



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 5887-5903

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Prokrastinasi Terhadap Stress Akademik Mahasiswa BK Di Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Nelani Khairun^{1✉}, Syawaluddin², Arjoni³, Yeni Afrida⁴

Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Email: nelanikhairun@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang ada di antara mahasiswa, khususnya dalam hal ini yaitu mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Beberapa mahasiswa merasa sulit untuk mengatasi dan menyelesaikan studi mereka dengan baik karena tantangan yang mereka hadapi dan tekanan yang mereka rasakan di universitas. Tujuan penelitian ini diantaranya ialah: (1) mencari tahu seberapa besar pengaruh kecerdasan emosi terhadap stress akademik (2) seberapa besar pengaruh prokrastinasi terhadap stress akademik (3) seberapa besar kecerdasan emosi dan prokrastinasi secara bersama-sama mempengaruhi stress akademik (4) seberapa besar kecerdasan emosi dan prokrastinasi secara bersama-sama mempengaruhi stress akademik. Penelitian ini menjadikan metode kuantitatif asosiatif sebagai jenis penelitian. Penelitian ini menjadikan metode kuantitatif asosiatif sebagai jenis penelitian. Populasi penelitian ini terdiri dari 461 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan banyak sampel sejumlah 202. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran stres akademik, kecerdasan emosional, dan prokrastinasi. Analisis data yang dilakukan dalam menguji hipotesis penelitian yaitu berupa regresi linier sederhana serta regresi linier berganda. Hasil penelitian membuktikan jika: (1) kecerdasan emosional (X_1) memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik (Y) dengan perolehan signifikansi senilai $0,000 < 0,05$ dan persentasenya sebesar 24%. (2) Adanya pengaruh positif dan signifikan variabel prokrastinasi (X_2) terhadap stres akademik (Y) dengan perolehan signifikansi senilai $0,000 < 0,05$ dan persentase sebesar 13%. (3) terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosional (X_1) dan prokrastinasi (X_2) terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan persentase sebesar 30,3%.

Kata Kunci: *Stress Akademik, Kecerdasan Emosi, Prokrastinasi*

Abstract

This research was motivated by a phenomenon occurring among students, specifically in this case, specifically students of the Guidance and Counseling study program at UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Some students find it difficult to cope and complete their studies well because of the challenges they face and the pressure they feel at university. This study aims to: (1) explore the influence of emotional intelligence on academic stress (2) the influence of procrastination on academic stress (3) the combined influence of emotional intelligence and procrastination leads to school stress. This study uses a quantitative mixed method. 461 persons made up the study's population. This study's sampling strategy included a total sample size of 202 using a stratified random sampling technique. The tools used in this study were scales measuring academic stress, emotional intelligence, and self-esteem. delay developed by researchers. Simple and multivariate linear regression data analysis were used to test the study hypothesis. The study's findings indicate that: (1) Academic stress (Y) is negatively and significantly influenced by emotional intelligence (X1), with a percentage of 24% and a significance value of $0.000 < 0.05$. (2) With a percentage of 13% and a significance value of $0.000 < 0.05$, the procrastination variable (X2) has a positive and significant influence on academic stress (Y). (3) Procrastination (X2) and emotional intelligence (X1) have a substantial impact on academic stress, with a percentage of 30.3% and a significance value of $0.000 < 0.05$.

Keywords: *Academik Stress, Emotional Intelligence, Procrastinate*

PENDAHULUAN

Pada dasarnya, tugas Mahasiswa sebagai peserta didik adalah menuntut ilmu atau belajar dan menyelesaikan tanggung jawabnya sebagaimana mestinya. Menuntut ilmu merupakan hal yang penting dan telah disebutkan di dalam Al-Qur'an.

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ

Artinya: "Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat" (QS. Al-Mujadalah : 11)

Dari penjelasan ayat di atas dapat disimpulkan bahwa dengan menuntut ilmu maka derajat seseorang dapat ditinggikan oleh Allah SWT. Sepenting itulah sebuah ilmu pengetahuan di dalam Islam. Mahasiswa harus bersedia berpartisipasi penuh dalam mengerjakan tugasnya. Dengan keikutsertaan tersebut, mahasiswa hendaknya berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa mengorbankan kualitas tugas agar mahasiswa tersebut dianggap berhasil serta mencapai hasil akademik yang baik. Namun, dalam proses mengerjakan tugas dan tanggung jawabnya kadang kala Mahasiswa mengalami stress akademik karena terlalu merasa terbebani akan tugas dan tanggung jawab tersebut (Aulia & Agustin, 2017).

Stres akademik sendiri merupakan suatu kondisi ketidaksehatan fisik dan gangguan mental ataupun emosional akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan belajar dengan kemampuan individu pelajar (Wulansuci & Kurniati, 2019). Jadi dapat disimpulkan bahwa stress akademik merupakan kondisi dimana individu merasa terganggu secara fisik maupun psikis akibat adanya tuntutan dari lingkungan belajar individu yang menekan individu untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya sebagai pelajar.

Individu yang mengalami stress, biasanya cenderung melakukan *coping* yang berfokus pada emosi untuk mengatasi stress tersebut. *Coping* yang berfokus pada emosi merupakan upaya individu untuk mengatasi stres dengan cara menyesuaikan respons emosionalnya terhadap dampak kondisi yang dianggap stres. Secara umum, individu lebih terbiasa menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi. (Tahrir, 2018). Namun, untuk menggunakan strategi tersebut, individu perlu memiliki kecerdasan emosi agar dapat menyesuaikan respon emosional dengan baik.

Kecerdasan emosi pada hakikatnya merupakan bagaimana seseorang dapat mengelola maupun mengendalikan dirinya sendiri sehingga ia mampu berinteraksi dengan lingkungan sosial sehingga akan mendapat nilai yang positif atau lebih singkatnya kecerdasan emosional adalah individu dapat memantau perasaan dan emosi yang positif, baik itu emosi terhadap dirinya maupun individu lain (Lamirin, 2021). Menurut Zainal Abidin Saleng kecerdasan emosi berarti bagaimana individu membangun pengaruh yang produktif sehingga dapat meraih prestasi belajar di kelas dengan menggunakan emosi secara efektif untuk dapat mencapai tujuan (Saleng, 2019). Menurut Daniel Goldman ada beberapa hal yang dapat dikategorikan kedalam bagian kecerdasan emosi diantaranya ialah dengan mengenali emosi diri sendiri, mengolah emosi atau suasana hati, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, serta membangun keterkaitan antar sesama (Goleman, 1996).

Selain bergantung pada kecerdasan emosional, stres dalam akademik seseorang juga dapat ditinjau sebagai akibat dari penundaan. Steel mengemukakan penundaan (prokrastinasi) merupakan suatu perilaku dengan sengaja menunda kegiatan yang perlu diselesaikan tanpa mempertimbangkan akibat terburuk dari penundaan tersebut. (Steel, 2007). Jadi, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku mengulur-ngulur waktu ketika harus melakukan suatu kegiatan tertentu. Menurut Ferrari, dkk aspek-aspek seseorang yang melakukan prokrastinasi dapat dilihat dari bagaimana seseorang itu menunda memulai ataupun menyudahi tugas atau pekerjaannya, lambat dalam proses melakukan tugas, adanya perbedaan waktu antara perencanaan dengan kerja nyata dan cenderung bergelut dengan pekerjaan lain yang lebih menyenangkan.

Merujuk pada penelitian yang dilaksanakan oleh Hayati Mirwan pada tahun 2020 dengan judul "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren Ma Al-Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara dan Signifikansinya Dalam Bimbingan dan Konseling Islam. Ditemukan adanya pengaruh antara kecerdasan emosional terhadap stres akademik siswa MA Pesantren Al Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara.. Selain itu, berdasarkan penelitian oleh Kristina Julia Ernita tahun 2021 yang berjudul " Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Perantau" menunjukkan bahwa stress akademik dengan prokrastinasi akademik berkorelasi (Mirwan, 2016).

Penulis juga menemukan beberapa fenomena di lapangan yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan, seperti fenomena yang terjadi kepada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dengan inisial SE, yang mana SE merupakan Mahasiswa aktif angkatan 2020 dan SE bukanlah Mahasiswa yang aktif di organisasi kampus, tetapi SE kerap kali mengerjakan tugas ketika waktu pengumpulan tugas sudah hampir dekat dan kerap tidak masuk kuliah karena tugas yang akan dikumpulkan belum selesai. SE juga mengaku ia mengaku hampir setiap hari ia merasa tertekan dan merasa ingin berhenti kuliah karena tidak sanggup menghadapi tugas-tugas kuliah yang banyak.

Selain itu fenomena lain yang ditemukan pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling inisial EF, EF mengaku ia lebih suka memanfaatkan waktu senggangnya untuk menonton video di media sosial atau jalan-jalan bersama temannya daripada untuk mengerjakan tugas dan belajar. Akibatnya EF selalu memakai sistem kebut semalam untuk mengerjakan tugasnya dan dalam ujian tengah semester lalu EF mendapatkan nilai yang lebih rendah dibandingkan nilainya pada semester yang lalu.

Bentuk fenomena lain yang terjadi di kalangan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling adalah seperti yang dialami oleh AR, AR mengatakan bahwa selama berkuliah ia beberapa kali mengalami sakit seperti sakit kepala, demam, nyeri sendi dan flu, AR mendapatkan diagnosa dari Dokter yang ia temui ketika berobat bahwa sakit yang ia alami terjadi akibat kurang istirahat dan terlalu banyak pikiran.

Berdasarkan fenomena di atas, terdapat beberapa indikasi dari kecerdasan emosi, prokrastinasi dan stress akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Fenomena yang ada di kalangan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi tersebut membuat penulis memiliki ketertarikan untuk meneliti dengan judul "Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Prokrastinasi Terhadap Stress Akademik Mahasiswa BK di Universitas Islam

Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi” (Studi Kasus Terhadap Mahasiswa BK Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian asosiasi kuantitatif, maksudnya penelitian yang mencari tentang hubungan sebab-akibat diantara dua variabel bahkan lebih. Maka dari itu penelitian ini berfungsi untuk mengungkapkan pengaruh kecerdasan emosi dan prokrastinasi terhadap stress akademik.

Subyek penelitian ini ialah Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling dari tahun angkatan 2018 sampai dengan tahun angkatan 2023, Universitas Islam Negeri Sjech. M Djamil Djambek Bukittinggi yang berjumlah 461. Pengambilan sampel dihitung dengan metode *stratified random sampling*. Jumlah sampel penelitian ini adalah 202 orang yang terbagi dalam kelompok siswa antara lain 3 orang angkatan 2018 dan 2019, 39 orang angkatan 2020 dan 2021, 58 orang angkatan 2022, dan 60 orang angkatan 2023.

Data Pengumpulan dilakukan dengan menggunakan skala pengukuran likert dan kategori jawaban sebanyak lima yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering dan selalu. Kuesioner yang disebar berjumlah tiga buah, yaitu Kuesioner Stres Akademik yang memuat 23 item pernyataan, Kuesioner Kecerdasan Emosional yang memuat 23 item pernyataan, serta Kuesioner Prokrastinasi yang memuat 10 item pernyataan.

Metode analisa data penelitian ini menggunakan data statistik deskriptif yaitu dilakukan perhitungan *mean* dan standar deviasi yang kemudian dirumuskan ke dalam norma kategorisasi untuk menentukan tingkat pencapaian responden. Pengujian data menggunakan pengujian normalitas, pengujian multikolinearitas, pengujian heteroskedastisitas, pengujian autokolerasi, serta pengujian hipotesis dengan pengujian regresi linear sederhana , regresi linear berganda, uji F serta uji determinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah data penelitian diperoleh melalui kuesioner yang disebarluaskan, hasil penelitian dapat ditampilkan melalui deskripsi data dan pengujian data dengan uji asumsi klasik, serta uji hipotesis sebagai berikut:

1. Deskripsi Data

Kategori variabel Stress Akademik dilihat melalui *mean* (M) dan standar deviasi. Pada variabel Stress Akademik dilakukan perhitungan *mean* dan standar deviasi dan di dapatkan

nilai *mean* sebesar 56,4 dan nilai standar deviasi sebesar 12,3. Adapun hasil persentase adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Kategorisasi Subjek Pada Stress Akademik

Kategori	Interval kelas	F	%
Sangat Tinggi	$X > 74,85$	18	9%
Tinggi	$62,55 < X \leq 74,85$	50	25%
Sedang	$50,25 < X \leq 62,55$	70	35%
Rendah	$37,95 < X \leq 50,25$	55	27%
Sangat Rendah	$\leq 37,95$	9	4%
Jumlah		202	100%
Rata-rata		56,4	

Merujuk dari informasi di atas dapat diketahui jika variabel Stress Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi sebagian besar ada pada kategori sedang yang mana perolehan nilai persentasenya 35% dengan jumlah responden 70 orang serta nilai rata-rata sejumlah 56,4.

Pada variabel Kecerdasan Emosi dilakukan perhitungan mean dan standar dan didapatkan nilai mean sebesar 82,5 dan nilai standar deviasi sebesar 8,8. Adapun hasil persentase yang telah dilakukan yaitu :

Tabel 2 Kategorisasi Subjek Pada Kecerdasan Emosi

Kategori	Interval kelas	F	%
Sangat Tinggi	$X > 95,7$	10	5%
Tinggi	$86,9 < X \leq 95,7$	66	33%
Sedang	$78,1 < X \leq 86,9$	68	34%
Rendah	$69,3 < X \leq 78,1$	19	19%
Sangat Rendah	$X \leq 69,3$	39	9%
Jumlah		202	100%
Rata-rata		82,5	

Merujuk dari informasi data di atas dapat diketahui jika variabel Kecerdasan Emosi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi sebagian besar ada pada kategori sedang yang mana perolehan nilai persentasenya 34% dengan jumlah responden 68 orang serta nilai rata-rata sejumlah 82,5.

Pada variabel Prokrastinasi dilakukan perhitungan *mean* dan standar deviasi, maka di dapatkan *mean* dengan nilai sebesar 27,3 serta standar deviasi dengan nilai sebesar 6,7. Adapun hasil persentase yang telah dilakukan yaitu :

Tabel 3 Kategorisasi Subjek Pada Prokrastinasi

Kategori	Interval kelas	F	%
Sangat Tinggi	$X > 37,35$	19	9%
Tinggi	$30,65 < X \leq 37,35$	35	17%
Sedang	$23,95 < X \leq 30,65$	91	45%
Rendah	$17,5 < X \leq 23,95$	43	21%
Sangat Rendah	$X \leq 17,5$	14	7%
Jumlah		202	100%
Rata-rata		27,3	

Merujuk dari data tersebut dapat diketahui jika variabel Prokrastinasi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi sebagian besar terletak pada kategori sedang yang mana perolehan nilai persentasenya 45% dengan jumlah responden 91 orang serta nilai rata-rata sejumlah 27,3.

2. Uji Asumsi Klasik

Data diuji menggunakan uji normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas dan autokolerasi.

a. Pengujian Normalitas

Uji normalitas data merupakan uji yang menentukan apakah sebaran data penelitian berdistribusi normal atau tidak. (Misbahuddin & Hasan, 2013). Apabila nilai signifikansi yang didapatkan $> 0,05$ maka data dikatakan berdistribusi normal, akan tetapi jika nilai signifikansi yang didapatkan $< 0,05$ maka dapat dikatakan data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan pengujian normalitas, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4 Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		202
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	10,32796588
Most Extreme Differences	Absolute	,047
	Positive	,047
	Negative	-,042
Kolmogorov-Smirnov Z		,667
Asymp. Sig. (2-tailed)		,765
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

Merujuk pada tabel hasil SPSS di atas, didapatkan nilai Asymp.sig (2-size) setiap variabel sebesar 0,765 yang artinya perolehan nilai sig tersebut $> 0,05$. Oleh karena itu, jika

berpatokan pada dasar pengambilan keputusan uji normalitas *Kolmogrov-Smirnov*, maka ditarik kesimpulan jika data berdistribusi normal. Oleh karena demikian asumsi atau syarat normalitas model regresi telah terpenuhi.

b. Uji Multikolinearitas

Pengujian multikolinearitas dilakukan supaya menentukan apakah variabel independen penelitian memiliki faktor yang sama atau tidak. Nilai variance inflasi faktor (VIF) dapat digunakan untuk mengidentifikasi apakah ada masalah multikolinearitas. Fenomena multikolinearitas tidak terjadi jika nilai VIF < 10 dan nilai toleransi > dari 0,10.

Tabel 5 Hasil Uji Multikolinearitas

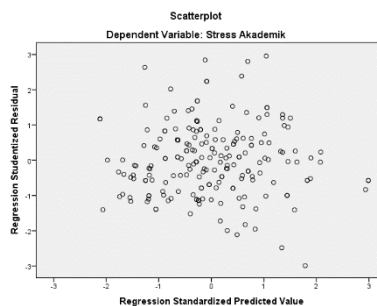
Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	91,673	8,452		10,846	,000		
	Kecerdasan Emosi	-,585	,086	-,420	-6,838	,000	,929	1,076
	Prokrastinasi	,479	,112	,261	4,257	,000	,929	1,076

a. Dependent Variable: Stress Akademik

Berdasarkan tabel tersebut, didapatkan nilai *tolerance* variabel Kecerdasan Emosi (X_1) dan Prokrastinasi (X_2) yaitu sebesar 0,929 yang mana > 0,10 dan nilai VIF yakni 1,076 < 10. Oleh karena itu ditarik kesimpulan bahwasanya tidak terjadi multikolinearitas atau tidak ditemukannya regresi antara variabel X_1 dengan X_2 .

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji Heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat ketimpangan varians antara residu antara pengamat yang berbeda.



Gambar 1 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Cara pengujian heteroskedastisitas dilakukan dengan melihat melalui grafik *scatterplot*. Jika terindikasi memiliki pola tertentu pada grafik, maka hal itu mengidentifikasi telah terjadi heteroskedastisitas.

Berdasarkan output *scatterplot* dari pengujian heteroskedastisitas tersebut dapat ditinjau jika tidak terbentuk suatu pola tertentu yang tergambar dengan jelas. Sehingga bisa ditarik kesimpulan jika tidak adanya permasalahan heteroskedastisitas di dalam penelitian ini. Maksudnya ialah data di dalam penelitian bersifat homokedastisitas.

d. Uji Autokorelasi

Untuk menguji autokorelasi, periode t dan periode sebelumnya (t -1) dibandingkan. Model regresi yang baik tidak memiliki autokorelasi sama sekali. Nilai D-W dan nilai dU dari tabel Durbin Watson dapat dibandingkan untuk mengetahuinya. Hasil uji autokorelasi pada penelitian ini ditunjukkan seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.6 Hasil Uji Autokorelasi

Model Summary^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,551 ^a	,303	,296	10,380	1,751
a. Predictors: (Constant), Prokrastinasi, Kecerdasan Emosi					
b. Dependent Variable: Stress Akademik					

Merujuk dari tabel di atas, bisa diketahui jika DW bernilai 1,750, yang mana jika hasil ini dibandingkan terhadap nilai tabel signifikansi 5%, berdasarkan besar sampel 202 (n) dan jumlah variabel independen 2 (k = 2). Didapatkan hasil dU dengan nilai 1,7483 yang artinya lebih kecil dari nilai DW 1,751 serta lebih kurang daripada (4-dU) atau $4 - 1,7483 = 2,2517$. Maka ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat auto kolerasi.

3. Pengujian Hipotesis

Dalam penelitian ini, uji analisis regresi linear sederhana dan berganda, uji t, uji f, dan uji determinasi digunakan untuk menguji hipotesis.

a. Uji Analisis Regresi Linear Sederhana

1) Uji Regresi X₁ dan Y

Tabel 7 Model Summary Kecerdasan Emosi dan Stress Akademik

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,490 ^a	,240	,236	10,815
a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi				

Dari tabel diatas dijelaskan tentang besarnya kolerasi atau hubungan (R) yaitu senilai 0,490, maka kesimpulan yang didapatkan yaitu adanya hubungan yang lemah antara variabel Kecerdasan Emosi (X_1) dan Stress Akademik (Y). Selanjutnya, hasil koefisien determinasi (KD) atau R *Square* yang mana menunjukkan 0.240 atau 24%. Maka dapat ditafsirkan bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh sebesar 24% terhadap variabel stress akademik. Adapun 76% lainnya dipengaruhi oleh hal-hal diluar variabel kecerdasan emosi (X_1).

Tabel 8 Coefficients Kecerdasan Emosi dan Stress Akademik

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	112,762	7,136		15,803	,000
	Kecerdasan Emosi	-,682	,086	-,490	-7,940	,000

a. Dependent Variable: Stress Akademik

Dari tabel tersebut menjelaskan tentang diketahuinya nilai constant (a) sebesar 112,762 sedangkan nilai kecerdasan emosi (X_1) sejumlah -0,682, oleh karenanya persamaan bisa dituliskan sebagai berikut :

$$Y = a + bX \quad Y = 112,762 + (-0,682) X$$

Dapat diketahui nilai koefisien variabel kecerdasan emosi sebesar 112,762, sedangkan koefisien regresi X sebesar -0,682. Koefisien regresi tersebut bernilai negatif, sehingga bisa ditafsirkan arah pengaruh varibel kecerdasan emosi (X_1) dan stress akademik (Y) adalah negatif yang artinya apabila nilai kecerdasan emosi (X_1) bertambah maka nilai Stress Akademik berkurang, begitu pula sebaliknya.

2) Uji Regresi X_2 dan Y

Tabel 9 Model Summary Prokrastinasi dan Stress Akademik

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,373 ^a	,139	,135	11,506

a. Predictors: (Constant), Prokrastinasi

Dari tabel tersebut dapat diketahui besarnya kolerasi atau hubungan (R) yaitu senilai 0,373, dapat ditafsirkan adanya hubungan antara variabel prokrastinasi (X_2) dan stress akademik (Y). Selanjutnya koefisien determinasi (KD) atau R Square menunjukkan nilai 0.139 atau 13,9%. Hal itu dapat ditafsirkan bahwa prokrastinasi memiliki pengaruh sebesar 13,9% terhadap variabel stress akademik. Sementara 86,1% lainnya dipengaruhi oleh hal-hal diluar variabel prokrastinasi (X_2).

Tabel 10 Coefficients Prokrastinasi dan Stress Akademik

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	37,761	3,379		11,175	,000
	Prokrastinasi	,684	,120	,373	5,691	,000

a. Dependent Variable: Stress Akademik

Merujuk pada tersebut bisa diketahui tentang nilai constant (a) sejumlah 37,761 sedangkan nilai Prokrastinasi (X₂) sejumlah 0,684, oleh karena itu di tulis persamaan seperti di bawah ini :

$$Y = a + bX \quad Y = 37,761 + 0,684 X$$

Bisa diketahui nilai koefisien variabel stress akademik sebesar 37,76, sedangkan koefisien regresi X₂ sejumlah 0,684. Hasil ini mengungkapkan jika setiap bertambahnya 1 nilai prokrastinasi, maka nilai stress akademik dapat bertambah sejumlah 0,684. Koefisien regresi tersebut memiliki nilai positif, sehingga dapat ditarik kesimpulan jika variabel prokrastinasi (X₂) dan stress akademik (Y) memiliki pengaruh positif yang artinya semakin tinggi prokrastinasi (X₂) maka lebih tinggi juga stress akademik (X₁).

b. Uji Analisis Linear Berganda

Dalam penelitian ini, analisis linear berganda digunakan untuk menentukan seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 4.11 Analisis Regresi Linear Berganda

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	91,673	8,452		10,846	,000
	Kecerdasan Emosi	-,585	,086	-,420	-6,838	,000
	Prokrastinasi	,479	,112	,261	4,257	,000

a. Dependent Variable: Stress Akademik

Merujuk dari tabel diatas didapatkan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = \alpha + B1 X1 + B2 X2 + e$$

$$Y = 91,673 + (- 0,585) X1 +) 0,479 X2 + e$$

Sesuai dengan persamaan regresi di atas, maka bisa diinterpretasikan sebagai berikut:

- 1) Diketahui nilai konstanta sejumlah 91,673 yang menunjukkan bahwa jika variabel kecerdasan emosi nilainya 0 maka stress akademik akan meningkat sebesar 91,673 dan jika prokrastinasi nilainya 0 maka stress akademik menurun 91,673.
- 2) Nilai koefisien kecerdasan emosi sebesar 0,585 yang bernilai negatif. Hal itu dapat dirafsirkan jika ada peningkatan kecerdasan emosi sebesar 1 kali maka stress akademik dapat menurun sejumlah 0,585 dengan asumsi variabel yang lain konstan.

- 3) Koefisien prokrastinasi bernilai sejumlah 0,479 dan positif. Hal ini berarti bahwa setiap peningkatan prokrastinasi sebesar 1 kali maka stress akademik akan meningkat sebesar 0,479 dengan asumsi variabel yang lain konstan.

c. Uji-t

Pengaruh parsial masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen ditentukan dengan menggunakan analisis regresi sederhana. Hipotesis Ha diterima jika nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau sig. kurang dari 0,05. Jika tidak, hipotesis H0 diterima. Sebelum itu perlu juga dilakukan perhitungan terhadap t_{tabel} dengan rumus seperti dibawah ini:

$$\begin{aligned} T_{tabel} &= (a/2 ; n-k-1) \\ &= (0,05/2 ; 202-2-1) \\ &= (0,025 ; 199) \\ &= 1.972 \end{aligned}$$

Tabel 12 Coefficient Uji-t

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	91,673	8,452		10,846	,000
	Kecerdasan Emosi	-,585	,086	-,420	-6,838	,000
	Prokrastinasi	,479	,112	,261	4,257	,000
a. Dependent Variable: Stress Akademik						

Setelah mengetahui nilai t_{tabel} dan t_{hitung} . Maka dilakukan pengkajian pengaruh antara variabel dependen dan independen yang mana hasilnya adalah sebagai berikut:

- 1) Variabel Kecerdasan Emosi (X_1)

Diketahui sig. bernilai $0,000 < 0,05$ serta t_{hitung} bernilai $6,838 > t_{tabel}$ 1,972, oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan Ha diterima yang berarti terdapat pengaruh antar variabel X_1 terhadap Variabel Y.

- 2) Variabel Prokrastinasi (X_2)

Dipatkan sig. senilai $0,000 < 0,05$ serta t_{hitung} senilai $4,257 > t_{tabel}$ 1,972, oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa Ha diterima yang berarti terdapat pengaruh antar variabel X_2 terhadap Variabel Y.

d. Uji F

Pengaruh stimulasi variabel independen ditentukan melalui uji F analisis regresi linier berganda. Dalam tes ini, hipotesis Ha ditolak dan H0 diterima jika nilai fhitung $>$ ftabel atau Sig. $<$ 0,05.

Sebelum itu perlu dilakukan perhitungan f_{tabel} dengan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned} F_{tabel} &= (k ; n-k) \\ &= 2 ; 202-2 \\ &= 2 ; 200 \\ &= 3,04 \end{aligned}$$

Tabel 13 Anova Uji-f

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9325,487	2	4662,743	43,278	,000 ^b
	Residual	21440,043	199	107,739		
	Total	30765,530	201			
a. Dependent Variable: Stress Akademik						
b. Predictors: (Constant), Prokrastinasi, Kecerdasan Emosi						

Merujuk pada hasil output anova tersebut bahwa nilai f_{hitung} 43,278 > F_{tabel} 3,04 serta Sig. bernilai 0,000 < 0,05, maka disimpulkan jika H_a dapat di terima yang mana bisa diartikan variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama mempengaruhi variabel Y.

e. Uji Determinasi

Tabel 14 Model Summary Uji Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,551 ^a	,303	,296	10,380
a. Predictors: (Constant), Prokrastinasi, Kecerdasan Emosi				

Uji determinasi digunakan agar diketahui sebesar apa pengaruh X_1 dan X_2 terhadap variabel Y, pada hasil model summary. Merujuk pada tabel di atas, *R square* berjumlah 0,303 atau 30,3% yang dapat ditafsirkan jika adanya pengaruh stimulan antara variabel X_1 dan X_2 terhadap variabel Y sebanyak 30,3% dan sisanya 69,7% dipengaruhi oleh hal-hal lain di luar variabel X_1 dan X_2 .

Pembahasan

Pengaruh Kecerdasan Emosi (X_1) terhadap Stress Akademik (Y)

Merujuk kepada hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara kecerdasan emosi dan stres akademik. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa BK di UIN Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah jika mereka memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi. Diketahui bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh sebesar 24% terhadap stress akademik, dengan signifikansi bernilai 0,000 < 0,05 serta t_{hitung} senilai 6,838 > 1,972. Sehingga ditafsirkan jika kecerdasan emosi berpengaruh terhadap stress akademik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Andang Andayani dan Abdul Said berjudul "Pengaruh Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual, dan Persekitaran Keluarga Terhadap Stres Akademik Murid Sekolah Menengah". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi adalah faktor penting dalam mempengaruhi stres akademik. (Ahmad & Ambotang, 2020).

Pengaruh kecerdasan emosi terhadap tekanan akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang, semakin rendah tekanan akademik. Proses dan hasil pengembangan kecerdasan emosi juga mengandung unsur yang diketahui mengurangi stres untuk individu (Serrat, 2009). Maka dari itu kecerdasan emosi yang dikuasai dengan baik oleh mahasiswa berperan penting dalam mengelola suasana perasaan negatif sehingga dapat menurunkan stress akademik.

Pengaruh Prokrastinasi (X_2) terhadap Stress Akademik (Y)

Merujuk kepada penelitian yang telah dilaksanakan, didapatkan adanya hubungan prokrastinasi dan stress akademik memiliki hubungan yang positif. Hal ini menggambarkan semakin tinggi prokrastinasi maka semakin tinggi pula stress akademik yang dimiliki oleh mahasiswa BK di UIN Sjech M.djamil Djambek Bukittinggi. Diketahui bahwa prokrastinasi memiliki pengaruh sebesar 13% terhadap stress akademik yang signifikansinya bernilai $0,000 < 0,005$ dserta t_{hitung} bernilai $5,691 > t_{tabel}$ 1,653. Maka disimpulkan jika prokrastinasi memiliki pengaruh terhadap stress akademik.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gayatri Adhkreati Pertiwi yang berjudul "Dampak stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik", yang menemukan bahwa ada korelasi positif antara stres akademik dan prokrastinasi; lebih banyak prokrastinasi, lebih banyak juga stres akademik. (Pertiwi, 2020).

Orang yang melakukan prokrastinasi akan mengalami penyusutan nilai dirinya sendiri akibat perilaku menunda-nundaannya tersebut yang kemudian menghadirkan perasaan cemas dan depresi sehingga terjadilah stress akademik (Mercado-vinces et al., 2021). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi menjadi salah satu faktor yang memicu terjadinya stress akademik.

Pengaruh Kecerdasan Emosi (X_1) dan Prokrastinasi (X_2) terhadap Stress Akademik (Y)

Kecerdasan emosional dan prokrastinasi mempengaruhi stress akademik. Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara variabel stress akademik dan variabel kecerdasan emosional. Sebaliknya, ditemukan bahwa ada korelasi positif antara variabel prokrastinasi dan variabel stress belajar; lebih banyak prokrastinasi, lebih banyak stress akademik yang dialami mahasiswa. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan,

diperoleh bahwasannya kecerdasan emosi dan prokrastinasi secara bersama-sama mempengaruhi stress akademik dengan signifikansi yang bernilai $0,000 < 0,05$ serta F_{hitung} yang bernilai $43,278 > F_{tabel} 3,04$. Besar pengaruh yang diberikan oleh kecerdasan emosi dan prokrastinasi terhadap stress akademik secara bersamaan yaitu 30,3%.

Stress akademik menyiratkan rendahnya ketersediaan tindakan tepat waktu dalam menghadapi situasi yang menuntut terjadinya peristiwa tertentu sehingga menimbulkan dampak negatif dan signifikan pada individu (Mercado-vinces et al., 2021). Sifat dan keterampilan dari kecerdasan emosi dapat memandu individu untuk produktif serta untuk memecahkan masalah dan meningkatkan kemampuan mengatasi stress terhadap lingkungan (Auoob, 2013).

Maka dapat disimpulkan bahwasanya kecerdasan emosi dan prokrastinasi saling berhubungan dalam membentuk stress akademik pada mahasiswa BK UIN Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi. Kecerdasan emosi dan prokrastinasi sama-sama menjadi faktor yang mempengaruhi stress akademik.

SIMPULAN

Merujuk pada hasil penelitian yang sudah terlaksanakan terhadap mahasiswa BK di Universitas Islam Negeri Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi dengan jumlah sampel sebanyak 202 mahasiswa, dapat simpulkan bahwa kecerdasan emosi berpengaruh terhadap stress akademik karena diperoleh signifikansi senilai $0,000 < 0,05$ serta t_{hitung} senilai $6,838 > t_{tabel} 1,972$, persentase sumbangan pengaruh yaitu 24%. Dapat ditarik kesimpulan juga bahwa prokrastinasi berpengaruh terhadap stress akademik diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai t_{hitung} sebesar $5,691 > t_{tabel} 1,653$, dengan persentase pengaruh 13% dan disimpulkan juga jika kecerdasan emosi dan prokrastinasi memiliki pengaruh yang signifikan secara bersamaan terhadap stress akademik dengan memperoleh signifikan senilai $0,000 < 0,05$ dan F_{hitung} sebesar $43,278 > F_{tabel} 3,04$ serta persentase sebesar 30,3%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, W., & Ni'matuzzahroh. (n.d.). Emotional Freedom Technique (Selft) Untuk Menurunkan Tingkat Stress Akademik Siswa Menengah Atas Dipondok Pesantren. *Jurnal Terapi Spiritual. Universitas Muhammadiyah Malang*, 4(2), 233–234.
- Ahmad, A. A., & Ambotang, A. S. Bin. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Persekitaran Keluarga Terhadap Stres Akademik Murid Sekolah Menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(5), 12–23.

<https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i5.407>

- Aulia, N., & Agustin, H. (2017). Motivasi Berprestasi Ditinjau Dari Komitmen Terhadap Tugas Pada Mahasiswa. *Jurnal Educational and Language International Conference Proceedings*, 89–90.
- Auob, U. (2013). *Hubungan antara Kecerdasan Emosional , Persepsi Stres dan Kinerja Akademik di kalangan Siswa SMA Iran Machine Translated by Google*. 509–522.
- Barseli, M., Ildil, I., & Fitria, L. (2020). *Stress Akademik Akibat Covid*. 5(2), 95–99.
- Carnegie, D. (2015). Sukses menjalin relasi. In *Alih Bahasa: Aldy Mardikanto*. Jakarta: Gramedia.
- Daldiyono. (2009). *How To Be A Real and Successful Student*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Edward P. Sarafino, & Timothy W. Smith. (2016). *Health Psychology Bio-psycho-social Interactions* (pp. 83–89).
- Essel, G., & Owusu, P. (2017). *Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students Title of thesis: Causes of students' stress, its effects on their academic success*.
- Ferrari, J. R., Jhonson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the Categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Goleman, D. (1996). *Kecerdasan Emosi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Lamirin. (2021). *Pengaruh Komunikasi Interpersonal dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Pengurus Vihara*. CV Insan Cendikia Mandiri.
- Mercado-vinces, S., Carlos, J., Aliaga, C., Alberth, J., Castillo, R., & Vallejo, Y. O. C. (2021). *Prokrastinasi Akademik dan Stres Mahasiswa Universitas Elektronik Teknik dari Wilayah Callao*. 11(4), 320–333.
- Mirwan, H. (2016). *Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Stres Akademik Siswa Di Pesantren Ma Al-Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam*. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Misbahuddin, & Hasan, I. (2013). *Analisis Data penelitian dengan Statistik* (2nd ed.). Bumi Aksara.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Saleng, Z. A. (2019). *Kecerdasan Emosional: Profesionalisme Guru dan Prestasi Belajar Siswa*.

MNC Publisher.

- Salsabila, W. K., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Sejarah Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 8(4), 773–780. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26522>
- Santosa, B. (2018). *Wawasan Problematika Konseling*.
- Serrat, O. (2009). Understanding and Developing Emotional Intelligence. *Jurnal Knowledge Solutions*, 2.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Suparman, Sultinah, S. A., Achmad, D., Nurjan, S., Sunedi, Muhandis, J., & Sutoyo, A. D. (2020). *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam*. WADE Group.
- Tridhonanto, A. (2009). *Melejitkan Kecerdasan Emosi (EQ) Buah Hati*. Beranda Agency.
- Wulansuci, G., & Kurniati, E. 2019. (2019). Pembelajaran calistung (membaca , menulis , berhitung) dengan resiko terjadinya stress akademik pada anak usia dini. *Jurnal Tunas Siliwangi*, 5(1), 38–44. <http://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/tunas-siliwangi/article/view/1272/765>.