

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres

1. Pengertian Stres

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Sarafino mengartikan (2011) stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial pada seseorang. Chaplin (dalam Fadillah, 2013) juga memberikan pengertian stres sebagai suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis.

Stres menurut Richard (2010) stres merupakan suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) menambahkan kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Sehingga individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka.

Baum (dalam Yusuf, 2004) berpendapat bahwa stres dianggap sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai dengan perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku. Vincent Cornelli (dalam Sunaryo, 2004) menyimpulkan bahwa stres merupakan gangguan yang terjadi dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tubuh maupun pikiran, akibat gangguan dari lingkungan maupun dari individu itu sendiri dalam lingkungannya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan ketegangan fisik maupun psikis yang dialami oleh individu yang muncul sebagai bentuk dari respon terhadap kejadian yang dianggap mengancam atau sulit untuk diselesaikan.

2. Aspek-aspek Stres

Aspek – aspek stres menurut Sarafino & Smith (2011) ada dua, yaitu:

a. Aspek biologis

Aspek biologis dan stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan mata, dan produksi keringat yang berlebihan.

b. Aspek psikologis

Aspek psikologis stres berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

1) Gejala kognisi

Kondisi stres dapat mengganggu proses berpikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami daya ingat, perhatian, dan konsentrasi.

2) Gejala emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.

3) Gejala tingkah laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres meliputi dua hal, yaitu aspek biologis dan aspek psikologis. Pada setiap aspek memiliki gejala tersendiri yang mencakup ruang lingkup diri individu, mulai dari fisik, intelektual (kognisi), emosi, dan hubungan interpersonal (tingkah laku).

3. Sumber-sumber Stres

Sarafino & Smith (2011) menjelaskan sumber-sumber stres terdiri dari 2 faktor yaitu:

a. Faktor Internal

Ada dua faktor yang dapat memicu stres yang berasal dari individu yaitu, pertama adalah melalui adanya penyakit. Penyakit yang diderita individu yaitu menyebabkan tekanan biologis dan psikososial sehingga dapat menimbulkan stres. Kedua adalah melalui terjadinya konflik. Dalam konflik individu memiliki dua keenderungan berlawanan, menjauh dan mendekat.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal pemicu stres berasal dari keluarga, komunitas dan masyarakat. Stres dalam keluarga bersumber dari konflik kebutuhan antar

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

anggota keluarga. Seperti persoalan finansial, perilaku anggota keluarga yang tidak baik, perbedaan keinginan, bertambahnya anggota keluarga, perceraian orang tua, penyakit dan kecacatan yang dialami anggota keluarga dan kematian anggota keluarga.

Adanya interaksi subjek di luar lingkungan keluarga (komunitas) melengkapi sumber stres. Pada mahasiswa, pengalaman stres terjadi salah satunya ketika sedang menyusun skripsi, persoalan yang dihadapi dapat muncul ketika sulitnya menemukan judul, sulitnya menemukan referensi, kurang efektifnya komunikasi yang terjalin antara mahasiswa dengan dosen pembimbing, kurangnya sarana dan prasarana, ketidakmampuan mengatur waktu, serta ketidakmampuan dalam mengatur emosi diri sendiri, dan munculnya rasa malas dalam menyelesaikan skripsi. Akibatnya, stres bisa menimbulkan penurunan harga diri, efikasi diri yang rendah dan menganggap kurangnya kemampuan untuk mengendalikan kejadian-kejadian yang penting. Menghadapi kondisi demikian, individu perlu memiliki kemampuan dalam memahami dan mengatur emosi serta mampu memotivasi dirinya dengan baik, kemampuan ini disebut dengan kecerdasan emosional (Goleman, 1996).

4. Jenis-jenis Stres

Selye (dalam Sarafino, 2011) mengategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu:

- 1) *Eustress*, yaitu stres yang bersifat positif, bermanfaat dan konstruktif (bersifat membangun). Stres yang bersifat positif menjadikan mahasiswa

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bersemangat dalam menulis skripsi, termotivasi untuk mengerjakan skripsi yang lebih baik, dan berusaha mempercepat pengerjaan skripsinya.

- 2) *Distress*, yaitu stres yang bersifat negatif, berbahaya dan destruktif (bersifat merusak). Stres yang bersifat negatif menjadikan mahasiswa malas mengerjakan skripsi, kehilangan motivasi, menunda pengerjaan skripsi, sampai memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi.

5. Tingkatan Stres

Hawari (2004) membagi tingkatan stres menjadi 6 tingkatan yaitu:

- a. Stres tingkat pertama (stres ringan)

Gejala yang dialami berupa semangat bekerja besar dan penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya.

- b. Stres tingkat kedua (stres ringan)

Gejala yang dialami berupa merasa letih dipagi hari yang seharusnya merasa segar, merasa lelah sesudah makan siang, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman, detakan jantung lebih keras dari biasanya dan tidak bisa santai.

- c. Stres tingkat ketiga (stres sedang)

Gejala yang dialami berupa gangguan usus lebih terasa, otot-otot terasa lebih tegang, perasaan tegang semakin meningkat, mengalami gangguan tidur, dan badan terasa oyong.

- d. Stres tingkat keempat (stres sedang)

Gejala yang dialami berupa keadaan-keadaan yang semula menyenangkan kini terasa sulit, kehilangan kemampuan untuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menanggapi situasi, sulit tidur, dan kemampuan konsentrasi menurun tajam mudah lupa dan sering melamun secara berlebihan.

e. Stres tingkat kelima (stres berat)

Gejala yang dialami berupa kelelahan yang mendalam, gangguan sistem pencernaan yang semakin sering, perasaan takut yang semakin menjadi.

6. Faktor-faktor yang dapat mengurangi Stres

Respon terhadap faktor stres berkaitan dengan bagaimana faktor stres itu dipahami. Sikap kita terhadap sumber stres itu adalah faktor penting kejiwaan yang bertindak sebagai alat bagi pemahaman atas faktor stres tersebut. Terkait dengan sikap dalam menghadapi sumber stres terdapat 4 faktor penting dalam mengurangi stres menurut Veitch dan Arkkelin (1995) antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Faktor kontrol, menyatakan bahwa kemampuan melakukan kontrol merupakan suatu mediator atau aktifitas kejiwaan yang sangat kuat terhadap stres. Faktor ini mampu menghadapi masalah secara efektif, memprediksi kejadian, serta dapat mengetahui konsekuensi dari sesuatu sebelum hal itu terjadi. Orang yang memiliki kontrol atas suatu guncangan akan mengalami ketidaknyamanan yang sedikit dibandingkan dengan seseorang yang tidak memiliki kontrol atas intensitas guncangan tersebut.
- b. Keadaan fisik yang kuat, hal ini berkaitan dengan kondisi seseorang yang kuat terhadap tekanan. Keadaan fisik yang kuat akan mempengaruhi juga

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kondisi kejiwaan, karena hal ini bisa memaknai sesuatu yang memberatkan yang dianggap sebagai sebuah tantangan dan bahkan kesempatan.

c. **Respon Relaksasi**

Selain respon terhadap faktor stres, ada sebuah kenyataan yang dapat disebut respon anti stres, dalam respon ini ketegangan otot manusia menurun, aktifitas lapisan otak menurun, denyut jantung dan tekanan darah menurun, serta nafas menjadi pelan. Faktor ini dapat menghasilkan penyembuhan dari keadaan yang memberatkan.

- d. **Dukungan sosial**, seperti kita ketahui bahwa dukungan dan bantuan sosial itu sangat diperlukan dalam kehidupan bersama, khususnya ketika sedang menghadapi bencana seperti gempa bumi. Jaringan dukungan sosial sangat dibutuhkan untuk meringankan beban tekanan dari kejadian lingkungan yang memberatkan.

Adapun faktor lain yang juga dapat membantu mengurangi stres menurut Sarafino (2011) adalah selain membutuhkan dukungan sosial sebagai faktor eksternal, kondisi stres juga dapat dikurangi dengan kemampuan kecerdasan emosional yang dimiliki oleh seseorang sebagai faktor internal.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional menurut Goleman (1996) adalah kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Ciarrochi, Forgas, dan Mayer (2001) mengartikan kecerdasan emosional sebagai suatu kemampuan mengenal makna emosi dan hubungan emosi-emosi, serta mampu memberikan alasan dan penyelesaian masalah terhadap kondisi yang dihadapi.

Khosravi, dkk (2011) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional terdiri dari kemampuan untuk memahami, menilai, dan mengekspresikan emosi secara akurat dan adaptif, kemampuan untuk memahami emosi dan pengetahuan emosional, kemampuan untuk mengakses dan menghasilkan perasaan dimana memfasilitasi kegiatan kognitif dan tindakan adaptif, dan kemampuan mengatur emosi dalam diri sendiri dan orang lain.

Cooper & Sawaf (1999) memiliki pandangan bahwa kecerdasan emosional memungkinkan individu untuk dapat merasakan dan memahami dengan benar, selanjutnya mampu menggunakan daya dan kepekaan emosinya sebagai energi informasi dan pengaruh yang manusiawi. Robbins menambahkan bahwa kecerdasan emosional merujuk pada satu keanekaragaman keterampilan, kapabilitas, dan kompetensi kognitif yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam menghadapi tuntutan dan tekanan lingkungan (dalam Akbar 2002).

Kecerdasan emosional juga diartikan sebagai suatu kesanggupan seseorang dalam menanggapi suatu keadaan dan mengelolah emosi yang muncul mempengaruhi kegiatan jasmani dan afektif yang tampak dengan di ekspresikan (Handayani, & Suyanto, 2016). Kecerdasan emosional digunakan untuk mengetahui perasaan-perasaan yang baik dan buruk dan bagaimana

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

untuk mendapatkan dari yang buruk itu menjadi baik (Steven. J Stein & Howard (2002).

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional kemampuan seseorang untuk memahami, merasakan, dan mengenali perasaan dirinya dan orang lain sehingga mampu untuk memotivasi diri sendiri, mengelola emosi dan membimbing pikiran untuk membuat keputusan yang baik untuk menjadi individu yang lebih baik.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Ada empat faktor yang mempengaruhi pembentukan kecerdasan emosional individu menurut Goleman (1996), yaitu:

a. Faktor psikologis

Faktor psikologis merupakan salah satu faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Faktor psikologis ini akan membantu individu dalam mengelola, mengontrol, mengendalikan, dan mengkoordinasikan keadaan emosi agar sesuai dengan perilakunya.

b. Faktor pelatihan emosi

Kecerdasan emosi dapat diajarkan kepada individu karena pada dasarnya emosi tidak dipengaruhi oleh faktor keturunan, sehingga membuka kesempatan bagi orang tua dan pendidik untuk mengajarkan dan mengembangkan kecerdasan emosional.

c. Faktor pendidikan

Pendidikan dapat menjadi salah satu wahana belajar individu dalam mengembangkan kecerdasan emosional. Melalui pendidikan individu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mulai dikenakan dengan berbagai bentuk kemampuan emosi, baik yang berkenan dengan dirinya maupun dengan orang lain, dan lingkungan sekitar.

d. Faktor keluarga

Keluarga merupakan salah satu tempat untuk melatih kecerdasan emosional individu, karena melalui keluarga individu pertama kali mengenal berbagai bentuk emosi yang diajarkan melalui pola asuh orang tua dan sekaligus individu dapat berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional individu, yakni faktor psikologis, faktor pelatihan emosi, pendidikan dan keluarga. Faktor-faktor ini memiliki peran yang sangat mempengaruhi keadaan emosi individu.

3. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (1996) terdapat lima aspek yang digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional yaitu :

a. *Self awareness* (mengenal emosi diri)

Kesadaran diri, yaitu mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar kecerdasan emosional. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan kita yang sesungguhnya membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan. Individu yang memiliki keyakinan lebih tentang perasaannya adalah pilot yang handal bagi kehidupan mereka, karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan mereka yang sesungguhnya atas pengambilan keputusan-keputusan masalah pribadi.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Mereka juga memiliki penilaian yang realistis akan kemampuan diri mereka.

b. *Self regulation* (mengelola emosi)

Menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat adalah kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri. Orang-orang yang buruk kemampuannya dalam keterampilan ini akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar dapat bangkit kembali dengan jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan untuk mencapai tujuan.

c. *Motivation* (memotivasi diri)

Kemampuan memotivasi diri untuk terus berusaha dalam mencapai tujuan, meningkatkan inisiatif diri dalam berkembang, lebih produktif, serta gigih dalam menghadapi rintangan dan frustrasi.

d. *Empathy* (memahami emosi orang lain)

Kemampuan merasakan perasaan orang lain, mampu menerima pandangan orang lain, mengelola hubungan dan menyelaraskan perasaan dengan beragam orang.

e. *Social skill* (keterampilan sosial)

Menangani emosi dengan baik dalam menjalin hubungan, membaca situasi sosial dengan akurat, berinteraksi dengan lancar, menggunakan kemampuan ini untuk mengajak dan memimpin, bernegosiasi dan menyelesaikan masalah demi kerjasama.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Ifham (2002) ciri-ciri orang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi yaitu:

- 1) Optimal dan selalu positif pada saat menangani situasi-situasi dalam hidupnya, seperti saat menangani peristiwa dalam hidupnya dan menangani tekanan masalah-masalah pribadi yang dihadapinya.
- 2) Terampil dalam membina emosinya, dimana orang tersebut terampil didalam mengenali kesadaran emosi diri dan ekspresi emosi, juga kesadaran emosi terhadap orang lain.
- 3) Optimal pada kecakapan kecerdasan emosi, dimana hal ini meliputi kecakapan intensionalitas, kreativitas, ketangguhan hubungan antar pribadi, dan ketidakpuasan konstruktif.
- 4) Optimal pada nilai-nilai belas kasihan atau empati, intuisi, radius kepercayaan, daya pribadi dan integritas.
- 5) Optimal pada kesehatan secara umum, kualitas hidup, *relationship quotient* dan kinerja optimal.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat lima aspek kecerdasan emosional menurut Goleman yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan baik dengan orang lain.

C. Kerangka Berpikir

Sebagai salah satu kewajiban untuk mendapatkan gelar sarjana, mahasiswa dituntut untuk membuat skripsi sebagai prasyarat kelulusannya. Umumnya mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi selama satu semester

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

atau kurang lebih enam bulan. Namun, kenyataannya banyak mahasiswa yang membutuhkan waktu lebih dari enam bulan untuk menyelesaikan skripsi bahkan ada sebagian kecil mahasiswa yang tidak menyelesaikannya. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor tidak hanya kurangnya motivasi dan kesiapan akademik tetapi juga disebabkan penulisan skripsi yang kompleks sehingga menimbulkan beban bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sehingga membuat mahasiswa lulus lebih lama dari waktu yang semestinya.

Beragam kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya dapat berasal dari luar maupun di dalam diri individu. Kendala yang berasal dari luar diri individu seperti adanya kesulitan memperoleh bahan (referensi), kurangnya sarana dan prasarana, komunikasi yang kurang efektif dengan dosen pembimbing, dan kurangnya dukungan sosial dari teman-teman maupun dari orang tua. Sedangkan kendala yang berasal dari dalam diri individu berupa kesulitan menemukan dan menentukan judul penelitian, kesulitan menuangkan ide ke dalam tulisan, motivasi diri rendah, ketidakmampuan dalam mengatur emosi diri sendiri, dan munculnya rasa malas dalam menyelesaikan skripsi. Masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa sehingga menyebabkan munculnya stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa (Gunawati, Hartati & Listiara, 2006).

Santrock (2003) mengungkapkan bahwa stres merupakan gangguan psikologis yang muncul akibat ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi bentuk *stressor* terhadap peristiwa-peristiwa yang dianggap mengancam. Sarafino & Smith (2011) juga menambahkan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Hambatan dan permasalahan tersebut dapat dikatakan sebagai hambatan yang bersifat psikologis yang biasanya menjadi penyebab yang paling berpengaruh dalam timbulnya stres.

Stres yang dialami seseorang dapat bersifat positif (*eustress*) yang menjadikan mahasiswa bersemangat dalam menulis skripsi, termotivasi untuk mengerjakan skripsi yang lebih baik, dan berusaha mempercepat pengerjaan skripsinya. Sementara itu, stres yang bersifat negatif (*distress*) dapat menjadikan mahasiswa malas mengerjakan skripsi, kehilangan motivasi, menunda pengerjaan skripsi, sampai memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi.

Kondisi stres yang bersifat negatif dapat dilihat dari reaksi stres yang muncul baik dalam bentuk perubahan psikologis maupun fisik. Menurut Sarafino & Smith (2011) Reaksi stres ini ditandai dengan munculnya beberapa gejala. Gejala fisik dapat berupa munculnya rasa nyeri di kepala, perut, gangguan susah tidur dan dapat juga berupa gejala psikis seperti munculnya perasaan-perasaan tidak nyaman (gelisah dan cemas), sukar untuk berkonsentrasi, meningkat atau menurunnya nafsu makan. Kondisi stres yang dialami oleh seseorang berbeda-beda. Perbedaan dampak stres pada diri individu ini disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing individu. Perbedaan karakteristik individu akan menentukan respon individu terhadap sumber stres, sehingga respon individu dapat berbeda pada stimulus yang menjadi sumber stres yang sama. Namun, tetap Reaksi stres yang sangat mencolok dari seorang mahasiswa yang sedang

menyelesaikan skripsi dapat dilihat dari hilangnya motivasi dan konsentrasi yang berdampak pada lamanya proses penyelesaian skripsi.

Kondisi yang tertekan baik secara fisik maupun psikis membutuhkan pengelolaan emosi yang baik. Pada mahasiswa, pengalaman stres terjadi salah satunya ketika sedang menyusun skripsi, persoalan yang dihadapi dapat muncul ketika sulitnya menemukan judul, sulitnya menemukan referensi, kurang efektifnya komunikasi yang terjalin antara mahasiswa dengan dosen pembimbing, kurangnya sarana dan prasarana, ketidakmampuan mengatur waktu, serta ketidakmampuan dalam mengatur emosi diri sendiri, dan munculnya rasa malas dalam menyelesaikan skripsi. Akibatnya, stres bisa menimbulkan penurunan harga diri, dan menganggap kurangnya kemampuan untuk mengendalikan kejadian-kejadian yang penting. Menghadapi kondisi demikian, individu perlu memiliki kemampuan dalam memahami dan mengatur emosi serta mampu memotivasi dirinya dengan baik, kemampuan ini disebut dengan kecerdasan emosional (Goleman, 1996).

Kemampuan untuk mengatasi stres adalah komponen dari kecerdasan emosional, stres dapat berupa masukan dan keluaran dari kecerdasan emosional (Ramesar, Koortzen & Oosthuizen, 2015). Berbagai macam kendala dalam menyusun skripsi dapat benar-benar menjadi ancaman dan sumber stres bagi individu yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik. Keadaan emosi yang baik membantu individu untuk mampu menyelesaikan tugas dan mengurangi beban kerja secara psikologis maupun fisik sehingga stres yang dirasakan pun kecil (Ulfa, Frieda & Putra, 2008).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Individu yang memiliki kecerdasan emosional adalah Individu yang mampu menguasai, mengelola dan mengarahkan emosinya dengan baik. Pengendalian emosi tidak hanya dengan meredam rasa tertekan dalam mengelola emosi atau menahan gejolak emosi, melainkan juga bisa berarti dengan sengaja menghayati suatu emosi, termasuk emosi yang tidak menyenangkan.

Sunil (2009) menjelaskan kecerdasan emosional mampu mengatasi perasaan negatif seperti, marah, ragu-ragu, stres, kecemasan sehingga lebih menjadi fokus terhadap hal-hal yang positif seperti, yakin, percaya diri, empati, menyenangkan sehingga merasakan hidup yang lebih bahagia. Oleh karena itu, individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan memiliki ketahanan menanggung stres yaitu kemampuan untuk tetap tenang dan sabar ketika menghadapi masalah tanpa terbawa emosi karena perasaan negatif tersebut (Book & Stein dalam Ekarani, 2008).

Peranan kecerdasan emosional terhadap kondisi stres juga dijelaskan pada penelitian Marita dan Hening (2008) bahwa kecerdasan emosional yang memiliki pengaruh negatif terhadap stres kuliah pada mahasiswa. Menurutnya, individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi cenderung berusaha mengatasi hambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang menjadi kewajibannya secara tuntas dan baik dan sebaliknya.

Tugas-tugas yang diberikan sering kali menjadi beban dan sumber stres yang potensial. Kecerdasan emosional yang tinggi membantu individu untuk menyelesaikan tugas dan mengurangi beban secara psikologis maupun fisik sehingga stres yang dirasakan menjadi kecil. Jika individu dalam mengerjakan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tugas-tugas yang diberikan mampu menanganinya dengan baik setiap kendala-kendala yang muncul maka individu akan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Maka dari itu peran kecerdasan emosional sangat mempengaruhi keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugasnya, dalam hal ini yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Goleman (1996) menjelaskan bahwa emosi menunjuk pada suatu kemampuan untuk memahami perasaan diri masing-masing dan perasaan orang lain. Kemampuan untuk memotivasi dirinya sendiri dan menata dengan baik emosi-emosi yang muncul dalam dirinya sendiri dan dalam berhubungan dengan orang lain. Sehingga tidak salah jika para ahli ilmu jiwa mengatakan bahwa IQ itu hanya mempunyai 20 % dalam keberhasilan hidup manusia, sedangkan sisanya yaitu 80% akan ditentukan oleh faktor lain, termasuk didalamnya faktor terpenting adalah kecerdasan emosional.

Apabila mahasiswa yang sedang menyusun skripsi telah memiliki kecerdasan emosi yang tinggi dalam menghadapi hambatan skripsi, maka mahasiswa cenderung tidak akan membiarkan pengerjaan skripsinya yang terbengkalai karena putus asa ketika menemukan hambatan dalam mengerjakan skripsi. Sebaliknya, jika kecerdasan emosi yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi rendah, maka mereka cenderung menghadapi hambatan skripsi sehingga muncul rasa malas mengerjakan skripsi, dan mudah putus asa ketika menemukan hambatan dalam mengerjakan skripsi. Adanya kemampuan mengelola emosi yang baik oleh mahasiswa yang menyusun skripsi akan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mempengaruhi stres yang muncul akibat kendala-kendala yang dihadapi selama menyusun skripsi sehingga proses menyusun skripsi dapat berjalan dengan lancar dan selesai tepat waktu.

Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin melihat bagaimana hubungan kecerdasan emosional terhadap stres menyusun skripsi, maka peneliti melakukan penelitian pada mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau dengan judul “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Stres Menyusun Skripsi pada Fakultas Psikologi UIN Suska Riau”.

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah: “Ada Hubungan Negatif antara Kecerdasan Emosional dengan Stres Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau”.

UIN SUSKA RIAU