

Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Gadjah Mada dan Kecerdasan Emosi sebagai Prediktornya

Maulana Zulfikar Amgoro¹, Sutarimah Ampuni²

¹⁻²Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

Abstrak

Universitas Gadjah Mada (UGM) memiliki jumlah mahasiswa yang sangat besar dan kegiatan yang begitu banyak, sehingga muncul berbagai permasalahan, salah satunya adalah permasalahan terkait kesehatan mahasiswa, khususnya kesehatan mental. Salah satu permasalahan kesehatan mental yang terjadi di UGM adalah stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti bagaimana peran kecerdasan emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa UGM. Partisipan penelitian merupakan 236 mahasiswa UGM angkatan 2020 hingga 2023 yang aktif menjalani perkuliahan di UGM. Sebanyak dua instrumen digunakan dalam penelitian ini, yaitu *Student Life-Stress Inventory* (SLSI) untuk mengukur stres akademik dan *Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test* (SSEIT) untuk mengukur kecerdasan emosi. Analisis penelitian menggunakan uji regresi linear sederhana berganda. Hasil uji hipotesis mendapatkan bahwa berkebalikan dengan hipotesis, kecerdasan emosi justru berperan berperan positif sebesar 8,8% terhadap stres akademik ($R^2=0,088$, $p<0,001$). Sehingga, semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang, maka semakin tinggi juga tingkat stres akademiknya. Ditemukan sub-variabel *optimism* memiliki peran negatif terhadap stres akademik. Tingkat stres akademik mahasiswa UGM bervariasi dan kecerdasan emosi mahasiswa UGM mayoritas tinggi. Tidak ditemukan perbedaan kecerdasan emosi pada laki-laki dan perempuan. Tidak ditemukan perbedaan kecerdasan emosi antar kluster. Tidak ditemukan perbedaan tingkat stres akademik pada laki-laki dan perempuan. Terdapat perbedaan tingkat stres akademik antar kluster. Sebagai implikasi, mahasiswa UGM disarankan untuk mengedepankan sikap optimis dalam menghadapi perkuliahan untuk mengurangi stres akademik.

Kata kunci: *Universitas Gadjah Mada, stres akademik, kecerdasan emosi*

Abstract

Universitas Gadjah Mada (UGM) has a large student body and numerous activities, leading to various issues, including mental health concerns such as academic stress. This study aims to investigate the role of emotional intelligence in academic stress among UGM students. The participants included 236 UGM students from the 2020 to 2023 cohorts who were actively enrolled. Two instruments were used: the *Student Life-Stress Inventory* (SLSI) to measure academic stress and the *Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test* (SSEIT) to measure emotional intelligence. The analysis employed multiple linear regression. Contrary to the hypothesis, emotional intelligence had a positive role of 8.8% in academic stress ($R^2=0.088$, $p<0.001$), meaning higher emotional intelligence correlated with higher academic stress. However, the sub-variable of optimism showed a negative impact on academic stress. UGM students exhibit varying levels of academic stress, but most have high emotional intelligence. No differences in emotional intelligence were found between genders or clusters. Differences in academic stress levels were observed among clusters. UGM students should adopt an optimistic attitude to reduce academic stress.

Keywords: *Universitas Gadjah Mada, academic stress, emotional intelligence*