

**STRES AKADEMIK : DUKUNGAN ORANG TUA  
DAN KECERDASAN EMOSI PADA  
MAHASISWA  
(Transisi Perkuliahan Daring Ke Luring)**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
UIN Raden Intan Lampung**

**Oleh :**

**ANNISA DESY FITRIA**

**1831080171**



**Program Studi : Psikologi Islam**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H / 2023 M**

**STRES AKADEMIK : DUKUNGAN ORANG TUA  
DAN KECERDASAN EMOSI PADA  
MAHASISWA  
(Transisi Perkuliahan Daring Ke Luring)**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama  
UIN Raden Intan Lampung**

**Oleh :**

**ANNISA DESY FITRIA**

**1831080171**

**Pembimbing 1 : Abd. Qohar, M. Si**

**Pembimbing 2 : Mustamira Sofa Salsabila S. Psi, M. Si**

**Program Studi : Psikologi Islam**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H / 2023 M**

## ABSTRAK

### **Stres Akademik : Dukungan Orang Tua Dan Kecerdasan Emosi Pada Mahasiswa (Transisi Perkuliahan Daring Ke Luring)**

Oleh :

**Annisa Desy Fitria**

Stres akademik adalah salah satu gangguan yang terjadi karena adanya persaingan serta tuntutan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan orang tua dan kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa transisi perkuliahan daring ke luring.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan angkatan 2022 UIN Raden Intan Lampung dengan sampel diambil menggunakan teknik *simple random sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 44 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala stres akademik, skala dukungan orang tua, dan skala kecerdasan emosi. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi berganda dengan bantuan *software SPSS versi 25 for Windows*.

Hasil penelitian menunjukkan nilai  $r = 0.460$  dengan signifikansi  $0.008$  ( $p < 0.01$ ) artinya ada hubungan negatif signifikan antara dukungan orang tua dan kecerdasan emosi dengan stress akademik dengan sumbangan efektif sebesar 21.1%. Semakin tinggi dukungan orang tua dan kecerdasan emosi yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres akademik. Begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan orang tua dan kecerdasan emosi maka semakin tinggi stres akademik yang terjadi pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** Stres Akademik, Dukungan Orang Tua, dan Kecerdasan Emosi.

## ABSTRACT

### **Academic Stress: Parental Support and Emotional Intelligence in Students (Transition from Online Learning to Offline)**

**By:**

**Annisa Desy Fitria**

Academic stress is a disorder that occurs due to competition and academic demands. Many students have difficulty receiving the material optimally and applying the material due to the considerable academic load. This study aims to determine the relationship between parental support and emotional intelligence with academic stress in students transitioning from online to offline lectures. The population in this study were students of Biology Education Study Program, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training class of 2022 UIN Raden Intan Lampung, totaling 175 students, while the sample was taken using simple random sampling technique and a sample of 44 students was obtained. The data collection technique used the academic stress scale which refers to the theory of Sarafino and Smith (2012) ( $\alpha = 0.841$ ), the scale of parental support which refers to the theory of Sarafino (2012) ( $\alpha = 0.810$ ) and the emotional intelligence scale which refers to the theory of Goleman (1998) ( $\alpha = 0.791$ ). The analysis technique used in this study is a multiple regression analysis technique using the SPSS software version 25 for Windows.

The results showed that the value of  $r = 0.460$  with a significance of 0.008 ( $p < 0.01$ ) means that there is a significant negative relationship between parental support and emotional intelligence with academic stress with an effective contribution of 21.1%.

**Keywords:** *Academic Stress, Parental Support, and Emotional Intelligence.*

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Annisa Desy Fitria

NIM : 1831080171

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa sripsi yang berjudul **“Stres Akademik: Dukungan Orang Tua Dan Kecerdasan Emosi Pada Mahasiswa (Transisi Perkuliahan Daring Ke Luring).”** Merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 5 Februari 2023

Menyatakan,



**Annisa Desy Fitria**

**NPM.1831080171**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Bandar Lampung, 35131. Telp. (0721) 780421

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi** : **Stres Akademik: Dukungan Orang Tua  
Dan Kecerdasan Emosi Pada Mahasiswa  
(Transisi Perkuliahan Daring Ke Luring)**  
**Nama** : **Annisa Desy Fitria**  
**NPM** : **1831080171**  
**Jurusan /Prodi** : **Psikologi Islam**  
**Fakultas** : **Ushuluddin dan Studi Agama**

**MENYETUJUI**

Untuk di Munaqosyah dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah  
Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Abd. Qohar, M.Si**

**NIP. 19710312200501105**

**Mustamira Sofa Šalsabila, S.Psi., M.Si**

**NIDN. 2021099002**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Psikologi Islam**

**Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si**

**NIP. 196301011999031001**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Bandar Lampung, 35131. Telp. (0721) 780421

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul : **“Stres Akademik: Dukungan Orang Tua Dan Kecerdasan Emosi Pada Mahasiswa (Transisi Perkuliahan Daring Ke Luring)”**, Disusun oleh: **Annisa Desy Fitria NPM: 1831080171**, Prodi: **Psikologi Islam** telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal : **Jum'at, 19 Mei 2023, Pukul: 10.00-11.30 WIB.**

**TIM MUNAQASYAH**

**Ketua : Drs. A. Zaeny, M.KOMI**

**Sekretaris : Angga Natalia, M.I.P**

**Penguji Utama : Intan Islamia, M.SC**

**Penguji Pendamping I : Abd. Qohar, M.Si**

**Penguji Pendamping II : Mustamira Sofa Salsabila, S.Psi., M.Si**

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,



Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama

**Ahmad Isaeni, M.A**  
NIP. 197403302000031001

## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

(Qs. Al-Insyirah ayat 5)

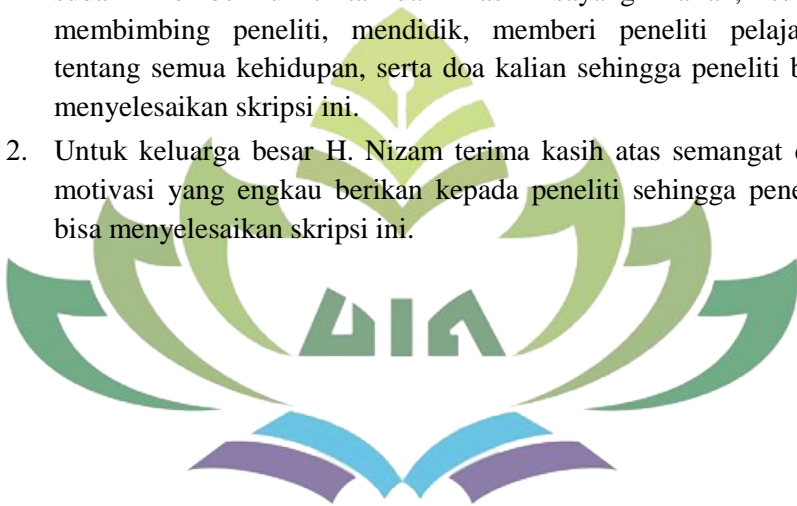




## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW. Segala syukur peneliti ucapkan kepadaMu Ya Rabb, karena sudah menghadirkan orang-orang berarti disekeliling peneliti yang selalu memberi semangat dan doa, sehingga skripsi peneliti ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk karya yang sederhana ini, maka saya persembahkan untuk:

1. Untuk ayah Ahmad Hafizi dan ibu Hilmatus Sa'adah terima kasih sudah memberiku cinta dan kasih sayang kalian, sudah membimbing peneliti, mendidik, memberi peneliti pelajaran tentang semua kehidupan, serta doa kalian sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Untuk keluarga besar H. Nizam terima kasih atas semangat dan motivasi yang engkau berikan kepada peneliti sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.



## RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Annisa Desy Fitria, dilahirkan di Bekasi pada tanggal 27 Desember 2000. Peneliti merupakan anak kedua dari dua bersaudara, putri dari pasangan Bapak Ahmad Hafizi dan Ibu Hilmatus Sa'adah. Alamat tempat tinggal di Perum. Taman Bahagia Residen, Kecamatan Babelan, Kelurahan Bahagia, Kabupaten Bekasi Utara. Berikut riwayat pendidikan peneliti:

1. TKIT Ar-Rafah, Lulus pada tahun 2005
2. SDN KAT 2 Kota Bekasi, Lulus pada tahun 2012
3. SMPN 37 Kota Bekasi, lulus pada tahun 2015
4. MAN 1 Kota Bekasi, Lulus pada tahun 2018

Setelah menamatkan pendidikan di MAN 1 Kota Bekasi tepatnya pada tahun 2018, peneliti terdaftar sebagai mahasiswi program studi S1 Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Raden Intan Lampung.



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirahiim*

*Assalamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh*

*Alhamdulillah* rabbi' alamiin, puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kat sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangatlah dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh sebab itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Wan Jamaluddin Z, M. Ag., Ph. D selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si. selaku Ketua Prodi Psikologi Islam dan Ibu Annisa Fitriani, S.Psi, MA selaku sekretaris Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang senantiasa membantudan tanggap terhadap kesulitan-kesulitan mahasiswa.
4. Bapak Abdul Qohar, M. Si selaku pembimbing 1 yang selalu meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dan keikhlasan serta memberikan arahan yang sangat bermanfaat bagi peneliti selama menyelesaikan skripsi, ibu Mustamira Sofa Salsabila, S.Psi, M.Si selaku pembimbing II yang selalu meluangkan waktunya untuk membimbing dengan sabar dan penuh pengertian, memberi motivasi, doa serta kepercayaan dalam penelitian skripsi ini.

5. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin Studi Agama dan keluarga besar Program Studi Psikologi Islam yang telah memberikan ilmu dan mengajarkan banyak hal yang bermanfaat, serta seluruh karyawan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah membantu proses administrasi dalam penelitian ini
6. Seluruh Mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi angkatan 2022 yang telah menjadi partisipan dalam penelitian ini.
7. Kepada yang teristimewa Rifqi Fatimah terimakasih sudah bersedia membantu peneliti, meluangkan waktunya untuk mendengarkan keluh kesah, dan memberi semangat selama proses pengerjaan skripsi ini.
8. Untuk sahabat-sahabat terbaik saya Early Indira, Hanah Lutfiah, Qorry Rava, Siti Aisyah, Dhita Ananda, Vida Hanifah, Richa Anisa, Ricky Sanjaya, Ardi Prasetya terimakasih telah memberikan bantuan saat peneliti membutuhkannya, bentuk perjuangan ini tiada lepas dari support yang kalian.
9. Untuk semua teman-teman kelas D dan teman-teman Psikologi Islam angkatan 2018, terimakasih atas kebersamaan selama penulis menempuh perkuliahan dan semoga kebersamaan ini terus berlanjut sampai akhir hayat, Aamiinnn.
10. Kemudian semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan amanya satu persatu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi ini. Peneliti berharap kepada Allah SWT, semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasan akan menjadi pahala dan amal kebaikan serta mendapatkan kemudahan dari Allah SWT

Bandar Lampung, 19 Mei 2023

**Annisa Desy Fitria**  
**NPM. 1831080171**

## DAFTAR ISI

### COVER

HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	v
PERSETUJUAN.....	vi
PENGESAHAN .....	vii
MOTTO.....	viii
PERSEBAHAN.....	ix
RIWAYAT HIDUP .....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR DIAGRAM LINGKARAN .....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xix

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusuan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis .....	10
E. Penelitian Terdahulu .....	10

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Stres Akademik .....	17
1. Definisi Stres Akademik.....	17
2. Aspek – Aspek Akademik .....	18
3. Faktor – Faktor Stres Akademik .....	18
4. Stres Akdaemik Dalam Persektif Islam .....	20
B. Dukungan Orang Tua.....	21
1. Definisi Dukungan Orang Tua.....	21

2. Aspek – Aspek Dukungan Orang Tua .....	22
C. Kecerdasan Emosi .....	23
1. Definisi Kecerdasan emosi .....	23
2. Aspek – Aspek Kecerdasan Emosi .....	23
3. Faktor – Faktor Kecerdasan Emosi .....	25
D. Dinamika Antara Dukungan Orang Tua Dan kecerdasan Emosi Dengan Tingkat Stres Akademik .....	26
E. Kerengaka Penelitian .....	27
F. Hopotesis .....	28

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Identifikasi Variabel .....	29
B. Definisi Operasional Variabel .....	29
1. Steres Akademik .....	29
2. Dukungan Orang Tua .....	29
3. Kecerdasan Emosi .....	30
C. Subjek Penelitian .....	30
1. Populasi .....	30
2. Teknik Pengambilan Sampel .....	31
3. Sampel .....	31
D. Teknik Pengumpulan Data .....	32
1. Sters Akademik .....	32
2. Dukungan Orang Tua .....	33
3. Kecerdasan emosi .....	34
E. Validitas Dan Reabilitas .....	35
1. Validitas .....	35
2. Reabilitas .....	35
F. Metode Analisis Data .....	36

### **BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

A. Orientasi Kanchah dan Pelaksnaan penelitian .....	37
1. Orientasi Kanchah Penelitan .....	37
2. Persiapan Penelitian .....	37
3. Pelaksanaan <i>Try OUT</i> .....	40
4. Seleksi Item dan Reabilitas Instrumen .....	41
5. Penyusunan Skala Penelitian .....	43

B. Pelaksanaan Penelitian .....	45
1. Penentuan Subjek Penelitian.....	45
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data .....	45
3. Skoring.....	45
C. Hasil Analisis Data Penelitian.....	46
1. Karakteristik Responden .....	46
2. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian .....	47
3. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian .....	48
4. Uji Asumsi .....	52
5. Uji Hipotesis .....	55
6. Analisis Persamaan Regresi.....	57
7. Pengujian Sumbangan Efektif .....	58
D. Pembahasan.....	59
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Bagan Dukungan Orang Tua Dan Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik .....	28
Gambar 4.1. Uji Heterokedastisitas.....	54





## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Daftar Populasi Penelitian .....	31
Tabel 3.2. Blue Print Stres Akademik .....	32
Tabel 3.3. Blue Print Dukungan Orang Tua.....	33
Tabel 3.4. Blue Print Kecerdasan Emosi.....	34
Tabel 4.1. Rancangan Skala Stres Akademik Sebelum Try Out .....	38
Tabel 4.2 Rancangan Skala Dukungan Orang Tua Sebelum Try Out.....	39
Tabel 4.3 Rancangan Skala Kecerdasan Emosi Sebelum Try Out.....	40
Tabel 4.4 Hasil Seleksi Item Skala Stres Akademik .....	42
Tabel 4.5 Hasil Seleksi Item Skala Dukungan Orang Tua .....	42
Tabel 4.6 Hasil Seleksi Item Skala Kecerdasan Emosi .....	43
Tabel 4.7 Sebaran Aitem Valid Stres Akademik.....	44
Tabel 4.8 Sebaran Aitem Valid Dukungan Orang Tua .....	44
Tabel 4.9 Sebaran Aitem Valid Kecerdasan Emosi .....	44
Tabel 4.10 Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden.....	46
Tabel 4.11. Frekuensi Responden Berdasarkan Usia .....	47
Tabel 4.12 Deskriptif Data Penelitian .....	48
Tabel 4.13 Rumus Norma Kategorisasi Dengan Tiga Kategorisasi ( Tinggi, Sedang, Rendah).....	49
Tabel 4.14 Kategorisasi Stres Akademik .....	49
Tabel 4.15 Kategorisasi Dukungan Orang Tua .....	50
Tabel 4.16 Kategorisasi Kecerdasan Emosi .....	51
Tabel 4.17 Uji Normalitas Stres Akademik, Dukungan Orangtua, Kecerdasan Emosi .....	52
Tabel 4.18 Hasil Uji Linieritas .....	53
Tabel 4.19 Uji Multikolinieritas.....	55
Tabel 4.20 Uji Hipotesis Dukungan Orang Tua dengan Stres Akademik .....	55
Tabel 4.21 Hasil Uji Hipotesis Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik .....	56
Tabel 4.22 Hasil Uji Hipotesis Hubungan Dukungan Orang Tua dan Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik .....	57
Tabel 4.23 Hasil Persamaan Regresi Berganda.....	57
Tabel 4.24 Sumbangan Efektif Variabel Bebas .....	59

## DAFTAR DIAGRAM LINGKARAN

Diagram Lingkaran 4.1. Jenis Kelamin.....	46
Diagram Lingkaran 4.2. Usia .....	47
Diagram Lingkaran 4.3. Stres Akademik.....	49
Diagram Lingkaran 4.4. Dukungan Orang Tua.....	50
Diagram Lingkaran 4.5. Kecerdasan Emosi.....	51



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rancangan Skala Penelitian.....	73
Lampiran 2. Distribusi Data Uji Coba.....	83
Lampiran 3. Seleksi Aitem Dan Reliabilitas Hasil Uji Coba .....	87
Lampiran 4. Skala Penelitian.....	93
Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian .....	101
Lampiran 6. Hasil Uji Asumsi.....	105
Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis Dan Analisis Regresi.....	113
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	119
Lampiran 9. Skala Penelitian Dari Kuesioner .....	123



# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Munculnya pandemi Covid-19 pada beberapa tahun terakhir memiliki banyak dampak pada aktivitas kegiatan manusia, salah satunya aktivitas pada bidang pendidikan. Terdapat beberapa perubahan pada aktivitas kegiatan belajar mengajar terutama di perguruan tinggi. Sebelum adanya pandemi Covid-19 kegiatan pendidikan dilakukan secara luring, namun karena pandemi Covid-19 membuat pemerintah mengambil keputusan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan secara daring (Kemdikbud, 2020). Menurut data UNESCO atau organisasi terbesar dalam menangani pendidikan, keilmuan, dan kebudayaan di bawah PBB menyatakan terdapat 290,5 juta pelajar di seluruh dunia terganggu aktivitas belajarnya dikarenakan penutupan dan pembatasan kegiatan pendidikan. Pembatasan kegiatan dan fasilitas pendidikan diberlakukan oleh beberapa negara seperti di Cina, Jepang, Italia, dan Indonesia (Hasanah, 2021).

Menurut Kasih (2021) pembatasan kegiatan pendidikan lebih banyak dilakukan secara daring dengan tujuan untuk mencegah, dan menghindari penyebaran virus Covid-19. Perkuliahan daring merupakan pembelajaran yang menggunakan internet atau alat elektronik lainnya untuk menyampaikan materi perkuliahan, untuk kegiatan belajar mengajar, dan layanan belajar lainnya (Mustofa, 2019). Namun setelah melalui pandemi Covid-19 dan adanya vaksinasi, akhirnya sebagian besar daerah di Indonesia memasuki PPKM level 1 atau zona hijau.

Zona hijau, zona kuning, zona orange, zona merah, dan zona hitam mulai diberlakukan sehingga membuat beberapa daerah mengambil kebijakan terkait kegiatan belajar mengajar. Sesuai dengan SK Kepala Dinas Pendidikan No.1363 Tahun 2021, tentang penyelenggaraan perkuliahan secara luring terbatas pada pandemi Covid-19 dapat dilakukan oleh daerah yang sudah memasuki zona hijau (Kemdikbud, 2022). Perkuliahan luring merupakan kepanjangan

dari perkuliahan di luar jaringan atau dapat disebut perkuliahan tatap muka (Pratama dan Mulyati, 2020). Perkuliahan secara luring sudah dapat dilakukan oleh mahasiswa di lingkungan kampus dengan mematuhi protokol kesehatan.

Perkuliahan secara luring sebelum adanya Covid-19 dengan sesudah adanya Covid-19 tentu saja berbeda. Berdasarkan penelitian Valentino (2021) sebelum Covid-19 perkuliahan diadakan secara luring, namun semenjak adanya Covid-19 tentu saja banyak perubahan yang terjadi. Mahasiswa yang menjalani studi transisi dari perkuliahan daring ke perkuliahan luring terbatas yang menimbulkan permasalahan psikologis seperti stress. Saat dilakukan penelitian terhadap 25 orang, diantaranya 8% mengalami stres akademik rendah, 80% mengalami stres akademik sedang dan 12% mengalami stres akademik tinggi akibat terjadinya transisi dari perkuliahan daring ke perkuliahan luring terbatas (Bahrodin dan Widiyati, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zhao dan Xue (2023) perkuliahan daring ke luring di era pasca pandemic di temui adanya tantangan yang perlu di hadapi oleh mahasiswa selama transisi, yaitu masalah kebijakan, infrastruktur, hambatan akademik, dan beban keuangan.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara peneliti pada tanggal 26 september 2022 kepada 4 mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Angkatan 2020 dan 2021. Hasilnya mengungkapkan bahwa transisi dari perkuliahan daring ke luring membuat mahasiswa memerlukan adaptasi kembali akibat perbedaan sistem perkuliahan. Mahasiswa dituntut untuk bersosialisasi dengan lingkungan baru, dan perbedaan sistem perkuliahan yang berubah-ubah berdampak pada mahasiswa yang menyebabkan terjadinya stres akademik.

Arnett (dalam Arini, 2021) mengungkapkan mahasiswa dengan rentang usia 18-29 tahun masuk ke dalam tahap perkembangan *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan kondisi krisis yang terjadi pada mahasiswa ketika menyelesaikan pendidikannya. Berbagai perubahan dalam sistem Pendidikan selama Covid-19 mengakibatkan mahasiswa mengalami stres akademik ketika menjalani transisi dari perkuliahan daring ke luring. Menurut Sarafino

dan Smith (2012) stres merupakan perasaan tidak nyaman disebabkan karena individu tidak mampu menghadapi tuntutan di lingkungan. Stres yang terjadi pada individu dapat menimbulkan gangguan psikologis, masalah di lingkungan kerja, maupun sekolah, keluarga, dan sosial, serta dapat menimbulkan tindakan kriminal (Nurhanifah dan Anggraini, 2019). Stres yang terjadi akibat pembelajaran di sekolah ataupun di perkuliahan dapat disebut dengan stres akademik. Menurut Alvin (2007) stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi pada mahasiswa yang diakibatkan karena adanya persaingan maupun tuntutan akademik.

Stres akademik yang terjadi pada mahasiswa merupakan respon terhadap tuntutan di perkuliahan yang menimbulkan ketidaknyamanan, kecemasan, dan perubahan tingkah laku (Desmita, 2010). Berdasarkan data dari survey (Kemendikbud, 2022) bahwa selama proses pembelajaran semasa transisi daring ke luring terbatas dapat membuat siswa mengalami stress dan lelah, dalam survey tersebut dijelaskan terdapat 79,9% mahasiswa mengalami stressor akademik karena perlu adaptasi pada transisi perkuliahan luring terbatas tersebut. Besarnya beban yang dipikul oleh mahasiswa secara sistematis, perkuliahan yang tidak efektif dapat menimbulkan stres akademik. Akibatnya mahasiswa kesulitan dalam menerima materi secara maksimal, dan kesulitan menerapkan materi yang diterima (Jannah dan Santoso, 2021). Islam telah mengenalkan stres ke dalam kehidupan sebagai cobaan dan ujian bagi setiap makhluk Allah SWT, khususnya manusia. Allah SWT berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: *“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, dan berikanlah berita*

*gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah [2]:155)*

Ibnu katsir menafsirkan surah Al-Baqarah ayat 155 bahwa Allah SWT memberitahukan bahwa Dia pasti menimpakan cobaan kepada hamba-hamba-Nya, yakni melatih dan menguji mereka. Seperti yang disebutkan di dalam firman lainnya, yaitu: “Dan sesungguhnya Kami benar-benar akan menguji kalian agar Kami mengetahui (supaya nyata) orang-orang yang berjihad dan bersabar di antara kalian; dan agar Kami menyatakan (baik buruknya) hal ihwal kalian.” (Muhammad: 31) Adakalanya Allah SWT mengujinya dengan kesenangan dan adakalanya mengujinya dengan kesengsaraan berupa rasa takut dan rasa lapar, seperti yang disebutkan di dalam firman-Nya: “Karena itu Allah merasakan kepada mereka pakaian kelaparan dan ketakutan.” (An-Nahl: 112) Di dalam surat ini Allah SWT berfirman: “dengan sedikit ketakutan dan kelaparan.” (Al-Baqarah: 155) Yang dimaksud dengan sesuatu ialah sedikit.

Sedangkan firman-Nya: “Dan kekurangan harta.” (Al-Baqarah: 155) Yakni lenyapnya sebagian harta. “Dan kekurangan jiwa.” (Al-Baqarah: 155) Yaitu dengan meninggalnya teman-teman, kaum kerabat, dan kekasih-kekasih. “Dan kekurangan buah-buahan.” (Al-Baqarah: 155) Yakni tanaman kebun dan lahan pertanian tidak membuahkan hasil sebagaimana biasanya (menurun produksinya). Sebagian ulama Salaf mengatakan bahwa sebagian pohon kurma sering tidak berbuah; hal ini dan yang serupa dengannya merupakan suatu cobaan yang ditimpakan oleh Allah SWT kepada hamba-hamba-Nya. Barang siapa yang sabar, maka ia mendapat pahala; dan barang siapa tidak sabar, maka azab-Nya akan menimpanya. Karena itulah, maka di penghujung ayat ini disebutkan: “Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (Al-Baqarah: 155)

Stres yang dialami mahasiswa di lingkungan akademik merupakan ujian atau cobaan yang telah diberikan oleh Allah SWT dan manusia sebagai makhluk ciptaannya harus menerima serta melewatinya, khususnya bagi mahasiswa yang tebebani dengan banyaknya tuntutan tugas akademik dan berbagai permasalahan dalam penyelesaian Pendidikan perkuliahan. Dalam ayat tersebut juga Allah

SWT memerintahkan kepada manusia untuk dapat bersabar dalam menghadapi setiap ujian dari Allah SWT. Meskipun dalam proses pendidikan perkuliahan dihadapkan pada satu kesulitan atau ujian dalam berbagai permasalahan akademik, namun Allah telah mengungkapkan pada surah Al-Baqarah ayat 155 bahwa bersabarlah dalam setiap ujian atau cobaan, niscaya dari kesulitan atau ujian tersebut terdapat hikmahnya.

Menurut Sarafino dan Smith (2012) aspek-aspek stres akademik dapat dipengaruhi oleh aspek biologis dan aspek psikososial. Aspek biologis dapat dipengaruhi oleh peristiwa yang membuat tidak nyaman dan mengancam, sedangkan aspek psikososial merupakan pengaruh yang timbul dari lingkungan sekitar yang dapat menimbulkan stres. Seperti sistem perkuliahan yang terjadi akibat Covid-19 membuat mahasiswa memiliki tuntutan untuk adaptif dengan proses pembelajaran dan tugas-tugas, serta berbagi peran dengan pekerjaan di rumah yang dapat mengakibatkan stres akademik pada mahasiswa (Hamzah dan Rahmawati, 2020).

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara awal peneliti pada tanggal 26 september 2022 kepada 4 mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan angkatan 2020 dan 2021 yang menjalani transisi sistem perkuliahan dari daring ke luring merasakan adanya stres akademik. Dalam kondisi seperti ini mahasiswa harus kembali bersosialisasi setelah beberapa tahun menjalani pembelajaran secara daring. Selanjutnya, sistem pendidikan yang berubah-ubah, dan kesulitan mendapatkan nilai yang terbaik saat perkuliahan luring membuat mahasiswa merasa tertekan. Oleh sebab itu, mahasiswa memerlukan dukungan orang tua dalam menghadapi masa transisi dari perkuliahan daring ke luring setelah adanya Covid-19.

Orang tua perlu memiliki kerjasama yang baik dengan anak untuk menekan stres yang terjadi sehingga dapat menciptakan kesejahteraan pada anak (Islamia, 2022). Paususeke (2015) menemukan bahwa adanya hubungan dukungan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa. Hal ini sejalandengan teori yang dikemukakan oleh Arnett (dalam Arini, 2021) tentang permasalahan yang sering terjadi pada tahap perkembangan *emerging*



*adulthood* yaitu hubungan dengan orang tua, harapan terhadap masa depan, hubungan romantis, dan kepercayaan agama. Menurut Sarafino (2012) dukungan orang tua adalah dukungan yang diberikan oleh orang tua kepada anak dapat berupa perasaan nyaman, terawat, dan dihargai. Dukungan orang tua menjadi salah satu pioner yang memiliki peran penting dalam membantu kesuksesan belajar anak (Subini, 2012).

Faktanya ada beberapa orang tua yang menuntut anaknya untuk berprestasi, hal ini secara tidak langsung menambahkan beban anak dan meningkatkan stres akademik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zalaznick (2020) tentang dampak pandemi Covid-19 terhadap kesehatan mental mahasiswa. Selama terjadinya musibah pandemi Covid-19, mahasiswa mengalami stress kecemasan tinggi sebesar 91% merasa kecewa dan sedih sebesar 81% merasa kesepian sebesar 80%, mengalami persoalan keuangan sebesar 48% dan mengalami relokasi sebesar 56%.

Aspek-aspek dukungan orang tua menurut Sarafino (2012) meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Hal ini sesuai wawancara awal peneliti ada tanggal 26 september 2022, kepada beberapa mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Angkatan 2020 tentang dukungan orang tua. Mahasiswa AR (20) menyatakan orang tuanya sangat mendukung dalam hal perkuliahan walaupun memiliki keterbatasan ekonomi, sementara itu, mahasiswi TN (20) yang mendapatkan dukungan dari orang tuanya untuk merantau dan berkuliah jauh dari orang tua.

Berdasarkan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan orang tua yang dibutuhkan mahasiswa adalah dukungan materil berupa tetap melanjutkan kuliah walaupun memiliki keterbatasan ekonomi, serta dukungan emosional berupa dukungan untuk merantau jauh dari orang tua. Orang tua pada dasarnya berperan dalam membimbing, menjaga, dan mendukung anaknya. Pengasuhan dari orang tua jika dilakukan dengan benar akan mengembangkan kecerdasan emosi pada anak. Dalam konteks ini kecerdasan emosi mampu membuat mahasiswa beradaptasi dengan keadaan dan dapat

mengurangi stres akademik dibandingkan mahasiswa yang tidak memiliki kecerdasan emosi (Purwiantomo dan Rusmawati, 2021).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi menurut Goleman (2015), diantaranya faktor genetik, pengalaman dan lingkungan yang dapat membentuknya kecerdasan emosi. Goleman (1998) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi merupakan keahlian dalam mengenal, mengontrol emosi dengan menggunakan kecerdasan, dalam mengendalikan emosi dan mengeksposnya dengan baik untuk diri sendiri dan ketika berhubungan dengan orang lain agar dapat meningkatkan kualitas diri pada mahasiswa. Menurut Hurlock (1990) orang yang memiliki kematangan emosi dapat berpikir secara kritis dan terkontrol perilakunya sebelum bertindak. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Husin, Kurniawan, Rasyidin & Islamia (2019) dimana seseorang yang memiliki kecerdasan emosional rendah cenderung akan melakukan perilaku agresif. Semakin rendah tingkat kecerdasan emosional maka kecenderungan perilaku agresifnya akan semakin tinggi, atau semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional maka semakin rendah pula perilakunya.

Aspek-aspek kecerdasan emosi menurut Goleman (2015) seperti mengenali emosi diri sendiri, dan orang lain, dapat mengelola emosi, memiliki motivasi diri, dan menjalin hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosi dibutuhkan agar mahasiswa mampu mengenali dan memahami perasaan diri sendiri, perasaan orang lain dan dapat memiliki pengendalian diri. Berdasarkan hasil wawancara awal yang peneliti lakukan ke 4 mahasiswa Angkatan 2020 dan 2021 dalam melakukan kegiatan pembelajaran tatap muka. Stres akademik pada mahasiswa saat transisi perkuliahan daring ke luring karena mahasiswa harus beradaptasi kembali dalam sistem pendidikan yang berubah-ubah, perlu beradaptasi dengan lingkungan yang baru, sulit mendapatkan nilai yang memuaskan, dan teman sekelas yang suka berkelompok juga dapat menimbulkan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran luring.

Selanjutnya, hasil wawancara ini diperkuat oleh hasil penelitian tentang stres akademik dalam menjalani perkuliahan luring

yang menyatakan beberapa faktor yang terjadi selama perkuliahan luring seperti sistem penilaian yang sulit, pemberian tugas yang banyak, dan sistem perkuliahan yang digunakan tidak kondusif (Bahrodin dan Widiyati, 2021). Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wijaya (2020) mengungkapkan bahwa meningkatnya stres akademik juga dipengaruhi oleh kecerdasan emosi yang dimiliki oleh mahasiswa. Kecerdasan emosi memiliki peranan penting untuk mengendalikan diri dan mengontrol stres akademik yang terjadi pada mahasiswa selama transisi perkuliahan daring ke luring. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang baik dapat mengendalikan diri, memiliki memotivasi diri, dan berperilaku sesuai dengan norma sosial yang ada di lingkungan

Dukungan orang tua yang didapatkan mahasiswa selama perkuliahan luring, seperti dukungan materil dan emosi juga berpengaruh dalam meminimalisir stres akademik. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Sendewa & Cahyani (2022) menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orang tua terhadap mahasiswa, maka semakin rendah stress akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan orang tua secara maksimal diduga berkontribusi dalam meningkatkan ketidakstabilan emosi pada mahasiswa. Maka dari itu peneliti tertarik untuk membuktikan apakah ada hubungan antara dukungan orang tua dan kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa dalam menjalani masa transisi perkuliahan daring ke luring.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang di jelaskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara dukungan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa (transisi perkuliahan daring ke luring)?
2. Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa (transisi perkuliahan daring ke luring)?

3. Apakah ada hubungan antara dukungan orang tua dan kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa (transisi perkuliahan daring ke luring)?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah penelitian yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

4. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa (transisi perkuliahan daring ke luring).
5. Untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa (transisi perkuliahan daring ke luring).
6. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan orang tua dan kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa (transisi perkuliahan daring ke luring).

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat baik yang bersifat teoritis maupun praktis.

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoritik untuk pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi pendidikan terkait stres akademik mahasiswa, psikologi pendidikan terkait dengan kecerdasan emosi dan psikologi perkembangan terkait dengan dukungan orang tua.
- b. Penelitian ini diharapkan memberi memberi manfaat secara teoritik terkait masalah-masalah seputar hubungan antara dukungan orang tua dan kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa (transisi perkuliahan daring ke luring).

- c. Penelitian ini memiliki manfaat teoritik, serta dapat menjadi referensi, pertimbangan, bahan, masukan, serta acuan bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan bagi mahasiswa agar dapat mengenali, mengatasi, dan mengelola fenomena stres akademik, kecerdasan emosional, serta bagaimana pentingnya dukungan orang tua dalam hal akademik.

### b. Bagi Orang tua

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi orang tua sehingga lebih memahami kecerdasan emosi anak, dan bagaimana memberikan dukungan kepada anak terutama dalam masalah akademik.

### c. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan institusi dalam membimbing mahasiswa guna meningkatkan kualitas akademik dalam mengembangkan kecerdasan emosi mahasiswa.

### d. Bagi Profesional

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan rujukan di bidang psikologi untuk memberikan intervensi psikologi maupun terapi kepada mahasiswa yang mengalami stres akademik.

## **E. Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu digunakan untuk mendukung suatu penelitian pastinya diperlukan acuan dalam melakukannya, sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang akan dilakukannya sehingga hal ini dapat di perkuat

oleh penelitian terdahulu. Pada penelitian yang mendukung dalam penelitian ini yaitu:

1. Jurnal penelitian Harahap (2020)

Berjudul “Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19”. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Dengan menggunakan sampel berjumlah 300 mahasiswa. Berdasarkan analisis data, yang diperoleh hasil bahwa secara rata-rata mahasiswa mengalami stres akademik dalam kategori sedang. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu sama-sama menggunakan variabel stres akademik. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu penelitian menggunakan variabel dukungan orang tua dan kecerdasan emosi dan mencari bagaimana hubungan dengan 3 (tiga) variabel tersebut.

2. Jurnal penelitian Livana (2020)

Berjudul “Tugas Pembelajaran Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19” Penelitian ini ialah gabungan kualitatif dengan desain fenomenologi, kuantitatif dan desain deskriptif analitik. Penelitian ini menggunakan sampel 1.129 mahasiswa dari beberapa provinsi di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan “Tugas pembelajaran” merupakan suatu faktor utama penyebab dari stres pada mahasiswa selama pandemi Covid-19. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu variabel stres yang digunakan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu di penelitian ini menggunakan variabel dukungan orang tua dan kecerdasan emosi dan mencari bagaimana hubungan dengan 3 (tiga) variabel tersebut.

### 3. Jurnal penelitian Pratama dan Mulyati (2020)

Berjudul “Pembelajaran daring dan luring pada masa pandemi covid-19” berdasarkan penelitian yang di lakukan menggunakan penelitian kualitatif dan menggunakan metode fenomenologi. Dalam penelitian ini melibatkan 41 guru untuk menjadi sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap sistem pembelajaran memiliki kekurangan dan kelebihan dimasa pandemi covid-19. Sistem pembelajaran daring dan luring diharapkan guru agar dapat kreatif dalam mendidik peserta didik supaya keberhasilan dalam mengajar dapat diterima. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu persamaan pada fenomena pembelajaran daring dan luring. Perbedaan penelitian ini dengan yang peneliti akan lakukan ialah variabel, karena peneliti juga menggunakan dukungan orang tua, kecerdasan emosi, dan stres akademik.

### 4. Jurnal penelitian Purwiantomo dan Rusnawati (2020)

Berjudul “Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Islam Al-Ahzar 14 Semarang”. Hasil penelitian yang diterima dan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecerdasan emosi dengan stress akademik. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu variabel stress akademik sebagai variabel terikat dan kecerdasan emosi sebagai variabel bebas. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah ada variabel dukungan orang tua dan menggunakan subjek mahasiswa, di penelitian ini tidak ada variabel dukungan orang tua, dan menggunakan siswa sebagai subjek penelitian.

### 1. Jurnal Penelitian Nindyati (2020)

Berjudul “Kecerdasan Emosi Dan Stres Akademik Mahasiswa: Peran Jenis Kelamin Sebagai Moderator Dalam Sebuah Studi Empirik Di Universitas Paramadina”. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa jenis kelamin dan kecerdasan emosi memiliki peran langsung terhadap munculnya stres akademik. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan

diteliti adalah meneliti tentang kecerdasan emosi dan stres akademik pada mahasiswa, namun memiliki perbedaan dimana pada penelitian ini menggunakan jenis kelamin sebagai variabel moderator, sedangkan pada penelitian yang akan diteliti menambahkan variabel dukungan orang tua sebagai variabel bebas tambahan dan tidak memiliki variabel moderator.

#### 6. Jurnal penelitian Andiarna dan Kusumawati (2020)

Berjudul “Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19”. Metode penelitian yang di gunakan pada penelitian ini ialah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional, dengan responden sebanyak 285 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa stres akademik terjadi akibat perubahan sistem pembelajaran karena mahasiswa kesulitan dalam memahami materi, kesulitan membeli kuota, jaringan sinyal yang tidak stabil, dan ketidaksiapan dosen dalam menyiapkan materi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu persamaan variabel stres akademik. Perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu di dalam penelitian ini nantinya peneliti akan mencari tahu bagaimana hubungan 3 (tiga) variabel antara dukungan orang tua, kecerdasan emosi dan stres akademik dalam menjalani transisi perkuliahan daring ke luring.

#### 7. Jurnal penelitian Barseli dan Fitria (2020)

Berjudul “Stres Akademik Akibat Covid-19.” Hasil penelitian ini menyatakan bahwa munculnya beragam respon kondisi pandemi Covid-19, terutama stres akademik yang terjadi pada para siswa. Diharapkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat menangani stres akademik para siswa. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu sama-sama menggunakan variabel stres akademik. Perbedaannya yaitu penelitian ini tidak menggunakan variabel dukungan orang tua dan kecerdasan emosi, tidak memiliki 3 (tiga) variabel dan mencari hubungan antara 3 (tiga) variabel.



#### 8. Jurnal Penelitian Sendewa dan Ayu Cahyani (2022)

Berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua, dengan Stres Akademik pada Mahasiswa dimasa Pandemi Covid-19”. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan social orang tua terhadap mahasiswa, maka semakin rendah stress akademik pada mahasiswa. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti adalah menggunakan variabel stress akademik sebagai variabel terikat yang dihubungkan dengan variabel bebas dukungan orang tua. Sedangkan perbedaannya adalah peneliti menambahkan variabel kecerdasan emosi untuk variabel bebasnya sehingga penelitian yang akan diteliti memiliki 3 variabel.

#### 9. Jurnal penelitian Suparto (2021)

Berjudul “Kecerdasan Emosional Dan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Pada Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid-19.” Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yakni *cross sectional survey*, sampel dari penelitian ini sejumlah 127 orang. Hasil penelitian ini menyatakan semakin besar kecerdasan emosional yang di miliki seseorang, maka semakin sedikit tingkat stres akademik yang dimiliki dan sebaliknya. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu sama-sama menggunakan variabel kecerdasan emosi dan tingkat stres akademik. Perbedaannya yaitu penelitian ini tidak menggunakan dukungan orang tua, dan tidak mencari hubungan antara 3 (tiga) variabel.

#### 10. Jurnal penelitian Safitri dan Yuniwati (2019)

Berjudul “Pengaruh Motivasi Dan Dukungan Keluarga Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat II Prodi D-III Kebidanan Universitas Ubudiyah Indonesia.” Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, dengan sampel berjumlah 73 orang. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada motivasi terhadap prestasi belajar mahasiswa, dan ada pengaruh dukungan keluarga terhadap prestasi belajar mahasiswa.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu sama-sama menggunakan variabel dukungan keluarga. Perbedaannya yaitu penelitian ini tidak menggunakan variabel kecerdasan emosi dan stres akademik.

#### 11. Jurnal penelitian Jelita dan Sudirman (2021)

Berjudul “Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Sosial.” Partisipan pada penelitian ini sejumlah 400 orang. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa dukungan keluarga dan kecerdasan emosi secara bersamaan mempengaruhi penyesuaian sosial pada remaja di Makassar. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu sama-sama menggunakan variabel dukungan keluarga orang tua dan kecerdasan emosi. Perbedaannya yaitu penelitian ini tidak menggunakan variabel tingkat stres akademik, dan subjek yang digunakan juga berbeda.

Dari beberapa penelitian di atas belum ditemukan penelitian yang sama dengan penelitian yang akan peneliti ambil. Adanya persamaan pada salah satu variabel, ada yang sama dengan variabel bebas dan juga ada yang sama dengan variabel terikat. Penelitian terdahulu berfokus kepada pembelajaran daring dan efektivitas pembelajaran, sedangkan penelitian terkait transisi perkuliahan daring ke luring, hubungannya dengan dukungan orang tua dan kecerdasan emosi belum ada yang meneliti. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “stres akademik : dukungan orang tua dan kecerdasan emosi pada mahasiswa (transisi perkuliahan daring ke luring)”.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Adapun beberapa kesimpulan dari hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Ada hubungan negatif signifikan antara dukungan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa transisi perkuliahan daring ke luring. Artinya variabel dukungan orang tua dapat mempengaruhi variabel stres akademik pada mahasiswa transisi perkuliahan daring ke luring. Sumbangan efektif (SE) variabel dukungan orang tua sebesar 13.078% terhadap stres akademik.
2. Ada hubungan negatif signifikan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa transisi perkuliahan daring ke luring. Artinya variabel kecerdasan emosi dapat mempengaruhi variabel stres akademik pada mahasiswa transisi perkuliahan daring ke luring. Sumbangan efektif (SE) variabel kecerdasan emosi sebesar 8.078% terhadap stres akademik.
3. Ada hubungan negatif signifikan antara dukungan orang tua dan kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa transisi perkuliahan daring ke luring. Artinya dukungan orang tua dan kecerdasan emosi dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa transisi perkuliahan daring ke luring. Sumbangan efektif (SE) variabel dukungan orang tua dan kecerdasan emosi sebesar 21.1% terhadap stres akademik. Sementara itu 78.9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

#### **B. Rekomendasi**

Rekomendasi yang dapat diberikan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti yaitu diantaranya:

a. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa untuk dapat lebih mengendalikan stres akademik dengan belajarmengenal emosi diri, dapat mengontrol emosi, dapat mengontrol manajemen waktu dengan baik, memiliki komunikasi yang baik dengan orang tua, dan lingkungan sekitarnya agar dapat saling mendukung dan memahami sehingga mahasiswa lebih cermat dalam beradaptasi dengan masa transisi dari perkuliahan daring ke luring.

b. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan mampu mengevaluasi bagaimana dukungannya kepada anak terkait perkuliahan khususnya saat transisi perkuliahan daring ke luring, memberikan dukungan kepada anak baik dukungan mental maupun dukungan secara materil untuk mengurangi stres akademik pada anak, dapat dilakukan dengan cara-cara sederhana seperti mampu menjadi pendengar yang baik, memberikan motivasi, menunjukkan rasa empati kepada anak dengan cara menanyakan dan lebih memperhatikan kondisi anak, dan hal-hal lain yang dapat memberikan dukungan kepada anak dengan cara mendukung kegiatan-kegiatan positif yang di ikutinya di kampus atau di luar kampus.

c. Bagi Instansi

Bagi instansi memberikan sarana kepada mahasiswa yang dapat berupa program kampus seperti adanya kegiatan konselor grup dan koselor sebaya yang dapat mengurangi tingkat stres akademik, meningkatkan kualitas akademik dan kecerdasan emosi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya dianjurkan untuk menjadikan faktor-faktor lain dari stres akademik untuk menjadi kunci di dalam penelitian yang akan yang akan dilaksanakan seperti

pengaruh dari komunitas dan lingkungan sekitar. Peneliti juga berharap agar penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel atau tempat penelitian yang lain.





## DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Alvin. (2007). *Handling Study Stres*. Elex Media Komputindo.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Aryani, F. (2016). Stres Belajar : Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling. *Edukasi Mitra Grafika*, 214.
- Asqoli., & Hajar. (2000). *Fathul Bari Syarah Shahih al-Bukhari Kitab Tafsir*. Pustaka Imam Asy-Syafi'i. Jakarta
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bahrodin, A., & Widiyati, E. (2021). *Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas Vi Pada Pembelajaran Tatap Muka (Ptm) Terbatas*. 8.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, I. (2020). Stres Akademik Akibat Covid-19. *Jpgi (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Desmita, D. (2010). Psikologi Perkembangan. In 6. Pt Remaja Rosdakarya.
- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelegence, Kecerdasan Emosi “ Mengapa El Lebih Penting Dari IQ.”* Gramedia Pustaka Utama.
- Febrindah, S., Harahap, M., & Gusfa, F. (2014). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Intelektual (Iq) Dan Kecerdasan Emosional (Eq) Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes



- Riau. *Jpk: Jurnal Proteksi Kesehatan*,3(1).
- Friedman, M. (2010). *Keperawatan Keluarga Teori Dan Praktek* (Ketiga).
- Hamzah, B., & Rahmawati. (2020).*Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika*. 4. [Http://journal.umpo.ac.id/index.php/ijhs/article/view/2641/1520](http://journal.umpo.ac.id/index.php/ijhs/article/view/2641/1520)
- Hasan, A. B. P. (2012). Disiplin Beribadah: Alat Penenang Ketika Dukungan Sosial Tidak Membantu Stres Akademik. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 1(3), 136. [Https://doi.org/10.36722/sh.v1i3.63](https://doi.org/10.36722/sh.v1i3.63)
- Hasanah, A., Lestari, A. S., Rahman, A. Y., & Danil, Y. L. (2021). Analisis Aktivitas Belajar Daring Mahasiswa Pada Pandemi Covid-19. *Uin Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Hurlock, B., A. (1990). *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. (Istiwidayanti, Soedjarwo, & R. M. Sijabat (eds.); 5th ed.). Erlangga.
- Husin, L., S., Kurniawan, M., I., Rasyidin, Y., Islamia, I. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Perilaku Agresif Pada Santri Pondok Pesantren. *Anfusina: Journal Of Psychology*. 2(2). <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina>
- Islamia, I., Sunarti, E., Fithriyah, A. F., & Khoiriyah, N. (2022). *Portrait of Indonesian Family During One Year the COVID-19 Pandemic : Analysis of Factors Influencing Family Welfare and Resilience*. 17(1). <https://doi.org/10.20965/jdr.2022.p0031>
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146. [Https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638](https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638)
- Jelita, E. N., & Sudirman, S. (2021). *Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Sosial*. 6.
- Juriyah, S. (2004). *Sikap Optimis Dan Penanggulangan Stres Dalam Perspektif Al-Quran (Kajian Pedagogis Terhadap Q.S.Al-Insyirah : 5-8)*. Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang.

- Kartika, V., & Sugiarti, L. R. (2015). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecerdasan Emosional Remaja Di Panti Asuhan*. 11.
- Kemdikbud. (2022). Mendikbud Terbitkan Se Tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Covid-19. *Biro Komunikasi Dan Layanan Masyarakat Kementerian Masyarakat Pendidikan Dan Kebudayaan*. [Kemdikbud.go.id](http://Kemdikbud.go.id)
- Kemendikbud. (2022). Kemendikbudristek Jelaskan Konsep Pembelajaran Tatap Muka Terbatas. *Biro Komunikasi Dan Layanan Masyarakat Kementerian Masyarakat Pendidikan Dan Kebudayaan*. [Kemdikbud.go.id](http://Kemdikbud.go.id)
- Kusumaningrum, A. (2011). *Hubungan Fungsi Afektif Keluarga Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja*. 16.
- Laila, A. (2012). ( *Studi Korelasi Di Mi Ma ' Arif Mangunsari Salatiga Tahun 2012* ).
- Livana, Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). Tugas Pembelajaran Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Persatuan Perawat Nasional Indonesia Jawa Tengah*, 3.
- Mahmudah, H., & Rusmawati, D. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Anak-Orang Tua Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sd N Sronдол Wetan 02 Semarang Dengan Sistem Pembelajaran Full Day School. Mahmudah, H., & Rusmawati, D. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Anak-Orang Tua Dengan Stres Akademik Pada Si. *Empati*, 7(4), 33–42.
- Malay. (2022). *Analisis data dengan SPSS dan JASP*.
- Muhith & Siyoto, S., Muhith, A. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Cv andi offset.
- Mustofa, B. (n.d.). *Psikologi Pendidikan*. Parama ilmu.
- Nindyati, A. D. (2020). Kecerdasan Emosi Dan Stres Akademik Mahasiswa: Peran Jenis Kelamin Sebagai Moderator Dalam Sebuah Studi Empirik Di Universitas Paramadina. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 127. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.25505>
- Nyoman, N., Pradnyanita, I., & Marheni, A. (2018). *Peran Dukungan Sosial Keluarga Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik*

*Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018. 000, 164–173.*

- Nurhanifah, L., & Anggraini, Anis Dwi. (2019). Pengaruh Stres Terhadap Tindak Kriminalitas Pada Usia Remaja Dan Dewasa. *Open Science Framework*. <https://osf.io/3cedb>
- Prasetya, B. (2018). Analisis Studi Korelasional Kecerdasan Emosional Dan Minat Belajar Dengan Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam. *Al-Murabbi: Jurnal Studi Kependidikan Dan keislaman*, 5(2), 165–184. <https://doi.org/10.53627/jam.v5i2.3484>
- Pratama, R. E., & Mulyati, S. (2020). Pembelajaran Daring Dan Luring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Gagasan Pendidikan Indonesia*, 1(2), 49. <https://doi.org/10.30870/gpi.v1i2.9405>
- Purwiantomo, D. R. P., & Rusmawati, D. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sma Islam Al Azhar 14 Semarang. *Jurnal empati*, 9(6), 472–476. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.30066>
- Safitri, F., & Yuniwati, C. (2019). Pengaruh Motivasi Dan Dukungan Keluarga Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat II Prodi D-III Kebidanan Universitas Ubudiyah Indonesia. *Journal Of Healthcare Technology and Medicine*, 2(2), 154. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v2i2.248>
- Sarafino, Edward, P. (2012). *Health Psychology: Biopsychocial Interactions* (7th ed.).
- Sarafino., E & Smith., E., T (2012). *Health Psychology: Biopsychocial Interactions* (7th ed.).
- Sendewana, A. C. (2022.). Stres Akademik Pada Mahasiswa Dimasa Pandemi COVID-19 *Relationship Between Parents Social Support And Academic Stress In Students During The COVID-19 Pandemic*.
- Setyawan, A. A., & Simbolon, D. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Smk Kansai Pekanbaru. *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran Matematika*, 11(1). <https://doi.org/10.30870/jppm.v11i1.2980>
- Setyowati, A., Hartati, S., & Sawitri, D. R. (2010). Resiliensi Pada Siswa Penghuni Rumah Damai. *Psikologi Undip*, 7(1), 67–77.

- Sibua, R. U. R., & Silaen, S. M. J. (2020). Dukungan Sosial Dan Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) Dengan Stres Di Tengah Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Cempaka Putih Barat , Jakarta Pusat. *Ikra-ith Humaniora*, 4(3), 187–193. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/issue/view/61>
- Sinaga, j. D. (2018). Tingkat Dukungan Orang Tua Terhadap Belajar Biswa. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, 2(1), 43–54. <https://doi.org/10.30653/001.201821.19>
- Subini, N. (2012). *Psikologi Pembelajaran*. Mentari Pustaka.
- Sudaryono. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Mix Method*. Pt Rajagrafindo Persada.
- Sumantri, D. A. (n.d.). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Efikasi Diri Akademik Mahasiswa Pengurus Pemerintahan Mahasiswa (Pema) Universitas Sumatera Utara. 119.
- Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., Sulastri, A., & pragholapati, A. (2021). Kecerdasan Emosional Dan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Pada Pembelajaran Daring Saat Pandemi Covid-19. 4, 11.
- Ulfa, S. A., & S, S. (2017). Perbedaan Kematangan Emosi Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Remaja Di Smas Sinar Husni Medan. *Jurnal Diversita*, 3(2), 33. <https://doi.org/10.31289/diversita.v3i2.1268>
- Valentino, V. H., Setiawa, H. S., Habibie, M. T., Ningsih, R., Katrina, D., & Putra, A. S. (2021). Online And Offline Learning Comparison In The New Normal Era. *International Journal Of Educational Research & Social Sciences*.
- Wandatama, E. (2006). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi, Kepercayaan Diri Sebagai Variabel Pemoderasi. 49.
- Wijaya, P. N., Pamungkas, N. A. M., & Pramesta, D. K. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Dan School From Home. 2–6.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor-yang-Mempengaruhi-Stres-Akademik-Nur-Mawakhira-Yusuf.pdf. In

*Psyche 165 Journal* (Vol. 13, Issue 2, pp. 235–239).

Yusuf, S. Dan A. J. N. (2014). *Landasan Bimbingan Dan Konseling. Remaja rosdakarya.*

Zalaznick, M. (2020). Student Mental Health Has “Significantly Worsened” During Pandemic. *University Business Library.*

Zhao, X., & Xue, W. (2023). From online to offline education in the post-pandemic era: Challenges encountered by international students at British universities. *Frontiers in Psychology, 13*(January), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1093475>

