

PERAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN RESILIENSI AKADEMIK TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA

Vilia Azhar Chinta Primadani¹, Diana Setiyawati²

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

Abstrak

Stres dapat dialami oleh seluruh lapisan individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, dan tahap perkembangan. Salah satu jenis stress yang paling umum terjadi dalam konteks pendidikan, stres akademik, telah menjadi fenomena yang meningkat di kalangan mahasiswa sarjana. Kasus bunuh diri yang disebabkan oleh stres akademik menunjukkan bahwa dampak negatif dari stres akademik tidak boleh dianggap remeh. Kecerdasan emosional dan resiliensi akademik merupakan contoh dari kapasitas internal positif yang diketahui mampu membantu siswa untuk mencegah dan mengurangi terjadinya stres akademik yang berkepanjangan. Penelitian yang menggunakan analisis regresi linear berganda ini bertujuan untuk menguji adanya pengaruh kecerdasan emosional dan resiliensi akademik secara bersamaan terhadap stres akademik pada 293 mahasiswa sarjana UGM. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara bersamaan, kecerdasan emosional dan resiliensi akademik berpengaruh signifikan terhadap stres akademik, $R^2 = .167$, $F = 29.077$, $p < 0.05$. Ketika diuji secara individual, hanya kecerdasan emosional yang berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik. Sementara itu, resiliensi akademik tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa.

Kata kunci: kecerdasan emosional, mahasiswa sarjana, resiliensi akademik, stres akademik

THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ACADEMIC RESILIENCE TOWARDS UNDERGRADUATE STUDENTS' LEVEL OF ACADEMIC STRESS

Vilia Azhar Chinta Primadani¹, Diana Setiyawati²

Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada

Abstract

Stress can be experienced by all individuals regardless of age, gender, and development. One of the most common types of stress in the educational context, academic stress, has risen as a phenomenon among undergraduate students. Suicide cases caused by academic stress indicates that the negative impacts of academic stress should not be underestimated. Emotional intelligence and academic resilience are two of the positive internal capacities that are known to be able to help students in preventing and reducing the occurrence of prolonged academic stress. Using multiple linear regression analysis, this study aims to examine the influence of emotional intelligence and academic resilience combined towards academic stress on 293 undergraduate students of UGM. The result of this study illustrates that together, emotional intelligence and academic resilience have a significant influence on academic stress, $R^2 = .167$, $F = 29.077$, $p < 0.05$. When examined individually, only emotional intelligence has a significant negative influence on academic stress. Meanwhile, academic resilience does not significantly influence undergraduate students' academic stress.

Keywords: academic resilience, academic stress, emotional intelligence, undergraduate students