

Toleransi stres akademik pada mahasiswa pada saat kuliah daring: bagaimana peran kecerdasan emosi?

Fujiyanto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Niken Titi Pratitis

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Mamang Efendy

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: viantofuji@gmail.com

Abstract

The research was to understand the correlation between emotional intelligence with stress tolerance in online college students at the Faculty of Psychology, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. The hypothesis in this research is that there is a positive correlation between emotional intelligence and stress tolerance in online college students at the Faculty of Psychology Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya . . The method in this research is correlational quantitative research using quota random sampling technique. The subjects in this study were 265 students of the Faculty of Psychology who experienced changes in online learning methods. Data collection instruments use a Likert scale. The results of this study indicate that there is a positive and very significant relationship between emotional intelligence and stress tolerance in students of the Faculty of Psychology at the Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya who experienced changes in online learning methods. It shows that hypothesis proposed by the researcher is accepted.

Keywords: emotional intelligence; academic tolerance stress; student.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan toleransi stres pada mahasiswa kuliah daring Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan toleransi stres pada mahasiswa kuliah daring Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. . Metode dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik quota random sampling. Subjek dalam penelitian ini adalah 265 mahasiswa Fakultas Psikologi yang mengalami perubahan metode pembelajaran online. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala likert. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan toleransi stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 yang mengalami perubahan metode pembelajaran online. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima.

Kata kunci: Kecerdasan emosi; toleransi stres; mahasiswa.

Toleransi stres akademik pada mahasiswa pada saat kuliah daring: bagaimana peran kecerdasan emosi?

Pendahuluan

Awal tahun 2020, dunia dikejutkan dengan ancaman wabah penyakit baru yaitu COVID-19 yang lebih dikenal dengan nama virus corona. Penyakit yang disebabkan oleh virus severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 atau SARS-CoV-2 ini dapat menyebabkan kematian pada orang yang telah terinfeksi. Dijelaskan lebih lanjut dalam situs online tersebut virus yang menyerang saluran pernapasan ini dapat menyebar melalui percikan ludah (droplet) dari penderita Covid19, memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan setelah memegang benda yang terkena droplet dari penderita Covid-19, dan kontak jarak dekat dengan penderita Covid-19.

Kasus Covid-19 pertama kali terdeteksi di Wuhan salah satu kota yang berada di negara China. Secara cepat virus corona telah menjadi wabah pandemi dan menyebar ke hampir seluruh negara-negara di dunia, menurut WHO pada tanggal 21 April 2020 tercatat 213 negara yang terkonfirmasi terinfeksi Covid-19, sebanyak 2.402.250 manusia yang positif dan sebanyak 163.097 korban jiwa yang meninggal dunia. Di Indonesia, kekhawatiran akan virus corona mulai dirasakan pada bulan Maret yaitu pada tanggal 2 Maret 2020 Presiden Joko Widodo melalui siaran media Kompas online mengumumkan kasus pertama Covid-19 salah seorang warga negara asing yang terinfeksi virus ini berada di kota Depok, Jawa Barat (Ihsanuddin, 2020).

Tanggal 14 Maret 2020 Pemerintah menetapkan virus corona sebagai bencana nasional. Pengumuman pemerintah tentang wabah virus corona sebagai bencana nasional ini ikut mempengaruhi seluruh aktivitas maupun perekonomian masyarakat secara keseluruhan, pengumuman untuk masyarakat tetap berada di dalam rumah dan mengurangi aktivitas diluar pun juga turut mempengaruhi dunia pendidikan yang ada di Indonesia.

Gubernur Jawa Timur melalui surat keputusan nomor 420/1780/101.1/2020 pada tanggal 15 Maret 2020 sebagai tindak lanjut penanggulangan virus corona pemerintah membuat keputusan untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar pada semua jenjang dan jenis pendidikan di Jawa Timur dilakukan di rumah melalui metode dalam jaringan (online). Hal ini pun juga dialami oleh mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 dimana Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya melalui surat keputusan Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya nomor 0536/K/Um/III/2020 menerapkan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pembelajaran jarak jauh atau daring yang dilaksanakan sampai dengan tanggal 16 April 2020 (Sekretariat Untag Surabaya, 2020).

Perubahan metode pembelajaran tatap langsung di kelas menjadi daring, menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri lagi dalam segala hal aktivitas akademiknya, jika awal pembelajaran di kelas ada interaksi langsung dengan dosen, maka dengan pembelajaran daring maka semua tersampaikan secara virtual melalui suatu media SIAKAD, Elitag, dan ZOOM baik itu materi perkuliahan, tugas, laporan praktikum, maupun tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Perubahan cara belajar ini bukan tidak berkonsekuensi, karena faktornya banyak mahasiswa yang justru mengalami kebingungan, ketidaknyamanan,

Toleransi stres akademik pada mahasiswa pada saat kuliah daring: bagaimana peran kecerdasan emosi?

dan gejala-gejala yang mengarah pada kondisi stres akademik, seperti hasil wawancara yang dilakukan peneliti secara online pada tanggal 13 April 2020 kepada 2 mahasiswa semester 2, 4 mahasiswa semester 4, dan 5 mahasiswa semester akhir

Fakultas Psikologi yang menjalani kuliah dengan metode daring untuk mengetahui apa saja kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa selama proses metode pembelajaran online. Hasil wawancara pada 2 mahasiswa semester 2 rata-rata menyatakan bahwa kuliah dengan sistem daring ini ada positif dan negatifnya, positifnya ketika diberikan tugas kuliah dapat dikerjakan kapan pun dan tidak terikat waktu yang mengharuskan mereka mengerjakan setelah melakukan kuliah daring, bagi mahasiswa yang kuliah dengan bekerja mereka bisa membagi waktu antara mengerjakan pekerjaan kantor dan tugas kuliah, negatifnya ketika diberikan tugas secara berkelompok mereka susah untuk mengerjakan bersama karena sulitnya menyamakan waktu dan pemikiran, dan ada pula mahasiswa yang tidak mengerjakan tapi hanya ingin mendapatkan nilai, sementara mahasiswa semester 4 menyatakan bahwa dengan pembelajaran daring mereka tidak melakukan praktikum alat tes psikologi, mereka hanya mempelajari alat tes melalui buku dan penjelasan dosen yang dirasa kurang maksimal, sehingga mereka kurang dalam memahami mengenai alat tes psikologi, mahasiswa semester 4 juga cemas ketika nanti lulus mereka tidak dapat mengerti bagaimana menggunakan alat tes psikologi, dan mahasiswa semester akhir yang sedang memprogram skripsi menyatakan dengan adanya bimbingan daring mereka kurang memahami dari bimbingan yang diberikan oleh dosen karena revisi hanya diberi warna dan keterangan yang hampir seluruh mahasiswa kurang memahami revisi yang diberikan, ada pula dosen yang tidak memberikan revisi karena lupa atau sibuk sehingga mahasiswa semester akhir hanya bisa menunggu, banyak mahasiswa yang mengerjakan skripsi tidak memiliki keyakinan dan takut mereka tidak dapat menyelesaikan skripsinya tepat waktu yang telah ditentukan oleh pihak Universitas.

Kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa merupakan pemicu terjadinya stres yang ada didalam diri mahasiswa atau yang biasa disebut dengan stresor. Setelah melakukan wawancara pada 20 mahasiswa Fakultas Psikologi yang menjalani perubahan metode pembelajaran onlinepeneliti mendapatkan hasil dengan membagi stresor menjadi dua, yaitu dari segi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mahasiswa mengalami sakit seperti kelelahan, pusing, cemas, tidur tidak nyenyak, mudah marah, malas mengerjakan tugas, dan tidak semangat dalam mengikuti kuliah daring, sedangkan dari faktor eksternal mahasiswa mengalami kesulitan mengerjakan tugas apabila diberikan tugas secara berkelompok, adapula kesulitan mengerjakan tugas dari beberapa matakuliah yang diberikan deadline waktu pengumpulan, adapun kesulitan yang dihadapi mahasiswa akhir yang tidak dapat melakukan bimbingan langsung untuk tugas akhir yang dihadapi.

Kondisi yang dialami mahasiswa kuliah daringini merupakan sumber stres yang tidak dapat terhindarkan. Kesulitan-kesulitan dalam melaksanakan kuliah daring memicu

Toleransi stres akademik pada mahasiswa pada saat kuliah daring: bagaimana peran kecerdasan emosi?

stres bagi mahasiswa. Stres akademik sangat rentan dialami oleh seluruh mahasiswa yang ada di belahan dunia manapun. Penelitian yang dilakukan oleh Saleh,dkk (2017) mengungkapkan bahwa 72,9% mahasiswa yang terdaftar di Universitas Paris Ouest Nanterre La Defense dan Universitas lain di wilayah Paris, menderita tekanan psikologis atau stres. Sementara di Indonesia stres akademik dapat terjadi pada mahasiswa di berbagai bidang studi. Tak terkecuali mahasiswa bidang studi psikologi yang harus mendalami materi dan memiliki tuntutan akademik lainnya. Penelitian yang dilakukan Kartika (2015) menghasilkan mahasiswa psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta mengalami stres akademik dalam kategori sedang. Penelitian yang dilakukan kepada 100 mahasiswa tersebut menunjukkan 48% gejala yang paling dominan muncul adalah rasa cemas, produktivitas menurun, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan sering merasa jenuh.

Daya tahan mahasiswa menghadapi stresor-stresor dalam keadaan ini sangat dibutuhkan. Maramis (dalam Agustia, 2014) menyatakan, bahwa seberapa besar kemampuan individu dalam menghadapi stres inilah yang disebut dengan toleransi stres yang menggambarkan daya tahan terhadap stres atau nilai ambang frustrasi. Toleransi stres merupakan kemampuan untuk menahan efek samping dan situasi stres tanpa mengembangkan gejala fisik atau emosional, dengan secara aktif dan positif mengatasi stres (Stein & Book, 2006). Kemampuan ini didasarkan pada

(1) kemampuan untuk memilih tindakan untuk mengatasi stres (menjadi sumber daya dan efektif, mampu menghasilkan metode yang sesuai, mengetahui apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya); (2) kecenderungan memiliki sikap yang optimis terhadap pengalaman baru dan perubahan secara umum terhadap kemampuan yang dimiliki diri sendiri untuk berhasil mengatasi masalah spesifik yang dihadapi; dan (3) perasaan bahwa diri sendiri dapat mengendalikan atau mempengaruhi situasi stres dengan tetap tenang dan mempertahankan kendali (Stein & Book, 2006).

Mahasiswa yang memiliki toleransi yang baik mampu bertahan dengan berbagai tugas akademik yang diberikan, selain itu mahasiswa juga dapat merespon dengan baik ketika tugas akademik memicu munculnya gejala stres akademik, mahasiswa akan berusaha untuk tetap tenang, sabar dalam menghadapi masalah, tidak terbawa emosi, dan mampu mencari jalan keluar yang baik, sehingga dampak negatif dari stres akademik tidak akan membebani mahasiswa. Sebaliknya mahasiswa yang tidak bisa mentoleransi stres yang dihadapi akan mudah putus asa dengan keadaan yang dialami, merasa takut apabila kuliahnya tidak bisa menyelesaikan dengan baik, merasa tertekan, malah mengerjakan tugas, dan tidak mampu menyelesaikan masalah dengan baik. Mahasiswa ketika dihadapkan dengan stresor yang serupa tidak semua mahasiswa akan beraksi yang sama. Perbedaan dalam kemampuan untuk menangani stres dapat dikaitkan dengan kecerdasan emosi yang dimiliki oleh mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Khotimah, dkk pada 50 lansia di Kelurahan Jebres Surakarta mengenai hubungan antara kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres dengan penyesuaian diri, peneliti menyatakan bahwa

Toleransi stres akademik pada mahasiswa pada saat kuliah daring: bagaimana peran kecerdasan emosi?

hubungan yang terbentuk antara kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres dengan penyesuaian diri pada lansia termasuk dalam kategori kuat, mereka mengatakan bahwa kecerdasan emosi dan toleransi terhadap stres mempunyai peranan penting dalam menentukan perilaku lansia.

Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa biasanya disertai dengan emosi-emosi yang negatif. Mahasiswa yang secara emosional cerdas akan cepat mendapatkan solusi terbaik yang sudah dipertimbangkan untuk memecahkan emosi maupun masalah yang dialaminya, dan mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan mampu mengelola emosinya dan kembali berkonsentrasi pada tugas dan tanggung jawab yang dihadapi. Goleman (2001) menyatakan bahwa disamping Kecerdasan Intelektual (IQ) ada pula kecerdasan lain yang akan membantu seseorang untuk sukses yaitu Kecerdasan Emosional (EQ). Kecerdasan emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa (Goleman, 2001). Setiap harinya mahasiswa dituntut untuk berpikir secara cepat, tanggap, dan peka terhadap perasaan maupun kondisi yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Apabila seorang mahasiswa tidak memiliki kecerdasan emosi yang baik maka hal-hal yang dilakukannya pun akan terkesan buru-buru dan dipaksakan, hanya mengikuti kehendak emosinya dan tidak memperdulikan orang lain disekitarnya. Kecerdasan emosi yang tinggi diperlukan oleh mahasiswa dimana aktivitas yang dilakukan akan berkaitan dengan kehidupan sehari-hari untuk mengontrol emosi yang tidak diinginkan seperti stres, mudah marah, mudah putus asa, takut, dan sedih. Bahkan kecerdasan emosional lebih berperan dalam kesuksesan dibandingkan kecerdasan intelektual. Goleman (2001) menyatakan Kecerdasan emosi memiliki peran 80% untuk mencapai kesuksesan hidup, baik dalam kehidupan pribadi, profesional, serta mencapai kesuksesan akademik. Hal ini berarti kecerdasan intelektual hanya memiliki peran 20% sebagai penentu keberhasilan mahasiswa dalam menempuh studinya.

Mahasiswa dengan kecerdasan emosi yang baik akan mampu mengarahkan emosi-emosi negatif menjadi emosi positif, dengan demikian akan berpeluang untuk berhadapan dengan stres lebih berhasil dan berpeluang menyelesaikan kuliah dengan baik meskipun dengan kondisi pandemi seperti saat ini. Sebaliknya, mahasiswa dengan kecerdasan emosi yang rendah, cenderung mampu menyesuaikan dan menyelesaikan kuliah dengan kondisi saat ini sehingga tidak mengalami stres.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan toleransi stres akademik pada mahasiswa kuliah daring di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Sesuai dengan rumusan masalah penelitian ini, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan toleransi stres akademik pada mahasiswa kuliah daring di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Toleransi stres akademik pada mahasiswa pada saat kuliah daring: bagaimana peran kecerdasan emosi?

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian ini memiliki dua variabel yang akan diteliti yaitu variabel dependen (Y) sebagai variabel yang akan dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas, dan variabel independent (X) sebagai variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Kecerdasan emosi merupakan variabel bebas atau independent (X), dan toleransi stres menjadi variabel terikat atau dependen (Y).

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan toleransi stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang menjalani kuliah daring. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang masih terdaftar sebagai mahasiswa aktif dan menjalani proses kuliah secara online sebanyak 830 mahasiswa. Jumlah populasi ini diketahui berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Administrasi dan Registrasi (BAR) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Penelitian ini menggunakan teknik quota random sample, yang merupakan gabungan dari 2 teknik sampling yaitu quota sampling dan random sampling. Teknik random sampling adalah pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel (Neuman, 2016). Tahap awal, peneliti menetapkan jumlah sampel dalam penelitian ini secara quota sampling berdasarkan tabel krejcie. Berdasarkan tabel tersebut, 830 populasi ditentukan sampelnya sejumlah 265 subyek. Selanjutnya 265 subyek tersebut ditentukan menggunakan teknik random sampling yaitu dipilih secara acak untuk menentukan 265 mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2016-2019 yang menjadi sampel.

Penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi non parametrik Spearman's Rho yang terdapat pada program IBM SPSS Statistics 20.

Hasil

Berdasarkan hasil Uji normalitas sebaran pada penelitian ini yang menggunakan *Test of Normality Kolmogorov-Smirnov* dengan kaidah yang digunakan adalah jika nilai $p > 0,05$ maka sebaran dinyatakan normal, dan apabila nilai $p < 0,05$ maka sebaran

Toleransi stres akademik pada mahasiswa pada saat kuliah daring: bagaimana peran kecerdasan emosi?

dinyatakan tidak normal (Hadi, 2004 Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dihitung, didapatkan hasil data dari penelitian skala toleransi stres ($p = 0,009$) yang memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa data penelitian pada skala toleransi stres memiliki pendistribusian yang tidak normal. Hasil uji normalitas pada skala kecerdasan emosi ($p = 0,008$) yang memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa data penelitian pada skala kecerdasan emosi juga memiliki pendistribusian yang tidak normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Toleransi Stres

Variabel	Kolmogorov Smirnov-Z	p	Keterangan
Toleransi stres	1,652	0,009	Tidak normal ($p < 0,05$)
Kecerdasan emosi	1,657	0,008	Tidak normal ($p < 0,05$)

Berdasarkan hasil Uji linearitas yang digunakan untuk melihat kekuatan hubungan antar dua variabel dalam penelitian. Hubungan antar variabel dikatakan kuat atau linear apabila memiliki nilai $p < 0,05$, sedangkan hubungan antar variabel dikatakan lemah atau tidak linear apabila memiliki nilai $p > 0,05$ (Santoso, 2010). Berdasarkan hasil uji linearitas pada variabel kecerdasan emosi dengan toleransi stres menunjukkan $p = 0,046$ ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Variabel Kecerdasan Emosi dan Toleransi Stres

Hubungan	F	p	Keterangan
kecerdasan emosi dengan toleransi stres	1,348	0,046	Linear ($p < 0,05$)

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi non parametrik Spearman's Rho yang terdapat pada program IBM SPSS Statistics 20. Pemilihan teknik korelasi Spearman's Rho dalam pengambilan hasil dari uji hipotesa dikarenakan adanya sebaran data yang tidak normal pada uji normalitas yang dilakukan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosi sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah toleransi stres. Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan

Toleransi stres akademik pada mahasiswa pada saat kuliah daring: bagaimana peran kecerdasan emosi?

dengan menggunakan teknik korelasi non parametrik Spearman's Rho yang terdapat pada program IBM SPSS Statistics 20. Pemilihan teknik korelasi Spearman's Rho dalam pengambilan hasil dari uji hipotesa dikarenakan adanya sebaran data yang tidak normal pada uji normalitas yang dilakukan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi Spearman's Rho, diketahui bahwa kecerdasan emosi dan toleransi stres memiliki koefisien korelasi sebesar 0,793 yang berarti tingkat korelasi antara variabel kecerdasan emosi dengan variabel toleransi stres berkorelasi sangat signifikan dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,01$)

Dari hasil nilai korelasi diatas menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan toleransi stres pada mahasiswa fakultas psikologi yang menjalani kuliah daring. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat toleransi stres yang dimiliki mahasiswa dalam menjalani perubahan metode pembelajaran tatap muka menjadi metode kuliah daring. Sebaliknya semakin rendah tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah pula tingkat toleransi stres yang dimiliki mahasiswa dalam menghadapi perubahan kuliah daring.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Kecerdasan Emosi Dengan Toleransi Stres

Variabel	rx _y	p	Keterangan
Kecerdasan emosi – toleransi stres	0,793	0,000	Signifikan ($p < 0,01$)

Pembahasan

Hasil dari penelitian ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khotimah, dkk (2015) dengan judul hubungan antara kecerdasan emosi dan toleransi stres dengan penyesuaian diri pada lansia di Kelurahan Jebres Surakarta. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan positif dan kuat antara kecerdasan emosi dengan toleransi stres pada lansia.

Toleransi terhadap stres inilah yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi dalam menghadapi perubahan metode pembelajaran dari tatap muka menjadi metode online yang merupakan hal baru yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi. Toleransi terhadap stres merupakan kemampuan untuk menghadapi kejadian buruk dan situasi stres tanpa mengembangkan gejala fisik maupun emosional dengan secara aktif dan positif mengatasi stres, kemampuan yang berkaitan untuk tetap tenang dan sabar dalam menghadapi kesulitan tanpa terbawa emosi (Stein & Book, 2006). Memiliki tingkat

Toleransi stres akademik pada mahasiswa pada saat kuliah daring: bagaimana peran kecerdasan emosi?

toleransi stres yang tinggi tentunya sangat membantu mahasiswa untuk dapat bertahan dan beradaptasi dalam kuliah daring ditengah pandemi Covid-19 ini. Mahasiswa yang memiliki toleransi stres yang baik akan mampu bertahan dengan berbagai tugas akademik yang diberikan, terhadap perubahan proses pembelajaran, maupun perubahan dalam bimbingan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, selain itu mahasiswa juga dapat merespon dengan baik ketika tugas akademik memicu munculnya gejala stres akademik, dan dampak negatif dari stres akademik tidak akan membebani mahasiswa.

Kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor pendukung yang dapat menumbuhkan kemampuan toleransi terhadap stres yang dirasakan oleh mahasiswa. Bar On (dalam Stein & Book, 2006) menjelaskan bahwa toleransi stres merupakan salah satu komponen dalam kecerdasan emosi. Bar On (dalam Stein & Book, 2006) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi, dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Bar On juga menjelaskan mengenai stress manajemen sebagai kemampuan dalam toleransi stres didasarkan pada tiga komponen yaitu: (1) kemampuan untuk memilih tindakan untuk mengatasi stres (menjadi sumber daya dan efektif, mampu menghasilkan metode yang sesuai, mengetahui apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya); (2) kecenderungan memiliki sikap yang optimis terhadap pengalaman baru dan perubahan secara umum dan terhadap kemampuan yang dimiliki diri sendiri untuk berhasil mengatasi masalah spesifik yang dihadapi, dan (3) perasaan bahwa diri sendiri dapat mengendalikan atau memengaruhi situasi stres dengan tetap tenang dan mempertahankan kendali. Dari komponen toleransi stres inilah mahasiswa mampu menghadapi perubahan proses pembelajaran dengan mengelola emosi yang dimiliki mahasiswa. Sehingga kecerdasan emosi merupakan salah satu komponen yang dapat mempengaruhi tingkat toleransi terhadap stres yang dimiliki oleh individu.

Hal ini pun sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Goleman (2006) bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan terhadap frustrasi, dapat mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, dapat mengatur suasana hati, dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan dalam berpikir dan berempati. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilih kepuasan untuk mengatur suasana hati, dan manajemen tingkat stres yang dihadapi.

Toleransi stres yang dimiliki mahasiswa dalam menghadapi kuliah daring ditengah bencana pandemi ini tergantung pada tinggi atau rendahnya kecerdasan emosi yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, ia akan mampu bertahan dengan mentoleransi stresor yang dihadapinya, sedangkan mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah ia tidak akan mampu menghindari stresor yang dihadapinya. Pengaruh tinggi rendahnya kecerdasan emosi yang dimiliki mahasiswa dalam mentoleransi stres yang dihadapi terbukti dari hasil

Toleransi stres akademik pada mahasiswa pada saat kuliah daring: bagaimana peran kecerdasan emosi?

penelitian yang menyebutkan bahwa ada tingkat korelasi yang sangat kuat antara kecerdasan emosi dengan toleransi stres pada mahasiswa yang mengalami perubahan metode pembelajaran online. Hal ini berdasarkan hasil uji determinasi pada penelitian ini yang menunjukkan R^2 sebesar 0,629 yang menunjukkan bahwa dalam penelitian ini variabel kecerdasan emosi memberikan sumbangan yang efektif sebesar 63% terhadap toleransi stres pada mahasiswa yang mengalami perubahan metode pembelajaran online. Sisanya ditentukan oleh banyak faktor yang mempengaruhi toleransi stres yaitu self-efficacy (Sho'imah, 2010), manajemen diri (Agustia, 2014). Self-efficacy merupakan keyakinan diri pada individu akan kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan suatu pekerjaan maupun target yang diharapkan untuk mencapai hasil tertentu. Self-efficacy akademik merujuk pada keyakinan siswa akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, dapat mengatur waktu belajar, dan memiliki target dalam kesuksesan akademik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stress akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat (Safiany dkk, 2018).

Manajemen diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan diri baik secara fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya dan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan permasalahan yang ada. Manajemen diri dapat mendorong individu ke arah yang lebih baik, tergantung dari perilaku yang diubah ke arah yang positif. Manajemen diri yang buruk mengakibatkan individu lebih mudah mengalami stress dan menjadikan individu pada kondisi yang lebih merugikan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara self management dengan stres kerja pada mahasiswa pekerja sistem part-time jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang (Pertiwi, 2018).

Toleransi stres akademik pada mahasiswa pada saat kuliah daring: bagaimana peran kecerdasan emosi?

Referensi

- Agustia, F. G. (2014). *Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri Terhadap Toleransi Stres Pada Pengurus Himpunan Mahasiswa Teknik Industri Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chandra, Y. (2020). Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian education and development studies*.
- Goleman, D., & Cherniss, C. (2001). *The Emotionally Intelligent Workplace*. San Francisco: A Wiley Company.
- Hadi, S. (2004). *Metode Research Jilid 3*. Yogyakarta: Andi Offisset.
- Kauts, D. S. (2016). Emotional intelligence and academic stress among college students. *Educational Quest*, 7(3), 149.
- Neuman, W. L. (2016). *Metodologi Penelitian Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. Jakarta: Indeks.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Miri, M. R., Kermani, T., Khoshbakht, H., & Moodi, M. (2013). The relationship between emotional intelligence and academic stress in students of medical sciences. *Journal of education and health promotion*, 2.
- Santoso, S. (2010). *Statistik Parametrik Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Stankovska, G., Dimitrovski, D., Angelkoska, S., Ibraimi, Z., & Uka, V. (2018). Emotional Intelligence, Test Anxiety and Academic Stress among University Students. *Bulgarian Comparative Education Society*.
- Stein, S. J., & Book, H. E. (2006). *Emotional Intelligence And Your Success*. Canada: John Wiley & Sons Canada, Ltd.
- Sugiyono. (2007). *Metodologi Penelitian Bisnis*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.