

Peran Kecerdasan Emosional Mahasiswa Selama Pandemi Covid 19 Dapat Menghindari Pemicu Kecemasan Selama Kuliah Daring?

Rahayu Sukman¹, Rina Rifayanti², Andreas Agung Kristanto³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman, Indonesia
Email: ¹rahayusukman09@gmail.com, ²rina.rifayanti@fisip.unmul.ac.id, ³andreasagungk@gmail.com

Artikel Info	ABSTRACT				
<p>Riwayat Artikel: Penyerahan 19/08/2022 Revisi 02/09/2022 Diterima 17/10/2022</p> <hr/> <p>Keyword: Academic Anxiety; Emotional Intelligence; Covid 19</p>	<p><i>This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and academic anxiety in students of the Faculty of Social and Political Sciences, Mulawarman University who are studying online during the covid 19 pandemic. This study uses a quantitative approach with a subject of 100 students of the Faculty of Social and Political Sciences, Mulawarman University. Selected through purposive sampling technique. The measuring instrument used in this study used the emotional intelligence scale and the academic anxiety scale. The data analysis technique used the Product Moment correlation statistical test. The results showed that there was a significant relationship between emotional intelligence and academic anxiety in students studying online during the covid 19 pandemic with an r value of $-0.361 > r \text{ table } 0.165$ and a sig value of $0.000 (p < 0.05)$ which indicates that there is a relationship with negative direction. This means that the higher the emotional intelligence, the lower the academic anxiety, conversely if the lower the emotional intelligence, the higher the academic anxiety in students studying online during the covid 19 pandemic.</i></p>				
	<table border="1"><thead><tr><th>ABSTRAK</th><th>Kata Kunci</th></tr></thead><tbody><tr><td><p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yang berkuliah secara daring di masa pandemi covid 19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek sebanyak 100 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yang dipilih melalui teknik <i>purposive sampling</i>. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala kecerdasan emosional dan skala kecemasan akademik. Teknik analisis data menggunakan uji statistik korelasi <i>Product Moment</i>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang berkuliah secara daring di masa pandemi covid 19 dengan nilai r hitung $-0.361 > r \text{ tabel } 0.165$ dan nilai sig $0.000 (p < 0.05)$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan dengan arah negatif. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah kecemasan akademik, sebaliknya jika semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi kecemasan akademik pada mahasiswa yang berkuliah secara daring di masa pandemi covid 19.</p></td><td><p>Kecemasan Akademik; Kecerdasan Emosional; Covid 19</p></td></tr></tbody></table>	ABSTRAK	Kata Kunci	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yang berkuliah secara daring di masa pandemi covid 19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek sebanyak 100 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yang dipilih melalui teknik <i>purposive sampling</i>. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala kecerdasan emosional dan skala kecemasan akademik. Teknik analisis data menggunakan uji statistik korelasi <i>Product Moment</i>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang berkuliah secara daring di masa pandemi covid 19 dengan nilai r hitung $-0.361 > r \text{ tabel } 0.165$ dan nilai sig $0.000 (p < 0.05)$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan dengan arah negatif. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah kecemasan akademik, sebaliknya jika semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi kecemasan akademik pada mahasiswa yang berkuliah secara daring di masa pandemi covid 19.</p>	<p>Kecemasan Akademik; Kecerdasan Emosional; Covid 19</p>
ABSTRAK	Kata Kunci				
<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yang berkuliah secara daring di masa pandemi covid 19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek sebanyak 100 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yang dipilih melalui teknik <i>purposive sampling</i>. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala kecerdasan emosional dan skala kecemasan akademik. Teknik analisis data menggunakan uji statistik korelasi <i>Product Moment</i>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang berkuliah secara daring di masa pandemi covid 19 dengan nilai r hitung $-0.361 > r \text{ tabel } 0.165$ dan nilai sig $0.000 (p < 0.05)$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan dengan arah negatif. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah kecemasan akademik, sebaliknya jika semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi kecemasan akademik pada mahasiswa yang berkuliah secara daring di masa pandemi covid 19.</p>	<p>Kecemasan Akademik; Kecerdasan Emosional; Covid 19</p>				
<p>Korespondensi:</p> <p>Rahayu Sukman Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Email: rahayusukman09@gmail.com</p>	<p>Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi</p>				



LATAR BELAKANG

Awal tahun 2020 dunia dikejutkan dengan wabah virus corona (Covid-19) yang menginfeksi hampir seluruh negara di dunia. Semenjak Januari 2020 WHO telah menyatakan dunia masuk kedalam darurat global terkait virus ini. Terhitung mulai tanggal 19 maret 2020 sebanyak 214.894 orang terinfeksi virus corona, 8.732 orang meninggal dunia dan pasien yang telah sembuh sebanyak 83.313 orang (CNBC, 2020). Oleh sebab itu adanya wabah virus membuat sistem pendidikan dilakukan secara daring, sesuai dengan surat edaran di bawah ini.

Surat edaran Mendikbud nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan bahwa seluruh kegiatan belajar mengajar di sekolah maupun di kampus perguruan tinggi menggunakan metode daring atau *online* sebagai upaya mencegah terjadinya perkembangan dan penyebaran *Coronavirus Disease* (Kemendikbud, 2020)

Pembelajaran daring juga dilakukan di lingkungan Universitas Mulawarman dengan surat edaran nomor 1067/UN17/TU/2020 menyatakan bahwa terhitung sejak Senin 16 Maret 2020 mengubah bentuk kuliah tatap muka menjadi pembelajaran daring (sistem pembelajaran secara *online*) terkait mengambil langkah kebijakan guna melindungi keselamatan dan kesehatan Civitas Akademik (dosen dan mahasiswa) dari penyebaran covid 19 (Unmul.ac.id, 2020)

Perubahan sistem pembelajaran mengakibatkan mahasiswa harus beradaptasi dalam pelaksanaannya seperti, jaringan internet, penyampaian materi, jadwal akademik yang mundur dan tertunda, serta masalah lain yang berhubungan dengan mahasiswa tu sendiri (Fauziyyah et al., 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Cao et al., 2020) dapat dilihat bahwa perubahan yang terjadi pada mahasiswa akibat covid 19 tentunya berdampak pada psikologis mahasiswa yaitu pada 7.143 mahasiswa menunjukkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami kecemasan akademik berat, 2,7%

mengalami kecemasan akademik sedang, dan 21,3% mengalami kecemasan akademik ringan

Sanitiara, Nazriati, Firdaus (2014) kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan berlebih serta munculnya keadaan emosi pada sesuatu yang belum tentu terjadi karena dianggap sebagai suatu yang mengancam, perasaan tersebut mengganggu pikiran dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik. Menurut Zacher et al., (2021) terdapat hal-hal yang berhubungan dengan emosi yang dirasakan individu selama pandemi covid 19, diantaranya adalah perbedaan individu dalam menilai suatu ancaman yang berhubungan dengan emosi negatif.

Hal di atas sesuai dengan pernyataan Kashdan & Diener (2015) emosi negatif yaitu munculnya perasaan yang tidak diinginkan dan berpengaruh terhadap kondisi psikologis yang tidak diinginkan dan berpengaruh terhadap kondisi psikologis yang tidak nyaman dan dirasa kurang menyenangkan, oleh karena itu pengendalian emosi negatif yang baik diperlukan individu jika ingin menyelesaikan masalah agar tidak muncul ketakutan berlebih .

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sun et al., (2020) yakni penelitian pertama kali dilakukan di China sebagai negara pertama yang terkonfirmasi pandemi covid 19 memperlihatkan adanya peningkatan keadaan emosi negatif (kecemasan, depresi, dan kemarahan) dan sensitifitas terhadap resiko sosial, serta penurunan emosi positif dan kepuasan hidup setelah diumukannya wabah covid 19.

Terkait dengan kondisi emosional ada istilah yang disebut dengan kecerdasan emosional, penggunaan emosi secara cerdas sesuai dengan situasi yang sedang terjadi, dengan maksud membuat emosi tersebut bermanfaat dengan menggunakan sebagai cara untuk mengarahkan perilaku dan pemikiran sedemikian rupa sehingga apapun yang dikerjakan menjadi jauh lebih baik (Basri, 2020)

Berdasarkan pernyataan di atas, oleh sebab itu kecerdasan emosional merupakan cara dalam mengelola emosi secara cerdas, dengan maksud membuat emosi tersebut bermanfaat dengan menggunakan sebagai pemandu perilaku dan pemikiran kita sedemikian rupa sehingga apapun yang dikerjakan menjadi jauh lebih baik dan lebih maksimal (Satria, 2017). Selain itu, Fikry & Khairani (2017) mengungkapkan kesulitan dalam mengelola emosi yang dirasakan akan berkembang menjadi perasaan negatif yang menimbulkan ketegangan dan perasaan cemas, hal ini dikarenakan kurang pengendalian emosi serta kurang mampu mengatur agar dapat menyelesaikan masalah atau tuntutan yang ada.

Berdasarkan rangkaian permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka penulis merasa sangat penting dan menarik untuk dilakukan penelitian yang membahas mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang berkuliah secara daring di masa pandemi covid 19.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono (2018) merupakan metode penelitian berdasar pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2017-2020 yang berkuliah secara daring di masa pandemi covid 19. Teknik sampling yang digunakan adalah *nonprobability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang/kesempatan yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Untuk pengambilan sampelnya ditentukan dengan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan berdasarkan kriteria-kriteria atau pertimbangan Sugiyono (2018). Adapun jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 100 subjek.

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala dengan tipe jenis likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2018). Skala yang disusun menggunakan bentuk likert memiliki empat alternatif jawaban. Skala tersebut dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan empat alternatif jawaban.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala kecemasan akademik yang terdiri dari 24 aitem dengan uji keandalan diperoleh nilai *alpha* sebesar $0.918 > 0.600$ dapat dinyatakan andal dan skala kecerdasan emosional yang terdiri dari 24 aitem dengan uji keandalan diperoleh dari nilai *alpha* sebesar $0.635 > 0.600$ dapat dinyatakan andal.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian yaitu teknik uji korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi terdiri dari normalitas dan linearitas.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	18-20 tahun	83	83
2	21-24 tahun	16	16
3	> 25 tahun	1	1
Total		100	100

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik angkatan 2017-2020 yang berkuliah

secara daring dengan usia dewasa awal di dominasi oleh subjek dengan usia 18-20 tahun yaitu 83 orang 83%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	49	49
2	Perempuan	51	51
Total		100	100

Berdasarkan tabel 2 di atas, maka dapat dilihat bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini adalah dengan jenis kelamin perempuan dengan persentase sebanyak 51% dan laki-laki dengan persentase 49%. Hal ini

menunjukkan bahwa yang menjadi subjek dalam penelitian ini didominasi oleh subjek yang berjenis kelamin perempuan dengan persentase sebesar 51%.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Program Studi

No	Program Studi	Frekuensi	Persentase
1	Hubungan Internasional	20	20
2	Administrasi Bisnis	19	19
3	Ilmu Pemerintahan	18	18
4	Pembangunan Sosial	14	14
5	Administrasi Negara	14	14
6	Psikologi	7	7
7	Ilmu Komunikasi	6	6
8	Bisnis Hospitality dan Pariwisata	2	2
Total		100	100

Berdasarkan tabel 3 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini di dominasi oleh subjek dengan program studi

Hubungan Internasional yaitu sebanyak 20 orang atau sebesar 20%.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Tahun Angkatan

No	Angkatan	Frekuensi	Persentase
1	2017	9	9
2	2018	2	2
3	2019	45	45
4	2020	44	44

Total	100	100
--------------	------------	------------

Berdasarkan tabel 4 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu

Politik di dominasi oleh subjek angkatan 2019 yaitu sebanyak 45 orang atau sebesar 45%.

Tabel 5. Rerata Empirik dan Rerata Hipotetik

Variabel	Rerata Empirik	SD Empirik	Rerata Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Kecemasan Akademik	73.64	1.931	55	11	Tinggi
Kecerdasan Emosional	37.79	3.138	55	11	Rendah

Berdasarkan tabel 5 di atas, diketahui bahwa gambaran pada subjek mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang berkuliah secara daring cenderung tinggi terkait dengan kecemasan akademik dan cenderung rendah terkait kecerdasan emosional. Hal tersebut berdasarkan nilai

rerata empirik variabel kecemasan akademik yaitu 73.64 lebih besar daripada rerata hipotetik dengan nilai sebesar 55 dan variabel kecerdasan emosional yang cenderung rendah dilihat dari nilai rerata empirik yaitu 37.79 lebih kecil daripada rerata hipotetik dengan nilai sebesar 55.

Hasil Uji Asumsi: Normalitas

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	P	Keterangan
Kecemasan Akademik	0.210	0.062	Normal
Kecerdasan Emosional	0.200	0.074	Normal

Berdasarkan tabel 6 di atas, uji asumsi variabel terikat kecemasan akademik serta variabel bebas kecerdasan emosional mendapatkan nilai yang memenuhi kaidah normalitas. Artinya setiap variabel memiliki

data yang berdistribusi normal. Data yang normal akan dianalisis secara parametrik karena telah memenuhi syarat atas asumsi normalitas sebaran data penelitian.

Tabel 7. Hasil Uji Linieritas Hubungan

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Kecemasan Akademik– Kecerdasan Emosional	1.159	3.94	0.327	Linear

Berdasarkan tabel 7 di atas, variabel Kecemasan Akademik dengan kecerdasan Emosional memiliki hubungan yang linier. Hal

tersebut diketahui atas kaidah linearitas nilai F hitung < F tabel dan nilai p > 0.05.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	r hitung	r table	Sig
Kecerdasan Emosional – Kecemasan Akademik	-0.361	0.165	0,000

Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson product moment*, maka terdapat korelasi atau

hubungan signifikan antara kecerdasan emosioanl dengan kecemasan akademik pada

mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu politik yang berkuliah secara daring. Menunjukkan

bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi Parsial Aspek Penilaian Kognitif (Y1)

Variabel	r hitung	r table	P	Keterangan
Mengenal Emosi Diri (X1)	-0.241	0.165	0.016	Signifikan
Mengelola Emosi (X2)	-0.048	0.165	0.636	Tidak Signifikan
Memotivasi Diri (X3)	-0.075	0.165	0.458	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel 9. Diketahui bahwa aspek mengenali emosi diri (X1) terhadap aspek penilaian kognitif (Y1) memiliki hubungan yang signifikan. Kemudian pada aspek pernyataan

mengelola emosi (X2) dan memotivasi diri (X3) terhadap aspek penilaian kognitif (Y1) memiliki hubungan yang tidak signifikan.

Tabel 10. Hasil Uji Korelasi Parsial Aspek Peningkatan Aktifitas Sistem Saraf (Y2)

Variabel	r hitung	r table	P	Keterangan
Mengenal Emosi Diri (X1)	0.068	0.165	0.504	Tidak Signifikan
Mengelola Emosi (X2)	-0.314	0.165	0.001	Signifikan
Memotivasi Diri (X3)	-0.280	0.165	0.005	Signifikan

Berdasarkan tabel 10. Diketahui bahwa aspek mengelola emosi (X2) dan aspek memotivasi diri (X3) terhadap aspek peningkatan aktifitas sistem saraf (Y2) memiliki

hubungan yang signifikan. Kemudian pada aspek mengenali emosi diri (X1) terhadap aspek peningkatan aktifitas sistem saraf (Y2) memiliki hubungan yang tidak signifikan.

Tabel 11. Hasil Uji Korelasi Parsial Aspek Munculnya Perasaan Cemas (Y3)

Variabel	r hitung	r table	P	Keterangan
Mengenal Emosi Diri (X1)	-0.245	0.165	0.014	Signifikan
Mengelola Emosi (X2)	0.039	0.165	0.700	Tidak Signifikan
Memotivasi Diri (X3)	-0.021	0.165	0.837	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel 11. Diketahui bahwa aspek mengenali emosi diri (X1) terhadap aspek munculnya perasaan cemas (Y3) memiliki hubungan yang signifikan. Kemudian pada aspek pernyataan mengelola emosi (X2) dan memotivasi diri (X3) terhadap aspek munculnya perasaan cemas (Y3) memiliki hubungan yang tidak signifikan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang berkuliah secara daring di masa pandemi covid 19. Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi *pearson product moment*, didapatkan nilai r hitung = 0,361 yang menyatakan bahwa

ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang berkuliah secara daring di masa pandemi.

Berdasarkan penjelasan di atas sesuai dengan hasil uji deskriptif yakni ditemukan bahwa kecerdasan emosional pada mahasiswa yang berkuliah secara daring dalam kategori rendah dan kecemasan akademik dalam kategori tinggi. Hal ini sesuai dengan penjelasan yang dilakukan oleh (Magdalena et al., 2019) bahwa ada hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik.

Menurut Grupe & Nitschke (2013) menyatakan bahwa kecemasan akademik sebenarnya terkait dengan adanya ketidaksiapan dan ancaman di masa depan, hal

ini dapat menimbulkan banyak perubahan terutama dalam sistem pembelajaran.

Menurut Christianto et al., (2020) banyak hal yang menimbulkan kecemasan mahasiswa, salah satunya adalah pandemi covid 19 karena kuliah daring merupakan solusi sekaligus konsekuensi dari pandemi yakni sistem pembelajaran baru ini mampu membawa rangkaian hal yang menimbulkan kecemasan terkait perkuliahan. Selain itu, penelitian yang dilakukan (Puspitasari, 2013) menjelaskan kecemasan yang dialami mahasiswa juga terkait dengan munculnya perasaan emosi seperti ketakutan yang berlebihan.

Berdasarkan penjelasan Goleman (2016) juga menjelaskan apabila rasa takut berlebihan memicu bagian otak dan memunculkan peningkatan emosi negatif, maka bagian dari rasa cemas akan memutuskan perhatian pada ancaman yang sedang dihadapi, memaksa pikiran untuk terus menerus memikirkan bagaimana mengatasi permasalahan yang ada dan mengabaikan hal lain untuk beberapa waktu, dalam hal ini mahasiswa mengalami keadaan yang tidak menyenangkan, takut, gelisah yang memicu munculnya rasa cemas berlebihan.

Menurut penjelasan Nuraini et al., (2013) maka dari itu, kecerdasan emosional diperlukan ketika menghadapi suatu masalah yang dapat menimbulkan tekanan dan kecemasan bagi orang tersebut karena seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan lebih mampu mengatur emosinya sehingga dapat meminimalisir atau bahkan menghindari perasaan cemas. Selain itu, menurut (Agung & Budiani, 2013) kecerdasan emosional juga sangat diperlukan mahasiswa ketika menghadapi masalah yang dapat menimbulkan rasa cemas berlebihan yang bisa berdampak terhadap dirinya, orang sekitar dan kegiatan akademis nya.

Kecemasan akademik juga memiliki dampak pada mahasiswa jika tidak segera diatasi, hal ini sesuai dengan penjelasan yang dijabarkan oleh (Mahato & Jangir, 2012) bahwa kecemasan akademik berdampak negatif jika

tidak segera ditangani seperti mahasiswa akan menunda tugasnya, berbohong dengan dosen, dan memiliki nilai akademik yang buruk karena terlalu cemas dan memikirkan hal buruk yang belum tentu terjadi. Selain itu, menurut Aristawati et al., (2020) rasa cemas yang berlebihan dan tidak diatasi dengan baik akan berdampak buruk pada hasil yang diperoleh dalam pengerjaan tugas, karena mengakibatkan munculnya simtoms seperti sulit tidur, sulit berkonsentrasi, mengantuk dan lain-lain.

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi parsial diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecerdasan emosional pada aspek mengenali emosi diri (X_1) dengan variabel kecemasan akademik pada aspek penilaian kognitif (Y_1) dengan nilai r hitung $0.241 > r$ tabel 0.165 dan $p = 0.016$ ($p < 0.05$). Menurut Felix et al., (2019) mengenali emosi secara cerdas berarti mampu untuk memantau perasaan dan emosi diri serta mampu membedakan atau memilah antara keduanya dan menggunakan kemampuan untuk menuntun penilaian dalam berfikir secara kognitif dan membantu dalam pengambilan tindakan. Howes & Herald (Abdullah, 2017) mengatakan bahwa pemahaman serta pengenalan emosi yang lebih mendalam dan lebih utuh tentang diri sendiri dan orang lain membuat seseorang menjadi pintar dalam menggunakan emosinya terhadap penilaian kognitifnya pada saat berada di situasi atau kekhawatiran yang belum tentu terjadi yang dapat memunculkan rasa cemas.

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi parsial diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecerdasan emosional pada aspek mengelola emosi (X_2) dengan nilai r hitung $0.361 > r$ tabel 0.165 dan $p = 0.001$ ($p < 0.05$) terhadap aspek peningkatan aktivitas sistem saraf (Y_2) dan terdapat hubungan yang signifikan pula antara aspek memotivasi diri (X_3) dengan nilai r hitung $0.280 > r$ tabel 0.165 dan $p = 0.005$ ($p < 0.05$) terhadap aspek aktivitas sistem saraf (Y_2). Menurut penjelasan Mukholi (2018) bahwa cemas dapat

menimbulkan gejala bersifat psikis seperti peningkatan aktifitas sistem saraf yaitu rasa pusing, sakit perut, tangan berkeringat, dan memunculkan reaksi yang ditimbulkan dari kecemasan yaitu panik dan takut akibat sulit dalam mengelola emosinya saat menghadapi situasi tertentu.

Penjelasan menurut Goleman (2016) ketika seseorang merasa cemas karena adanya tekanan atau represi dari masalah-masalah emosional maka dibutuhkan kemampuan pengaturan diri agar mampu mengendalikan emosi dengan menempatkan ke dalam hal positif serta mampu menghibur diri sendiri dan memotivasi dirinya sehingga emosi-emosi buruk tidak akan berlanjut menjadi rasa cemas yang akan mengganggu kondisi psikologis yang dapat meningkatkan aktifitas sistem saraf.

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi parsial diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecerdasan emosional pada aspek mengenali emosi diri (X1) dengan r hitung $0.245 > r$ tabel 0.165 dan $p = 0.014$ ($p < 0.05$) terhadap variabel kecemasan akademik pada aspek munculnya perasaan cemas (Y3). Menurut Feist (2013) aspek munculnya perasaan cemas ditandai adanya kesadaran individu terhadap situasi tertentu, adanya kemampuan individu untuk mengatasi kecemasan yang muncul, berkurangnya kemampuan konsentrasi individu dan munculnya perasaan gugup dan tegang pada individu.

Hal di atas didukung oleh penjelasan Purnamarini et al., (2016) bahwa individu yang memiliki kecemasan cenderung memandang situasi dengan kemungkinan-kemungkinan buruk yang akan menyimpannya sehingga muncul rasa tidak nyaman, khawatir, dan menganggap situasi tersebut sebagai ancaman yang sulit diatasi. Hal ini sesuai dengan penjelasan Stein & Book (dalam Maujud et al., 2019) kemampuan untuk mengenali emosi diri dapat meraih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya, dan dapat mengendalikan perasaan secara

mendalam sehingga membantu perkembangan emosi.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasab di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang berkuliah secara daring. Hal tersebut dapat diartikan semakin tinggi kecerdasan emosioanl maka semakin rendah kecemasan akademik mahasiswa yang berkuliah secara daring, sebaliknya jika semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi kecemasan akademik pada mahasiswa yang berkuliah secara daring di masa pandemi covid 19.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik.

SARAN

Berdasarkan penelitian dan hasil yang telah didapatkan, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa diharapkan sebaiknya melakukan afirmasi positif dan menenangkan pikiran sejenak saat merasakan kendala ketika melakukan perkuliahan di masa pandemi covid 19 untuk meningkatkan kecerdasan emosionalnya.
2. Bagi Universitas agar dapat membuat program bagi mahasiswa yang ingin melakukan konseling untuk meningkatkan kemampuan mengenali emosi, mengelola emosi serta memotivasi dirinya pada mahasiswa yang mengalami berbagai bentuk kecemasan, salah satunya kecemasan akademik.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih banyak jurnal sejenis yang terkait dengan kecemasan akademik dan kecerdasan emosional dan menggunakan metode penelitian yang berbeda agar mendapatkan data yang lebih mendalam,

serta menggunakan kriteria subjek dan fenomena lain yang berkaitan dengan kecemasan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. (2017). Model Peningkatan Kesuksesan Karir Obyektif Dan Subyektif Pada Dosen Ptis (Perguruan Tinggi Islam Swasta). *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 18(2), 107. <https://doi.org/10.30659/ekobis.18.2.107-118>
- Agung, G., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 6.
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 73–80.
- Basri, B. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 1(2), 89–94. <https://doi.org/10.47647/jsh.v1i2.127>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(March), 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Christianto, L. P., Kristiana, R., Franztius, D. N., Santoso, D., Winsen, & Ardani, A. (2020). Kecemasan mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Selaras*, 3(1), 67–82.
- CNBC. (2020). Covid RI Nyaris 500 Ribu, Ramalan Ngeri Awal Pandemi Terjadi? CNBC.
- Fauziyyah, R., Awindi, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Feist, J., G. J. F. (2013). *Teori Kepribadian*. Salemba Humanika.
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39–56. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377>
- Fikry, T. R., & Khairani, M. (2017). Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi di Universitas Syiah Kuala. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 108. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.60>
- Goleman. (2016). *Emotional Intelligence*. Gramedia Pustaka Utama.
- Grupe, D. W., & Nitschke, B. J. (2013). Uncertainty and Anticipation in Anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nat Rev Neurosci*, 14(7), 488–501. <http://doi.org/10.1038/nrn3524>.
- Kashdan, B.T., Diener, R. . (2015). *The Power of Negative Emotion*. GRANTHAM BOOK SERVICES.
- Kemendikbud. (2020). *Mendikbud Terbitkan SE tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Covid-19*.
- Magdalena, Y. Y., Sinaga, J. P., & Armyanti, I. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Tingkat Gejala Kecemasan Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Cdk*, 46(9), 571–579.
- Mahato, B., & Jangir, S. (2012). A Study on Academic Anxiety among Adolescents of Minicoy Island. *International Journal of Science and Research*, 1(3), 12–14. www.ijsr.net
- Maujud, F., Isrososiawan, S., & Nurman, M. (2019). *Budaya merupakan salah satu disiplin ilmu Antropologi Sosial. Secara bahasa, budaya berasal dari bahasa Sansekerta yaitu buddayah, bentuk jamak dari buddhi yang berarti budi atau akal (Koentjadingrat, hlm. 1974). Dalam*

- Kamus Besar Bahasa Indonesia (1998). 17(2), 149–170.
- Mukholi. (2018). Kecemasan dalam proses belajar. *Jurnal Eksponen*, 8(1), 1-8.
- Nuraini, D. E., Psikologi, P. S., & Samarinda, U. M. (2013). *Pensiun Pada Pns*. 1(3), 192–196.
- Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2016). PENGARUH TERAPI EXPRESSIVE WRITING TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN SAAT UJIAN SEKOLAH (Studi Kuasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 36. <https://doi.org/10.21009/insight.051.06>
- Puspitasari, R. T. (2013). Adversitay quotient dengan kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi universitas Muhammadiyah malang. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 1–68.
- Sanitiara, Nazriati., E, F. (2014). Hubungan Kecemasan Akademis dengan Regulasi Diri dalam belajar pada mahasiswa tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014. *JOM FK*, 1(2), 9.
- Satria, M. R. (2017). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi Pada Mahasiswa Akuntansi Di Kota Bandung. *Amwaluna: Jurnal Ekonomi Dan Keuangan Syariah*, 1(1), 66–80. <https://doi.org/10.29313/amwaluna.v1i1.2022>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sun, N., Wei, L., Shi, S., Jiao, D., Song, R., & Ma, L. (2020). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information . January. [Unmul.ac.id](https://www.unmul.ac.id). (2020). *Cegah Penyebaran COVID-19, UNMUL Jalankan Kuliah Daring dan Tunda Wisuda*.
- Zacher, H., Rudolph, C. W., & Posch, M. (2021). Individual Differences and Changes in Self-Reported Work Performance during the Early Stages of the COVID-19 Pandemic. *Zeitschrift Fur Arbeits- Und Organisationspsychologie*, 65(4), 188–201. <https://doi.org/10.1026/0932-4089/a000365>