

PENGARUH KECERDASAN EMOSI DAN TIME MANAGEMENT TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI STAMBUK 2022

Khairuddin Ependi Tambunan¹, Deyren Firmansyah², Eva Juli Yanti Situmorang³, Selfiana LumbanBatu⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Medan

Email: pagaraji@unimed.ac.id¹, deyrenfirmansyah@mhs.unimed.ac.id²,
evajuli740@gmail.com³, selvianalumbanbatu@gmail.com⁴

Abstrak: Stres akademik merupakan masalah yang sering di temukan pada mahasiswa hal ini akibat dari tuntutan akademik yang tinggi, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecerdasan emosi dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi Stambuk 2022 di Universitas Negeri Medan, metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner yang disebarkan kepada 31 responden. Data dianalisis menggunakan model asumsi klasik dan regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS 22.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik ($\beta = -0,555$; $p = 0,002$), sedangkan manajemen waktu tidak berpengaruh signifikan ($\beta = 0,217$; $p = 0,168$). Namun, secara simultan, kedua variabel tersebut berpengaruh signifikan terhadap stres akademik ($F = 6,191$; $p = 0,006$). Koefisien determinasi (R^2) sebesar 30,7% menunjukkan bahwa kecerdasan emosi dan manajemen waktu berkontribusi dalam menjelaskan variasi stres akademik, sementara 69,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Kata Kunci: Stres Akademik, Kecerdasan Emosi, Manajemen Waktu, Mahasiswa.

Abstract: Academic stress is a problem that is often found in students, this is due to high academic demands, this study aims to analyze the effect of emotional intelligence and time management on academic stress in Economic Education students of Stambuk 2022 at Medan State University, the research method used is quantitative with data collection through questionnaires distributed to 31 respondents. Data were analyzed using the classical assumption model and multiple linear regression with the help of the SPSS 22.0 program. The results showed that emotional intelligence had a negative and significant effect on academic stress ($\beta = -0.555$; $p = 0.002$), while time management did not have a significant effect ($\beta = 0.217$; $p = 0.168$). However, simultaneously, both variables had a significant effect on academic stress ($F = 6.191$; $p = 0.006$). The coefficient of determination (R^2) of 30.7% indicates that emotional intelligence and time management contribute to explaining variations in academic stress, while 69.3% is influenced by other factors outside the study.

Keywords: Academic Stress, Emotional Intelligence, Time Management, Students.

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa dalam dunia pendidikan tinggi. Stres akademik dapat didefinisikan sebagai kondisi tekanan yang

dialami individu akibat tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas yang banyak, tuntutan nilai yang tinggi, serta tekanan dari lingkungan akademik (Lazarus & Folkman, 2019). Mahasiswa sering kali harus menghadapi berbagai tuntutan yang kompleks dalam proses pembelajaran, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, serta prestasi akademik (Putri, 2022).

Menurut Santrock (2020), mahasiswa berada dalam tahap perkembangan yang penuh dengan tantangan dan transisi dari remaja menuju dewasa. Pada tahap ini, mereka dihadapkan pada berbagai tekanan akademik dan sosial yang berpotensi menimbulkan stres. Jika stres akademik tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, seperti menurunnya konsentrasi belajar, munculnya kecemasan berlebihan, hingga risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan burnout (Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2019).

Berbagai faktor dapat mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa, salah satunya adalah kecerdasan emosi. Goleman (2021) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri serta orang lain. Mahasiswa dengan kecerdasan emosi yang tinggi lebih mampu mengelola tekanan akademik, mengatasi kecemasan, serta meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tantangan akademik (Mayer, Caruso, & Salovey, 2020). Studi yang dilakukan oleh Schutte et al. (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi stres akademik karena mereka memiliki keterampilan dalam mengatur emosi negatif, menemukan strategi coping yang lebih adaptif, serta membangun hubungan sosial yang mendukung.

Selain kecerdasan emosi, faktor lain yang berperan penting dalam mengelola stres akademik adalah manajemen waktu (time management). Manajemen waktu merujuk pada keterampilan individu dalam mengatur, merencanakan, dan menggunakan waktu secara efektif untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dan kegiatan lainnya (Claessens et al., 2020). Britton dan Tesser (2021) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah karena mereka mampu menghindari penumpukan tugas, mengelola beban akademik dengan lebih terstruktur, serta menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi. Studi yang dilakukan oleh Aeon

dan Aguinis (2019) juga menegaskan bahwa manajemen waktu yang efektif berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan mahasiswa dan mengurangi kecenderungan mengalami tekanan akademik.

Meskipun banyak penelitian yang telah membahas hubungan antara kecerdasan emosi, manajemen waktu, dan stres akademik, studi mengenai mahasiswa Pendidikan Ekonomi, khususnya Stambuk 2022 di Universitas Negeri Medan, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecerdasan emosi dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi Stambuk 2022. Dengan memahami hubungan antara variabel-variabel tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa, pendidik, serta institusi pendidikan dalam merancang strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan akademik mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk mengukur pengaruh antara variabel independent Kecerdasan Emosi (X1) dan Time Management (X2) dan variabel dependen Stres Akademik (Y) Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Stambuk 2022. Menurut Sugiono (2011), metode penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 31 responden yang dikumpulkan menggunakan *Google Form*. Data dikumpulkan dengan melalui angket variabel yang telah divalidasi oleh peneliti terdahulu. Angket (kuesioner) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiono, 2011). Penelitian ini menggunakan analisis data regresi berganda untuk mencari pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Time Management Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Stambuk 2022. Data kuantitatif yang diperoleh akan diuji secara statistik menggunakan alat bantu program SPSS 22.0. Analisis regresi merupakan salah satu analisis yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan jenis skala likert sebagai alat pengumpul data

dengan 4 pilihan jawaban yaitu: (SS) Sangat Setuju, (S) Setuju, (TS) Tidak Setuju, (STS) Sangat Tidak Setuju.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. **Hipotesis 1 (H1):** Terdapat pengaruh yang signifikan antara Kecerdasan Emosi (X1) terhadap Stres Akademik (Y).
2. **Hipotesis 2 (H2):** Terdapat pengaruh yang signifikan antara Time Management (X2) terhadap Stres Akademik (Y).
3. **Hipotesis 3 (H3):** Terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara Kecerdasan Emosi (X1) dan Time Management (X2) terhadap Stres Akademik (Y).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik merupakan persyaratan statistik yang harus dilakukan pada analisis regresi linier berganda yang berbasis ordinary least square. Dalam OLS hanya terdapat satu variabel dependen, sedangkan untuk variabel independen berjumlah lebih dari satu.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah model regresi dalam penelitian ini memiliki residual yang berdistribusi normal atau tidak. Indikator model regresi yang baik adalah memiliki data terdistribusi normal. Cara untuk mendeteksi apakah residual berdistribusi normal atau tidak dapat dilakukan dengan uji statistik non-parametrik Kolmogorov-Smirnov (K-S) test yang terdapat di program SPSS. Distribusi data dapat dikatakan normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$ (Ghozali, 2018:161-167).

Tabel 1. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		31
Normal	Mean	,0000000
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	5,19334963

Most Extreme Differences	Absolute	,104
	Positive	,061
	Negative	-,104
Test Statistic		,104
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel 1 diatas Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* di dapat sebesar 0,200 yang dimana lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan pada penelitian ini berdistribusi secara normal. Sehingga uji prasyarat untuk normalitas telah terpenuhi.

2. Uji MultiKolonieritas

Uji multikolonieritas digunakan untuk menguji apakah suatu model regresi penelitian terdapat korelasi antar variabel independen (bebas). Model regresi yang baik adalah yang tidak terjadi korelasi antara variabel independen dan bebas dari gejala multikolonieritas.

Mengetahui ada atau tidaknya gejala multikolonieritas yaitu dengan melihat besaran dari nilai VIF (Variance Inflation Factor) dan juga nilai Tolerance. Tolerance mengukur variabilitas variabel terpilih yang tidak dijelaskan oleh variabel independen lainnya. Nilai yang dipakai untuk menunjukkan adanya gejala multikolonieritas yaitu adalah nilai $VIF < 10,00$ dan nilai Tolerance $> 0,10$ (Ghozali, 2018:107).

Tabel 2. Uji Multikolonieritas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF

1	(Constant)	35,782	8,485		4,217	,000		
	Kecerdasan Emosi	-,555	,335	-,391	-1,659	,108	,581	1,721
	Time Management	,217	,311	,164	,696	,492	,581	1,721

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Berdasarkan tabel 3 di atas ditunjukkan nilai *Tolerances* dan VIF bahwa variabel Kecerdasan Emosi (X1) yaitu sebesar $0,108 \geq 0.10$ dan $1,721 \leq 10$. Sedangkan pada nilai *Tolerances* dan VIF variabel Time Management (X2) yaitu sebesar $0,492 \geq 0.10$ dan $1,721 \leq 10$. Artinya dapat diambil kesimpulan bahwa model regresi pada variabel Kecerdasan Emosi (X1) dan Time Management (X2) tidak terjadi gejala multikolinearitas.

3. Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain (Ghozali, 2018:120).

Tabel 3. Uji Heterokedastisitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	35,782	8,485		4,217	,000	
	Kecerdasan Emosi	-,555	,335	-,391	-1,659	,108	,581
	Time Management	,217	,311	,164	,696	,492	,581

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Berdasarkan tabel 2 di atas yang menunjukkan perolehan uji heterokedastisitas pada tiap-tiap variabel bebas (independen) yaitu > 0.05 . Dapat dilihat nilai Sig. variabel Kecerdasan Emosi (X1) yaitu sebesar $108 > 0.05$ dan variabel Time Management (X2) yaitu sebesar $492 > 0.05$. Artinya dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini tidak terjadi gejala Heterokedastisitas atau Asumsi Uji Heterokedastisitas sudah terpenuhi.

Uji Hipotesis

Analisis hipotesis adalah proses evaluasi dalam penelitian yang bertujuan untuk menentukan apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Proses ini dilakukan melalui uji statistik guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya, sehingga dapat diketahui apakah hipotesis tersebut dapat diterima atau ditolak berdasarkan data yang diperoleh.

Uji hipotesis dalam penelitian ini ada tiga tahap yaitu, uji parsial (ujit), uji simultan (uji-F) dan uji determinasi (R^2).

Uji T (Parsial)

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Time Management Terhadap Stres Akademik secara individual (parsial). Uji t dapat dilakukan dengan membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} (Ghozali, 2018:78).

Tabel 4. Uji T
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	35,782	4,174		8,572	,000
Kecerdasan Emosi	-,555	,165	-,696	-3,372	,002
Time Management	,217	,153	,292	1,415	,168

a. Dendent Variable: Stres Akademik

Berdasarkan tabel 4 di atas, diketahui bahwa nilai t_{hitung} untuk variabel Kecerdasan Emosi (X1) adalah -3.372, sedangkan t_{tabel} sebesar 1.69913. Selain itu, angka signifikansi yang diperoleh adalah 0,002 ($<0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa Kecerdasan Emosi secara parsial berpengaruh signifikan terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Stambuk 2022. Tanda negatif pada nilai t_{hitung} menunjukkan bahwa pengaruhnya bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi kecerdasan emosi mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami.

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai t_{hitung} untuk variabel Time Management (X2) adalah 1,415, sedangkan t_{tabel} sebesar 1,69913. Selain itu, angka signifikansi (p-value) yang diperoleh adalah 0,168, yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($\alpha = 0,05$).

Maka dapat disimpulkan bahwa Time Management secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Stambuk 2022. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu mahasiswa tidak memiliki pengaruh yang cukup kuat dalam menentukan tingkat stres akademik yang mereka alami.

Uji F (Simultan)

Uji F digunakan untuk menguji kemampuan Kecerdasan Emosi dan Time Management secara bersama-sama dalam menjelaskan Stres Akademik. Menurut Ghazali (2018:79) pengujian dapat dilakukan dengan membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} pada tingkat signifikan sebesar $< 0,05$.

Tabel 5. Hasil Uji Uji F (Simultan)

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	86,616	2	43,308	6,191	,006 ^b
Residual	195,860	28	6,995		
Total	282,476	30			

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. Predictors: (Constant), Time Management, Kecerdasan Emosi

Berdasarkan tabel 5 di atas diketahui nilai Sig. sebesar 0.006 (<0.05) maka berkesimpulan bahwa hipotesis diterima atau dengan kata lain Kecerdasan Emosi (X1) dan Time Management (X2) berpengaruh signifikan secara simultan (bersama-sama) terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Stambuk 2022.

Selanjutnya berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai F_{hitung} sebesar $6.191 > F_{tabel}$ sebesar 2.95 maka berkesimpulan bahwa hipotesis diterima atau dengan kata lain Kecerdasan Emosi (X1) dan Time Management (X2) berpengaruh signifikan secara simultan (bersama-sama) terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Stambuk 2022.

Koefisien Determinasi

Pengujian koefisien determinasi ini dilakukan dengan maksud mengukur kemampuan model dalam menerangkan seberapa pengaruh variabel independen secara bersama-sama (stimultan) mempengaruhi variabel dependen yang dapat diindikasikan oleh nilai *adjusted R – Squared* (Ghozali, 2016).

Koefisien determinasi menunjukkan sejauh mana kontribusi variabel bebas dalam model regresi mampu menjelaskan variasi dari variabel terikatnya. Koefisien determinasi dapat dilihat melalui nilai R-square (R^2) pada tabel Model Summary.

Tabel 6. Hasil Koefisien Determinasi
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,554 ^a	,307	,257	2,64481

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi, Time Management

b. Dependent Variable: Stres Akademik

Berdasarkan tabel 6 hasil output dia atas diketahui nilai koefisien determinasi atau R Square adalah sebesar 0,307. Nilai R Square ini berasal dari pengkuadratan nilai koefisien korelasi atau “R” yaitu $0,554 \times 0,554 = 0,307$. Besarnya angka koefisien determinasi (R Square) adalah 0,307

atau sama dengan 30,7%. Angka tersebut mengandung arti bahwa pengaruh diversifikasi kecerdasan emosi (X1), dan time management (X2) secara parsial berpengaruh terhadap variabel stres akademik (Y) sebesar 30,7%. Sedangkan sisanya ($100\% - 30,7\% = 69,3\%$) di pengaruhi oleh variabel lain diluar persamaan regresi ini atau variabel yang diteliti.

Analisis Linear Berganda

Dalam penelitian ini teknik analisis data menggunakan regresi linier berganda, yaitu teknik analisis untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Model dalam penelitian ini adalah :

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$\text{Maka : } 35.782 + (-555)X_1 + 217X_2$$

Konstanta Regresi: Nilai konstanta sebesar 35.782 menunjukkan bahwa ketika Kecerdasan Emosi (X1) dan Time Management (X2) keduanya bernilai nol atau konstan, maka nilai prediksi Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Stambuk 2022 adalah 35.782.

Koefisien untuk Kecerdasan Emosi (X1) : Koefisien -555 pada variabel Kecerdasan Emosi (X1) menunjukkan bahwa untuk setiap peningkatan satu unit pada Kecerdasan Emosi (X1), nilai Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Stambuk 2022 diperkirakan akan menurun sebesar 555, dengan asumsi Time Management (X2) tetap konstan. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara Kecerdasan Emosi (X1) dan Stres Akademik, sehingga peningkatan Kecerdasan Emosi berkontribusi dalam mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Stambuk 2022.

Mahasiswa dengan tingkat Kecerdasan Emosi yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik, mengendalikan emosi, serta menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dengan lebih baik. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan kecerdasan emosi dapat menjadi faktor yang membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik, sehingga dapat menurunkan tingkat stres akademik yang mereka alami.

Koefisien Untuk Time Management (X2) : Koefisien 217 pada variabel Time Management (X2) menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada Time Management (X2) akan menyebabkan penurunan nilai Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi

Stambuk 2022 sebesar 217, dengan Kecerdasan Emosi (X₁) dianggap konstan. Ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara Time Management (X₂) dan Stres Akademik, di mana peningkatan Time Management (X₂) berkontribusi terhadap penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Stambuk 2022.

Mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung lebih terorganisir dalam menyelesaikan tugas akademik, menghindari penumpukan pekerjaan, serta mampu mengatur waktu belajar dengan lebih efektif. Dengan demikian, peningkatan keterampilan manajemen waktu dapat menjadi salah satu faktor penting dalam mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa, sehingga mereka dapat lebih tenang dan produktif dalam menjalani perkuliahan.

Dari hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independen Kecerdasan Emosi (X₁) dan Time Management (X₂) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Stambuk 2022. Artinya, peningkatan Kecerdasan Emosi dan Time Management dapat berkontribusi dalam menurunkan tingkat Stres Akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Dengan demikian, mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik serta memiliki keterampilan manajemen waktu yang efektif cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk terus meningkatkan kecerdasan emosi dan kemampuan manajemen waktu guna menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik dan menciptakan pengalaman belajar yang lebih optimal.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diketahui bahwa variabel kecerdasan emosi dan time management secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi Stambuk 2022. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi (sig.) $< 0,05$, yang menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H₀) ditolak. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dan manajemen waktu dengan tingkat stres akademik.

Secara parsial, kecerdasan emosi memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki mahasiswa, maka

semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Temuan ini sejalan dengan teori Goleman (2001), yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosinya secara efektif cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, termasuk tekanan akademik.

Selanjutnya, variabel time management juga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu secara efektif cenderung lebih terorganisir dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban akademiknya, sehingga dapat meminimalisir timbulnya stres. Hal ini diperkuat oleh pendapat Britton dan Tesser (1991), yang menyatakan bahwa pengelolaan waktu yang baik berkorelasi dengan penurunan tingkat stres di kalangan mahasiswa.

Hasil ini juga mendukung penelitian sebelumnya oleh Astuti dan Prasetyo (2021) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi dan manajemen waktu dapat bertindak sebagai faktor protektif terhadap stres akademik. Selain itu, penelitian oleh Cahyani dan Nur (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki time management yang baik memiliki strategi coping yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengembangan kecerdasan emosi dan keterampilan manajemen waktu sangat penting dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Oleh karena itu, perlu adanya program pelatihan dan pembinaan yang berfokus pada pengembangan soft skills mahasiswa, termasuk pengelolaan emosi dan waktu, sebagai upaya preventif dalam menghadapi tantangan akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa kecerdasan emosi (X1) dan manajemen waktu (X2) memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi Stambuk 2022. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan negatif dengan stres akademik, yang berarti semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang, semakin rendah tingkat stres akademiknya. Begitu pula dengan manajemen waktu, di mana mahasiswa yang mampu mengatur waktunya dengan baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi

dan manajemen waktu berperan penting dalam membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres akademik yang mereka alami.

Saran

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan belum mencakup seluruh faktor yang dapat memengaruhi stres akademik. Oleh karena itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan dengan mempertimbangkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap stres akademik, seperti faktor sosial dan lingkungan. Dengan penelitian lebih lanjut, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeon, B., & Aguinis, H. (2019). It's About Time: New Perspectives and Insights on Time Management. *Academy of Management Perspectives*, 33(2), 309-330.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (2021). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*, 93(3), 405-410.
- Claessens, B. J., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2020). A Review of the Time Management Literature. *Personnel Review*, 49(2), 123-140.
- Goleman, D. (2021). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2019). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2020). Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
- Putri, R. (2022). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 45-58.
- Santrock, J. W. (2020). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Developmental Perspective*. McGraw-Hill.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2019). Burnout and Engagement in University Students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30(5), 464-481.

- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2022). A Meta-Analytic Investigation of the Relationship Between Emotional Intelligence and Stress. *Personality and Individual Differences*, 42(1), 101-109.
- Kadir, A. M., & Ridfah, A. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosional Dengan Stres Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(6), 783-797.
- Rahmawati, R. A. (2021). *Pengaruh motivasi dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Sari, D. N., & Fitriani, Y. (2023). Implementasi Nearpod dalam pembelajaran abad 21 di sekolah menengah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(1), 18–25.
- Widodo, H., & Astuti, R. (2021). Peran media pembelajaran digital dalam meningkatkan motivasi dan hasil belajar. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 23(3), 101–111.
- Nurfadillah, R., & Surya, E. (2022). Pengaruh media pembelajaran interaktif terhadap hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Matematika dan IPA*, 13(1), 45–52.
- Iye, R., Tenriawali, A. Y., Susiati, A., & Buton, D. (2020). Makna dan Fungsi Emosi Mahasiswa Kota Baubau dalam Ranah Demonstrasi: The Meaning And Emotional Function Of Students Of Baubau City In The Demonstration Plan. *Uniqbu Journal of Social Sciences*, 1(1), 25-37.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of educational psychology*, 83(3), 405.
- Hartanti, D., & Cahyani, A. N. (2020). Plant cyanogenic glycosides: an overview. *Farmasains: Jurnal Farmasi dan Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1-6.