

INTELEKTUAL
JURNAL FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA

Jurnal Intelektual
Volume 3 No.1 Maret 2008
ISSN: 1907 414x

SUSUNAN REDAKSI

PELINDUNG

Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim

Rektor Universitas Medan Area

Penanggung Jawab

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Ketua

Rahmi Lubis, M.Psi.

Wakil Ketua

Zuhdi Budiman, S.Psi.

Dewan Penyunting

Dra. Irna Minauli, M.Si.

Annawati D.P., M.Si.

Penyunting Pelaksana

Nini Sri Wahyuni, M.Pd.

Afisah W.L., M.Si.

Dra. Nuraini, S.Psi. M.Si

Pelaksana Tata Usaha

Afrida Lubis, S.Sos.

Iswardi Lubis, S.Sos.

Izin Terbit

ISSN 1907 414X

Alamat Redaksi/ Tata Usaha

Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Jalan Kolam No. 1 Medan Estate Telp. 061 77366878 Fax 9061 7366998

Email : psikologi@uma.ac.id Website: www.uma.ac.id

DAFTAR ISI

Pengantar Redaksi

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa berkat rahmat dan ridho-Nya sehingga Jurnal Ilmiah Intelektual Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Volume 3 Nomor 1 Bulan Maret tahun 2008 dapat diterbitkan.

Jurnal ini adalah bagian dari program kerja fakultas Psikologi yang berfungsi sebagai forum ilmiah yang bertujuan untuk memotivasi akademisi dan mahasiswa sekaligus media sosialisasi ataupun penyebarluasan hasil-hasil penelitian di lingkungan Universitas Medan Area.

Dengan terbitnya jurnal ini diharapkan memberi manfaat yang besar bagi para pembaca maupun para peneliti khususnya dalam peningkatan kualitas akademik dan diharapkan juga menambah ilmu pengetahuan, wawasan, dan pemahaman tentang betapa pentingnya penelitian ilmiah dilakukan.

Pada kesempatan ini kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan mendorong terlaksananya penerbitan Jurnal Ilmiah Intelektual ini terutama kepada para penulis dan peneliti. Disampaikan pula harapan agar jurnal ini dimanfaatkan semaksimal mungkin sebagai wadah dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi bidang pendidikan pengajaran, pengabdian kepada masyarakat, dan penelitian.

Medan, Maret 2008

Redaksi

HUBUNGAN ANTARA KEKERBASAN EMOSIONAL DENGAN SIKAP ASERTIF
PADA MAHASISWA PGSD FIP UNIMED

DAFTAR ISI

Halaman

SUSUNAN REDAKSI	i
PENGANTAR REDAKSI	ii
DAFTAR ISI	iii
Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Sikap Asertif Pada Mahasiswa PGSD D2 FIP Unimed	1
<i>Aman SimareMare</i>	
Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecenderungan Stres Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FIP Unimed	7
<i>Janwar Tambunan</i>	
Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Kemampuan Belajar Pada Siswa-Siswi SMA Perguruan Yayasan Perguruan Gadjah Mada Medan	14
<i>Mustika Tarigan</i>	
Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Belajar Landasan-landasan Pendidikan Sekolah Dasar Pada Mahasiswa PGSD FIP Unimed	21
<i>Nur Arjani</i>	
Hubungan Kematangan Sosial dengan Komunikasi Provokatif di SMP Al Washliyah Serbelawan	29
<i>Nurmaida Irawani Siregar</i>	
Perbedaan Kemandirian antara Anak Sulung, Anak Tengah, dan Anak Bungsu pada Siswa PMU Mulia Pratama Medan	38
<i>Zuhdi Budiman</i>	
Hubungan antara Konsep Diri Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Perawat Rumah Sakit Umum Advent Medan	46
<i>Rahmi Lubis</i>	
Perbedaan Kemampuan Sosialisasi Yang Mengikuti TK Dengan Yang Tidak Mengikuti TK Pada Murid Sekolah Dasar di Kecamatan Medan Selayang	54
<i>Nini Sri Wahyuni</i>	
Perbedaan Persepsi Terhadap Stres Kerja Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Tingkat Pendidikan Karyawan PT (Persero) PLN Wilayah II Medan	62
<i>Babb Hasmayni</i>	

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KECENDERUNGAN STRESS DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA FIP UNIMED.

Janwar Tambunan
(Staf Pengajar FKIP UHN)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecenderungan Stress Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FIP Unimed.

Populasi penelitian ini 30 orang, dengan demikian penelitian ini adalah penelitian populasi atau total sampling. Data diperoleh melalui skala yaitu dengan model skala Likert, baik untuk variabel kecerdasan emosional maupun variabel kecenderungan stress.

Pada penelitian ini digunakan teknik analisis data yang berbentuk korelasi, yaitu teknik korelasi *Product Moment*, untuk menguji hipotesis ada tidaknya hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Pengujian hipotesis didasarkan atas tingkat alpha 5% atau menggunakan taraf kepercayaan 95%. Maka dari hasil perhitungan diperoleh $r_{xy} = 0,25$ dan $r_{tabel} = 0,361$ atau $r_{xy} < r_{tabel}$ yang berarti tidak ada korelasi. Sedangkan berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa $t_{hitung} = 1,37$ dan $t_{tabel} = 1,70$ atau $t_{hitung} < t_{tabel}$, yang artinya tidak memiliki hubungan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang ditegakkan dalam penelitian ini ditolak.

I. PENDAHULUAN

Menurut Claire Weeks (2003) pada sampul belakang bukunya yang berjudul mengatasi stress, menyebutkan bahwa hidup pada zaman modern ini ditandai oleh berbagai macam kegiatan dan kesibukan yang menyita banyak waktu, menguras tenaga dan pikiran. Situasi hidup yang demikian menyebabkan orang menderita kelemahan fisik maupun mental. Tidaklah mustahil bahwa manusia modern mengalami stress, baik berat maupun ringan.

Sedangkan Greg Wilkinson (2003:1) mengungkapkan tentang sebuah survei yang diadakan oleh *Health and Safety Executive* (Badan Eksekutif Kesehatan & Keselamatan) telah menunjukkan bahwa setengah juta penduduk Inggris menderita penyakit yang berhubungan dengan stress di tempat kerja, dan jumlah ini mungkin terlalu sedikit.

Stress ditemukan oleh Dr. Hans Selye. seorang guru besar emiritus (purnawirawan) dari Universitas Montreal (Sunyoto Ashar, 2001:371). Setiap orang dapat terkena stress, mahasiswa pun tak luput dari hal ini. Banyaknya tugas serta ujian yang harus dihadapi, sejak awal hingga akhir semester, dan mulai dari semester awal (awal perkuliahan) sampai

dengan semester akhir, juga penyusunan skripsi sebagai syarat dalam memperoleh gelar program Sarjana Strata I (S1). Semua kegiatan tersebut dapat menimbulkan rasa jenuh atau bosan, bahkan dapat mengakibatkan stress.

Lebih lanjut Arikunto (2003:11-12) mengemukakan, bahwa dalam menyusun skripsi ini mahasiswa dituntut untuk sebanyak mungkin menerangkan pengetahuan dan keterampilannya. Disebabkan karena mungkin tingkat penguasaan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh sebelumnya kurang memuaskan, maka pengetrapannya dalam penyusunan skripsi tentu saja akan setara dengan penguasaan itu. Bukan rahasia lagi bahwa mahasiswa yang berstatus sebagai bimbingan dosen pembimbing kadang-kadang kelihatan masih sukar sekali diajak berfikir dalam alam penelitian. Memang betul bahwa sebelum memilih jalur studi mahasiswa sudah mendapatkan mata kuliah penelitian, namun untuk mempraktekkan pengetahuan yang mereka peroleh dalam bentuk penyusunan skripsi tidaklah jarang mereka masih menjumpai kesulitan.

Hal di atas diperkuat dengan pernyataan dari Wilkinson (2003:8), yaitu pada umum, semakin banyak peristiwa

yang terjadi pada kurun waktu tertentu, dan semakin bervariasi tingkatan peristiwa itu, maka semakin besar peluang kita untuk mengalami stress, baik emosi maupun fisik.

Selanjutnya di dalam buku "Panduan Menangani Stress Sendiri" buah karya dari Wilkinson (2003:3) tersebut menjelaskan bahwa untuk menyalasi stres, kita harus meluangkan waktu sejenak untuk mengetahui apakah emosi dan fisik kita merespon dengan baik, atukah menghambat kita dari proses penyesuaian dan pengontrolan.

Apabila permasalahan di atas dihubungkan dengan "Kecerdasan Emosional" (Shapiro Lawrence, 1992:5), yang pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh Psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire, serta membaca buku *best seller* karya Daniel Goleman yang laris tahun 1995, *Emotional Intelligence*, kita dapat mengetahui bahwa kecerdasan emosional adalah yang dapat mengatasi segala problema kehidupan dan termasuk di dalamnya stress.

Goleman (1999:45) menyatakan bahwa ciri-ciri lain : kecerdasan emosional : seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir; berempati dan berdo'a, jika semuanya dapat dipedomani dan diterapkan dalam diri akan membuat kita berhasil dalam menjalankan kehidupan yang serba kompleks ini.

Dari semua uraian di atas, penulis menganggap penting untuk meneliti tentang **Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecenderungan Stress Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FIP Unimed.**

II. KERANGKA TEORITIS

A. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Emosi

Pada umumnya kita sering menafsirkan emosi sebagai amarah, padahal itu hanya bagian kecil dari emosi. Menurut Daniel Goleman (1999:7) semua emosi, dasarnya, adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi.

Selanjutnya beliau mengemukakan, bahwa akar kata emosi adalah *movere*, kata kerja Bahasa Latin yang berarti "menggerakkan, bergerak" ditambah awalan "e" untuk member arti "bergerak menjauh", menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.

Secara harfiah, *Oxford English Dictionary* (Goleman, 1999:411) mendefinisikan emosi sebagai setiap kegiatan atau pengolahan pikiran, perasaan, nafsu: setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap.

Sejumlah teoritikus mengelompokkan emosi dalam golongan-golongan besar, meskipun tidak semua sepakat dengan golongan itu (Goleman, 1999:411-412), mengemukakan antara lain :

- a. Amarah : beringas, mengamuk, benci, marah, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit berang, tersinggung, bermusuhan dan barang kali yang paling hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis.
- b. Kesedihan : pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patologis depresi berat.
- c. Rasa takut : cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, khawatir, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri, takut sekali, kecut, sebagai patologi fobia dan panik.

- d. Kenikmatan : bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, rasa kegirangan luar biasa, senang, senang sekali, dan batas ujungnya mania.
- e. Cinta : penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, kasih.
- f. Terkejut : terkejut, terkesiap, takjub, terpana.
- g. Jengkel : hina, jijik, mual, muak, benci, tidak suka, mau muntah.
- h. Malu : rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

2. Kecerdasan Emosional

Salovey dan Mayer (Shapiro Lawrence, 1999:8) mula-mula mendefinisikan Kecerdasan Emosional sebagai himpunan bagian dari kecerdasan social yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun orang lain, memilah-milah semuanya, dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.

Bagi Gardner (Goleman, 1999:52-53) yang menemukan bahwa kecerdasan itu ganda (*Multiple*), pemikirannya tentang keragaman kecerdasan terus berkembang. Sekitar sepuluh tahun setelah ia menerbitkan teorinya yang pertama, Gardner memberikan ringkasan pendek tentang kecerdasan antar pribadi, yaitu :

Kecerdasan antar pribadi adalah kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja, bagaimana bekerja bahu-membahu dengan mereka.

Kecerdasan intra pribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terserah ke dalam diri. Kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri yang teliti mengacu pada diri serta

kemampuan untuk menggunakan model tadi sebagai alat untuk memupuk kehidupan secara efektif.

Dalam rumusan lain, Gardner (Goleman, 1999:488-489) mencatat bahwa inti kecerdasan antar pribadi itu mencakup "kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi dan hasrat orang lain". Dalam kecerdasan antar pribadi yang merupakan kunci menuju pengetahuan diri, ia mencantumkan "akses menuju perasaan-perasaan diri seseorang dan kemampuan untuk membedakan perasaan-perasaan tersebut serta memanfaatkannya untuk menuntun tingkah laku".

Selain itu, Cooper dan Sawaf (2001:XV) juga memberikan definisi tentang kecerdasan emosional, adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi koneksi dan pengaruh yang manusiawi.

Salovey menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya, seraya memperluas kemampuan ini menjadi lima wilayah utama (Goleman, 1999:57-59), yaitu :

- a. Mengenal emosi diri
- b. Mengelola emosi
- c. Memotivasi diri sendiri
- d. Mengenal emosi orang lain
- e. Membina hubungan

Kemudian Salovey dan Mayer juga menerangkan kualitas-kualitas emosional yang penting bagi keberhasilan (Shapiro Lawrence, 1999:5), antara lain adalah :

- a. Empati
- b. Mengungkapkan dan memahami perasaan
- c. Mengendalikan amarah
- d. Kemandirian
- e. Kemampuan menyesuaikan diri
- f. Disukai
- g. Keterampilan memecahkan masalah antar pribadi

- h. Ketekunan
- i. Kesetiakawanan
- j. Keramahan
- k. Sikap hormat

B. Stres

1. Pengertian Stres

Pada umumnya kita merasakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang negatif, atau mengarah perilaku yang tidak wajar (Sunyoto Ashar, 2001:374). Banyak pendapat ahli tentang stres, disini penulis mengutip beberapa diantaranya, seperti : Hans Selye yang mengatakan bahwa "stres adalah satu abstraksi" (Sunyoto Ashar, 2001:371).

Berbeda halnya dengan pandangan dari Peter Tyrer yang memberikan batasan stres menjadi dua (1993:1-7), yaitu :

- a. Stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan di luar kendali kita.
- b. Stres adalah reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan.

Sedangkan menurut kamus Psikologi karangan Kartini Kartono dan Dali Gulo, stres dapat diartikan sebagai ketegangan, tekanan, tekanan batin, tegangan, konflik, serta :

- a. Satu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis dari suatu organism.
- b. Sejenis frustrasi, dimana aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah diganggu oleh atau dipersukar, tetapi tidak terhalang-halangi, peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was, khawatir dalam pencapaian tujuan.
- c. Kekuatan yang diterapkan pada suatu system, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pada pribadi.
- d. Satu kondisi tegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh

adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

2. Faktor Penyebab Stres

Dalam kehidupan sehari-hari kita tidak dapat hidup sendiri, selalu berhubungan dengan orang lain. Setiap hari kita menjumpai beragam pola tingkah laku yang kadang kala justru membuat kita bingung bahkan menjadi stres apabila memikirkannya.

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Ashar Sunyoto (2001:371), bahwa manusia merupakan anggota lebih dari satu kelompok sosial. Dalam melakukan kegiatan disetiap kelompok, manusia dapat mengalami stres. Stres yang dialami sebagai hasil kegiatannya disetiap kelompok saling menunjang saling menguatkan.

Lebih lanjut Ashar Sunyoto (2001:374) menambahkan, bahwa penelitian sekarang tentang stres didasarkan pada asumsi bahwa stres yang disimpulkan dari gejala-gejala dan tanda-tanda faal perilaku, psikologikal dan somatic, adalah hasil dari tidak/kurang adanya kecocokan antara orang (dalam arti kepribadiannya, bakatnya, dan kecakapannya) dan lingkungannya, yang mengakibatkan ketidakmampuannya untuk menghadapi berbagai tuntutan terhadap dirinya secara efektif.

Di samping kedua hal di atas Greg Wilkinsion (2003:4-19) juga menjelaskan beberapa penyebab terjadinya stress, yaitu :

- a. Stres dapat disebabkan oleh peristiwa-peristiwa yang menyenangkan, maupun ayng tidak menyenangkan.
- b. Terlalu banyak perubahan yang terlalu cepat juga dapat menjadi penyebab stres.
- c. Stres juga dapat disebabkan oleh segala hal yang membuat kita tegang, marah, frustrasi dan tidak bahagia, dan

- d. Penyebab stres tidak selalu terlihat.

Untuk pendapat terakhir (d), Hans Selye (Sunyoto Ashar, 2001:371) juga memberi penjelasan yang hamper sama, bahwa orang tidak dapat melihat pembangkit stres (*Stressor*) "yang dapat dilihat adalah akibat dari pembangkit stres".

Ashar Sunyotodalam bukunya "Psikologi Industri dan Organisas" (2001 : 380), juga membahas sumber stress yang menyebabkan seseorang tidak dapat berfungsioptimal atau yang menyebabkan seseorang jatuh sakit, tidak saja datang dari satu pembangkit stres saja, tetapi dari beberapa pembangkit stres.

C. Skripsi

a. Pengertian Skripsi

Menyusun suatu karya ilmiah ataupun skripsi bukanlah hal yang mudah. Penyusun harus memiliki pengetahuan yang cukup luas serta mengikuti aturan-aturan atau prosedur dalam penyusunan skripsi itu sendiri.

Djarwanto (1999:1) dalam bukunya yang secara khusus memberi petunjuk tentang teknis tata cara penyusunan skripsi, menafsirkan skripsi sebagai sebuah karya ilmiah tertulis yang disusun oleh seseorang mahasiswa program sarjana (program strata satu) dari hasil-hasil penelitiannya atas dasar analisis data primer dan atau analisis data sekunder.

Sedangkan menurut buku pedoman yang disusun oleh UNIMED (2002:94), mendefenisikan skripsi sebagai karangan ilmiah yang disusun oleh mahasiswa sebagai hasil penelitian lapangan, laboratorium atau hasil penilitian dan pengkajian buku atau laporan hasil penelitian yang berkaitan dengan bidang studinya.

b. Ciri-ciri Skripsi

Skripsi yang disusun oleh mahasiswa program strata satu tersebut mempunyai ciri-ciri (Djarwan,1999 : 1-2), sebagai berikut :

- a. Harus ada permasalahan.

- b. Judul skripsi dipilih sendiri oleh mahasiswa atau ditentukan oleh pembimbing.
- c. Didasarkan pada pengamatan lapangan (data primer) dan atau analisis data sekunder.
- d. Harus ada ketertiban metodologi.
- e. Mengungkapkan adanya kenyataan baru atau kenyataan khusus.
- f. Di bawah bimbingan berkala dan teratur oleh dosen pembimbing.
- g. Diperiksa dan dikembalikan berulang-ulang oleh dosen pembimbing.
- h. Harus cermat dalam tata tulis ilmiah.
- i. Harus ada abstraknya (lebih kurang 600 kata).
- j. Diuji di depan panitia.
- k. Dapat dipublikasikan, dan
- l. Merupakan syarat untuk menyelesaikan study sarjana atau program astrata satu.

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di FIP Unimed. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FIP Unimed yang sedang menyusun skripsi sebanyak 30 orang dan teknik sampel yang digunakan adalah total sampling. Pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan skala baik untuk variabel kecerdasan emosional maupun variabel kecenderungan stress. Skala yang digunakan adalah model skala Likert dengan 4 alternatif jawaban. Dari data yang diperoleh, untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini digunakan teknik Analisis Product Moment

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh dari koefesien korelasi Variabel (X) Kecerdasan Emosional dengan variabel (Y) Kecenderungan Stres sebesar

$r_{hitung} = 0,253$. Dan bila diteliti berdasarkan tabel maka diperoleh nilai kritik sebesar 0,361 yang artinya r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} yaitu ($0,253 < 0,361$). Hasil perhitungan tersebut berarti bahwa antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan stress dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa FIP Unimed tidak memiliki korelasi atau tidak memiliki hubungan yang berarti.

Hal ini disimpulkan berdasarkan ketentuan sebagai berikut :

- a. Jika $r_{tabel} > r_{hitung}$ maka variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) memiliki korelasi, dan
- b. Jika $r_{tabel} < r_{hitung}$ maka variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) tidak memiliki korelasi.

Berdasarkan hasil perhitungan jika melihat $n = 30$ diperoleh $t_{hitung} 1,37$ dan ditentukan t_{tabel} sebesar 5% maka diperoleh $t_{tabel} 1,70$. Dari hasil perbandingan tersebut maka diperoleh t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} yaitu ($1,37 < 1,70$).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa "antara variabel bebas (X) kecerdasan emosional dan variabel terikat (Y) kecenderungan stress dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa FIP Unimed tidak memiliki hubungan yang berarti atau tidak signifikan".

Hasil perhitungan yang menyatakan tidak terdapat korelasi mungkin saja disebabkan oleh faktor-faktor lain. Mungkin saja kecenderungan stres dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi disebabkan faktor-faktor yang ada di sekelilingnya (lingkungan sosialnya), sebab mereka tidak hanya melaksanakan satu kegiatan (menyusun skripsi) akan tetapi ada banyak kegiatan serta peristiwa yang dialami setiap hari yang justru menimbulkan kecenderungan stres.

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Ashar Sunyoto (2001:371), bahwa manusia merupakan anggota lebih dari satu kelompok sosial. Dalam melakukan kegiatan di setiap kelompok, manusia dapat mengalami stres. Stres yang

dialami sebagai hasil kegiatannya di setiap kelompok saling menunjang saling menguatkan.

Disamping itu Greg Wilkinson (2003:4-19) juga menjelaskan beberapa penyebab terjadinya stres, yaitu :

- a. Stres dapat disebabkan oleh peristiwa-peristiwa yang menyenangkan, maupun yang tidak menyenangkan.
- b. Terlalu banyak perubahan yang terlalu cepat juga dapat menjadi penyebab stres.
- c. Stres juga dapat disebabkan oleh segala hal yang membuat kita tegang, marah, frustrasi dan tidak bahagia, dan
- d. Penyebab stres tidak terlalu terlihat.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali dan memahami diri sendiri juga orang lain, serta memanfaatkannya dalam mengarahkan diri menjadi lebih baik dan membina hubungan dengan kehidupan sosialnya.

Stres adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan, baik berupa tekanan, ketegangan, ketakutan atau kecemasan, dan sebagainya, yang mengganggu kondisi fisik maupun mental seseorang.

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi product moment dapat diketahui bahwa koefisien korelasi (r_{xy}) adalah sebesar 0,253. Melihat hasil perhitungan di atas, dapat disimpulkan (korelasi) antara variabel X (Kecerdasan Emosional) dan variabel Y (Kecenderungan Stres) tidak mempunyai hubungan.

Melalui hasil penelitian diketahui skor rata-rata variabel kecerdasan emosional maka disarankan kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi agar tetap mempertahankan kecerdasan emosional yang mereka miliki terutama untuk mampu mengenali dan memahami diri sendiri juga orang lain, serta memanfaatkannya dalam

mengarahkan diri menjadi lebih baik dan membina hubungan dengan kehidupan sosialnya.

Memang mahasiswa mengalami kecenderungan stres meskipun bukan berarti hanya disebabkan karena sedang menyelesaikan skripsi akan tetapi tidak banyak faktor yang mungkin menyebabkannya sehingga ada baiknya diharapkan bagi para dosen pembimbing skripsi, untuk mencoba lebih memahami dan memberikan perhatian kepada mahasiswa yang dibimbingnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimin. 1992. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Cooper Robert K. dan Sawaf Ayman. 2001. *Executive EQ – Kecerdasan Emosional Dalam Kepemimpinan & Organisasi*. Jakarta. Gramedia.
- Djarwanto. 1999. *Petunjuk Teknis Penyusunan Skripsi*. Yogyakarta. BPFE Yogyakarta.
- Goleman Daniel. 1999. *Emotional Intelligence – Kecerdasan Emosional*. Jakarta. Gramedia.
- Kartono Kartini & Dali Gulo. *Kamus Psikologi*. Bandung. Pionir Jaya.
- Shapiro Lawrence E. 1999. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta. Gramedia.
- Weeks Claire. 2003. *Mengatasi Stres*. Yogyakarta. Kanisius.
- Wilkinson Greg. 2003. *Panduan Mengalami Stres Sendiri*. Jakarta. Intermedia & Ladang Pustaka.