

Hubungan Kecerdasan Emosi dan *Self-efficacy* dengan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir STPI

¹Laili Fajri, ²Dra. Nurhidaya, M.Si
Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I.^{1,2}
Jl. Diponegoro No. 74, Jakarta Pusat, Indonesia

E-mail: ¹laili.fajri@upi-yai.ac.id, ²nurhidayanui@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dan *self-efficacy* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Sekolah Tinggi Perpajakan Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 105 mahasiswa. Teknik analisis data menggunakan metode *Bivariate Correlation Spearman* dan *regresi multivariate* dengan bantuan aplikasi statistik JASP versi 0.18.1.0. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kecerdasan emosi dan stres akademik ($r = -0,335$; $p < 0,05$). Selain itu, terdapat hubungan negatif yang lebih kuat antara *self-efficacy* dan stres akademik ($r = -0,630$; $p < 0,001$). Hasil uji *regresi multivariate* menunjukkan nilai $R = 0,790$ dan $R^2 = 0,624$ dengan $p < 0,05$, artinya terdapat hubungan signifikan secara simultan antara kedua variabel dengan stres akademik. *Self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 43,9% terhadap penurunan stres akademik, sedangkan kecerdasan emosi berkontribusi sebesar 18,5%. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki peran dominan dalam mengurangi stres akademik, sementara kecerdasan emosi tetap berperan meskipun lebih kecil.

Kata kunci: Stres Akademik, Kecerdasan Emosi, *Self-efficacy*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between emotional intelligence and self-efficacy with the level of academic stress among final-year undergraduate students working on their thesis at Sekolah Tinggi Perpajakan Indonesia. The research employed a quantitative approach with 105 respondents. Data analysis was conducted using Spearman Bivariate Correlation and Multivariate Regression methods with JASP statistical software version 0.18.1.0. The results showed a significant negative correlation between emotional intelligence and academic stress ($r = -0.335$; $p < 0.05$). Furthermore, a stronger negative correlation was found between self-efficacy and academic stress ($r = -0.630$; $p < 0.001$). Multivariate regression analysis showed $R = 0.790$ and $R^2 = 0.624$ with $p < 0.05$, indicating a significant simultaneous relationship between both independent variables and academic stress. Self-efficacy contributed 43.9% to reducing academic stress, while emotional intelligence contributed 18.5%. These findings suggest that self-efficacy plays a dominant role in reducing academic stress, while emotional intelligence also contributes meaningfully.

Keywords: Academic Stress, Emotional Intelligence, *Self-efficacy*

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase kritis dalam studi mereka karena harus menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir. Proses ini seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang tinggi. Survei awal yang

dilakukan pada 13 mahasiswa Sekolah Tinggi Perpajakan Indonesia (STPI) pada 20 Mei 2025 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gejala stres akademik, seperti gangguan tidur, kegelisahan, dan menurunnya konsentrasi saat menyusun skripsi.

Temuan ini menggambarkan bahwa penyusunan skripsi tidak hanya menuntut kemampuan akademik, tetapi juga kesiapan psikologis mahasiswa dalam mengelola tekanan.

Stres akademik merupakan kondisi tertekan yang muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya Wilks (dalam Desmita, 2011). Kondisi ini dapat berdampak pada fisik, psikologis, maupun perilaku, seperti mudah lelah, cemas, penurunan motivasi, hingga perilaku menghindar (Barseli et al., 2017). Lin dan Chen (dalam Puspita & Kumalasari, 2022) menambahkan bahwa stres akademik menggambarkan ketidakmampuan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan akademik, yang berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan fisik maupun mental. Dengan demikian, mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi menjadi kelompok yang rentan terhadap stres akademik.

Untuk menghadapi kondisi tersebut, kecerdasan emosi menjadi salah satu faktor penting. Goleman (2002) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara efektif. Individu dengan kecerdasan emosi tinggi cenderung lebih tenang, tangguh, serta mampu merespons tekanan dengan cara yang adaptif. Mortiboys (2005) menekankan bahwa kecerdasan emosi merupakan inti keberhasilan dalam proses pembelajaran, karena kemampuan mengelola emosi berkontribusi besar terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Hal ini diperkuat oleh Julika dan Setiyawati (2019) yang menjelaskan bahwa kecerdasan emosi berperan dalam mengurangi tekanan akademik melalui keterampilan emosional dan sosial. Demikian pula, Sabrina dan Thea (2020) menegaskan bahwa kecerdasan emosi meliputi kemampuan mengendalikan diri, memahami emosi, serta ketahanan dalam menghadapi permasalahan akademik.

Selain kecerdasan emosi, faktor lain yang turut memengaruhi tingkat stres akademik adalah *self-efficacy*. Bandura (1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan

tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi lebih yakin dengan kemampuan dirinya, memiliki ketekunan yang tinggi, dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan (Utami et al., 2020). Alwisol (dalam Saputri & Sugiharto, 2019) menambahkan bahwa *self-efficacy* merupakan penilaian diri terkait apakah seseorang mampu melakukan tindakan tertentu dengan baik atau tidak. Penelitian Saputri & Sugiharto (2019) menemukan hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, dengan kontribusi sebesar 36,6%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy*, semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa.

Fenomena lapangan di STPI mendukung temuan tersebut. Mahasiswa dengan kecerdasan emosi tinggi mampu mengelola emosi negatif, seperti kecemasan dan frustrasi, dengan strategi yang sehat, misalnya berdiskusi, menyusun jadwal, atau melakukan relaksasi. Sementara itu, mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi lebih percaya diri menyelesaikan skripsi, gigih dalam menghadapi hambatan, dan tidak mudah menyerah. Kedua faktor ini saling melengkapi dalam membantu mahasiswa menurunkan tingkat stres akademik.

Berdasarkan permasalahan tersebut, mahasiswa tingkat akhir berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang penuh tuntutan akademik, sehingga memiliki kerentanan tinggi terhadap stres akademik. Masa perkuliahan merupakan periode penting penyesuaian diri, pembentukan identitas, dan pengembangan keterampilan psikologis yang dibutuhkan untuk menghadapi tekanan akademik. Kecerdasan emosi dan *self-efficacy* diasumsikan sebagai faktor protektif yang dapat memperkuat ketahanan diri mahasiswa dalam menghadapi tekanan psikologis selama menyusun skripsi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam terkait “Hubungan Kecerdasan Emosi dan *Self-efficacy* dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Sekolah Tinggi Perpajakan Indonesia”.

2. LANDASAN TEORI

2.1 Sres Akademik

Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi tertekan yang timbul akibat tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Sarafino & Smith, 2011). Stres ini dapat memengaruhi mahasiswa baik secara fisik, psikologis, maupun perilaku, terutama saat menghadapi beban akademik yang tinggi seperti penyusunan skripsi.

Menurut Sarafino & Smith (2011), aspek stres akademik terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Aspek Biologis (Reaksi Fisik)

Ditandai dengan munculnya gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan nafsu makan, ketegangan otot, jantung berdebar, dan peningkatan produksi keringat.

2. Aspek Psikologis

- a. Gejala Kognitif: gangguan konsentrasi, daya ingat menurun, rendah diri, takut gagal, serta munculnya pikiran negatif.
- b. Gejala Emosional: mudah marah, cemas berlebihan, sedih, hingga depresi.
- c. Gejala Perilaku Sosial: sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, serta cenderung menarik diri atau mengonsumsi alkohol, rokok, dan obat-obatan untuk mengurangi tekanan.

Dengan demikian, stres akademik dapat dipahami sebagai respons multidimensional yang melibatkan aspek biologis dan psikologis. Semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin besar kemungkinan mahasiswa mengalami hambatan dalam menyelesaikan tuntutan akademik secara optimal.

Aspek ini menggambarkan pengalaman emosional yang mendalam dalam menghadapi tekanan akademik. Hal ini dapat berupa perasaan cemas, tegang, atau tertekan saat berhadapan dengan tuntutan kuliah, ujian, maupun penyusunan skripsi. Pengalaman tersebut seringkali muncul dalam bentuk gangguan konsentrasi, ketidakmampuan mengendalikan emosi, hingga perasaan takut gagal, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2.2 Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi

keberhasilan akademik maupun kesejahteraan psikologis mahasiswa. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Salovey dan Mayer (1990) yang mendefinisikannya sebagai kemampuan untuk memantau perasaan diri dan orang lain, membedakan di antara keduanya, serta menggunakan informasi tersebut untuk membimbing pikiran dan tindakan. Goleman (2002) kemudian mempopulerkan konsep ini dengan menekankan bahwa kecerdasan emosi tidak kalah penting dibandingkan kecerdasan intelektual (IQ) dalam menentukan keberhasilan seseorang.

Kecerdasan emosi mencakup kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi baik secara intrapersonal maupun interpersonal. Individu dengan kecerdasan emosi tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan stres, menjaga motivasi, serta membangun hubungan sosial yang sehat (Mortiboys, 2005). Hal ini sangat relevan dalam konteks mahasiswa, khususnya mereka yang sedang menyusun skripsi, karena tekanan akademik menuntut kemampuan regulasi emosi agar tidak mengganggu konsentrasi, kesehatan, maupun produktivitas.

Menurut Goleman (2002), kecerdasan emosi terdiri atas lima aspek utama, yaitu:

1. Mengenali Emosi Diri (Self-awareness) Kesadaran akan perasaan yang sedang dialami dan pemahaman mengenai penyebabnya. Aspek ini memungkinkan individu untuk lebih peka terhadap kondisi emosional diri, yang pada gilirannya dapat memengaruhi pengambilan keputusan dan interaksi sosial.
2. Mengelola Emosi (Self-regulation) Kemampuan untuk mengendalikan emosi agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk menekan emosi negatif, menghadapi tekanan dengan tenang, serta beradaptasi dengan situasi yang menekan. Mahasiswa dengan keterampilan ini lebih mampu menghadapi kecemasan saat menghadapi beban akademik yang berat.
3. Memotivasi Diri (Self-motivation) Kemampuan mengarahkan emosi untuk mencapai tujuan, tetap fokus pada target meskipun menghadapi hambatan, serta memiliki daya juang tinggi. Dalam konteks

akademik, aspek ini membantu mahasiswa mempertahankan semangat dalam menyelesaikan skripsi.

4. Mengenal Emosi Orang Lain (Empathy)
Kemampuan memahami perasaan, kebutuhan, dan perspektif orang lain. Empati berperan penting dalam membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain, termasuk dosen pembimbing, teman seangkatan, maupun keluarga.
5. Membina Hubungan (Relationship management)

Keterampilan menjalin dan mempertahankan hubungan sosial, termasuk komunikasi yang efektif, kerja sama, serta kemampuan memengaruhi orang lain secara positif. Dalam penyusunan skripsi, kemampuan ini membantu mahasiswa menjalin interaksi yang baik dengan pembimbing dan lingkungan sekitarnya.

Sejumlah penelitian mendukung peran kecerdasan emosi dalam konteks akademik. Julika & Setiyawati (2019) menemukan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosi yang tinggi lebih mampu mengatasi tekanan akademik dibandingkan mereka yang memiliki kecerdasan emosi rendah. Demikian pula, Sabrina & Thea (2020) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi mencakup keterampilan sosial dan emosional yang memungkinkan mahasiswa mengelola stres secara lebih adaptif. Dengan kata lain, kecerdasan emosi berfungsi sebagai mekanisme protektif yang dapat membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres akademik selama proses penyusunan skripsi.

Dengan demikian, kecerdasan emosi bukan hanya terkait dengan kemampuan mengendalikan diri, tetapi juga menyangkut keterampilan sosial yang krusial dalam mendukung keberhasilan akademik. Mahasiswa dengan kecerdasan emosi tinggi diyakini lebih mampu menavigasi tekanan psikologis dan akademik, sehingga mereka dapat menyelesaikan skripsi dengan lebih efektif.

Aspek ini menggambarkan pengalaman emosional yang mendalam dalam memahami dan mengelola perasaan. Hal ini dapat berupa kemampuan menyadari emosi yang muncul, merasakan kedekatan emosional dengan diri

sendiri, serta menghayati momen-momen penting yang memengaruhi cara individu mengekspresikan dan mengatur emosinya.

2.3 Self-efficacy

Self-efficacy merupakan konsep yang diperkenalkan oleh Bandura (1997) sebagai keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Dengan kata lain, *self-efficacy* adalah kepercayaan diri seseorang dalam menghadapi tugas, tantangan, atau situasi tertentu. Keyakinan ini sangat menentukan bagaimana individu berpikir, merasa, memotivasi diri, dan berperilaku.

Individu dengan *self-efficacy* tinggi akan lebih yakin terhadap kemampuannya, berani menghadapi tantangan, tekun dalam menyelesaikan tugas, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung mudah cemas, menghindari tantangan, kurang percaya diri, serta lebih rentan mengalami stres (Bandura, 1997; Sarafino, 2006). Dalam konteks akademik, mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi lebih mampu mengelola beban akademik karena mereka percaya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, sedangkan mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah lebih mudah mengalami kecemasan dan tekanan saat menghadapi tugas akhir (Saputri & Sugiharto, 2019).

Menurut Bandura (1997), terdapat tiga aspek utama *self-efficacy*, yaitu:

1. Level (Tingkat Kesulitan Tugas)
Menggambarkan keyakinan individu dalam menghadapi tugas dengan tingkat kesulitan berbeda. Mahasiswa dengan level *self-efficacy* tinggi yakin bahwa mereka mampu mengatasi tugas yang sederhana hingga yang kompleks, misalnya menyusun kerangka teori, menganalisis data, hingga menyelesaikan naskah skripsi.
2. Generality (Keluasan)
Berkaitan dengan sejauh mana keyakinan individu berlaku pada berbagai bidang tugas atau situasi. Mahasiswa yang memiliki *generality* tinggi tidak hanya yakin dalam menghadapi tugas akademik, tetapi juga mampu menyalurkan keyakinan tersebut pada

bidang lain, seperti organisasi, hubungan sosial, maupun kehidupan sehari-hari.

3. Strength (Kekuatan Keyakinan) Menunjukkan seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuannya. Keyakinan yang kuat membuat mahasiswa tidak mudah goyah meskipun menghadapi hambatan, seperti revisi berulang dari dosen pembimbing atau keterbatasan waktu dalam menyelesaikan skripsi.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berhubungan negatif dengan stres akademik. Saputri & Sugiharto (2019) menemukan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya, dengan kontribusi sebesar 36,6%. Temuan serupa juga diperoleh oleh Utami et al. (2020) yang menegaskan bahwa *self-efficacy* berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa bertahan menghadapi tekanan akademik.

Dengan demikian, *self-efficacy* dapat dipahami sebagai keyakinan dasar yang memengaruhi pola pikir, motivasi, serta reaksi emosional mahasiswa dalam menghadapi beban akademik. *Self-efficacy* yang tinggi diyakini mampu memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa, sehingga menurunkan kerentanan terhadap stres akademik selama proses penyusunan skripsi.

Aspek ini mencerminkan keyakinan mendalam individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan akademik. Hal ini dapat berupa rasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas, pengalaman keberhasilan sebelumnya yang menguatkan keyakinan diri, maupun keyakinan spiritual yang memberi dorongan untuk bertahan menghadapi tekanan skripsi..

3. METODOLOGI

Populasi merujuk pada keseluruhan wilayah generalisasi yang mencakup objek atau subjek dengan karakteristik dan kualitas tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dan disimpulkan. Populasi tidak terbatas hanya pada manusia, tetapi juga dapat mencakup benda atau objek lain di alam. Selain jumlah, populasi juga mencakup seluruh sifat atau karakteristik yang melekat pada objek atau

subjek tersebut. (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa akhir di Sekolah Tinggi Perpajakan Indonesia yang berjumlah 160 mahasiswa.

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jika ukuran populasi terlalu besar dan peneliti tidak mampu meneliti seluruhnya karena keterbatasan seperti biaya, tenaga, atau waktu, maka peneliti dapat mengambil sampel dari populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Penelitian ini mendapatkan responden sebanyak 105 mahasiswa.

Metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu.

Adapun kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa aktif tingkat akhir (semester 8)
2. Usia 21-22 tahun.
3. Sedang dalam proses menyusun skripsi.
4. Bersedia menjadi responden dengan mengisi kuesioner secara lengkap.

Penelitian ini menggunakan metode skala pengukuran dalam psikologi dengan tiga instrumen, yaitu skala kecerdasan emosi, skala *self-efficacy*, dan skala stres akademik, yang dirancang berdasarkan model skala Likert. Instrumen berbentuk pernyataan dan disebarkan secara daring melalui Google Form dengan lima opsi jawaban: sangat sesuai (SS), sesuai (S), agak sesuai (AS), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Data yang diperoleh dianalisis untuk menghasilkan kesimpulan penelitian dengan menggunakan teknik analisis *Bivariate Correlation Spearman* dan analisis *regresi multivariate* melalui program JASP versi 0.18.1.0.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data, responden dalam penelitian ini berjumlah 105 mahasiswa semester 8 yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan data demografis, sebanyak 71 responden (61%) merupakan mahasiswa perempuan, dan 34 responden (39%) merupakan mahasiswa laki-laki.

Hal ini menunjukkan bahwa keterwakilan responden cukup beragam, meskipun sedikit didominasi oleh perempuan. dengan rentang usia mahasiswa 21 - 23 tahun. Berdasarkan hasil kurasi peneliti, distribusi data responden dapat dilihat dari table berikut :

Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin

Kelamin	Frekuensi
Perempuan	71
Laki-laki	34
Total	105

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Usia

Jenis Kelamin	Frekuensi
21	38
22	38
23	29
Total	105

Tabel 3. Distribusi Berdasarkan Semester

Semester	Frekuensi
8	105
Total	105

Pengujian hipotesis pertama (Ha1) menggunakan metode *Bivariate Correlation Spearman* pada variabel kecerdasan emosi dan stres akademik menunjukkan nilai $r = -0,335$ dengan $p < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan negatif signifikan. Dengan demikian, Ha1: “Terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang menjalani skripsi di Sekolah Tinggi Perpajakan Indonesia” diterima, sementara Ho1: “Tidak terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang menjalani skripsi di Sekolah Tinggi Perpajakan Indonesia” ditolak.

Pengujian hipotesis kedua (Ha2) menggunakan metode *Bivariate Correlation Spearman* pada variabel *self-efficacy* dan stres akademik menunjukkan nilai $r = -0,630$ dengan $p < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan negatif signifikan. Dengan demikian, Ha2: “Terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Sekolah Tinggi Perpajakan Indonesia” diterima, sementara Ho2: “Tidak terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Sekolah Tinggi Perpajakan Indonesia” ditolak.

Selanjutnya, Pengujian hipotesis ketiga (Ha3) menggunakan metode *Multivariate Correlation* dengan pendekatan *Enter* untuk melihat pengaruh kecerdasan emosi dan *self-efficacy* terhadap tingkat stres akademik. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai $R = 0,790$ dan $R\ Square = 0,624$ dengan $p < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan signifikan secara simultan antara kecerdasan emosi dan *self-efficacy* terhadap stres akademik. Dengan demikian, Ha3: “Terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dan *self-efficacy* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Sekolah Tinggi Perpajakan Indonesia” diterima, sementara Ho3: “Tidak terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dan *self-efficacy* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Sekolah Tinggi Perpajakan Indonesia” ditolak.

Pada penelitian ini, pengolahan data uji normalitas dilakukan menggunakan aplikasi JASP versi 1.18.1.0 for Windows dengan menggunakan metode *Shapiro-Wilk*. Variabel Kecerdasan emosi memiliki asumsi berdistribusi normal dengan taraf signifikansi $p > 0,094 > 0,05$, variabel *Self-efficacy* juga berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $p > 0,084 > 0,05$, sedangkan variabel Stres Akademik memiliki taraf signifikansi $p < 0,001$, sehingga tidak memenuhi asumsi normalitas.

Berdasarkan hasil kategorisasi, variabel stres akademik memiliki batas kategori tinggi pada skor $x > 101,7$, kategori sedang pada $96,2 < x \leq 101,7$, dan kategori rendah jika $x \leq 96,2$.

Nilai rata-rata (mean) yang diperoleh adalah 123,162, sehingga termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Sekolah Tinggi Perpajakan Indonesia mengalami tingkat stres akademik yang tinggi.

Untuk variabel kecerdasan emosi, kategori tinggi ditetapkan pada skor $x > 124,66$, kategori sedang pada $80,2 < x \leq 124,66$, dan kategori rendah jika $x \leq 80,2$. Hasil perhitungan menunjukkan nilai rata-rata sebesar 77,58, yang berarti kecerdasan emosi mahasiswa berada pada kategori rendah.

Sementara itu, variabel *self-efficacy* dikategorikan tinggi jika $x > 69,66$, sedang pada $44,34 < x \leq 69,66$, dan rendah apabila $x \leq 44,34$. Nilai rata-rata sebesar 43,61 menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* mahasiswa berada pada kategori rendah.

Peneliti melaksanakan analisis regresi linear dengan pendekatan *Multivariate Correlation menggunakan metode Stepwise* untuk mengidentifikasi kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat, sekaligus mengetahui peran masing-masing variabel bebas dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 43,9% terhadap penurunan stres akademik ($R^2 = 0,439$). Sementara itu, variabel kecerdasan emosi memberikan kontribusi tambahan sebesar 18,5%. Secara keseluruhan, kedua variabel tersebut berkontribusi sebesar 62,4% terhadap variasi tingkat stres akademik mahasiswa ($R^2 \text{ total} = 0,624$). Adapun sisanya sebesar 37,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, yang kemungkinan mencakup aspek psikologis maupun lingkungan, seperti dukungan sosial, strategi coping, beban akademik, kemampuan regulasi emosi, kepribadian, burnout, tekanan finansial, serta manajemen waktu.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Kecerdasan emosimemiliki peran penting dalam mempengaruhi tingkat stres akademik, di mana semakin tinggi kecerdasan tinggi.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan signifikan negatif antara kecerdasan emosi dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Sekolah Tinggi Perpajakan Indonesia. Hal ini berarti semakin tinggi kecerdasan emosi mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami, dan sebaliknya.
2. Terdapat hubungan signifikan negatif antara *self-efficacy* dengan tingkat stres akademik. Artinya, mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang rendah, sedangkan mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi.
3. Terdapat hubungan signifikan negatif secara simultan antara kecerdasan emosi dan *self-efficacy* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Perpajakan Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi dan *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami selama penyusunan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggun Saputri, K., & Sugiharto, D. (2019). Hubungan antara *self-efficacy* dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di FIP UNNES tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
<https://doi.org/10.29210/119800>
- Bella Khansa Puspita, & Dewi Kumalasari. (2022). Prokrastinasi dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87.
<https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Desmita. (2011). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Goleman, D. (2002). *Emotional intelligence* (Terj. Hermaya). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosi, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Mortiboys, A. (2005). *Teaching with emotional intelligence: A step-by-step guide for higher and further education professionals*. RoutledgeFalmer.
- Sabrina, C., & Thea, T. (2020). *Seni mengendalikan emosi*. Sleman: Immortal Publishing. <http://dx.doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April–Mei 2020 Universitas Indraprasta PGRI. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 20(1), 20–27. <https://doi.org/10.26539/teraputik.41294>