

# KAJIAN EMPIRIS ATAS PERILAKU BELAJAR, EFIKASI DIRI DAN KECERDASAN EMOSIONAL YANG BERPENGARUH PADA STRESS KULIAH PADA MAHASISWA AKUNTANSI PERGURUAN TINGGI SWASTA DI SURAKARTA

Endang Saryanti  
STIE AUB Surakarta

## Abstraksi

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui signifikansi pengaruh perilaku belajar, efikasi diri dan kecerdasan emosional terhadap stress kuliah mahasiswa secara parsial dan bersama-sama.

Penelitian ini merupakan penelitian survey yang dilakukan pada mahasiswa Akuntansi di Perguruan Tinggi di Surakarta. Teknik Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah accidental sampling, yaitu peneliti mengambil anggota populasi yang secara acak yang ditemui oleh peneliti. Jenis data kualitatif dan kuantitatif. Sumber data menggunakan data primer dan data sekunder. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan studi pustaka. Uji yang digunakan uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, regresi linier berganda, uji t, uji F dan koefisien determinasi.

Hasil penelitian diketahui bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan perilaku belajar terhadap stress kuliah mahasiswa Perguruan Tinggi di Surakarta. Ada pengaruh negatif yang signifikan efikasi diri stress kuliah mahasiswa Perguruan Tinggi di Surakarta. Ada pengaruh negatif yang signifikan kecerdasan emosional terhadap stress kuliah mahasiswa Perguruan Tinggi di Surakarta. Variabel perilaku belajar, efikasi diri dan kecerdasan emosional secara bersama-sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap stress kuliah mahasiswa, sehingga hipotesis dapat dibuktikan kebenarannya.

Kata kunci : perilaku belajar, efikasi diri, kecerdasan emosional dan stress kuliah.

## A. Latar Belakang Masalah

Masa sekarang ini adalah masa yang penuh dengan persaingan. Dalam berbagai aspek dan bidang kehidupan terjadi persaingan, termasuk dalam bidang pekerjaan. Negara Indonesia dengan jumlah penduduknya yang besar membuat persaingan untuk mendapat pekerjaan menjadi sedemikian ketat. Kesempatan untuk mendapat pekerjaan akan lebih mudah bila seorang pencari kerja mempunyai pendidikan yang cukup. Begitu juga dengan pendapatannya akan lebih baik dan memadai bila mempunyai pendidikan yang cukup minimal D3 atau S1. Pendidikan di Perguruan Tinggi merupakan salah satu cara bagi seseorang untuk memperoleh pekerjaan yang layak, sehingga mahasiswa dapat termotivasi untuk belajar dengan harapan setelah mendapat gelar mereka

akan lebih mudah mendapat pekerjaan dan pendapatan yang lebih baik.

Setiap orang termasuk mahasiswa pasti punya harapan-harapan ketika mulai bekerja di suatu perusahaan atau organisasi. Bayangan akan kesuksesan karir, menjadi fokus perhatian dan penantian dari hari ke hari, namun pada kenyataannya, impian dan cita-cita mahasiswa untuk mencapai prestasi dan karir yang baik seringkali tidak terlaksana. Alasannya bisa bermacam-macam seperti ketidakmampuan mahasiswa, lingkungan yang kurang mendukung serta perilaku belajar yang salah.

Kehidupan kuliah mahasiswa akan berbeda setelah mahasiswa terutama pada semester akhir erat dengan beban mata kuliah yang padat dan situasi ini mende-  
katkan mahasiswa dengan stres. Stres adalah suatu keadaan yang pernah dirasakan oleh seluruh manusia. Gejala stres itu

mencakup mental, sosial dan fisik. Hal-hal itu meliputi kelelahan, kehilangan atau meningkatnya nafsu makan, sakit kepala, sering menangis, sulit tidur dan tidur berlebihan. Perasaan was-was, frustrasi, atau kelesuan juga dapat muncul bersamaan dengan stress. Stress merupakan hal yang wajar dalam perkembangan manusia. Stress terjadi pada setiap tahap dari perkembangan manusia dengan permasalahan yang berbeda-beda. Dalam kehidupan remaja merupakan masa yang penuh dengan stress. Dalam masa remaja ini terjadi situasi pertentangan antara dominasi orang tua dengan kebebasan anak, usaha emansipasi dan kegagalan dalam mengontrol dirinya.

Stres yang banyak dirasakan para mahasiswa yang sedang duduk di bangku kuliah antara lain adalah perasaan jenuh kuliah ataupun juga karena berbagai faktor penyebab yang lain, stres mahasiswa-mahasiswa tingkat akhir yaitu karena belum bisa menyelesaikan masa kuliahnya. Banyak hal yang melatar belakangi seorang mahasiswa belum bisa menyelesaikan kuliahnya, baik faktor intern maupun faktor ekstrn. Faktor intern lebih ke pribadinya sendiri seperti; kurangnya kegigihan, kemauan dan usaha dari seseorang tersebut, kecerdasan mahasiswa dan kemampuan diri atau efikasi mahasiswa. Faktor ekstern mungkin lebih dikarenakan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitarnya seperti dukungan orang tua, teman, dosen-dosen yang bersangkutan dan keadaan sosial disekitar tempat tinggalnya.

Stres yang dialami mahasiswa tidak secara otomatis berakibat buruk. Fakta yang mendukung hal tersebut yaitu bahwa derajat stres yang moderat akan berdampak baik dalam meningkatkan performa individu di bidang pendidikan. Stres dengan derajat yang moderat akan meningkatkan perubahan yang secara keseluruhan kemudian akan meningkatkan performa, di mana mahasiswa dapat termotivasi untuk belajar yang lebih baik untuk mencapai tujuannya.

Penelitian ini memfokuskan pada faktor-faktor intern dari dalam diri mahasiswa yaitu kecerdasan emosional dan

perilaku belajar. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan merasakan, memahami dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi dari seorang mahasiswa di mana dengan adanya kecerdasan emosional yang tinggi dari mahasiswa maka dapat menuntut mahasiswa untuk mengakui, menghargai perasaan pada diri sendiri dan orang lain serta menanggapinya dengan tepat, menerapkan secara efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam kuliahnya.

Belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan pribadi dan perilaku individu. Sukmadinata (2005 : 4) menyebutkan bahwa sebagian terbesar perkembangan individu berlangsung melalui kegiatan belajar. Perubahan perilaku yang terjadi karena belajar merupakan usaha sadar dan disengaja dari individu yang bersangkutan. Begitu juga dengan hasilnya, individu yang bersangkutan menyadari bahwa dalam dirinya telah terjadi perubahan, misalnya pengetahuannya semakin bertambah atau keterampilannya semakin meningkat, dibandingkan sebelum mahasiswa mengikuti suatu proses belajar.

Mahasiswa juga diharapkan mempunyai keyakinan diri (efikasi diri) yaitu keyakinan terhadap diri sendiri dalam melakukan suatu tindakan guna menghadapi suatu situasi sehingga dapat memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Keyakinan diri adalah bagian dari (self) yang dapat mempengaruhi jenis aktivitas yang dipilih, besarnya usaha yang akan dilakukan oleh individu dan kesabaran dalam menghadapi kesulitan. Keyakinan diri merupakan kepercayaan mahasiswa mengenai kemampuannya untuk mengatasi kesulitan.

Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri (efikasi diri) yang tinggi akan mengalami sensasi atau perasaan bahwa dirinya kompeten dan efektif, yaitu mampu melakukan sesuatu dengan hasil yang baik. Efikasi diri akan menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam menampilkan suatu perilaku

dan selanjutnya akan mempengaruhi mahasiswa itu sendiri, artinya apabila mahasiswa mengalami keberhasilan maka efikasi dirinya akan meningkat, dan tingginya efikasi diri akan memotivasi mahasiswa secara kognitif untuk bertindak secara lebih tekun dan terutama bila tujuan yang hendak dicapai sudah jelas.

Kecerdasan emosional yang terdapat dalam diri mahasiswa juga mampu menjadi faktor dalam rangka mencapai keberhasilan siswa, di mana kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Kajian Empiris Atas Perilaku Belajar, Efikasi Diri dan Kecerdasan Emosional Yang Berpengaruh Pada Stress Kuliah Pada Mahasiswa Akuntansi Perguruan Tinggi di Surakarta”**

## **B. Perumusan Masalah**

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan perilaku belajar terhadap stress kuliah mahasiswa ?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan efikasi diri terhadap stress kuliah mahasiswa ?
3. Apakah ada pengaruh yang signifikan kecerdasan emosional terhadap stress kuliah mahasiswa ?
4. Apakah ada pengaruh perilaku belajar, efikasi diri dan kecerdasan emosional secara bersama-sama terhadap stress kuliah mahasiswa ?

## **C. LANDASAN TEORI DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS**

### **a. Landasan Teori**

#### **1. Perilaku Belajar**

Belajar di perguruan tinggi merupakan pilihan strategik untuk mencapai tujuan individual bagi mereka yang menyatakan diri untuk belajar melalui jalur formal tersebut. Kesenjangan persepsi dan

pemahaman penyelenggara pendidikan, dosen dan mahasiswa mengenai makna belajar di perguruan tinggi dapat menyebabkan proses belajar bersifat disfungsi-sional. Belajar merupakan hak setiap orang. Akan tetapi, kegiatan belajar di suatu perguruan tinggi merupakan suatu *privilege* karena hanya orang yang memenuhi syarat saja yang berhak belajar di lembaga pendidikan tersebut. *Privilege* yang melekat pada mereka yang belajar di suatu perguruan tinggi tidak hanya terletak pada sarana fisik dan sumberdaya manusia yang disediakan tetapi juga pada pengakuan secara formal bahwa seseorang telah menjalani kegiatan belajar dan pelatihan tertentu. Seseorang yang telah mengalami proses belajar secara formal akan mempunyai wawasan, pengetahuan, keterampilan, kepribadian dan perilaku tertentu sesuai dengan apa yang ingin dituju oleh lembaga pendidikan.

“Belajar merupakan kegiatan individual, kegiatan yang sengaja dipilih secara sadar karena seseorang mempunyai tujuan individual tertentu” (Suwardjono, 2004 diakses dari [www.suwardjono.com](http://www.suwardjono.com)).

Menurut Slavin dalam Catharina Tri Anni (2004 : 15), belajar merupakan proses perolehan kemampuan yang berasal dari pengalaman. Menurut Gagne dalam Catharina Tri Anni (2004), belajar merupakan sebuah sistem yang didalamnya terdapat berbagai unsur yang saling terkait sehingga menghasilkan perubahan perilaku.

Sedangkan menurut Bell-Gredler dalam Udin S. Winataputra (2008 : 3) pengertian belajar adalah proses yang dilakukan oleh manusia untuk mendapatkan aneka ragam *competencies, skills, and attitude*. Kemampuan (*competencies*), keterampilan (*skills*), dan sikap (*attitude*)

tersebut diperoleh secara bertahap dan berkelanjutan mulai dari masa bayi sampai masa tua melalui rangkaian proses belajar sepanjang hayat.

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa belajar tersebut merupakan proses dari manusia untuk mendapatkan pengetahuan, dengan ciri-cirinya antara lain adalah : (1) Belajar harus memungkinkan terjadinya perubahan perilaku pada diri individu. Perubahan tersebut tidak hanya pada aspek pengetahuan atau kognitif saja tetapi juga meliputi aspek sikap dan nilai (afektif) serta keterampilan (psikomotor); (2) perubahan itu merupakan buah dari pengalaman. Perubahan perilaku yang terjadi pada individu karena adanya interaksi antara dirinya dengan lingkungan. interaksi ini dapat berupa interaksi fisik dan psikis; (3) perubahan perilaku akibat belajar akan bersifat cukup permanen.

Belajar di perguruan tinggi merupakan suatu pilihan di antara berbagai alternatif strategik untuk mencapai tujuan individual. Kesadaran mengenai hal ini akan sangat menentukan sikap dan pandangan belajar di perguruan tinggi yang pada akhirnya akan menentukan bagaimana seseorang belajar di perguruan tinggi.

Menurut Giyono dalam Suryaningrum, dkk (2009: 3), kebiasaan belajar dapat berlangsung melalui tiga cara yaitu: memperoleh *reinforcement*, *Classical conditioning*, Belajar Moderen, Apabila model ini mendapat *reinforcement* terhadap tindakanya, maka akan menjadi kebiasaan.

Surachmad dalam Suryaningrum, dkk (2009 : 3), mengemukakan lima hal yang berhubungan dengan perilaku belajar yang baik, yaitu: Kebiasaan mengi-

kuti pelajaran, Kebiasaan mempertahankan pelajaran, Kebiasaan membaca buku, Kebiasaan menyiapkan karya tulis, Kebiasaan menghadapi ujian

Calhoun & Acocella dalam Suryaningrum, dkk (2009 : 3) menyatakan bahwa dampak kebiasaan belajar yang jelek bertambah berat ketika kebiasaan itu membiarkan mahasiswa dapat lolos tanpa gagal sementara Gagne Suryaningrum, dkk (2009 : 3), menjelaskan bahwa hasil belajar dapat dihubungkan dengan terjadinya suatu perubahan, kecakapan atau kepandaian seseorang dalam proses pertumbuhan tahap demi tahap. Hasil belajar diwujudkan dalam lima kemampuan yakni keterampilan intelektual, strategi kognitif, informasi verbal, keterampilan motorik, dan sikap. Dalam hal ini terdapat tiga dimensi belajar yaitu dimensi kognitif, dimensi afektif dan dimensi psikomotorik (Benyamin S. Bloom, dalam Suryaningrum, dkk (2009 : 3),. Dimensi kognitif adalah kemampuan yang berhubungan dengan berfikir, mengetahui, dan memecahkan masalah. Selanjutnya dimensi ini dibagi menjadi pengetahuan komperhensif, aplikatif, sintetis, analisis dan pengetahuan evaluatif. Dimensi afektif adalah kemampuan yang berhubungan dengan sikap, nilai, minat, apresiasi. Dimensi psikomotorik yaitu kemampuan yang berhubungan dengan motorik. Atas dasar itu hakikatnya hasil belajar adalah memperoleh kemampuan kognitif.

## 2. Efikasi Diri

Pengertian efikasi diri (*self efficacy*) menurut Albert Bandura adalah pertimbangan subyektif individu terhadap kemampuannya untuk menyusun tindakan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas-tugas khusus yang dihadapi.

Efikasi diri tidak berkaitan langsung dengan kecakapan yang dimiliki individu, melainkan pada penilaian diri tentang apa yang dapat dilakukan dari apa yang dapat dilakukan, tanpa terkait dengan kecakapan yang dimiliki. (Albert Bandura, diakses dari <http://treepikr.multiply.com>, 2009).

"*self efficacy* atau efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif dan tindakan-tindakan yang diperlukan atas situasi-situasi yang dihadapi". (Bandura dalam Asri Laksmi Riani dan Hanik Farida, 2006 : 44).

*Self efficacy* sebagai perasaan seseorang terhadap kompetensi dirinya untuk berhasil. *Self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif (*cognitive resources*), dan tindakan-tindakan yang diperlukan atau situasi-situasi yang dihadapi oleh seseorang. (Meyers dalam Asri Laksmi Riani dan Hanik Farida, 2006 : 44

*Self efficacy* diturunkan dari teori kognitif sosial, proses kognitif di sini berkaitan dengan kemampuan berfikir yang ada pada diri seseorang. *Self efficacy* dinyatakan sebagai penilaian individu terhadap kapabilitasnya dalam mengorganisir dan melaksanakan kegiatan yang mensyaratkan pencapaian tingkat kinerja tertentu atau menghadapi situasi yang prospektif. Keyakinan mengenai *self efficacy* menentukan seseorang merasakan sesuatu, berfikir, memotivasi diri mereka sendiri dan juga perilaku mereka. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi bersikap positif, berorientasi kesuksesan dan tujuan. Proses kognitif berkaitan dengan kemam-

puan berfikir yang ada pada diri seseorang.

Konsep dasar teori efikasi diri adalah pada masalah adanya keyakinan bahwa pada setiap individu mempunyai kemampuan mengontrol pikiran, perasaan dan perilakunya. Efikasi diri merupakan masalah persepsi subyektif, artinya efikasi diri tidak selalu menggambarkan kemampuan yang sebenarnya, tetapi terkait dengan keyakinan yang dimiliki individu.

Brehm dan Kassin mendefinisikan efikasi diri sebagai "keyakinan individu bahwa ia mampu melakukan tindakan spesifik yang diperlukan untuk menghasilkan *outcome* yang diinginkan dalam suatu situasi". (Brehm dan Kassin, diakses dari <http://treepikr.multiply.com>, 2009). Baron dan Byrne mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi diri dalam melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi suatu masalah. (Baron dan Byrne, diakses dari <http://treepikr.multiply.com>, 2009).

Pengertian-pengertian tersebut memberikan pemahaman bahwa efikasi diri adalah penilaian yang berupa keyakinan subyektif individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas, mengatasi masalah, dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan hasil tertentu.

Bandura mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu terletak pada tiga komponen, yaitu *magnitude*, *strength* dan *generality*. Masing-masing mempunyai implikasi penting di dalam performansi, yang secara lebih jelas dapat diuraikan sebagai berikut :

a. *Magnitude* atau tingkat kesulitan tugas

Hal ini berdampak pada pemilihan perilaku yang akan dicoba atau dikehendaki berdasarkan pengharapan pada tingkat kesulitan tugas (*level of difficulty*). Individu akan mencoba perilaku yang dirasakan mampu untuk dilakukan. Sebaliknya ia akan menghindari situasi dan perilaku yang dirasa melampaui batas kemampuannya.

b. *Generality* atau luas bidang perilaku

Hal ini berkaitan dengan seberapa luas bidang perilaku yang diyakini untuk berhasil dicapai oleh individu. Beberapa pengharapan terbatas pada bidang perilaku khusus, sedangkan beberapa pengharapan mungkin menyebar pada berbagai bidang perilaku.

c. *Strength* atau kemantapan keyakinan

Hal ini berkaitan dengan keteguhan hati terhadap keyakinan individu bahwa ia akan berhasil dalam menghadapi suatu permasalahan. Dimensi ini seringkali harus menghadapi rasa frustrasi, luka dan berbagai rintangan lainnya dalam mencapai suatu hasil tertentu. (Bandura dalam Asri Laksmi Riani dan Hanik Farida, 2006 : 47).

Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian mengenai efikasi diri adalah suatu keyakinan atau kemampuan atau pengharapan tentang sejauhmana individu memperkirakan kemampuan yang ada pada dirinya untuk melaksanakan tugas tertentu. Efikasi diri merupakan hasil dari proses kognitif yang menekankan pada komponen yang dimiliki seseorang untuk menghadapi situasi di masa mendatang. Keyakinan atau kemantapan diri individu akan memberikan landasan

untuk berusaha secara tekun, ulet dan berani menghadapi permasalahan. Individu yang mempunyai penilaian diri yang tinggi lebih aktif dalam menyelesaikan tugas daripada individu yang penilaian dirinya lemah.

### 3. *Kecerdasan Emosional*

“Emosi sebagai sesuatu yang merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak”. (Asri Laksmi Riani dan Hanik Farida, 2006 : 45). Cooper dan Sawaf (dalam Asri Laksmi Riani dan Hanik Farida, 2006 : 45, 2006 : 45) menyatakan bahwa “emosi yang diatur dengan benar dapat mendorong kepercayaan, loyalitas dan komitmen serta mendorong banyak keuntungan produktivitas tertinggi, inovasi dan prestasi individu, tim serta organisasi”.

Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia. (Prawitasari, 1995).

“Kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi” (Cooper dan Sawaf dalam Surya dan Hananto, 2004 : 34). Dari pendapat tersebut di atas dapatlah dikatakan bahwa kecerdasan emosional menuntut diri untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain serta untuk menanggapi dengan tepat, menerapkan dengan efektif energi emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari.

Goleman (dalam Surya dan Hananto, 2004 : 34-35) mengungkapkan lima wilayah kecerdasan emosional yang dapat menjadi pedoman bagi individu untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu (1) mengenali emosi diri, (2) mengelola emosi, (3) memotivasi diri, (4) mengenali emosi orang lain, dan (5) membina hubungan dengan orang lain.

Kecerdasan emosi berisi seperangkat kecakapan khusus seperti : empati; disiplin diri; dan inisiatif yang dapat membedakan antara mereka yang sukses sebagai bintang kinerja dengan yang hanya sebatas bertahan di lapangan pekerjaan. Kunci keberhasilan seseorang sesungguhnya adalah kecerdasan emosi. Secara sederhana kecerdasan emosi (*Emotional Quotient*) adalah kemampuan untuk merasa dan kunci kecerdasan emosi adalah pada kejujuran pada suara hati manusia.

Dalam kehidupan orang yang memiliki kecerdasan otak, memiliki gelar tinggi, belum tentu sukses berkiprah di dunia pekerjaan. IQ saja bukan faktor yang dapat membuat seseorang menjadi berhasil akan juga harus ditunjang dari kecerdasan emosional seseorang. Wong dan Ahmed (dalam Asri Laksmi Riani dan Hanik Farida, 2006 : 45) menyatakan bahwa untuk mengatur kondisi emosi manusia dibutuhkan kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence/EI*).

Pengertian kecerdasan emosional menurut beberapa tokoh tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi merupakan seperangkat kecakapan khusus seperti : empati; disiplin diri; dan inisiatif yang dapat membedakan antara mereka yang sukses sebagai bintang kinerja dengan yang hanya sebatas bertahan di lapangan pekerjaan. Kunci keberhasilan sese-

orang sesungguhnya adalah kecerdasan emosi. Secara sederhana kecerdasan emosi (EQ) adalah kemampuan untuk merasa dan kunci kecerdasan emosi adalah pada kejujuran pada suara hati manusia.

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Peranan lingkungan terutama orang tua mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional yang ada dalam diri seseorang.

Keterampilan EQ bukanlah lawan keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan. (Shapiro, 1998-10).

Gardner (dalam Goleman, 2000 : 50-53) mengatakan bahwa bukan hanya satu jenis kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spektrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama yaitu linguistik, matematika/logika, spasial, kinestetik, musik, interpersonal dan intrapersonal. Kecerdasan ini dinamakan oleh Gardner sebagai kecerdasan pribadi yang oleh Daniel Goleman disebut sebagai kecerdasan emosional.

Menurut Gardner, kecerdasan pribadi terdiri dari : "kecerdasan antar pribadi yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja, bagaimana bekerja bahu membahu dengan kecerdasan. Sedangkan kecerdasan intra pribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri. Kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri

yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan modal tadi sebagai alat untuk menempuh kehidupan secara efektif." (Goleman, 2002 : 52).

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan mengelola emosinya. Kecerdasan emosi, dipercaya sangat berpengaruh bagi kemajuan dan kesuksesan hidup seseorang. Bahkan, sebagian orang meyakini, kecerdasan emosi mempunyai pengaruh yang lebih besar dalam mempengaruhi kesuksesan hidup seseorang ketimbang kecerdasan intelektual semata. Orang-orang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi cenderung memiliki kemampuan untuk memotivasi diri, tidak mudah frustrasi serta mampu mengendalikan stres. Kemampuan mengelola emosi membuat seseorang memiliki ketrampilan dan kecakapan dalam membina hubungan dengan orang lain. Seperti, kemampuan untuk bekerja sama dan bersikap toleran kepada orang lain.

#### 4. Stress Kuliah

Lazarus dan Folkman mendefinisikan stress yaitu : *"as any event in which enviromental demands and/or internal demands (physiological/psychological) tax or exceed the adaptive resources of the individual, his or her tissue system, or the social system of which one is a part"* (Triantoro Safaria, 2007 : 5). Artinya adalah stress merupakan segala peristiwa/kejadian baik berupa tuntutan-tuntutan lingkungan maupun tuntutan-tuntutan internal (fisiologis/psikologis) yang menuntut, membebani atau melebihi kapasitas sumber daya adaptif individu. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan stress merupakan keadaan dan tuntutan yang melebihi kemampuan dan

sumber daya adaptif individu untuk mengatasinya sehingga tuntutan dan keadaan (stressor) tersebut yang dapat menimbulkan ketegangan baik secara fisik maupun psikis.

Pengertian umum mengenai konsep stres banyak digunakan untuk menjelaskan tentang sikap atau tindakan individu yang dilakukannya apabila ia menghadapi suatu tantangan dalam hidupnya dan dia gagal memperoleh respon dalam menghadapi tantangan itu. Terjadinya proses stres didahului oleh adanya sumber stres (*stressor*) yaitu setiap keadaan yang dirasakan orang mengancam dan membahayakan dirinya. Istilah stres atau ketegangan memiliki konotasi yang beragam. Bagi sementara orang, stres dapat menggambarkan keadaan psikis yang telah mengalami berbagai tekanan yang melampaui batas ketahanannya. Sementara orang lain mengatakan stres bersifat subyektif hanya berhubungan dengan kondisi-kondisi psikologis dan emosi seseorang. Adapula yang menganggap stres dan ketegangan merupakan faktor sebab akibat. Namun banyak orang cenderung menganggap stres serbagai tanggapan patologos (proses penyimpangan kondisi biologis yang sehat) terhadap tekanan-tekanan psikologis dan sosial yang berhubungan pekerjaan dan lingkungannya. Ivianchevic dan Martinson (1993) dalam Suryaningrum, dkk (2009 : 5) mendefinisikan stres secara sederhana sebagai interaksi individu dengan angkatan. Kemudian dfinisi tersebut dirinci lebih jauh sebagai respon yang adaptif ditengahi oleh perbedaan individual dan proses psikologis yang merupakan konsekuensi dari tindakan dan sistem internal atau kejadian yang



meminta kondisi psikologis dan fisik seseorang secara berlebihan.

Handoko dalam Suryaningrum, dkk (2009 : 5) menyatakan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang. Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan atau kondisi seseorang dalam menghadapi lingkungan.

Dilihat dari sudut pandang orang yang mengalami stres seseorang akan memberikan tanggapan terhadap hal-hal yang dinilai mendatangkan stres. Tanggapan orang terhadap sumber stres dapat berpengaruh pada segi psikologi dan fisiologis. Tanggapan ini disebut strain, yaitu tekanan atau ketegangan. Seseorang yang mengalami stres secara psikologis menderita tekanan dan ketegangan yang membuat pola pikir seseorang menjadi kacau. Dalam proses itu, hal yang dapat menyebabkan stres dan pengalaman orang yang mengalami stres akan saling berkaitan. Proses itu merupakan pengaruh timbal balik dan menciptakan usaha atau penyesuaian atau tepatnya penyeimbangan, yang terus menerus antara orang yang mengalami stres dan keadaan yang penuh stres.

#### **b. Tinjauan Penelitian Terdahulu**

1. Marita, Sri Suryaningrum, dkk (2009) melakukan penelitian dengan mengambil judul : Kajian Empiris Atas Perilaku Belajar Dan Kecerdasan Emosional Dalam Mempengaruhi Stres Kuliah Mahasiswa Akuntansi/ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan perilaku belajar mahasiswa jurusan akuntansi, keduanya memberikan pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres kuliah responden, dalam hal ini

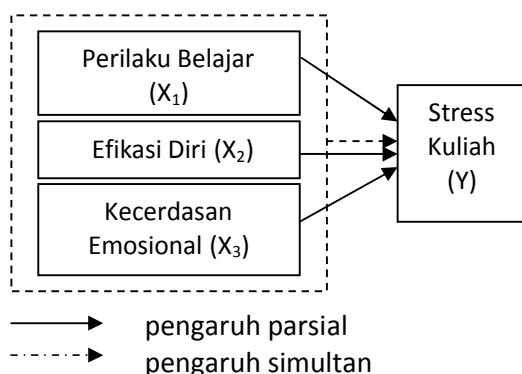
variabel kecerdasan emosional memberikan pengaruh lebih dominan terhadap stres kuliah dibandingkan variabel perilaku belajar. Variabel kecerdasan emosional ( $X_1$ ) mempunyai pengaruh negatif terhadap stress kuliah. Jika kecerdasan emosional semakin meningkat mengakibatkan stress kuliah semakin menurun, begitu pula sebaliknya jika pada kecerdasan emosional semakin menurun maka stress kuliah akan semakin meningkat. Variabel Perilaku Belajar ( $X_2$ ) mempunyai pengaruh negatif terhadap stress kuliah. Pengaruh negatif ini berarti bahwa perilaku belajar dan stress kuliah menunjukkan pengaruh terbalik. Jika perilaku belajar semakin meningkat mengakibatkan stress kuliah semakin menurun, begitu pula sebaliknya jika pada perilaku belajar semakin menurun maka stress kuliah akan semakin meningkat.

2. Sonni Purnomo (2008) melakukan penelitian dengan mengambil judul Pengaruh Kecerdasan Emosional dan *Self Efficacy* Terhadap Kinerja Auditor (Survey Pada Kantor Akuntan Publik Di Surakarta). Hasil analisis yang telah dilakukan maka dapat dibuktikan bahwa pengaruh positif dan signifikan kecerdasan emosional dan self efficacy terhadap kinerja auditor pada Kantor Akuntan Publik di Surakarta dapat dibuktikan kebenarannya hal ini dapat dilihat dari nilai t hitung yang bertanda positif dan nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel. Hasil uji F terbukti ada pengaruh kecerdasan emosional dan *self efficacy* secara bersama-sama terhadap kinerja auditor. Berdasarkan koefisien determinasi dapat diketahui bahwa variabel kecerdasan emosional dan *self efficacy* berpengaruh sebesar 52,1%, sedangkan sebesar 47,9%

merupakan lain di luar model penelitian.

### c. Kerangka Pemikiran

Skema kerangka pemikiran digunakan untuk memudahkan arah dalam penelitian. Skema kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



#### 1. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel yang lain. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah :

- Perilaku Belajar
- Efikasi diri
- Kecerdasan Emosional

#### 2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel yang lain. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah stress kuliah.

Skema kerangka pemikiran tersebut menjelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenal perasaan diri sendiri dan orang lain untuk memotivasi diri sendiri dan mengelola emosi dengan baik di dalam diri kita. Kemampuan ini saling berbeda dan melengkapi dengan kemampuan akademik murni yang diukur dengan IQ. Hal-hal yang berhubungan dengan perilaku belajar yang baik dapat dilihat dari kebiasaan mengikuti pelajaran, kebiasaan membaca buku, kunjungan ke perpustakaan dan kebiasaan menghadapi ujian.

Kecerdasan emosional ditandai oleh adanya kemampuan pengenalan diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan kemampuan sosial akan mempengaruhi perilaku belajar mahasiswa yang nantinya juga mempengaruhi seberapa besar efikasi diri dari mahasiswa terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa. Seorang mahasiswa yang kecerdasan emosionalnya tinggi akan berdampak positif pada perilaku belajar mahasiswa sehingga memiliki peranan penting untuk menghadapi stres yang bakal datang.

### d. Hipotesis

“Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul” (Suharsimi Arikunto, 2006 : 71). Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Ada pengaruh perilaku belajar terhadap stress kuliah mahasiswa.

Ha : Ada pengaruh efikasi diri terhadap stress kuliah mahasiswa.

Ha : Ada pengaruh kecerdasan emosional terhadap stress kuliah mahasiswa.

Ha : Ada pengaruh perilaku belajar, efikasi diri dan kecerdasan emosional secara bersama-sama terhadap stress kuliah mahasiswa

## D. METODE PENELITIAN

### a. Jenis dan Sumber Data

#### 1. Jenis Data

##### a. Data Kualitatif

“Data kualitatif adalah nilai dari perubahan-perubahan yang tidak dapat dinyatakan dalam angka-angka” (Sumarsono, 2004 : 67), yang termasuk data kualitatif dalam penelitian ini adalah tanggapan mahasiswa tentang perilaku belajar, efikasi diri, kecerdasan emosional, dan stress kuliah. Data kualitatif ini selanjutnya dikuantitatifkan

dengan menggunakan Skala Likert.

- b. Data Kuantitatif  
"Data kuantitatif adalah nilai dari perubahan yang dapat dinyatakan dalam angka-angka" (Sumarsono, 2004 : 67), yang termasuk data kuantitatif adalah jumlah mahasiswa

## 2. Sumber Data

### a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh peneliti secara langsung dari responden dengan menggunakan kuesioner.

### b. Data Sekunder

Yaitu data yang diperoleh secara tidak langsung oleh peneliti, data ini dikutip dari literatur-literatur yang ada hubungannya dengan penelitian yang dilakukan

## b. Definisi Operasional Variabel yang Digunakan

### 1. Perilaku Belajar ( $X_1$ )

Perilaku belajar adalah suatu perubahan di dalam diri mahasiswa, sehingga apabila setelah belajar tidak terjadi perubahan dalam diri mahasiswa baik dari sisi pengetahuan, sikap dan pengalaman. Indikator yang digunakan antara lain adalah kebiasaan Mengikuti Pelajaran, yaitu seberapa besar perhatian dan keaktifan seorang mahasiswa dalam belajar, kebiasaan membaca buku, kunjungan ke perpustakaan dan kebiasaan menghadapi ujian. Skala pengukuran menggunakan skala Likert lima point dengan penilaian yaitu Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Netral (3), Setuju (4) dan Sangat Setuju (5).

### 2. Efikasi Diri ( $X_2$ )

Efikasi diri (*self efficacy*) adalah keyakinan diri yang dimiliki oleh mahasiswa untuk bersikap positif dan berorientasi pada kesuksesan serta tujuan di dalam pelaksanaan kuliahnya. Indikator yang digunakan dalam penelitian ini adalah kemam-

puan mencapai tujuan yang ditetapkan, keyakinan diri untuk menghadapi tugas yang sulit, keinginan untuk memperoleh hasil yang baik, kepercayaan dapat memperoleh hasil yang penting dalam kuliah dan kepercayaan dapat mengerjakan tugas dengan baik. Skala pengukuran menggunakan skala Likert lima point dengan penilaian yaitu Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Netral (3), Setuju (4) dan Sangat Setuju (5).

### 3. Kecerdasan Emosional ( $X_3$ )

Kecerdasan emosional yaitu kemampuan untuk mengendalikan emosi yang dimiliki oleh pegawai untuk membantu dalam proses pekerjaan dari pegawai tersebut. Indikator yang digunakan yaitu kemampuan memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, kemampuan mengendalikan emosi, kemampuan mengatur suasana hati dan kepuasan kerja pegawai. Skala pengukuran menggunakan skala Likert lima point dengan penilaian yaitu Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Netral (3), Setuju (4) dan Sangat Setuju (5).

### 4. Stress Kuliah (Y)

Stres kuliah adalah suatu keadaan yang membuat mahasiswa merasa tertekan dalam kuliahnya sehingga konsentrasi belajar terganggu, penyebabnya adalah adanya kesalahan perilaku belajar atau keadaan lain misalnya lingkungan. Indikator yang digunakan adalah kebosanan dengan mata kuliah, orang tua, hubungan dengan dosen, masalah pribadi dan hubungan antar mahasiswa, yang diukur dengan skala Likert.

## c. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa teknik yaitu sebagai berikut :

### 1. Kuesioner

2. Studi Pustaka  
Yaitu dengan menggunakan studi pustaka melalui literatur yang ada hubungannya dengan penelitian.

#### d. Teknik Analisis Data

1. Uji Instrumen Penelitian
  - a. Uji Validitas  
Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidak-nya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2 \cdot N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

(Arikunto, 2006 : 170)

Keterangan :

$r_{xy}$  = Korelasi *product moment*

N = Jumlah responden

X = Nilai total variabel bebas

Y = Nilai total variabel terikat

Sebuah instrumen dikatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel dan nilai positif maka butir pertanyaan atau indikator tersebut dinyatakan valid (Ghozali, 2005 : 45).

- b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan program SPSS. SPSS memberikan fasilitas untuk mengukur reliabilitas dengan uji statistik *Cronbach Alpha* ( $\alpha$ ). "Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Cronbach Alpha* >

0,60. (Nunally dalam Ghozali, 2005 : 42).

2. Uji Asumsi Klasik

Asumsi yang harus dipenuhi ter-lebih dahulu sebelum melakukan pengujian model struktur adalah:

- a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan *kolmogorov smirnov* jika *kolmogorov-smirnov* hitung lebih besar dari 0,05, maka sebaran data dikatakan mendekati distribusi normal atau normal. Sebaliknya, jika nilai *kolmogrov-smirnov* lebih kecil dari 0,05 maka sebaran data dikatakan tidak mendekati distribusi normal atau tidak normal. (Ghozali, 2005 : 114).

- b. Multikolinieritas

Uji Multikolinieritas dimaksudkan untuk menguji apakah model regresi ada korelasi antar variabel bebas, dengan memperhatikan nilai *tolerance* dan VIF (*Variance Inflation Factor*). Sebagai prasarat model regresi harus mempunyai nilai *tolerance* > 0,10 dan nilai VIF < 10, maka tidak terjadi multikolinearitas, sebaliknya jika nilai *tolerance*  $\leq$  0,10 dan VIF  $\geq$  10, maka terjadi multikolinieritas. (Ghozali, 2005 : 92).

- c. Heteroskedastisitas

Heteroskedastisitas bertujuan menguji apakah adalah model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain tetap, maka disebut homoskedastisitas dan jika berbeda disebut heteroskedastisitas.

Model regresi yang baik adalah homoskedastisitas atau tidak terjadi heteroskedastisitas. Untuk menguji ada tidaknya heteroskedastisitas di dalam penelitian ini menggunakan uji Glejser yaitu dengan cara meregresikan nilai absolute residual terhadap

variabel independen. Ada tidaknya heteroskedastisitas diketahui dengan melihat probabilitasnya terhadap derajat kepercayaan 5%. Jika nilai probabilitas > 0,05 maka tidak terjadi heteroskedastisitas (Ghozali, 2005: 109).

d. Autokorelasi

Uji Autokorelasi dimaksudkan untuk menguji apakah antar

residual terdapat korelasi yang tinggi. Jika antar residual tidak terdapat korelasi maka dikatakan bahwa residual adalah acak atau random. Uji statistik yang digunakan untuk mendeteksi autokorelasi adalah dengan uji Durbin Watson Test. Kriteria pengujiannya sebagai berikut:

Tabel  
Tingkat Autokorelasi (Durbin Watson)

DW	Kesimpulan
Kurang dari 1,10	Ada autokorelasi
1,10 – 1,54	Tidak ada kesimpulan
1,55 – 2,46	Tidak ada autokorelasi
2,47 – 2,90	Tidak ada kesimpulan
Lebih dari 2,91	Ada autokorelasi

(Algifari, 2002 : 34).

3. Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun rumus yang digunakan adalah :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + e$$

(Djarwanto Ps, 2001 : 186)

Keterangan:

Y = Stress Kuliah

a = Konstanta

X<sub>1</sub> = Perilaku belajar

a. Menentukan Ho dan Ha

Ho :  $\beta_i = 0$ , artinya tidak ada pengaruh yang signifikan variabel bebas secara parsial terhadap variabel terikat

Ha :  $\beta_i \neq 0$ , artinya ada pengaruh yang signifikan variabel bebas secara parsial terhadap variabel terikat

b. Level of significance ( $\alpha$ ) = 0,05

$$t \text{ tabel} = (\alpha/2 ; n-1-k)$$

c. Kriteria Pengujian

X<sub>2</sub> = Efikasi diri

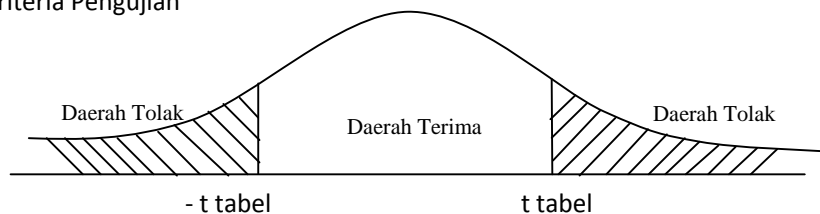
X<sub>3</sub> = Kecerdasan emosional

b<sub>1</sub>, b<sub>2</sub>, b<sub>3</sub> = Koefisien regresi

e = Error

5. Uji t

Analisis ini digunakan untuk membuktikan signifikansi pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara parsial. Langkah-langkah yang digunakan adalah sebagai berikut :



Ho diterima bila  $-t \text{ tabel} \leq t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$   
 Ho ditolak bila  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$  atau  $t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$

d. Nilai t hitung

$$t = \frac{b - \beta}{S_b} \quad (\text{Djarwanto Ps, 2001 : 194}).$$

Keterangan :

- t = t hitung
- b = Koefisien regresi
- $\beta$  = Nilainya 0
- Sb = *Standard error of regression coefficient*

6. Uji F

Analisis ini digunakan untuk mengetahui signifikansi pengaruh variabel bebas (perilaku belajar, efikasi diri dan kecerdasan emosional secara bersama-sama terhadap variabel terikat (stress mahasiswa). Adapun langkah-langkah yang digunakan adalah sebagai berikut :

e. Menentukan kesimpulan

Dengan membandingkan antara t hitung dengan t tabel, maka Ho diterima atau Ho ditolak.

a. Menentukan Ho dan Ha

Ho :  $\beta_1 = \beta_2 = 0$ , Tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama sama variabel bebas terhadap variabel terikat

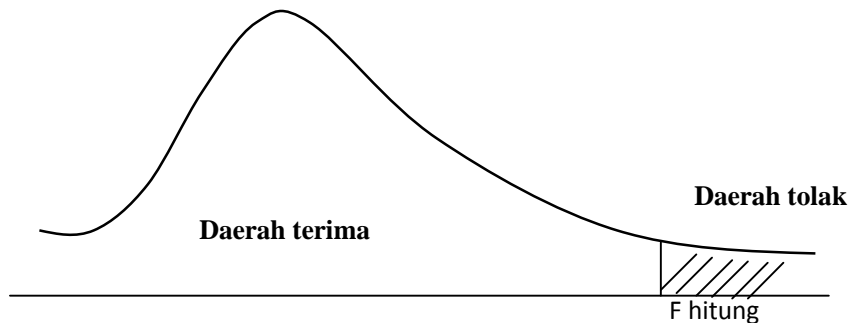
Ha :  $\beta_1 \neq \beta_2 \neq 0$ , Terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama sama variabel bebas terhadap variabel terikat

b. *Level of significance* ( $\alpha$ ) = 0,05

Derajat kebebasan (dk) = k ; n-1-k

Nilai F tabel, F = 0,05 ; (k) ; (n-1-k)

c. Kriteria Pengujian



Ho diterima bila  $F \text{ hitung} \leq F \text{ tabel}$

Ho ditolak bila  $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$

d. Nilai F hitung

$$F = \frac{SSR / k}{SSE / (n - 1 - k)} \quad (\text{Djarwanto PS., 2001: 195})$$

Di mana :

SSR = *Sum of Squares from the Regression*

SSE = *Sum of Squares from Sampling Error*

n = Jumlah sampel

k = Banyaknya variabel bebas  
 e. Menentukan kesimpulan

Dengan membandingkan antara nilai  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$  maka dapat ditentukan apakah  $H_0$  diterima atau ditolak.

7. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi ( $R^2$ ) pada intinya mengukur seberapa besar sumbangan pengaruh variabel bebas dalam menerangkan variasi variabel terikat. Nilai koefisien

$$R_Y^2 = \frac{SSR}{SST} \text{ (Djarwanto Ps., 2001: 196)}$$

Keterangan:

- $R_Y^2$  = Koefisien determinasi
- SSR = Sum of Squares from the Regression
- SST = Total Sum of Squares Deviations

determinasi antara nol dan satu. Nilai  $R^2$  yang kecil berarti sumbangan atau pengaruh variabel bebas dalam menjelaskan variasi model terikat amat kecil. Nilai yang mendekati satu berarti variabel-variabel bebas memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel terikat. Rumus yang digunakan adalah :

**e. ANALISIS DATA**

**Deskripsi Responden**

Bagian ini akan dijelaskan tentang hasil yang diperoleh berdasarkan jawaban-jawaban kuesioner yang telah disebarkan kepada responden penelitian. Jumlah kuesioner yang disebarkan sebanyak 100 eksemplar. Berdasarkan kuesioner yang disebarkan tersebut terdapat 20 kuesioner

yang tidak kembali, dengan demikian kuesioner yang kembali kepada peneliti sebanyak 80 kuesioner (80%), di mana sebanyak 73 kuesioner yang kembali tersebut secara keseluruhan dinyatakan lengkap, sehingga layak untuk dilakukan pengujian. Tingkat penyebaran dan respon dari responden penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut :

Respon Responden Penelitian

Jumlah kuesioner yang disebarkan	100
Jumlah kuesioner yang kembali	80
Tingkat pengembalian kuesioner	80%
Jumlah kuesioner yang tidak layak uji	7
Jumlah kuesioner yang layak uji	73
Respon rate	73%

Sumber: Data primer diolah penulis

Gambaran umum responden dalam penelitian ini terbagi dalam lama kerja, jenis kelamin dan tingkat pendidikan.

1. Jenis Kelamin Responden

Gambaran responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
<i>laki-laki</i>	28	38,4
Perempuan	45	61,6
Jumlah	73	100

Sumber : data yang telah diolah, 2010

Responden dalam penelitian ini mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 45 orang atau 61,6% sedangkan responden laki-laki adalah sebanyak 28 orang atau 38,4%.

## 2. Asal Universitas

Gambaran responden berdasarkan asal universitas adalah sebagai berikut :

### Asal Universitas

Asal Universitas	Jumlah	Persentase
Universitas Slamet Riyadi	11	15,1
Universitas Sebelas Maret	14	19,2
STIE-AUB	19	26,0
UMS	22	30,1
Universitas Tunas Pembangunan	7	9,6
Jumlah	73	100

Sumber : data yang telah diolah, 2010

**Responden** dalam penelitian ini mayoritas adalah dari Universitas Muhammadiyah Surakarta sebanyak 22 orang (30,1%), STIE-AUB sebanyak 19 orang (26,0%), Universitas Sebelas Maret sebanyak 14 responden (19,2%), Universitas Slamet Riyadi 11 mahasiswa (15,1%) dan Universitas Tunas Pembangunan 7 mahasiswa (9,6%).

### Uji Validitas

Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan *pearson correlation* dengan bantuan program SPSS dengan hasil sebagai berikut :

#### a. Variabel Perilaku Belajar ( $X_1$ )

Hasil uji validitas variabel perilaku belajar diperoleh hasil sebagai berikut :

## f. Uji Instrumen Penelitian

### Validitas Perilaku Belajar ( $X_1$ )

Item Pertanyaan	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Keterangan
x1_1	0,680	0,235	Valid
x1_2	0,620	0,235	Valid
x1_3	0,695	0,235	Valid
x1_4	0,598	0,235	Valid
x1_5	0,525	0,235	Valid
x1_6	0,543	0,235	Valid

Sumber : data yang telah diolah, 2010

Hasil uji validitas menunjukkan hasil bahwa semua item perilaku belajar dinyatakan valid karena nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan dapat digunakan dalam penelitian.

#### b. Variabel Efikasi Diri ( $X_2$ )

Hasil uji validitas variabel efikasi diri dapat ditunjukkan dalam tabel sebagai berikut



Validitas Efikasi Diri

Item Pertanyaan	$r_{hit}$	$r_{tabel}$	Keterangan
1	0,698	0,235	Valid
2	0,669	0,235	Valid
3	0,803	0,235	Valid
4	0,700	0,235	Valid
5	0,675	0,235	Valid

Sumber : data yang telah diolah , 2010

Hasil uji validitas menunjukkan hasil semua item efikasi diri dinyatakan valid karena nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel sehingga semua item pertanyaan tidak ada yang didrop dan dapat digunakan dalam penelitian.

c. Variabel Kecerdasan Emosional ( $X_3$ )

Hasil uji validitas variabel kecerdasan emosional dapat ditunjukkan dalam tabel sebagai berikut :

Validitas Kecerdasan Emosional

Item Pertanyaan	$r_{hit}$	$r_{tabel}$	Keterangan
1	0,664	0,235	Valid
2	0,640	0,235	Valid
3	0,578	0,235	Valid
4	0,712	0,235	Valid
5	0,601	0,235	Valid
6	0,517	0,235	Valid
7	0,350	0,235	Valid
8	0,370	0,235	Valid
9	0,381	0,235	Valid
10	0,405	0,235	Valid

Sumber : data yang telah diolah , 2010

Hasil uji validitas menunjukkan hasil semua item kecerdasan emosional dinyatakan valid karena nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel sehingga semua item pertanyaan

tidak ada yang didrop dan dapat digunakan dalam penelitian.

d. Variabel Stress Kuliah (Y)

Hasil uji validitas variabel stress kuliah dapat ditunjukkan dalam tabel sebagai berikut :

Validitas Stress Kuliah (Y)

Item Pertanyaan	$r_{hit}$	$r_{tabel}$	Keterangan
1	0,698	0,235	Valid
2	0,669	0,235	Valid
3	0,803	0,235	Valid
4	0,700	0,235	Valid
5	0,675	0,235	Valid

Sumber : data yang telah diolah , 2010

Hasil uji validitas menunjukkan hasil semua item stress kuliah dinyatakan valid karena nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel sehingga semua item pertanyaan tidak ada yang didrop dan dapat digunakan dalam penelitian.

Uji Reliabilitas

Hasil dari uji reliabilitas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel  
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Nilai Cronbach's Alpha	Nilai Kritis	Keterangan
Perilaku belajar ( $X_1$ )	0,665	0,60	Reliabel
Efikasi diri ( $X_2$ )	0,754	0,60	Reliabel
Kecerdasan emosional ( $X_3$ )	0,686	0,60	Reliabel
Stress Kuliah ( $Y$ )	0,772	0,60	Reliabel

Sumber : data yang telah diolah, 2010

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *cronbach's alpha* untuk semua variabel (perilaku belajar, efikasi diri, kecerdasan emosional dan stress kuliah  $>$  nilai kritis (0,60), maka dalam penelitian ini dikatakan

reliabel artinya data dapat digunakan dalam penelitian.

Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan program SPSS dengan hasil sebagai berikut :

Uji Normalitas


Sumber : data yang telah diolah, 2010

Hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov* dapat diketahui bahwa nilai *Sig (p)*  $0,948 > 0,05$ ; maka terdistribusi normal.

b. Uji Multikolonieritas

Hasil uji multikolinieritas diperoleh hasil pengujian sebagai berikut :

### Uji Multikolinearitas

Variabel	Toleransi	VIF
Perilaku belajar	0,897	1,115
Efikasi diri	0,945	1,058
Kecerdasan emosional	0,871	1,148

Sumber : data yang telah diolah, 2010

Hasil uji multikolinearitas diketahui bahwa nilai toleransi lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF kurang dari 10. berarti tidak terjadi multikolonieritas, maka regresi atau model yang digu-

nakan dalam penelitian ini bebas multikolonieritas.

#### c. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi pada penelitian ini menggunakan program *SPSS* dengan hasil sebagai berikut :

### Uji Autokorelasi


Sumber : data yang telah diolah, 2010

Hasil uji Durbin Watson diperoleh nilai 1,489 dan terletak diantara 1,10 – 1,54 sehingga dinyatakan tidak ada kesimpulan dan tidak terjadi autokorelasi.

#### d. Uji Heteroskedastisitas

Hasil uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel

### Uji Heteroskedastisitas


Sumber : data yang telah diolah, 2010

Hasil uji heteroskedastisitas dengan uji Glejser diperoleh nilai probabilitas dari variabel (perilaku belajar, efikasi diri dan kecerdasan emosional > 0,05 maka tidak terjadi heteroskedastisitas.

## Pengujian Hipotesis

### 1. Analisis Regresi Linier Berganda

Hasil analisis regresi linier berganda adalah sebagai berikut :

### Regresi Linier Berganda


Sumber : data yang telah diolah, 2010

Persamaan regresinya adalah sebagai berikut :

$$Y = 48,306 - 0,502X_1 - 0,447X_2 - 0,257X_3 + e$$

- a. Nilai konstanta (a) adalah 48,306, hal ini berarti bahwa apabila variabel perilaku belajar, efikasi diri dan kecerdasan emosional mahasiswa dianggap tetap maka mahasiswa mengalami stress kuliah.
- b. Nilai koefisien regresi untuk variabel perilaku belajar ( $X_1$ ) yang bertanda negatif, yaitu sebesar -0,502. Hal ini berarti bahwa dengan adanya perilaku belajar yang semakin baik maka dapat menurunkan stress mahasiswa di mana variabel bebas yang lain dianggap tetap.
- c. Nilai koefisien regresi untuk variabel efikasi diri ( $X_2$ ) yang bertanda negatif,

yaitu sebesar -0,447. Hal ini berarti bahwa dengan adanya efikasi diri yang semakin baik maka dapat menurunkan stress mahasiswa di mana variabel bebas yang lain dianggap tetap.

- d. Nilai koefisien regresi untuk variabel kecerdasan emosional ( $X_3$ ) yang bertanda negatif, yaitu sebesar -0,257. Hal ini berarti bahwa dengan adanya kecerdasan emosional yang semakin baik maka dapat menurunkan stress mahasiswa di mana variabel bebas yang lain dianggap tetap.

#### 2. Uji t

Pengujian uji t dengan bantuan program SPSS. Dari hasil perhitungan program SPSS dapat diperoleh nilai sebagai berikut :

#### Hasil Uji t

Variabel	t	Sig.
Perilaku belajar	-4,310	.000
Efikasi diri	-4,241	.000
Kecerdasan emosional	-3,722	.000

Sumber : data yang telah diolah, 2010

Hasil penelitian yaitu sebagai berikut :

- a. Pengaruh perilaku belajar ( $X_1$ ) terhadap stress mahasiswa (Y)  
Hasil uji t diperoleh nilai t hitung sebesar -4,310 dengan tingkat signifikansi 0,000 < 0,05. Hal ini berarti terdapat pengaruh negatif yang signifikan perilaku belajar terhadap stress mahasiswa Perguruan Tinggi di Surakarta.

- b. Pengaruh efikasi diri ( $X_2$ ) terhadap stress mahasiswa (Y)

Hasil uji t diperoleh nilai t hitung sebesar -4,241 dengan tingkat signifikansi 0,000 < 0,05. Hal ini berarti terdapat pengaruh negatif yang signifikan efikasi diri terhadap stress mahasiswa Perguruan Tinggi di Surakarta.

- c. Pengaruh kecerdasan emosional ( $X_3$ ) terhadap stress mahasiswa (Y)

Hasil uji t diperoleh nilai t hitung sebesar -3,722 dengan tingkat signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hal ini berarti terdapat pengaruh negatif yang signifikan kecerdasan

emosional terhadap stress mahasiswa Perguruan Tinggi di Surakarta.

### 3. Uji F

Hasil uji F hitung dapat dilihat pada tabel berikut :

Hasil Uji F


Hasil uji F diperoleh nilai F hitung  $26,784 > 2,76$  atau nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  sehingga variabel perilaku belajar, efikasi diri dan kecerdasan emosional secara bersama-sama mempunyai pengaruh yang

signifikan terhadap stress mahasiswa.

### 4. Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) dihitung dengan menggunakan program SPSS yang dapat ditunjukkan pada tabel berikut ini :

Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.733(a)	.538	.518	2.31682

Sumber : data yang telah diolah, 2010

Berdasarkan hasil pengujian regresi linier berganda dalam penelitian ini diperoleh koefisien determinasi (*Adjusted R<sup>2</sup>*) sebesar 0,518 artinya besarnya sumbangan atau pengaruh variabel perilaku belajar, efikasi diri dan kecerdasan emosional terhadap stress mahasiswa adalah sebesar 51,8%, sedangkan sisanya sebesar 48,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada pengaruh negatif yang signifikan perilaku belajar terhadap stress kuliah mahasiswa Perguruan Tinggi di Surakarta, sehingga hipotesis dapat dibuktikan kebenarannya.
2. Ada pengaruh negatif yang signifikan efikasi diri terhadap stress kuliah mahasiswa Perguruan Tinggi di Surakarta, sehingga hipotesis dapat dibuktikan kebenarannya.
3. Ada pengaruh negatif yang signifikan kecerdasan emosional terhadap stress kuliah mahasiswa Perguruan Tinggi di Surakarta, sehingga hipotesis dapat dibuktikan kebenarannya.

4. Perilaku belajar, efikasi diri dan kecerdasan emosional secara bersama-sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap stress mahasiswa, sehingga hipotesis dapat dibuktikan kebenarannya.

#### Saran

1. Hendaknya mahasiswa perlu menciptakan rasa tenang dan nyaman dan mempunyai kepercayaan diri yang kuat, serta mempunyai kepribadian dan kecerdasan emosional yang baik sehingga mahasiswa mampu mengatasi tekanan dalam kuliah sehingga dapat mengurangi terjadinya stress.
2. Hendaknya peneliti selanjutnya juga memasukkan faktor lain di luar variabel penelitian, misalnya faktor kecerdasan spiritual

#### DAFTAR PUSTAKA

- Asri Laksmi Riani dan Hanik Farida, 2006, *Pengaruh Kompetensi Utama Kecerdasan Emosional dan Afikasi Diri Terhadap Kenyamanan Supervisor Dalam Melakukan Penilaian Kerja*, Jurnal Bisnis & Manajemen Vol. 6, No. 1
- Catharina Tri Anni, 2004, *Psikologi Belajar*, UPT Unnes Press, Semarang
- Daniel Goleman, 2002, *Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Djarwanto PS, 2001, *Mengenal beberapa Uji Statistik Dalam Penelitian*, BPFE UGM Yogyakarta.
- Imam Ghozali, 2005, *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program SPSS*, Badan Penerbit Undip Semarang.
- Marita, Sri Suryaningrum, dkk, 2009, *Kajian Empiris Atas Perilaku Belajar dan Kecerdasan Emosional Dalam Mempengaruhi Stess Kuliah Mahasiswa Akuntansi*, Seminar NASional Akuntansi XI, Pontianak
- Multiply Com, 2009, *Affikasi Diri (Self-Efficacy)* Diakses dari <http://treepikr.multiply.com> tanggal 21 Mei 2010
- Nana Syaodih Sukmadinata, 2005, *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*, Rineka Cipta, Jakarta
- Pandu Occaesar 2009, *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stress Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas negeri Malang yang sedang Menyusun Skripsi. Skripsi, Progdil Psikologi, Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi, Fak Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang*, Tidak Dipublikasikan
- Reza Surya dan Hananto, 2004, *Pengaruh Emotional Quotien Auditor Terhadap Kinerja Auditor di Kantor Akuntan Publik*, Pespektif, Volume 0, Nomor 1
- Shapiro Lawrence E, 1998, *Mengerjakan Emotional Intelgence Pada Anak* Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Sonni Purnomo, 2008, *Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Self Efficacy Terhadap Kinerja Auditor (Survey Pada Kantor Akuntan Publik di Surakarta* (Skripsi Atmabhakti, Tidak dipublikasikan
- Sonny Sumarsono, 2004, *Metode Riset Sumber Daya Manusia*, Graha Ilmu Yogyakarta.
- Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta Jakarta.
- Suryaningsum, Sri Suchayo Heriningsih, 2005, *Kajian Empiris Atas Pengaruh Kecerdasan Emosional Mahasiswa Akuntansi Terhadap Stres Kuliah*, *Simposium Nasional Mahasiswa dan Alumni Pasca Sarjana Ilmu Ekonomi UGM*.
- Suwardjono, 2004, *Perilaku Belajar di Perguruan Tinggi*, diakses dari [www.sudjarwo.com](http://www.sudjarwo.com) tanggal 18 April 2010
- Triantoro Safaria, 2007, *Stress Ditinjau Dari Active Coping, Avoidance Coping dan Negativ Coping*, *Konferensi Stress Nasional Managemen*, Fakultas Psikologis Ahmad Dahlan Bandung.
- Uma Sukaran, 2006, *Research Methods For Business (Metodologi Penelitian Untuk Bisnis)* Salemba Empat, Jakarta

