

**PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA BEKERJA DI JABODETABEK**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

NADIA RAIHANA

1801617094

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Bekerja
Di Jabodetabek”

Nama Mahasiswa : Nadia Raihana
 Nomor Registrasi : 1801617094
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 27 juli 2023

Pembimbing I





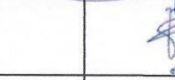
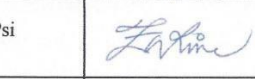
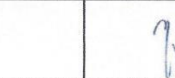
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D.
 NIP. 197512162006042001

Pembimbing II



Rahmadianty Gazadinda, M.Sc.
 NIP. 199206162019032038

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		07/09/23
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		10/08/23
Mira Ariyani, Ph.D (Ketua Penguji)***		10 Agustus 2023
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi (Anggota)****		10 Agustus 2023
Anggi Mayangsari, M.Psi (Anggota)		10 Agustus 2023

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswi Fakultas
Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Nadia Raihana
NIM : 1801617094
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Keberdasan Emosional Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Bekerja di Jabodetabek" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada Mei sampai Juni 2023.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 22 Juli 2023

Yang Membuat Pernyataan



Nadia Raihana

"Apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirmu, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu"

- Umar bin Khattab -

"Karena, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.
Sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan."

(QS al-Insyirah: 5-6).

Puji dan syukur saya ucapkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunianya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan kepada diri sendiri, orangtua, seluruh keluarga, teman-teman, serta bapak ibu dosen yang telah banyak membantu saya dalam memberikan ilmu selama saya berkuliah. Terima kasih atas segala dukungan yang kalian berikan kepada saya sehingga saya dapat berjuang sampai titik ini.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nadia Raihana
NIM : 1801617094
Fakultas/Prodi : Psitologi
Alamat email : nadiaraihona2000@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Akademik Pada
Mahasiswa Beresja di Jabodetabek

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 5 September 2023

Penulis

Nadia Raihana

(Nadia Raihana)
nama dan tanda tangan

NADIA RAIHANA

**PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA BEKERJA DI JABODETABEK**

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri
Jakarta 2023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik pada mahasiswa bekerja di Jabodetabek dengan metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Sampel pada penelitian ini berjumlah 202 orang. Teknik sampel yang digunakan di dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Trait Emotional Intelligence* (TEI) yang dibuat oleh Petrides (2001) untuk mengukur kecerdasan emosional dan Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres akademik adalah *Student-Life Stress Inventory* (SSI) yang dibuat oleh Gadzella (1991). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara kecerdasan emosional terhadap stres akademik mahasiswa bekerja di Jabodetabek dengan arah pengaruhnya negatif dan berpengaruh sebesar 4,7%. Artinya, semakin tinggi taraf kecerdasan emosional, maka akan semakin rendah taraf stres akademik yang dirasakan, begitu pula sebaliknya.

Kata kunci: kecerdasan emosional, stres akademik, mahasiswa bekerja

NADIA RAIHANA

**THE EFFECT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON ACADEMIC STRESS IN
STUDENTS WORKING IN JABODETABEK**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Department

Faculty of Psychological Education, State University of Jakarta

2023

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of emotional intelligence on academic stress in students working in Jabodetabek with the research method used is a quantitative method. The sample in this study amounted to 202 people. The sampling technique used in this study is purposive sampling. This study used the Trait Emotional Intelligence (TEI) tool created by Petrides (2001) to measure emotional intelligence and the instrument used to measure academic stress was the Student-Life Stress Inventory (SSI) made by Gadzella (1991). The results of this study indicate that there is an influence between emotional intelligence on the academic stress of students working in Jabodetabek with a negative direction of influence and an effect of 4.7%. That is, the higher the level of emotional intelligence, the lower the level of academic stress felt, and vice versa.

Keywords: emotional intelligence, academic stress, working students

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas nikmat, rahmat, dan karunia-Nya, sehingga atas izin dan kehendak Allah SWT peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan judul “Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Bekerja Di Jabodetabek” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini mampu terselesaikan karena mendapat banyak bantuan, bimbingan, dan saran dari berbagai pihak. Sehingga, peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si selaku dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si., selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri Ph.D., selaku Wakil Dosen II, dan Ibu Mira Ariyani Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., selaku koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberi saran, dan mengarahkan peneliti dari awal proses hingga akhir pengerjaan skripsi ini.
5. Ibu Rahmadianty Gazadinda, M.Sc., selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih karena telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberi saran, dan mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Mauna, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah memberikan arahan, dukungan, dan saran kepada penelitiselama menempuh perkuliahan.

7. Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberi ilmu pengetahuan dan wawasan kepada peneliti selama menempuh perkuliahan.
8. Seluruh staf administrasi dan karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi, yang telah membantu peneliti selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh subjek penelitian yang telah bersedia dalam meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. Orang tua dan keluarga saya, yang selalu memberikan doa serta dukungannya. Sehingga menjadi sumber kekuatan bagi peneliti menyelesaikan skripsi ini.
11. Amalia, Adelia, Sekar, dan Diah selaku teman peneliti yang telah membantu dan mendukung selama penelitian.
12. Teman-teman Psikologi angkatan 2017 yang telah mengisi hari-hari perkuliahan.

Peneliti mengucapkan terima kasih juga kepada semua pihak yang mungkin tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu baik secara langsung ataupun tidak dalam proses penyusunan skripsi ini. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti menerima kritik dan saran dari berbagai pihak. Peneliti berharap agar penelitian ini dapat memberikan manfaat dan ilmu bagi seluruh pihak.

Jakarta, 22 Juli 2023



Nadia Raihana

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ivi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1. Manfaat Teoritis	7
1.6.2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Stres Akademik.....	9
2.1.1 Definisi Stres	9
2.1.2 Definisi Stres Akademik.....	10
2.1.3 Dimensi Stres Akademik.....	11
2.1.4 Faktor-Faktor Stres Akademik.....	13
2.1.5 Pengukuran Stres Akademik	13
2.2 Kecerdasan Emosional.....	15
2.2.1 Definisi Kecerdasan Emosional	15
2.2.2 Dimensi Kecerdasan Emosional	15
2.2.3 Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional	18
2.2.4 Pengukuran Kecerdasan Emosional	20
2.3 Mahasiswa Bekerja	20
2.3.1 Definisi Mahasiswa.....	20
2.3.2 Mahasiswa Bekerja	21
2.4 Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik.....	23
2.5 Kerangka Konseptual	24

2.6 Hipotesis Penelitian.....	24
2.7 Hasil Penelitian Relevan	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Tipe Penelitian	27
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	27
3.2.1 Definisi Konseptual Variabel.....	27
3.2.2 Definisi Operasional	28
3.3 Populasi dan Sampel.....	28
3.3.1 Populasi	28
3.3.2 Sampel	28
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	29
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.4.1 Instrumen Kecerdasan Emosional.....	30
3.5 Uji Coba Instrumen	33
3.5.1 Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kecerdasan Emosional	33
3.5.2 Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen Stres Akademik.....	35
3.6 Analisis Data.....	37
3.6.1 Uji Statistik.....	37
3.6.2 Uji Normalitas	37
3.6.3 Uji Linearitas.....	37
3.6.4 Uji Korelasi.....	37
3.6.5 Uji Analisis Regresi.....	38
3.6.6 Uji Hipotesis.....	38
3.7 Hipotesis penelitian	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Gambaran Responden	40
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	41
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	41
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Semester Perkuliahan	41
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Keaktifan Organisasi Kampus.....	42
4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Sistem Pengaturan Pekerjaan.....	43
4.2 Prosedur Penelitian.....	43
4.2.1 Persiapan Penelitian	43
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	44

4.3 Hasil Analisis dan Data Penelitian	45
4.3.1 Variabel Kecerdasan Emosional	45
4.3.1.1 Kategorisasi Skor Kecerdasan Emosional	45
4.3.2 Variabel Stres Akademik	47
4.3.2.1 Kategorisasi Skor Stres Akademik	45
4.3.3 Uji Normalitas	49
4.3.4 Uji Linearitas	50
4.3.5 Uji Korelasi	51
4.3.6 Uji Analisis Regresi	52
4.3.7 Uji Hipotesis	53
4.4 Analisis Data demografi	54
4.4.1 Tabulasi Silang Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik	54
4.4.2 Tabulasi Silang Kecerdasan Emosional dan Jenis Kelamin	55
4.4.3 Tabulasi Silang Stres Akademik dan Jenis Kelamin	55
4.5 Pembahasan	56
4.6 Keterbatasan Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 Kesimpulan	60
5.2 Implikasi	60
5.3 Saran	61
5.3.1 Subjek Penelitian	61
5.3.2 Peneliti Selanjutnya	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	64
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Respon Kecerdasan Emosional	30
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen <i>Trait Emotional Intelligence</i>	31
Tabel 3.3 Skala Respon Stres Akademik	32
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen <i>Student-Life Stress Inventory</i> (SSI).....	32
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas Guilford	33
Tabel 3.6 Uji Daya Diskriminan Butir Pernyataan Instrumen <i>Trait Emotional Intelligence</i> (TEI)	34
Tabel 3.7 Uji Daya Diskriminan Butir Pernyataan Instrumen <i>Student-Life Stress Inventory</i> (SSI).....	35
Tabel 4.1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 4.2 Data Responden Berdasarkan Usia	41
Tabel 4.3 Data Responden Berdasarkan Domisili	41
Tabel 4.4 Data Responden Berdasarkan Semester Perkuliahan	41
Tabel 4.5 Data Responden Berdasarkan Keaktifan Organisasi Kampus.....	42
Tabel 4.6 Data Responden Berdasarkan Sistem Pengaturan Pekerjaan	43
Tabel 4.7 Data Deskriptif Variabel Kecerdasan Emosional	45
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Kecerdasan Emosional.....	47
Tabel 4.9 Data Deskriptif Variabel Stres Akademik.....	47
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Stres Akademik.....	49
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas.....	50
Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi.....	51
Tabel 4.14 Hasil Uji Persamaan Koefisien Regresi	52
Tabel 4.15 Model Summary Kecerdasan Emosional.....	53
Tabel 4.16 Hasil Uji Signifikansi Hipotesis	53
Tabel 4.17 Tabel Tabulasi Silang Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik	54
Tabel 4.18 Tabulasi Silang Kecerdasan Emosional dan Jenis Kelamin	55
Tabel 4.19 Tabulasi Silang Stres Akademik dan Jenis Kelamin.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	24
Gambar 4.1 Histogram Variabel Kecerdasan Emosional	46
Gambar 4.2 Histogram Variabel Stres Akademik	48
Gambar 4.3 <i>Scatter Plot</i> Kecerdasan Emosional dengan Stres Akademik	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Coba Alat Ukur	64
Lampiran 2. Data Demografis Subjek.....	64
Lampiran 3. Hasil Analisis Data Deskriptif Variabel Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik	65
Lampiran 4. Uji Normalitas	66
Lampiran 5. Uji Korelasi.....	67
Lampiran 6. Tabulasi Silang	67
Lampiran 7. Hasil Kategorisasi	68
Lampiran 8. Uji Hipotesis.....	69
Lampiran 9. Kuesioner Penelitian	70

