypothesis in this study that there is a relationship between emotional intelligence and social support with stress in doing final thesis of college students at Sriwijaya University. The minor hypothesis in this study are : (1) there is a relationship between emotional intelligence with stress in doing final thesis of college students at Sriwijaya University, (2) there is a correlation between social support with stress in doing final thesis of college students at Sriwijaya University.

The subject of this study are 323 students year 2013 of Sriwijaya University. Using insidental sampling. Data collection method in this study using scale of stress in doing final thesi, emotional intelligence and social support. The result were analyzed using multiple correlation and simple linier regression.

The result of major hypothesis shows that there is a relationship between emotional intelligence and social support with stress in doing final thesis of college students at Sriwijaya University, this shown by $r = 0,662$ $F = 124,926$ and $sig = 0,000$ ($p < 0,05$). The result of first minor hypothesis shows that there is a relationship between emotional intelligence with stress in doing final thesis, with $r = -0,279$, $F = 31,947$ dan $sig = 0,000$ ($p < 0,05$) The result of second hypothesis shows that there is a relationship between social support with stress in doing final thesis, with $r = -0,639$, $F = 290,103$ dan $Sig = 0,00$ ($p < 0,05$). From the result can be inferred that all the hypothesis is accepted.

Keywords: *Stress In Doing Final Thesis, Emotional Intelligence, Social Support*

¹ *A student at Study Program of Psychology, Faculty of Medicine, University of Sriwijaya*

^{2,3} *Lecturer at Study Program of Psychology, Faculty of Medicine, University of Sriwijaya*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seorang mahasiswa akan menghadapi berbagai beban dan kewajiban yang harus diselesaikan untuk mendapatkan gelar sarjana. Pada umumnya mahasiswa untuk program studi strata satu (S1) menempuh waktu di bangku perkuliahan selama 3,5 tahun hingga 4 tahun dengan beban 144 SKS termasuk mata kuliah tugas akhir atau biasa disebut dengan skripsi. Skripsi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Wahyu, 2016) adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya.

Kedudukan penyusunan skripsi sebagai salah satu evaluasi akhir di pendidikan perguruan tinggi ditetapkan dan diatur dalam Peraturan Pemerintah Nomor 30 Tahun 1990 Pasal 15 Ayat (2) yaitu ujian dapat diselenggarakan melalui ujian semester, ujian akhir program studi, ujian skripsi, ujian tesis dan ujian disertasi. Pernyataan tersebut ditegaskan kembali pada Pasal 16 Ayat (1) yaitu ujian skripsi diadakan dalam rangka penilaian hasil belajar mahasiswa pada akhir studi untuk memperoleh gelar sarjana.

Keharusan mahasiswa menyusun skripsi bertujuan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan sesuai dengan disiplin ilmu yang didapatkan selama masa perkuliahan ke kehidupan yang dijalani di masyarakat. Skripsi juga bisa menjadi tolak ukur sejauh mana mahasiswa paham akan ilmu yang dimilikinya (Sujono, 2014). Dalam penulisan skripsi mahasiswa dituntut untuk menemukan

fenomena sosial yang selanjutnya diangkat menjadi topik penelitian dan kemudian menyelesaikan persoalan tersebut secara kritis dan sistematis. Mahasiswa juga diharapkan dapat lebih mandiri dan disiplin selama proses penyusunan skripsi.

Tetapi tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan selama proses menyusun skripsi. Seperti fakta yang peneliti dapatkan di lapangan melalui survei awal yang dilakukan pada tanggal 24 Januari 2017 dengan responden sebanyak 86 mahasiswa Universitas Sriwijaya angkatan tahun 2013 melalui media *Google Docs*. Hasilnya 93% mahasiswa mengalami kesulitan selama proses menyusun skripsi. Masalah-masalah yang mereka hadapi diantaranya adalah kesulitan menemukan fenomena yang akan diangkat menjadi topik penelitian, kesulitan menentukan judul penelitian, kesulitan menemukan referensi dan data penunjang penelitian, kurangnya komunikasi dan keterbatasan waktu bertemu dosen pembimbing, kesulitan mengatur waktu, hingga stres akibat banyaknya tugas lain yang juga harus dikerjakan.

Untuk memperkuat data hasil survei awal, peneliti melakukan wawancara tambahan pada 10 mahasiswa yang dilakukan pada tanggal 10 Februari 2017. Kesimpulan dari hasil wawancara adalah kesepuluh mahasiswa tersebut juga mengalami masalah-masalah yang sama seperti hasil survei sebelumnya. Permasalahan di atas sama halnya seperti yang diungkapkan oleh Riewanto (Gunawati, 2006), bahwa kegagalan dalam penyusunan skripsi disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing.

Menurut Kinasih (Julianti & Yulia, 2015), kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi pada akhirnya dapat mengakibatkan stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Dengan demikian dapat diartikan bahwa skripsi dapat menjadi salah satu sumber stres bagi mahasiswa.

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai suatu peristiwa atau kejadian baik berupa tuntutan lingkungan maupun tuntutan internal (fisiologi ataupun psikologis) yang menuntut, membebani atau melebihi kapasitas sumber daya dalam diri individu. Menurut Hawari (2013), mahasiswa yang mengalami stres dalam mengerjakan skripsi mengalami gangguan secara fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Lebih lanjut ketika mahasiswa mengalami stres, perubahan akan terjadi dalam tubuh dan pikirannya kemudian keadaan tersebut dapat mempengaruhi perilaku dan akan berdampak pada seluruh aspek kehidupannya.

Dari survei yang dilakukan pada tanggal 24 Januari 2017 dengan responden sebanyak 86 mahasiswa Universitas Sriwijaya melalui media *Google Docs* juga didapatkan hasil bahwa selama proses menyusun skripsi mahasiswa mengalami gejala-gejala stres diantaranya gejala fisik (sakit kepala, menurunnya imunitas tubuh dan berat badan turun), gejala emosi (perubahan suasana hati yang cepat dan frustrasi), gejala intelektual (sulit berkonsentrasi dan masalah daya ingat) dan gejala perilaku (waktu makan dan tidur yang berantakan dan berkurangnya waktu untuk bersosialisasi dengan lingkungan).

Sarafino (2014) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres adalah faktor kemampuan mengelola emosi atau kecerdasan emosional. Goleman (2016) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur emosi dengan intelegensi yang dimilikinya, menjadi keselarasan diri, mampu mengendalikan dan memotivasi diri, memiliki empati dan keterampilan sosial yang baik. Semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang maka semakin mampu pula individu mengatasi berbagai masalah yang ia hadapi, khususnya yang memerlukan kendali emosi yang kuat.

Dari survei yang dilakukan pada tanggal 24 Januari 2017 dengan responden sebanyak 86 mahasiswa Universitas Sriwijaya melalui media *Google Docs* didapatkan hasil 87% mahasiswa mengalami masalah yang menyangkut emosional akibat stres selama proses menyusun skripsi. Masalah yang banyak dihadapi mahasiswa adalah sulitnya memahami dan mengontrol emosi seperti menjadi lebih cepat marah atau tiba-tiba merasakan kesedihan tanpa tau penyebabnya, rendahnya motivasi dari dalam diri untuk mengerjakan skripsi dan lebih memilih menyendiri atau mengisolasi diri dari lingkungan luar.

Hal-hal tersebut menggambarkan mahasiswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang kurang baik. Padahal kecerdasan emosional dapat membantu mahasiswa untuk lebih kritis dan rasional dalam menghadapi berbagai macam masalah. Seperti yang diungkapkan oleh Goleman (2016), bahwa kecerdasan emosional dapat membantu individu untuk memecahkan masalah-

masalah atau membuat keputusan penting yang memungkinkan individu tersebut untuk melakukan sesuatu dengan cara yang istimewa.

Selain kecerdasan emosional, ada faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada diri individu yaitu dukungan sosial. Menurut Gonollen dan Bloney (Rahmawati, 2013), dukungan sosial adalah tingkat dukungan yang didapatkan oleh individu khususnya sewaktu dibutuhkan oleh individu yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan individu tersebut. Smet (2012) menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasihat yang diberikan secara verbal maupun non verbal, bantuan nyata atau tindakan yang didapat karena kehadiran orang lain dan memberikan manfaat baik secara emosional ataupun yang dapat mempengaruhi perilaku individu yang menerimanya.

Fakta yang didapat peneliti pada tanggal 20 Februari 2017 melalui wawancara pada 15 mahasiswa mengenai bagaimana dukungan sosial yang mereka dapatkan selama proses menyusun skripsi. Kesimpulan hasil wawancara adalah kelima belas mahasiswa tersebut mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya baik dukungan emosional maupun material yang berasal dari orangtua, saudara maupun teman-teman. Hal tersebut yang menjadi salah satu alasan mereka tetap bertahan untuk menyelesaikan skripsi. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Whitney (2010) bahwa semakin baik dukungan sosial yang didapatkan oleh seseorang mahasiswa maka ia akan memiliki kepuasan hidup yang tinggi serta tingkat stres yang rendah.

Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Taylor (2012), bahwa dukungan sosial efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa sulit dan menekan, mengurangi respon fisiologis akibat stres dan memperkuat fungsi kekebalan tubuh dalam merespon penyakit kronis. Artinya dukungan sosial juga dapat mempengaruhi stres yang dialami mahasiswa selama di bangku perkuliahan, khususnya selama proses penyusunan skripsi. Selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Momeni et al (2014) yaitu pelajar dengan tingkat kecerdasan emosional dan dukungan sosial yang tinggi dapat mengatasi stres dan dapat memilih strategi *coping* secara efektif.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap stres. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya Yang Menyusun Skripsi”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan permasalahannya yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa Universitas Sriwijaya yang menyusun skripsi?
2. Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa Universitas Sriwijaya yang menyusun skripsi?
3. Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa Universitas Sriwijaya yang menyusun skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa Universitas Sriwijaya yang menyusun skripsi.
2. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa Universitas Sriwijaya yang menyusun skripsi.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap stres pada mahasiswa Universitas Sriwijaya yang menyusun skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini mencakup dua manfaat utama yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk memperkaya literatur bagi Ilmu Psikologi Sosial dan Psikologi Pendidikan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat mendapatkan informasi dan dapat lebih sadar mengenai stres yang mungkin mereka alami selama proses menyusun skripsi, kecerdasan emosional yang mereka miliki dan dukungan sosial yang mereka dapatkan. Sehingga diharapkan dapat berguna bagi mahasiswa untuk menghadapi dan mencari

penyelesaian stres selama di bangku perkuliahan khususnya akibat masalah yang dihadapi selama menyusun skripsi.

- b. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar dan sumber informasi untuk penelitian lebih lanjut nantinya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang menggunakan dua variabel yang sama yaitu penelitian dengan judul Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional pada Guru SLB Kota Yogyakarta oleh Siti Ida Almina, S.Psi yang dilakukan pada tahun 2015. Subjek penelitian adalah 79 orang Guru SLB di Kota Yogyakarta. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisa *product moment* yang dilakukan dengan bantuan SPSS. Hasil yang didapat yaitu nilai $r = 0,171$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,001$) yang artinya ada hubungan positif yang kuat antara hubungan antara variabel dukungan sosial dengan variabel kecerdasan emosioanal pada Guru SLB di Kota Yogyakarta. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian milik peneliti terletak pada jumlah variabel dan subjek penelitian.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Raden Ajeng Robiatul Adawiyah pada tahun 2013 dengan judul Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial, dan Kecenderungan *burnout* pada guru. Subjek penelitian adalah 90 orang guru dengan metode penelitian yang digunakan adalah statistik regresi dan korelasi parsial. Hasil penelitian diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecenderungan *burnout*. Artinya hipotesis penelitian yang berbunyi “ada hubungan antara kecerdasan emosional dan

dukungan sosial dengan kecenderungan *burnout*” diterima. Perbedaan penelitian ini dengan milik peneliti terletak pada subjek penelitian.

Penelitian lainnya berjudul Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Daya Tahan terhadap Stres Mahasiswa UIN Kalijaga Yogyakarta oleh Dady Sugiarto, S.Psi., pada tahun 2012. Penelitian ini dilakukan kepada 180 mahasiswa BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang diambil secara *stratified random sampling*. Analisis data menggunakan korelasi *product moment pearson correlation*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan daya tahan terhadap stres dengan koefisien korelasi sebesar 0,328 dan nilai signifikansi = $0,000 < Level\ of\ Signifant = 0,05$. Mahasiswa BKI UIN Sunan Kalijaga 87,1% memiliki kecerdasan emosi yang sedang dan 77,2 % daya tahan terhadap stres juga sedang. Perbedaan penelitian ini dengan milik peneliti terletak pada jumlah variabel.

Lalu penelitian dengan judul Perbedaan Kecerdasan Emosional Ditinjau dari Persepsi Penerapan Disiplin Orang Tua pada Mahasiswa UIEU oleh Winanti Siwi Respati pada tahun 2011. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja akhir usia 19-24 tahun. Selanjutnya, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah para remaja akhir usia 19-24 tahun yang menjadi mahasiswa di Universitas Indonusa Esa Unggul dari semua fakultas. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling*. Hasilnya ada perbedaan yang signifikan kecerdasan emosional ditinjau dari mahasiswa yang mempersepsi penerapan disiplin orangtua otoriter, demokratis dan permisif. Perbedaan penelitian ini dengan milik peneliti terletak pada subjek dan tujuan penelitian.

Penelitian oleh Nova Asmarasari pada tahun 2010 dengan judul Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Menghadapi SNMPTN pada Lulusan SMU di Kabupaten Ciamis. Subjek penelitian ini adalah 104 orang lulusan SMU. Analisis data dengan menggunakan teknik korelasi dari *Pearson's product moment* dengan program SPSS 16.00. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan stres menghadapi SNMPTN. Perbedaan penelitian ini dengan milik peneliti terletak jumlah variabel dan sampel penelitian.

Penelitian luar negeri yang menggunakan variabel yang sama antara lain penelitian dengan judul *The Relation between Emotional Intelligence, Social Support and Mental Health among Iranian and Malaysian Mothers of Mild Intellectually Disabled Children* pada tahun 2014 oleh Roya Koochack Entezar, et al. Penelitian ini menggunakan tehnik *purposive sampling* dengan responden sebanyak 227 orang yang berasal dari Tehran, Iran, dan 236 orang yang berasal dari Kuala Lumpur. *Structural Equation Modeling (SEM)* digunakan untuk menganalisa hasil dimana terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kesehatan mental pada warga Iran dan Malaysia. Perbedaan penelitian ini dengan milik peneliti terletak pada variabel terikat yaitu kesehatan mental dan subjek penelitian.

Kemudian penelitian oleh Dr. Betty-Ruth Ngozi Iruloh dan Hanson Manuabuchi Ukaegbu pada tahun 2015 dengan judul *Emotional, Social, Cognitive Intelligence and Social Support Network Among Youths*. Penelitian ini menggunakan 856 responden yang didapat menggunakan tehnik *cluster sampling*. Data diperoleh menggunakan empat instrumen yaitu *Emotional Intelligence*

Behavior Inventory (EQBI) by Alkinboye, Multidimensional Scale for Perceived Social Support (MSPSS) by Gregory, et al., Tomso Social Intelligence Scale (TSQS), and Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS). Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara Emotional, Social, Cognitive Intelligence and Social Support Network Among Youths. Perbedaan penelitian ini dengan milik peneliti terletak jumlah variabel dan subjek penelitian.

Dari ketujuh judul penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa belum ada penelitian yang mengangkat tentang tiga variabel yang diangkat dalam penelitian ini pada satu judul penelitian dan dengan subjek mahasiswa Universitas Sriwijaya. Keaslian penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan sepenuhnya oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA



- Adawiyah, R., A., R. (2013). Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial, dan Kecenderungan Burnout pada Guru. *Jurnal Psikologi*. Universitas 17 Agustus 1945. Vol 2, No. 2, Mei 2013.
- Almina, S., Ida. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional Pada Guru SLB Kota Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Yogyakarta.
- Alvin, N. (2007). *Handing Study Stress : Panduang Agar Anda Bisa Belajar Bersama Anak-Anak Anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Apollo & Cahyadi, Andi. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah Yang Bekerja Ditinjau Dari Dukungan Sosial Keluarga Dan Penyesuaian Diri. *Jurnal Psikologi*. Universitas Katolik Widya Mandala Madiun. Vol. 1, No. 2, 254-271.
- Artha, N. M. W. I. & Supriyadi. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal: *Jurnal Psikologi Udayana*, 1 (1), 190-202.
- Asmarasari, Nova. (2010). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Menghadapi SNMPTN pada Lulusan SMU di Kabupaten Ciamis. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Yogyakarta.
- Astri, Kresna. (2012). Tesis : *Majemen stress dan kesepian dengan multicomponent cognitive behavioural group therapy (mcgbt) pada lansia*. FP. UI. Peminatan Klinis Dewasa. Depok. Diunduh dari lib.ui.ac.id pada tanggal 31 Oktober 2016
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E. (2010). *Pengantar Psikologi jilid 2* edisi: 11. Alih Bahasa: Widjaja Kusuma. Jakarta: Interaksara.
- Azwar, S (2014). *Realibilitas Dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 18, supl. 13-25.
- Efendi, V.A., & Susanto, E. M., (2013). Pengaruh Faktor-Faktor Kecerdasan Emosional Pemimpin Terhadap Komitmen Organisasional Karyawan Di Universitas Kristen Petra. *AGORA*. Vol. 1, No. 1
- Entezar, Roya Koochack, et al. (2014). The Relation between Emotional Intelligence, Social Support and Mental Health among Iranian and Malaysian Mothers of Mild Intellectually Disabled Children. *Fundamental Journals*. Vol. 4, No. 1, 06-14. DOI:10.14331/ijfpss.2013.33003
- Goleman, D. (2016). *Emotional Intelligence. Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ. (Terjemahan T. Hermaya)*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawati, R., Hartati, S., Listiara, A. (2006). Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNDIP. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3 No. 2.
- Hadi, S. (2004). *Metodelogi Research*. Jilid 4. Yogyakarta: Andi Offset
- Hardjana, A.M. (1994). *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta: Kanisius
- Hariharan, M. & Rath, R. (2008). *Coping with Life Stress : the Indian Experience*. Singapura : SAGE Publication Asia-Pacific Pte Ltd.
- Hawari, D. (2013). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Iruloh, Betty-Ruth N., Ukaegbu, Hanson M. (2015). Emotional, Social, Cognitive Intelligence and Social Support Network Among Youths. *British Journal Of Physical Research*. Vol. 3, No. 2, 35-41, Juni 2015
- Isnawati, Dian & Suhariadi, Fendy. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun Pada Karyawan PT Pupuk Kaltim. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*. No. 1. Vol. 2. 1- 6.

- Julianti, R., & Yulia, A. (2015). Hubungan Komunikasi Antara Mahasiswa Dan Dosen Pembimbing Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Ranah Minang Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. Vol. XV, No.2
- Kail, R, V., & Cavanaugh, C, J. (2010). *Human development- A life span view*. Fifth Edition. Belmont: Wadsworth, Cengage Learning.
- Kaplan H.I., Sadock B.J., Grebb J.A. (1998). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Diterjemahkan: Widjaja Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kuntjoro, Z. S. (2002). *Dukungan Sosial Pada Lansia*. WWW.IQ.Com. Diakses pada tanggal 28 Februari 2017.
- Lazarus, R. S., & Folman, S. (1984). *Stress and Apprecial and Coping*. New York: Springer.
- Maslihah, Sri. (2010). Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa Sampit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi*. Vol. 10, No. 2, 103-104.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (1997). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*.
- Megawati, P., & Yuwono, S. (2010). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Kerja Pada Perawat ICU dan Perawat IGD. Indigenous. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Meidah, Endah. (2013). Pengaruh Konflik Peran Ganda, Kecerdasan Emosional dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Perawat Wanita. *Naskah Publikasi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta. 11 -13, 16-17.
- Momeni, A., et al. (2014). The Relation between Emotional Intelligence, Social Support, Coping Strategies and Stress of High School Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*. Vol. 3(4), 293-298.
- Feldman, Papalia dan Olds. (2011). *Human development: Perkembangan Manusia*, Edisi 10, Buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.

- Rahmadita, Irma. (2013). Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Dan Dukungan Sosial Pasangan Dengan Motivasi Kerja pada Karyawati di Rumah Sakit Abdul Rivai-Berau. *Ejournal Psikologi*. Vol.1 No.1.
- Respati, W., Luthfi, A., Pradana, N. (2011). Perbedaan Kecerdasan Emosional Ditinjau dari Persepsi Penerapan Disiplin Orang Tua pada Mahasiswa UIEU. *Jurnal Psikologi*. Vol. 9, No. 01.
- Robbins, S. P., & Judge, T. (2013). *Organizational Behaviour*. New York: Pearson Education.
- Rohmah, F., A. (2006). Pengaruh Diskusi Kelompok untuk Menurunkan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Indonesian Psychology Journal*. Vol. 3. No. 1
- Rosanty, R. (2014). Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Journal of Educational, Health dan Community Psychology*. Vol.3, No.2, November 2015
- Sarafino, E. P. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 8th Edition. Singapore: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, S. W. (2016). *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka
- Smet, Bart. (2012). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Widarsana Indonesia.
- Sudarya, I., W., Bagia, I., W., Suwendra, I., W., (2014). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009. *e-Journal Bisma Universitas Pendidikan Manajemen*. Vol. 2
- Sugiarto, D. (2012). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Daya Tahan Stres Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Sujono. (2014). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Problem Focused Coping Dalam Proses Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa FMIPA UNMUL. *Ejournal Psikologi*. Vol 2. No. 3. Universitas Mulawarman.
- Taylor, S.E., Peplau, L.A., dan Sears, D.O. (2012). *Psikologi Sosial*. Edisi Keduabelas. Alih Bahasa: Tri Wibowo, B.S. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Wahyu., Suzana., & Warida, E. (2013). *Kamus Bahasa Indonesia*. Bandung: Ruang Kata.
- Walgito, B. (2008). *Psikologi Sosial: Suatu Pengantar*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Whitney, Carolyn. (2010). Social support among college students and measure of alcohol use, perceived stress, satisfaction with life and coping. *Journal of Student Wellbeing*. Vol.4(1), 49-67.