



Hubungan Kecerdasan Emosional dan Spiritual dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa

Alfino Armansyah¹, Alini², Wanda Lasepa³

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

alfinoarmansyah75@gmail.com, alendra178@gmail.com, wanda.lasepa@gmail.com

Abstrak

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami mahasiswa dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dengan stres akademik pada mahasiswa S1 Keperawatan Semester VIII Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dan dilaksanakan pada tanggal 30 April–12 Mei 2026. Populasi penelitian sebanyak 118 mahasiswa dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form* (TEIQue-SF) sebanyak 30 item, *The Spiritual Intelligence Self-Report Inventory* (SISRI-24) sebanyak 24 item, dan *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) sebanyak 18 item. Instrumen TEIQue-SF memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,781, sedangkan PASS memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,70 pada skala asli. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (65,0%) memiliki kecerdasan emosional rendah, (37,0%) kecerdasan spiritual rendah, dan (59,0%) stres akademik tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dengan stres akademik dengan nilai *p-value* masing-masing 0,000 ($p \leq 0,05$). Disarankan kepada mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan dalam mengenali dan mengendalikan emosi serta memperkuat nilai-nilai spiritual sebagai upaya dalam menghadapi berbagai tekanan akademik sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya stres akademik.

Kata Kunci : Kecerdasan emosional, mahasiswa, spiritual, stres akademik

Abstract

*Academic stress is a common issue faced by university students and can be influenced by various factors, including emotional intelligence and spiritual intelligence. This study aimed to examine the relationship between emotional intelligence, spiritual intelligence, and academic stress among 8th-semester undergraduate nursing students at Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai in 2026. A cross-sectional design was employed, and the study was conducted from April 30 to May 12, 2026. The study population consisted of 118 students, selected using a total sampling technique. Data collection utilized the Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQue-SF; 30 items), the Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI-24; 24 items), and the Perceived Academic Stress Scale (PASS; 18 items). The TEIQue-SF instrument had a Cronbach's Alpha value of 0.781, while the PASS had a reliability value of 0.70 on the original scale. Data analysis involved univariate and bivariate methods using the Chi-Square test. The results showed that the majority of respondents (65.0%) had low emotional intelligence, (37.0%) had low spiritual intelligence, and (59.0%) experienced high academic stress. Significant relationships were found between emotional intelligence and academic stress, as well as between spiritual intelligence and academic stress, with *p-values* of 0.000 ($p \leq 0.05$) for both. It is recommended that students improve their ability to recognize and manage emotions and strengthen their spiritual values as a means of coping with academic pressures, thereby reducing the risk of academic stress.*

Keywords: Emotional intelligence, students spirituality, academic stress

Address : Bangkinang
Email : alfinoarmansyah75@gmail.com
Phone : 082215883235

PENDAHULUAN

Hubungan Kecerdasan Emosional dan Spiritual dengan Stres Akademik

Mahasiswa sebagai peserta didik di perguruan tinggi sering kali menghadapi berbagai tekanan selama menjalani proses pendidikan, sehingga berpotensi mengalami stres. Salah satu jenis stres yang banyak dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Kondisi ini muncul sebagai respons terhadap berbagai tuntutan akademik, seperti banyaknya tugas, target pencapaian belajar, serta tekanan yang berasal dari proses penilaian dan evaluasi akademik. Hasil penelitian deskriptif pada mahasiswa di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 72,8% mahasiswa berada pada tingkat stres akademik sedang, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan tekanan akademik yang cukup tinggi selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi (Humaira & Astuti, 2024).

Berdasarkan berbagai data tersebut, dapat diketahui bahwa stres akademik merupakan masalah yang cukup tinggi dan umum terjadi pada mahasiswa. Tingginya prevalensi stres akademik menunjukkan bahwa kondisi ini tidak hanya dialami oleh sebagian kecil mahasiswa, tetapi telah menjadi masalah yang luas dan signifikan di lingkungan perguruan tinggi. Selain itu, stres akademik juga diketahui dapat berdampak pada kesehatan mental, prestasi akademik, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa (Ghania & Prihatsanti, 2025).

Mahasiswa di perguruan tinggi sering dihadapkan pada berbagai tekanan akademik yang kompleks, seperti tuntutan tugas yang banyak, tingginya tuntutan untuk mencapai prestasi akademik serta kemampuan dalam mengatur waktu yang masih kurang bagus. Mahasiswa diharapkan mampu menjalani kehidupan akademik secara seimbang antara pencapaian akademik, pengembangan diri, dan kesejahteraan mental. Namun pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang mengalami tekanan sehingga berdampak pada penurunan motivasi belajar, prestasi akademik, bahkan kesejahteraan psikologis. Selain memengaruhi fungsi kognitif dan keadaan emosional, stres akademik juga berpotensi menimbulkan dampak pada kesehatan fisik mahasiswa (Keperawatan *et al.*, 2025).

Stres akademik merupakan kondisi yang timbul ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang tidak seimbang dengan kemampuan maupun sumber daya yang dimilikinya untuk memenuhi tuntutan tersebut. Kondisi ini dapat menyebabkan mahasiswa merasa terbebani oleh berbagai tekanan yang muncul selama proses pembelajaran. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 96% mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga berat. Tingkat stres akademik pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, salah satunya adalah kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual, yang termasuk dalam faktor psikologis individu (Almanda Meidynita Kadir *et al.*, 2024).

Mahasiswa di bidang kesehatan umumnya menghadapi stres akademik yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada program studi lainnya. Hal ini disebabkan karena mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memahami teori, dan harus menguasai keterampilan praktik serta kompetensi profesional secara bersamaan. Kondisi tersebut menyebabkan tekanan akademik yang lebih tinggi, terutama karena adanya beban akademik dan praktik klinik yang harus dijalani secara simultan (Saifudin *et al.*, 2023).

Di antara mahasiswa bidang kesehatan, mahasiswa keperawatan ialah kelompok yang mudah mendapat stres akademik selama menjalani proses pendidikan. Mahasiswa keperawatan harus menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti perkuliahan teori, praktikum laboratorium, praktik klinik, serta penyusunan berbagai laporan akademik. Selain itu, mahasiswa juga harus menghadapi tekanan emosional akibat interaksi langsung dengan pasien dan lingkungan klinik. Kompleksitas peran akademik dan klinik tersebut menjadi faktor dominan yang memicu terjadinya stres akademik pada mahasiswa keperawatan (Septianingsih & Wulansari, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh (Ulfah *et al.*, 2020) menunjukkan bahwa mahasiswa S1 Keperawatan yang sedang menyusun skripsi juga mengalami tingkat stres yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Proses penyelesaian tugas akhir dapat menimbulkan tekanan psikologis berupa rasa cemas, bingung, dan stres sehingga diperlukan berbagai upaya untuk membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik tersebut. Hasil penelitian ini memperkuat bahwa stres merupakan masalah yang umum dialami mahasiswa keperawatan selama menjalani pendidikan.

Menurut *World Health Organization* (WHO), stres akademik termasuk masalah kesehatan mental yang signifikan di kalangan mahasiswa. Tekanan untuk mencapai prestasi akademik, beban studi yang berat, serta upaya menyeimbangkan kehidupan kuliah dan pribadi dapat memicu stres, kecemasan, dan gangguan mental pada mahasiswa. WHO menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental muncul pada usia dewasa muda dan berpotensi memengaruhi konsentrasi, produktivitas belajar, dan kesejahteraan jika tidak ditangani dengan tepat. Oleh karena itu, WHO mendorong penyediaan layanan kesehatan mental, dukungan psikososial, dan kebijakan promosi kesehatan mental di perguruan tinggi guna mendukung mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik secara optimal (P Hymavathi, 2017).

Menurut hasil studi di Indonesia, data stres akademik pada mahasiswa S1 cukup tinggi, dengan sebagian besar responden menunjukkan tingkat stres yang bervariasi di tengah tuntutan akademik seperti kurikulum padat, persaingan nilai, penyusunan tugas akhir, dan tekanan dari lingkungan pendidikan. Sebuah artikel tinjauan literatur menyatakan bahwa angka stres akademik yang dialami mahasiswa Indonesia berada pada kisaran 36,7 % sampai

Hubungan Kecerdasan Emosional dan Spiritual dengan Stres Akademik

71,6 %, yang menunjukkan bahwa lebih dari tiga perempat mahasiswa mengalami beban stres yang signifikan selama masa studi mereka. Kondisi ini menyoroti kebutuhan akan strategi peningkatan resiliensi akademik dan dukungan psikologis untuk membantu mahasiswa beradaptasi secara positif terhadap stres akademik yang ada (Luh *et al.*, 2025)

Salah satu faktor yang berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan adalah kecerdasan emosional. Menurut Peter Salovey dan John D. Mayer, kecerdasan emosional ialah salah satu dari kecerdasan sosial yang mencerminkan kemampuan diri dalam mengenali dan memahami emosi pada diri sendiri maupun orang lain, membedakan berbagai bentuk emosi, serta memanfaatkan emosional tersebut sebagai dasar dalam berpikir dan bertindak (Suwardi *et al.*, 2021). Kemampuan mengelola emosi secara efektif umumnya lebih dimiliki oleh individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik sehingga dapat membantu dalam pengambilan keputusan serta penyelesaian berbagai permasalahan, termasuk dalam konteks akademik (Putri *et al.*, 2025).

Dalam lingkungan pendidikan, kemampuan mengelola emosi memiliki pengaruh terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Penelitian ini mempunyai adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosional dan stres akademik. Peningkatan kecerdasan emosional pada mahasiswa akan diikuti oleh penurunan tingkat stres akademik yang mereka alami. Maka dari itu, mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang rendah mudah mengalami tekanan akademik karena kurang mampu mengatasi respons emosional secara adaptif (Putri *et al.*, 2025)

Selain kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual juga berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan kehidupan. Menurut Danah Zohar dan Ian Marshall, kecerdasan spiritual merupakan kemampuan individu untuk memahami makna kehidupan, nilai-nilai moral, serta tujuan hidup yang lebih mendalam. Kecerdasan spiritual dipandang sebagai landasan yang dapat mengintegrasikan kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional sehingga individu mampu menghadapi berbagai permasalahan secara lebih bijaksana, termasuk dalam menghadapi stres akademik (Suwardi *et al.*, 2021).

Tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam maupun luar diri individu, seperti tuntutan akademik, tekanan dari keluarga, serta lingkungan sosial. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dan dapat meningkatkan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Apabila stres akademik tidak dikelola dengan baik, maka dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius dan memengaruhi kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk memahami faktor-faktor guna membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik, salah satunya adalah kecerdasan emosional dan spiritual (Novita *et al.*, 2025). Stres akademik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi mahasiswa, baik secara psikologis maupun akademik. Dampak tersebut meliputi gangguan kesehatan mental, penurunan konsentrasi, serta terganggunya performa belajar mahasiswa (Riyadi, 2026)

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, masih ditemukan beberapa permasalahan pada mahasiswa keperawatan, khususnya dalam hal pengendalian emosi dan pengembangan aspek spiritual. Sebagian mahasiswa terlihat mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti mudah merasa cemas dan kurang mampu menghadapi tekanan akademik. Selain itu, kegiatan keagamaan mahasiswa juga belum berjalan secara optimal meskipun fasilitas musholla telah tersedia, yang dapat memengaruhi perkembangan kecerdasan spiritual mahasiswa. Di sisi lain, masih dijumpai mahasiswa yang kurang fokus selama proses pembelajaran berlangsung, seperti penggunaan telepon genggam di dalam kelas. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan kualitas pembelajaran dan prestasi akademik mahasiswa, serta dapat meningkatkan tingkat stres akademik yang dialami.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai semester I–VIII dengan masing-masing sebanyak 5 responden setiap semester, didapatkan hasil bahwa tingkat stres akademik cenderung meningkat pada mahasiswa semester akhir. Pada mahasiswa semester I, sebanyak 20% mahasiswa mengalami stres akademik kategori rendah. Mahasiswa mengatakan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan proses pembelajaran di perguruan tinggi. Pada semester II, sebanyak 20% mahasiswa mengalami stres akademik kategori rendah karena mahasiswa mengatakan mulai merasa terbebani dengan tugas dan kegiatan praktik. Selanjutnya, pada semester III sebanyak 40% mahasiswa mengalami stres akademik kategori sedang. Mahasiswa mengatakan padatnya jadwal perkuliahan membuat mereka kesulitan membagi waktu belajar dan istirahat. Pada semester IV, sebanyak 40% mahasiswa mengalami stres akademik kategori sedang karena mahasiswa mengeluhkan meningkatnya tuntutan akademik, tugas kelompok dan praktik klinik. Pada semester V, sebanyak 60% mahasiswa mengalami stres akademik kategori sedang. Mahasiswa mengatakan merasa lelah akibat kegiatan praktik dan tugas yang semakin banyak. Pada semester VI, sebanyak 60% mahasiswa mengalami stres akademik kategori sedang karena mahasiswa mengatakan merasa cemas terhadap KKN dan pencapaian nilai akademik. Kemudian pada semester VII, sebanyak 60% mahasiswa mengalami stres akademik kategori sedang. Mahasiswa mengeluhkan tekanan dalam praktik

Hubungan Kecerdasan Emosional dan Spiritual dengan Stres Akademik

klitik, persiapan penelitian dan penyelesaian tugas akhir. Sementara itu, pada semester VIII sebanyak 80% mahasiswa mengalami stres akademik kategori tinggi karena mahasiswa mengatakan mengalami tekanan dalam penyusunan skripsi, persiapan profesi, tuntutan akademik, serta kecemasan terhadap penyelesaian studi. Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengatakan sulit mengontrol emosi, mudah merasa tertekan, dan kurang mampu menenangkan diri saat menghadapi masalah akademik.

Fenomena tingginya stres akademik yang dialami mahasiswa semester VIII menunjukkan pentingnya penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan kondisi tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Semester VIII Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 30 April–12 Mei 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan semester VIII angkatan 2022 yang berjumlah 118 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian dan diperoleh 118 responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual, dan stres akademik dalam bentuk *Google Form*. Kuesioner kecerdasan emosional menggunakan *Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form* (TEIQue-SF) yang dikembangkan oleh Petrides (2010), terdiri dari 30 item dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Instrumen ini telah diuji validitas menggunakan uji *r product moment* dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,781. Kuesioner menggunakan skala Likert 1–5 untuk pertanyaan positif dan skor dibalik 5–1 untuk pertanyaan negatif.

Kecerdasan spiritual diukur menggunakan *The Spiritual Intelligence Self-Report Inventory* (SISRI-24) yang dikembangkan oleh King et al. (2009). Kuesioner terdiri dari 24 item pertanyaan dengan skala Likert dan memiliki pertanyaan favorable dan unfavorable. Kategori kecerdasan spiritual terdiri dari kategori rendah dengan skor 24–47, sedang dengan skor 48–71, dan tinggi dengan skor 72–96.

Stres akademik diukur menggunakan *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) yang disusun oleh Bedewy dan Gabriel (2015). Kuesioner terdiri dari 18 pertanyaan, yaitu 13 pertanyaan favorable dan 5 pertanyaan unfavorable. Instrumen asli telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,70. Kuesioner PASS dimodifikasi dan dikembangkan oleh peneliti untuk keperluan penelitian serta telah dilakukan uji validitas menggunakan *face validity* yang melibatkan expert. Total skor kuesioner berada pada rentang 18–90, dengan kategori lower level pada skor 18–45 dan high level pada skor 46–90. Dalam penelitian ini, hasil ukur stres akademik dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu stres akademik tinggi dan stres akademik rendah.

Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti memperoleh izin penelitian dari Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dan persetujuan dari pihak program studi. Kuesioner disusun dalam bentuk *Google Form* dan dibagikan kepada responden. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan penelitian melalui *informed consent* yang terdapat pada bagian awal *Google Form*. Responden yang bersedia berpartisipasi memberikan persetujuan dengan memilih pernyataan setuju, kemudian mengisi kuesioner secara mandiri sesuai petunjuk yang telah diberikan. Setelah seluruh kuesioner terkumpul, peneliti melakukan pemeriksaan kelengkapan data dan melanjutkan proses pengolahan serta analisis data.

Penelitian ini memperhatikan etika penelitian berupa *informed consent*, *anonymity*, dan *confidentiality*. *Informed consent* diberikan sebelum responden mengisi kuesioner sebagai bentuk persetujuan untuk mengikuti penelitian. *Anonymity* dilakukan dengan tidak mencantumkan nama responden pada data penelitian dan menggunakan kode atau inisial. *Confidentiality* dilakukan dengan menjaga kerahasiaan seluruh informasi yang diberikan oleh responden.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dengan stres akademik menggunakan uji *Chi-Square*. Nilai $p \leq 0,05$ digunakan sebagai dasar untuk menunjukkan adanya hubungan yang signifikan.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kelas			

Hubungan Kecerdasan Emosional dan Spiritual dengan Stres Akademik

1	A	33	28
2	B	34	29
3	C	31	26
4	D	20	17
Umur			
1	21 Tahun	14	12
2	22 Tahun	77	65
3	23 Tahun	27	23
Jenis Kelamin			
1	Laki-Laki	18	16
2	Perempuan	100	84
Tempat Tinggal			
1	Kos	22	18
2	Bersama Keluarga	96	82
Pekerjaan Ayah			
1	PNS	12	10
2	Pegawai Swasta	22	19
3	Wiraswasta	48	41
4	Buruh/Petani	34	29
5	Lainnya	2	1
Pekerjaan Ibu			
1	PNS	13	11
2	Pegawai Swasta	5	4
3	Wiraswasta	31	27
4	Buruh/Petani	37	31
5	Lainnya	32	27
	Jumlah	118	100

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1, terdapat dari 118 responden, kelas B merupakan kategori kelas dengan jumlah responden terbanyak, yaitu 34 orang (29%). Sebagian besar responden berusia 22 tahun yaitu sebanyak 77 orang (65%), sebagian besar responden merupakan perempuan, yaitu sebanyak 100 orang (84%), sebagian besar responden tinggal bersama keluarga yaitu sebanyak 96 orang (82%). Sebagian besar ayah responden bekerja wiraswasta yaitu sebanyak 48 orang (41%), dan sebagian ibu responden berkerja buruh/petani yaitu sebanyak 37 orang (31%).

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecerdasan Emosional

Kecerdasan Emosional	Jumlah (n)	%
Rendah	76	65
Tinggi	42	35
Jumlah	118	100

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 2, bahwa dari 118 responden, sebagian besar responden memiliki kecerdasan emosional pada kategori rendah yaitu sebanyak 76 orang (65%).

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan spiritual	Jumlah (n)	%
Rendah	44	37
Sedang	41	35
Tinggi	33	28
Jumlah	118	100

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa dari 118 responden, sebagian responden memiliki kecerdasan spiritual rendah yaitu sebanyak 44 mahasiswa (37%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Akademik

No	Stres Akademik	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Stres Akademik rendah	48	41
2	Stres Akademik tinggi	70	59
	Jumlah	118	100

Hubungan Kecerdasan Emosional dan Spiritual dengan Stres Akademik

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa dari 118 responden, sebagian besar responden menunjukkan stres akademik pada kategori tinggi yaitu 70 orang (59%).

Analisa Bivariat

Tabel 5 : Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Akademik

Kecerdasan Emosional	Stres Akademik				Total		pvalue	POR (95% CI)
	Tinggi		Rendah					
	n	%	n	%	n	%		
Rendah	68	89,5	8	10,5	76	100	0,000	170,000 (34,9-840,2)
Tinggi	2	4,8	40	95,2	42	100		
Total	70	59,7	48	40,3	118	100		

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 5 dari 118 responden, terdapat 76 responden dengan kecerdasan emosional rendah. Dari jumlah tersebut, sebanyak 68 responden (89,5%) mengalami stres akademik tinggi dan 8 responden (10,5%) mengalami stres akademik rendah. Sedangkan pada kelompok responden dengan kecerdasan emosional tinggi yang berjumlah 42 responden, sebanyak 2 responden (4,8%) mengalami stres akademik tinggi dan 40 responden (95,2%) mengalami stres akademik rendah. Secara keseluruhan, terdapat 70 responden (59,3%) yang mengalami stres akademik tinggi dan 48 responden (40,7%) yang mengalami stres akademik rendah. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($\leq 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Semester VIII. Nilai Prevalence Odds Ratio (POR) sebesar 170,000 dengan 95% CI 34,9–840,2.

Tabel 6 : Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Stres Akademik

Kecerdasan Spiritual	Stres Akademik				Total		p-value
	Tinggi		Rendah				
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	38	86,4	6	13,6	44	100	0,00
Sedang	19	46,3	22	53,7	41	100	
Tinggi	13	39,4	20	60,6	33	100	
Total	70	59,7	48	40,3	118	100	

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 6 dari 118 responden, terdapat 44 responden yang memiliki kecerdasan spiritual rendah. Pada kelompok tersebut, sebanyak 38 responden (86,4%) mengalami stres akademik tinggi dan 6 responden (13,6%) mengalami stres akademik rendah. Pada kelompok responden dengan kecerdasan spiritual sedang yang berjumlah 41 responden, sebanyak 19 responden (46,3%) mengalami stres akademik tinggi dan 22 responden (53,7%) mengalami stres akademik rendah. Sedangkan pada kelompok responden dengan kecerdasan spiritual tinggi yang berjumlah 33 responden, sebanyak 13 responden (39,4%) mengalami stres akademik tinggi dan 20 responden (60,6%) mengalami stres akademik rendah. Secara keseluruhan, terdapat 70 responden (59,3%) yang mengalami stres akademik tinggi dan 48 responden (40,7%) yang mengalami stres akademik rendah. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($\leq 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Semester VIII.

PEMBAHASAN

Analisa Bivariat

Berdasarkan tabel 5 dari 118 responden, terdapat mahasiswa yang kecerdasan emosional rendah yaitu sebanyak 76 responden. Selain itu, terdapat 68 responden (89,5%) mengalami stres akademik tinggi dan 8 responden (10,5%) mengalami stres akademik rendah. Sedangkan pada kelompok responden dengan kecerdasan emosional tinggi yang berjumlah 42 responden, sebanyak 2 responden (4,8%) mengalami stres akademik tinggi dan 40 responden (95,2%) mengalami stres akademik rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang lebih baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah.

Data tersebut menunjukkan bahwa proporsi stres akademik tinggi cenderung lebih sering di temui pada

Hubungan Kecerdasan Emosional dan Spiritual dengan Stres Akademik

mahasiswa dengan kecerdasan emosional rendah, sedangkan proporsi stres akademik rendah lebih banyak di temui pada responden yang kecerdasan emosional tinggi. Selain itu, terlihat adanya kecenderungan penurunan proporsi stres akademik tinggi pada mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik.

Penelitian ini sesuai dengan teori Daniel Goleman yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali dan mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, memahami emosi orang lain, serta membangun hubungan sosial yang baik. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengontrol emosi dan menghadapi berbagai tekanan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Akan tetapi, ditemukan perbedaan dari 76 responden yang memiliki kecerdasan emosional rendah, terdapat 8 responden (10,5%) yang mengalami stres akademik rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa kategori rendah tidak selalu memiliki stres akademik yang tinggi. Responden tetap mampu memahami materi atau bimbingan dosen, menentukan waktu yang tepat untuk mengerjakan tugas akhir, memiliki waktu untuk beristirahat, serta memiliki keyakinan terhadap keberhasilan akademik dan karir di masa depan. Kondisi tersebut membantu responden menghadapi berbagai tuntutan akademik sehingga tingkat stres akademik yang dialami tetap berada pada kategori rendah.

Namun disisi lain, dari 42 responden yang memiliki kecerdasan emosional tinggi, terdapat 2 responden (4,8%) yang mengalami stres akademik tinggi. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan dimana tidak semua mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mengalami stres akademik yang rendah. Meskipun responden memiliki kemampuan yang baik dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi, responden masih dapat mengalami stres akademik, seperti kesulitan dalam penyelesaian tugas akhir, kesulitan mengatur waktu, serta ketakutan gagal dalam menyelesaikan tugas akhir. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan emosional yang baik tidak selalu diikuti dengan rendahnya stres akademik pada seluruh mahasiswa.

Menurut asumsi peneliti, kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengendalikan respon emosional terhadap berbagai tuntutan akademik. Semakin bijak mahasiswa dalam mengenali dan mengelola emosinya, akan semakin baik pula kemampuannya dalam menghadapi tekanan akademik sehingga tingkat stres yang dialami dapat lebih terkendali. Namun demikian, stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti tuntutan akademik, dukungan sosial, kondisi lingkungan, dan permasalahan pribadi yang dihadapi mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Laili Fajri (2025) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian Amalia dan Julistia (2024) juga menyatakan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat menimbulkan stres.

Berdasarkan tabel 6 dari 118 responden, diperoleh bahwa 44 responden memiliki kecerdasan spiritual rendah. Pada kelompok tersebut, 38 responden (86,4%) mengalami stres akademik tinggi dan 6 responden (13,6%) mengalami stres akademik rendah. Pada kelompok responden dengan kecerdasan spiritual sedang yang berjumlah 41 responden, sebanyak 19 responden (46,3%) mengalami stres akademik tinggi dan 22 responden (53,7%) mengalami stres akademik rendah. Sedangkan pada kelompok responden dengan kecerdasan spiritual tinggi yang berjumlah 33 responden, sebanyak 13 responden (39,4%) mengalami stres akademik tinggi dan 20 responden (60,6%) mengalami stres akademik rendah. Hasil tersebut menyatakan jika semakin bagus kecerdasan spiritual yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami.

Data tersebut menunjukkan bahwa proporsi stres akademik tinggi lebih sering ditemukan pada mahasiswa dengan kecerdasan spiritual rendah, sedangkan proporsi stres akademik rendah lebih banyak ditemukan pada mahasiswa dengan kecerdasan spiritual tinggi. Selain itu, terlihat adanya kecenderungan penurunan proporsi stres akademik tinggi seiring dengan meningkatnya tingkat kecerdasan spiritual mahasiswa.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Danah Zohar dan Ian Marshall yang menyatakan bahwa kecerdasan spiritual merupakan kemampuan individu dalam memahami makna dan nilai kehidupan sehingga membantu individu menghadapi berbagai permasalahan secara lebih bijaksana.

Penelitian ini ditemukan hasil yang berbeda yaitu dari 44 responden yang kecerdasan spiritual rendah, didapatkan 6 responden (13,6%) yang mengalami stres akademik rendah. Hasil ini menunjukkan adanya kesenjangan, dimana responden yang memiliki kecerdasan spiritual rendah tidak selalu merasakan stres akademik yang tinggi. Mahasiswa mampu mengatasi berbagai indikator stres akademik, seperti kesulitan dalam penyelesaian tugas akhir, ketakutan gagal menyelesaikan tugas akhir, maupun kekhawatiran terhadap tuntutan akademik lainnya. Kondisi tersebut menyebabkan tingkat stres akademik yang dialami responden tetap berada pada kategori rendah.

Namun disisi lain, dari 34 responden yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi, terdapat 13 responden (39,4%) yang mengalami stres akademik tinggi. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan dimana tidak

Hubungan Kecerdasan Emosional dan Spiritual dengan Stres Akademik

semua mahasiswa yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi mengalami stres akademik yang rendah. Kecerdasan spiritual yang ditandai dengan tingginya persetujuan terhadap pernyataan mengenai perenungan tujuan hidup, perenungan makna peristiwa dalam kehidupan, kemampuan menemukan makna dalam pengalaman sehari-hari, kemampuan membuat keputusan sesuai tujuan hidup. Namun beberapa indikator yang menyebabkan stres akademik, seperti merasa khawatir terhadap persaingan akademik antar teman sekelas, khawatir apabila hasil tidak sesuai harapan, merasa tertekan oleh harapan orang tua untuk lulus dengan nilai yang memuaskan, dan merasa takut gagal dalam menyelesaikan tugas akhir.

Meskipun ditemukan beberapa responden yang menunjukkan hasil tidak sesuai dengan kecenderungan umum penelitian, secara keseluruhan hasil ini tetap menemukan mahasiswa yang kecerdasan spiritual yang lebih baik cenderung mengalami stres akademik kategori rendah. Hal ini terlihat dari sebagian besar responden dengan kecerdasan spiritual tinggi yang mengalami stres akademik rendah, sedangkan sebagian besar responden dengan kecerdasan spiritual rendah mengalami stres akademik tinggi.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecerdasan spiritual berperan dalam membantu individu memahami makna dan tujuan hidup sehingga lebih mampu menghadapi berbagai tekanan yang dihadapi. Namun demikian, tingkat stres tidak hanya dipengaruhi oleh kecerdasan spiritual, melainkan oleh hal lain yaitu tuntutan akademik, dukungan sosial, kondisi lingkungan, serta karakteristik individu masing-masing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada peneliti, serta kepada keluarga, Ibu/Bapak dosen pembimbing dan teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Semester VIII memiliki kecerdasan emosional kategori rendah, kecerdasan spiritual kategori rendah, dan stres akademik kategori tinggi. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Semester VIII. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Semester VIII.

Bagi mahasiswa, diharapkan dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual sehingga mampu mengelola emosi dan memahami makna dari setiap permasalahan yang dihadapi, seperti tidak mudah marah, tidak mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan akademik, mampu mengendalikan diri saat menghadapi tekanan, berpikir positif dalam menyelesaikan masalah, bersabar dalam menghadapi ujian kehidupan, serta mengambil hikmah dan pelajaran dari setiap pengalaman yang dialami. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan mengelola stres akademik selama menjalani proses perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almanda Meidynita Kadir, Widyastuti, & Ahmad Ridfah. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosional Dengan Stres Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(6), 783–797. <https://doi.org/10.56799/peshum.v3i6.5227>
- Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Indonesia : Studi Literatur. *Jurnal Empati*, 14, 265–273.
- Humaira, S., & Astuti, W. (2024). Gambaran Stress Akademik pada Mahasiswa Indonesia Bagian Timur di Provinsi Aceh Description Of Academic Stress in Eastern Indonesian Students in Aceh Province. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 796–809. <https://ojs.unimal.ac.id/ijpp/article/view/18071>
- Keperawatan, F. I., Islam, U., & Agung, S. (2025). *Terhadap tingkat Kesehatan Mental*.
- Luh, N., Diva, K., Luna, ., Purnomo, K. I., & Kurnia, M (2025). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Resiliensi Mahasiswa S1 di Indonesia : Tinjauan Literatur*. 6(2024), 16391–16396.
- Novita, A.-Z. T., Nabilah, F. Y., Ghazali, M. F. Al, Hakim, I. Al, & Budiman, N. (2025). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia: Penyebab dan Strategi Penanganan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 619–625.
- P Hymavathi. (2017). Mental Health of Adolescents — Vikaspedia. *Vikaspedia*, 7(November), 1–5. <https://vikaspedia.in/health/women-health/adolescent-health-1/management-of-adolescent-health/mental-health-of-adolescents>
- Putri, M. A. R., Utami, D. R., Juriah, S., & Juniawaty, R. (2025). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan

Hubungan Kecerdasan Emosional dan Spiritual dengan Stres Akademik

Stres Akademik terhadap Produksi Teks Ilmiah Mahasiswa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(7), 876–882. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i7.4291>

Riyadi, M. F. (2026). *Makna Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa : Sebuah Studi Kualitatif*. 3(2), 328–338.

Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi SI Keperawatan Non Reguler*. 12(2), 199–207. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>

Septianingsih, N. L. R., & Wulansari, I. M. K. N. N. T. (2024). Jurnal riset kesehatan nasional. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(2), 144–148. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/index.php/jrkn/article/view/614>

Suwardi, D. M., Ahman, E., Machmud, A., & Iswanti, I. (2021). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *JPEKA: Jurnal Pendidikan Ekonomi, Manajemen Dan Keuangan*, 5(1), 61–70. <https://doi.org/10.26740/jpeka.v5n1.p61-70>

Ulfah, A., Alini, & Sudiarti, P. E. (2020). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa SI Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi DI*. 4, 64–72.