

## Emotional Intelligence and Problem Focused Coping for Managing Student's Stress Level During Writing Thesis

### Kecerdasan Emosional dan Problem Focused Coping untuk Mengelola Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

**Ratna Devy Winayanti<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Department of Psychology,  
Universitas Pendidikan Nasional, Indonesia  
Email: [devywinayanti@undiknas.ac.id](mailto:devywinayanti@undiknas.ac.id)

**Ida Bagus Gde Agung Yoga Pramana<sup>4</sup>**

<sup>4</sup>Department of Psychology,  
Universitas Pendidikan Nasional, Indonesia  
Email: [yogapramana@undiknas.ac.id](mailto:yogapramana@undiknas.ac.id)

**Zabrina Valeria Putri Zulfikar<sup>2</sup>**

<sup>2</sup>Department of Psychology,  
Universitas Pendidikan Nasional, Indonesia  
Email: [zabrinavaleria@gmail.com](mailto:zabrinavaleria@gmail.com)

**Ayu Rahmaditha Apsary<sup>5</sup>**

<sup>5</sup>Department of Psychology,  
Universitas Pendidikan Nasional, Indonesia  
Email: [rahmadithaapsary@undiknas.ac.id](mailto:rahmadithaapsary@undiknas.ac.id)

**Putu Riana Artyanti Putri<sup>3</sup>**

<sup>3</sup>Department of Psychology,  
Universitas Pendidikan Nasional, Indonesia  
Email: [rianaputri@undiknas.ac.id](mailto:rianaputri@undiknas.ac.id)

**Ni Wayan Yuli Anggreni<sup>6</sup>**

<sup>6</sup>Department of Psychology,  
Universitas Pendidikan Nasional, Indonesia  
Email: [wayanyulianggreni@undiknas.ac.id](mailto:wayanyulianggreni@undiknas.ac.id)

#### Correspondence:

**Ratna Devy Winayanti**

Universitas Pendidikan Nasional  
Email: [devywinayanti@undiknas.ac.id](mailto:devywinayanti@undiknas.ac.id)

#### Abstract

Thesis preparation is one of the things that has the potential to cause stress for final year students. The stress of thesis preparation is influenced by the ability of students to control their emotions when facing obstacles in the preparation of the thesis so that individuals can think clearly in looking at problems. Stress is also influenced by the way individuals perceive problems and plan problem-solving strategies in the thesis preparation process. This study aims to find out the role of emotional intelligence and problem focus coping on the stress level of students when writing a thesis. Data was collected from 129 students in Bali who were writing their thesis. The stress level scale, emotional intelligence scale, and problem focus coping scale were used to measure these variables. The results of multiple regression showed that emotional intelligence and problem focus coping could explain 47.2% of the stress variant of students who were working on their thesis. This research can provide information so that students can improve and maintain emotional intelligence and problem-focused coping to reduce stress levels in students who are preparing their thesis.

**Keyword :** Emotional Intelligence, Problem Focused Coping, Stress, Students Who Are Writing Their Undergraduate Thesis

#### Abstrak

Penyusunan skripsi merupakan salah satu hal yang berpotensi menimbulkan stres pada mahasiswa tingkat akhir. Stres penyusunan skripsi dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa untuk mengendalikan emosi pada saat menghadapi hambatan dalam penyusunan skripsi sehingga individu mampu untuk berpikir jernih dalam memandang permasalahan. Stres juga dipengaruhi oleh cara individu memandang permasalahan dan merencanakan strategi pemecahan masalah dalam proses penyusunan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kecerdasan emosional dan *problem focus coping* terhadap tingkat stres mahasiswa pada saat menulis skripsi. Data dikumpulkan dari 129 mahasiswa di Bali yang sedang menulis skripsi. Skala tingkat stres, skala kecerdasan emosional, dan skala *problem focus coping* digunakan untuk mengukur variabel-variabel tersebut. Hasil regresi berganda menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan *problem focus coping* dapat menjelaskan 47,2% varian tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini dapat memberikan informasi agar mahasiswa dapat meningkatkan dan mempertahankan kecerdasan emosional serta *problem focused coping* untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

**Kata Kunci :** Kecerdasan Emosional, Problem Focused Coping, Stres, Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Copyright (c) 2024 Ratna Devy Winayanti., dkk

Received 2024-04-11

Revised 2024-05-01

Accepted 2024-05-31



## LATAR BELAKANG

Setiap manusia dalam menjalani kehidupan akan mengalami berbagai peristiwa yang dapat menimbulkan masalah yang beragam pula, dimana masalah-masalah tersebut berasal dari interaksi sosial manusia dengan lingkungannya. Ketika seseorang menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginan dan harapannya, maka akan menimbulkan *gap* atau jarak antara tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan tersebut, sehingga menimbulkan suatu tekanan. Menurut Barseli et al (2017) hal tersebut disebut sebagai stres.

Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di dunia sebesar 38-71% dan di Asia sendiri sebesar 29,6-61,3% (Habeeb, dalam (Ambarwati et al., 2017)). Ketika mahasiswa mencapai semester akhir, terdapat satu tahap yang harus ditempuh sebagai salah satu syarat kelulusan di perguruan tinggi yaitu membuat karya ilmiah yang disebut skripsi (Fadillah, 2013). Dampak yang dialami ketika mahasiswa semester akhir mengalami stres yaitu dapat mengakibatkan kemunduran kelulusan atau lulus tidak tepat waktu, yang sebenarnya mahasiswa mendapat tuntutan agar dapat menyelesaikan pendidikannya dalam jangka waktu tertentu (Ambarwati et al., 2017).

Skripsi merupakan proses pembelajaran untuk mengasah kemampuan analisa dalam mengkaji, menganalisis, memecahkan, dan menyimpulkan masalah yang diteliti oleh mahasiswa (Hidayat, 2008). Penyusunan skripsi merupakan salah satu yang berpotensi menimbulkan stres pada mahasiswa tingkat akhir (Fadillah, 2013). Terdapat beberapa masalah yang dapat menghambat penyelesaian skripsi pada mahasiswa, seperti kesulitan menentukan masalah, kesulitan dalam mencari referensi yang sesuai dengan judul atau tema yang diangkat, kesulitan mengatur waktu, tidak adanya fasilitas yang mendukung, kesulitan merumuskan pemikiran ke dalam tulisan (Rahmat & Amal, 2020). Pada tahun 2021 liputan6.com juga pernah merilis artikel tentang kasus mahasiswa yang setiap hari hanya menangis sebab judul skripsi yang dibuatnya mengalami penolakan oleh dosen pembimbing skripsi (Hafidha, 2021) Kasus tersebut menunjukkan bahwa hambatan skripsi yang dihadapi dapat membawa individu memasuki stres pada tahap kelelahan. Ketika individu sudah mencapai stres tahap kelelahan, hal tersebut dapat berdampak pada kondisi tubuh yang tidak mampu lagi untuk menghadapi stres berkepanjangan, seperti alergi gangguan pencernaan, gangguan psikologis, gangguan sistem kekebalan tubuh, hingga penyakit yang bisa membawa pada kematian (Kalat, 2009).

Mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya sering kali mengalami kesulitan yang dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, seperti persiapan mahasiswa dalam menentukan judul penelitian skripsinya berupa kemampuan menalar dan menulis mahasiswa yang rendah, kemudian membuat latar belakang masalah penelitian, kesulitan mencari literatur, sulitnya bagi mahasiswa untuk membagi waktu kuliah dengan penyusunan skripsi. Kesulitan pada penulisan BAB II, terkadang mahasiswa tidak menjelaskan mengenai kaitannya teori dengan penelitian apa yang akan dilakukan, kemudian kesulitan penulisan pembahasan yang

berisi penguraian hasil penelitian, penentuan dan penggunaan rumusan statistik yang digunakan untuk mengolah data bagi yang menggunakan metode kuantitatif, waktu penelitian dan interpretasi dari data penelitian yang didapat. Kesulitan lainnya yang menyebabkan stres pada mahasiswa terkait sidang skripsi diantaranya masa menunggu untuk ujian, ketakutan menghadapi sidang skripsi, dan kurangnya pengetahuan tata pelaksanaan sidang skripsi (Rismen, 2015).

Stres merupakan kondisi yang sangat penting untuk diatasi, terlebih pada individu yang menyandang status sebagai mahasiswa. Faktor-faktor akademik seperti perubahan gaya belajar, tugas-tugas, target dalam mencapai nilai yang diinginkan, prestasi akademik dan mengembangkan kemampuan berpikir dapat berpotensi menimbulkan stres pada mahasiswa di perguruan tinggi. Menurut Kanner dkk (dalam (Santrock, 2014)) masalah yang sering dialami oleh mahasiswa diantaranya kesepian, menyia-nyaiakan waktu, serta khawatir apabila tidak mampu memenuhi standar prestasi yang tinggi.

Setiap individu akan memiliki perbedaan dalam menghadapi stres, dimana perbedaan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satu faktor yang berperan dalam menurunkan tingkat stres adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi pada waktu emosi bergejolak sehingga mampu untuk tetap berpikir jernih dalam memandang permasalahan. Kemampuan mengendalikan emosi tersebut merupakan salah satu aspek dari kecerdasan emosional (Yadav et al., 2017). Menurut Goleman (2016) kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengenali dan merasakan emosi yang dialami, mampu mengelola emosi, berempati, serta membina hubungan dengan orang lain. Tingkat stres dapat dipengaruhi oleh kecedasan emosional yang dimiliki mahasiswa, apabila mahasiswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi maka mahasiswa tersebut akan mampu mengatur, mengelola, dan mengendalikan emosi ketika mengalami stres yang diakibatkan oleh penyusunan skripsi.

Keberhasilan seseorang mengatasi stres selain ditentukan oleh kemampuan mengendalikan emosi juga ditentukan oleh cara seseorang memandang permasalahan dan langkah-langkah (strategi) yang diterapkan untuk mengatasi suatu masalah yang dikenal dengan istilah *coping* (Santrock, 2014). Menurut Lazarus & Folkman (1984) terdapat dua tipe strategi *coping*, diantaranya *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* merupakan upaya untuk melakukan sesuatu yang konstruktif untuk mengubah situasi stres, seperti mencari informasi dan merencanakan strategi pemecahan masalah. Strategi *coping* lainnya, yaitu *emotion focused coping* merupakan upaya untuk mengatur reaksi emosi terhadap stresor (Stanton dalam (Taylor et al., 2009)).

Pada dasarnya, penting bagi individu untuk menggunakan kedua strategi *coping* (*problem dan emotion focused*) untuk menangani kondisi stres, namun kembali lagi bahwa tipe *coping* yang digunakan disesuaikan berdasarkan sumber permasalahan yang dihadapi sehingga dapat menyelesaikan permasalahan tersebut dengan baik (Lazarus

& Folkman, 1984). Apriliana (2021) menemukan bahwa terdapat hubungan antara strategi coping dengan stres akademik yang dialami mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa maka semakin tinggi juga strategi coping yang dilakukan, begitupula sebaliknya. Menurut Nurbaiti et al (2023) keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi akan semakin baik ketika diikuti dengan strategi coping stres yang baik pula dari mahasiswa ketika mengerjakan skripsi.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran kecerdasan emosional dan *problem focused coping* terhadap tingkat stres pada mahasiswa di Bali yang sedang menyelesaikan skripsi. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian psikologis terkait kecerdasan emosional, *problem focused coping* dan tingkat stres serta memberikan informasi dan pemahaman kepada mahasiswa mengenai peran kecerdasan emosional serta *problem focused coping* terhadap tingkat stres ketika sedang menyusun skripsi.

## METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif dipilih dalam penelitian ini karena mengacu pada tujuan penelitian, yaitu melihat peran suatu variabel terhadap variabel lainnya. Terdapat tiga variabel penelitian, yaitu kecerdasan emosional, *problem focused coping* dan tingkat stres. Data penelitian diperoleh dengan menyebarkan tiga buah kuesioner kepada para partisipan.

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 129 mahasiswa yang menempuh Pendidikan Strata Satu dan sedang menyusun skripsi yang tersebar di Universitas-Universitas yang ada di Bali. Subjek dikumpulkan dengan metode *non probability sampling* dengan pendekatan *accidental sampling*.

### Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan adalah Skala Tingkat Stres yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek tingkat stres dari (Sarafino & Smith, 2011) yaitu aspek biologis dan psikososial. Skala Tingkat Stres memuat 26 aitem dengan reliabilitas *Cronbach Alpha* 0,915. Selanjutnya peneliti juga menggunakan Skala Kecerdasan Emosional yang dimodifikasi dari skala kecerdasan emosional milik Rustika (2014) dengan menggunakan aspek kecerdasan emosional dari Goleman (2016) yaitu aspek kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Skala ini memiliki 28 aitem dengan reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,898. Selain skala Tingkat Stres dan Kecerdasan Emosional, peneliti juga menggunakan Skala *Problem Focused Coping* disusun dengan mengacu pada dimensi *problem focused coping* menurut Carver et al (1989) yaitu *active coping*, *planning*, *suppression of competing activities*, *restraint coping*, dan *seeking social support for instrumental reason*. Skala *Problem Focused Coping* yang digunakan memuat 34 aitem dengan reliabilitas *Cronbach Alpha* 0,901. Model penskalaan yang digunakan dalam ketiga skala ini adalah *summated ratings (Likert)*.

### Analisis Data

Metode statistik inferensial bertujuan untuk menganalisis data sampel yang kemudian digunakan untuk menggambarkan data yang telah terkumpul dan hasilnya dapat diberlakukan untuk populasi. Uji regresi linier berganda (*Multiple Linear Regression*) digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui peran dari variabel bebas terhadap variabel tergantung. Artinya, kecerdasan emosional dan *problem-focused coping* akan diuji menggunakan regresi linier berganda sehingga dapat diketahui perannya terhadap tingkat stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Karakteristik responden

#### Jenis Kelamin

Tabel 1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	83	64,34%
Perempuan	46	35,66%
Total	129	100%

Hasil deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mahasiswa berjenis kelamin laki-laki mendominasi responden penelitian ini dengan jumlah 83 orang (64,34%).

#### Usia

Tabel 2. Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase
20 Tahun	10	7,75%
21 Tahun	64	49,61%
22 Tahun	38	29,46%
23 Tahun	17	13,18%
Total	129	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa berdasarkan kategori usia, penelitian ini didominasi oleh responden yang berusia 21 tahun dengan jumlah 61 orang (49,61%).

#### Lama Studi

Tabel 3. Deskripsi Subjek Berdasarkan Semester

Semester	Jumlah	Presentase
VIII	120	93,02%
X	6	4,65%
XII	3	2,33%
Total	129	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa secara deskriptif, penelitian ini didominasi oleh responden yang sedang menempuh perkuliahan di semester VIII dengan jumlah 120 orang (93,02%).

## Deskripsi Data Penelitian

### Tingkat Stres

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa tingkat stres memiliki nilai maksimum sebesar 100, nilai minimum sebesar 33, nilai mean sebesar 63.05 dengan standar deviasi sebesar 12.715. Selanjutnya peneliti menyusun kategorisasi skala untuk membagi individu ke dalam beberapa kelompok dengan tingkatan berbeda.

**Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Stres**

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Persentase
Tinggi	$X < 50$	19	14,73%
Sedang	$50 \leq X < 76$	96	74,42%
Rendah	$X > 76$	14	10,85%
Total		129	100%

Hasil kategorisasi tingkat stres pada tabel 4, menunjukkan bahwa penelitian didominasi oleh responden dengan tingkat stres yang sedang. Hal tersebut dapat dilihat dari jumlah subjek dengan tingkat stres sedang yang berjumlah 96 orang dengan persentase sebesar 74,42% dari keseluruhan sampel penelitian.

### Kecerdasan Emosional

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa kecerdasan emosional memiliki nilai maksimum sebesar 109, nilai minimum sebesar 37, nilai mean 78.74 dengan standar deviasi 11.202. Selanjutnya peneliti menyusun kategorisasi skala untuk membagi individu ke dalam beberapa kelompok dengan tingkatan berbeda.

**Tabel 5. Kategorisasi Kecerdasan Emosional**

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Persentase
Tinggi	$X < 68$	16	12,40%
Sedang	$68 \leq X < 90$	95	73,64%
Rendah	$X > 90$	18	13,95%
Total		129	100%

Hasil kategorisasi tingkat stres pada tabel 5, menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kecerdasan emosional yang sedang. Hal tersebut dapat dilihat dari jumlah subjek dengan kecerdasan emosional sedang yang berjumlah 95 orang dengan persentase sebesar 73,64% dari keseluruhan sampel penelitian.

### Problem Focused Coping

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa *problem focused coping* memiliki nilai maksimum sebesar 128, nilai minimum sebesar 66, nilai mean 97.41 dengan standar deviasi sebesar 10.906. Selanjutnya

peneliti menyusun kategorisasi skala untuk membagi individu ke dalam beberapa kelompok dengan tingkatan berbeda.

**Tabel 6. Kategorisasi Problem Focused Coping**

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Persentase
Tinggi	$X < 87$	16	12,40%
Sedang	$87 \leq X < 108$	93	72,09%
Rendah	$X > 108$	20	15,50%
Total		129	100%

Hasil kategorisasi *problem focused coping* pada tabel 6, menggambarkan bahwa penelitian responden pada penelitian ini memiliki tingkat *problem focused coping* sedang, yaitu sebanyak 93 orang (72,09%) dari keseluruhan sampel penelitian.

## Uji Asumsi

### Uji Normalitas

**Tabel 7. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorv-Smirnov	Sig.
Tingkat Stres	0,073	0,090
Kecerdasan Emosional	0,064	0,200
Problem Focused Coping	0,052	0,200

Hasil uji normalitas pada tabel 7, menunjukkan bahwa data pada variabel tingkat stres, kecerdasan emosional dan *problem focused coping* menunjukkan distribusi data yang normal ( $p > 0,05$ ).

### Uji Linieritas

**Tabel 8. Hasil Uji Linieritas**

Variabel	Linearity
Tingkat Stres* Kecerdasan Emosional	0,000
Tingkat Stres * Problem Focused Coping	0,000

Hasil uji linieritas pada tabel 8 menunjukkan bahwa baik kecerdasan emosional dan *problem focused coping* dapat menunjukkan pola hubungan yang linier ( $p < 0,05$ ).

### Uji Multikolinieritas

**Tabel 9. Hasil Uji Multikolinieritas**

Variabel	Tolerance	VIF
Kecerdasan Emosional	0,475	2,103
Problem Focused Coping	0,475	2,103

Tabel 23 menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antar variabel bebas dalam penelitian ini, yaitu pada variabel kecerdasan emosional dan *problem focused coping*, karena skor *tolerance*  $> 0,1$  dan nilai VIF  $< 10$ ,

## Uji Hipotesis

**Tabel 10. Hasil Uji Regresi Linier Berganda**

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
<b>Regression</b>	9760.320	2	4880.160	56.241	0.000
<b>Residual</b>	10933.401	126	86.773		
<b>Total</b>	20693.721	128			

Mengacu pada hasil Uji regresi linier berganda yang pada tabel 10 menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan *problem focused coping* berperan terhadap tingkat stres

pada Mahasiswa di Bali yang sedang menyusun skripsi ( $F_{hit} = 56,241, p < 0,05$ ).

**Tabel 11. Besaran Peran Variabel Bebas terhadap Variabel Tergantung**

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,687	0,472	0,463	9.315

Mengacu pada hasil uji regresi linier berganda pada tabel 11 menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan *problem focused coping* memiliki peran sebesar 47.2%

terhadap tingkat stres ( $R_{square} = 0,472$ ). Artinya, variabel yang tidak diteliti memiliki peran sebesar 52.8% terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

**Tabel 12. Garis Regresi Linear Berganda**

	Standardized Coefficients	T	Sig.
	Beta		
(Constant)		17.322	0,000
Kecerdasan Emosional	-0,617	-6,565	0,000
<i>Problem Focused Coping</i>	-0,093	-0,989	0,329

Tabel 11 menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan secara negative dalam menjelaskan tingkat stres. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional maka tingkat stres akan semakin rendah ( $B = -0,617, p < 0,05$ ). Di sisi lain, variabel *problem focused coping* tidak menunjukkan peran yang signifikan dalam menjelaskan tingkat stress ( $p > 0,05$ ). Hal ini berarti apabila diuji secara terpisah dengan variabel kecerdasan emosional, *problem focused coping* tidak dapat memprediksi menurun atau meningkatnya tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah diuji menggunakan teknik analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa terdapat peran dari kecerdasan emosional dan *problem focused coping* terhadap tingkat stres mahasiswa di Bali yang sedang menyusun skripsi. Variabel kecerdasan emosional dan *problem focused coping* secara bersama-sama dapat menjelaskan 47.2% tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sementara 52.8% dari tingkat stress, dapat dijelaskan oleh variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi jika dapat menumbuhkan rasa yakin pada diri sendiri, serta memprioritaskan masalah yang ditemui saat menyusun skripsi yang kemudian dapat mengarahkan pada upaya mencari solusi maupun strategi pemecahan masalah untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi untuk dapat mengurangi stres yang dirasakan (El Roy & Soetjningsih, 2022).

Variabel kecerdasan emosional menurut hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan peran yang negative dalam menjelaskan tingkat stress. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional individu semakin rendah tingkat stres yang dirasakan. Individu yang memiliki kemampuan untuk mengekspresikan emosi sesuai keadaan yang dialami, tidak terlalu larut dalam emosinya sehingga dapat mengendalikan tindakan yang dilakukan sehingga hal tersebut dapat mengurangi stres yang dialami (Goleman, 2016). Sebaliknya, seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional yang rendah akan rentan untuk mengalami stres (Sofyanti & Prihastuti, 2017).

Kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa mendukungnya memiliki daya tahan saat menghadapi permasalahan, serta mempertahankan optimismenya, sehingga stress dapat berangsur-angsur berkurang (Natasia et al., 2022). Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik mampu untuk mentolerir, mengelola, dan mengendalikan emosi, bahkan ketika individu tersebut merasa marah atau stres (Abdollahi et al., 2018). Individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi lebih tahan terhadap stres. Sebaliknya, individu yang tidak mampu memahami, mengekspresikan, dan mengatur emosinya tidak dapat mengelola situasi stres dengan baik, merasakan stres dengan lebih intens (Akbarzade et al., 2019). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Muhnia et al., 2019) yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan tingkat stres pada mahasiswa menunjukkan pola hubungan yang negative. Artinya, semakin tinggi taraf kecerdasan emosional maka semakin rendah tingkat stres yang dirasakan mahasiswa. Selain itu, adanya kemampuan kecerdasan emosional yang

baik dalam diri individu menyebabkan individu tersebut dapat menerapkan strategi *coping* yang efektif saat mengalami stres (Mi Ran & Su Jeong, 2015).

Variabel *problem focused coping* menurut hasil analisis dalam penelitian ini tidak menunjukkan peran yang signifikan dalam menjelaskan stres mahasiswa di Bali yang sedang menyusun skripsi. Hasil ini bertolak belakang dengan (Purnawati et al., 2021) *problem focused coping* adalah salah satu metode *coping* yang efektif dalam stress akademik maupun stress kerja. *Problem focused coping* adalah strategi yang individu kerahkan saat menghadapi permasalahan dan solusi untuk memecahkan masalah tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Individu berusaha mencari cara untuk memecahkan masalah yang dihadapi dengan menyusun rencana dan langkah-langkah yang sebaiknya diambil dengan fokus untuk menyelesaikannya (Santrock, 2014). Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Mayasari & Susilawati, 2018) bahwa *problem focused coping* tidak menunjukkan peran yang signifikan terhadap taraf stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil ini juga dikonfirmasi oleh Wahyuningsih (2016) bahwa strategi *coping* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan pada tingkat stress mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman Samarinda yang sedang menyusun skripsi.

Menurut (Lazarus & Folkman, 1984), *problem focused coping* dan *emotional focused coping* tidak berhubungan dengan jenis kelamin. Artinya, baik laki-laki maupun perempuan sama-sama menggunakan kedua bentuk *coping* tersebut. *Problem focused coping* akan digunakan saat menyelesaikan masalah seperti memperjelas, mencari alternatif solusi, mempertimbangkan alternatif secara efisien, serta memilih alternatif permasalahan yang akan dilakukan (Bala, 2020). Penggunaan beragam upaya atau strategi pemecahan masalah, yang merupakan wujud dari *problem focused coping*, dapat mereduksi tekanan yang muncul dalam interaksi individu dengan lingkungan (Mohino et al., 1999). Berbeda dengan *problem focused coping*, *emotional focused coping* akan berpusat pada emosi yang sedang dirasakan ketika masalah muncul. *Emotional focused coping* umumnya dicapai dengan menghindari pemicu stres dan mengevaluasinya kembali secara kognitif dan/atau memperhatikan aspek-aspek positif dari diri sendiri dan situasi (Lazarus & Folkman, 1984). Artinya, individu akan berjarak dengan sumber masalah untuk menimang kekuatan dalam diri dan lingkungan yang dapat digunakan untuk menghadapi sumber stress. Billings dan Moos (dalam Wahyuningsih, 2016) mengungkapkan wanita lebih cenderung berorientasi pada *emotional focused coping* sedangkan pria lebih berorientasi pada *Problem focused coping* dalam mengatasi masalah.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Iqramah et al (2018) menunjukkan bahwa kompleksitas permasalahan yang dialami oleh mahasiswa ketika menyusun skripsi akan menentukan strategi *coping* yang akan digunakan oleh mahasiswa. Artinya, mahasiswa tidak hanya mengandalkan *problem focused coping* saja ketika menghadapi tekanan ataupun stress saat menyusun skripsi, tetapi juga *emotional*

*focused coping*. Hal ini sangat dipengaruhi oleh sejauh mana mahasiswa menilai dan menghayati stress yang muncul atas tuntutan penyelesaian skripsi yang dihadapi. Lazarus & Folkman (1984) menambahkan bahwa emosi individu memberikan pengaruh dalam proses adaptasi dan bagaimana individu melakukan *coping* terhadap situasi tersebut. Hal tersebut menjelaskan bahwa adanya keterlibatan emosi saat individu menghadapi masalah akan berdampak pada dengan tingkat stress dan proses menyesuaikan diri individu yang kemudian turut berdampak pada pemilihan strategi *coping* individu.

*Problem focused coping* seringkali digunakan oleh kebanyakan individu dalam menghadapi masalah dan dirasa efektif dalam mereduksi stress (Tuasikal & Retnowati, 2019). Selain itu, Bartram & Gardner (2008) menyampaikan bahwa strategi *problem-focused coping* akan menjadi adaptif bagi individu ketika digunakan dalam situasi yang bisa dirubah dan dapat dikontrol menurut individu tersebut, seperti pencegahan akan masalah yang mungkin terjadi di waktu mendatang. Meskipun demikian, ada kecenderungan dalam diri individu untuk menerapkan strategi *coping* alternatif ketika ada ketidakjelasan dari sumber stress yang dihadapi, keterbatasan pengetahuan individu terkait modifikasi stress (Dai & Sternberg, 2004).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang lebih besar dibandingkan *problem focused coping* dalam menjelaskan tingkat stress pada mahasiswa di Bali yang sedang menyusun skripsi. Temuan ini sesuai dengan Hastuti & Nur Baiti (2019) yang menemukan bahwa kemampuan kecerdasan emosional yang baik, tingkat stress akan semakin ringan bahkan normal. begitu juga sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka tingkat stress akan semakin tinggi. Koefisien beta terstandarisasi *problem focused coping* yang lebih kecil dibandingkan nilai koefisien beta terstandarisasi kecerdasan emosional, menunjukan *problem focused coping* memiliki peran negatif yang tidak signifikan terhadap stress, dengan kata lain *problem focused coping* dapat menurunkan stress namun memiliki peran yang random apabila diuji secara terpisah dengan nilai variabel kecerdasan emosional. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada atau tidaknya variabel *problem focused coping* tidak dapat memprediksi meningkat atau menurunnya tingkat stress individu.

## KESIMPULAN

Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukan bahwa Kecerdasan emosional dan *problem focused coping* secara bersama-sama berperan menurunkan tingkat stress mahasiswa di Bali yang sedang menyusun skripsi. Adapun kontribusi kecerdasan emosional dan *problem focused coping* terhadap tingkat stress sebesar 47.2% dan terdapat 52.8% factor lain yang tidak diteliti yang berpengaruh terhadap tingkat stress mahasiswa di Bali yang sedang menyusun skripsi.

Beberapa saran yang dapat peneliti berikan dari penelitian ini yaitu bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diharapkan dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan mempertahankan *problem focused coping*

agar mahasiswa dapat mengaktualisasikan potensi diri secara optimal. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan meneliti variabel bebas lain selain variabel yang telah diteliti dalam penelitian ini yang mungkin dapat memengaruhi tingkat stres seperti dukungan sosial, motivasi, dan sebagainya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdollahi, A., Abu Talib, M., Carlbring, P., Harvey, R., Yaacob, S. N., & Ismail, Z. (2018). Problem-solving skills and perceived stress among undergraduate students: The moderating role of hardiness. *Journal of Health Psychology, 23*(10), 1321–1331. <https://doi.org/10.1177/1359105316653265>
- Akbarzade, I., Khosravi, A., Zarei, F., & Akbarzadeh, I. (2019). The Relationship between Emotional Intelligence and Stress, Anxiety, and Depression among Iranian Students. *International Journal of Health Studies, 5*(2), 1–5. <https://doi.org/10.22100/ijhs.v5i3.668>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 5*(1), 40.
- Apriliansa, D. N. (2021). Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Imiah Psikologi, 9*(1), 89–96. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Bala, R. (2020). *Successful Aging*. Gramedia Pustaka Utama.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5*(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bartram, D., & Gardner, D. (2008). Coping with Stress. *In Practitice Journal, 30*, 228–231.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267–283.
- Dai, D. Y., & Sternberg, R. J. (2004). *Motivation, Emotion, and Cognition. INTEGRATIVE PERSPECTIVES ON INTELLECTUAL FUNCTIONING AND DEVELOPMENT MOTIVATION, EMOTION, AND COGNITION*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- El Roy, B. G., & Soetjningsih, C. H. (2022). Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi: Apakah Terkait dengan Efikasi Diri Akademik? *Jurnal Imiah Psikologi, 10*, 644–652. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4>
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi, 1*(3), 148–156.
- Goleman, D. (2016). *Emotional intelligence*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hafidha, S. I. (2021). Stres karena skripsi, wanita ini menangis dan mengeluh setiap hari. <https://m.liputan6.com/hot/read/4482588/stres-karena-skripsi-wanita-ini-nangis-dan-mengeluh-setiap-hari>
- Hidayat. (2008). *Menyusun skripsi dan tesis*. Bandung: Informatika.
- Hastuti, R. Y., & Nur Baiti, E. (2019). Relationship of Emotional Intelligence with Youth Stress Levels. *Jurnal Kesehatan, 8*(2), 84–93.
- Iqramah, N., Nurhasanah, & Nurbaity. (2018). Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping) Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, 3*(4), 75–83.
- Kalat, J. W. (2009). *Biological Psychology* (10th ed.). Wadsworth Cengage Learning. [www.cengage.com/login](http://www.cengage.com/login).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Mayasari, M. P., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Peran komunikasi interpersonal dan problem focused coping terhadap stres mahasiswa universitas udayana yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana, 88*–98.
- Mi Ran, K., & Su Jeong, H. (2015). A study of emotional intelligence and coping strategies in baccalaureate nursing students. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology, 7*(3), 275–282. <https://doi.org/10.14257/ijbsbt.2015.7.3.29>
- Mohino, S., Kirchner, T., & Forns, M. (1999). Coping Strategies in Young Male Prisoners. *Journal of Youth and Adolescence, 33*(1), 41–49.
- Muhnia, Isnah, W. O. N., & Hapsah. (2019). Relationship between emotional intelligence with stress level of first year student in nursing program study medical faculty hasanuddin university. *Indonesian Contemporary Nursing Journal (ICON Journal), 2*(2), 1–10.
- Natasia, E. F., Rasyid, M., & Suhesty, A. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang Bekerja. *Jurnal Imiah Psikologi, 10*, 157–168. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Nurbaiti, R. T., Uyun, M., & Info, A. (2023). Impact of Self-Reward Understanding and Stress Coping Strategies on Student Success in Completing Final Project Dampak Pemahaman Self-Reward dan Strategi Coping Stres pada Keberhasilan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Imiah Psikologi, 11*, 569–576. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4>
- Purnawati, S., Adiatmika, P. G., & Lesmana, C. B. J. (2021). The Effect of a Problem-focused Coping Stress Management Program on Self-efficacy, Psychological Distress, and Salivary Cortisol among First-year Medical Students of Udayana University. *The National Health Science Journal, 55*(6), 675–680.
- Rahmat, & Amal, B. K. (2020). Hambatan Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Akhir (Skripsi) Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial UNIMED Student Barriers in Doing Their Final Project (Thesis) Case Study Students of the Faculty of Social Sciences UNIMED. *Jurnal Antropologi Sumatera, 18*(2), 2597–3878.
- Rismen, S. (2015). Analisis Kesulitan Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi di Prodi Pendidikan Matematika STKIP PGRI. *Journal Letters of Mathematics Education, 1*(2), 57–62.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (15th ed.). Mc Graw Hill.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Sofyanti, R., & Prihastuti. (2017). Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Di Madrasah Aliyah Nurul Islam Desa Bades Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan, 6*, 24–39.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears - Social Psychology* (12th ed.). Pearson Education.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 4*(2), 105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Wahyuningsih, S. (2016). Hubungan Komunikasi Interpersonal dan Strategi Coping dengan Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Imiah Psikologi, 4*(3), 376–382.
- Yadav, R., Khanna, A., & Singh, D. (2017). Exploration of Relationship Between Stress and Spirituality Characteristics of Male and Female Engineering Students: A Comprehensive Study. *Journal of Religion and Health, 56*(2), 388–399. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0174-7>