

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semester akhir menjadi hal yang menakutkan bagi sebagian mahasiswa di berbagai macam program studi. Hal ini dikarenakan mahasiswa dituntut untuk segera menyerahkan tugas akhir sebagai hasil perkuliahan yang telah ditempuh oleh mahasiswa. Karena tuntutan tersebut, tak jarang mahasiswa merasa tertekan hingga stres yang mengakibatkan tertundanya penyelesaian tugas akhir tersebut. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 menyatakan sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres dengan prevalensi sebesar 38-71% dirasakan oleh mahasiswa. Adapun prevalensi gangguan mental emosional di Bekasi berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) tahun 2018 sebesar 15,02%. Kemudian prevalensi gangguan mental emosional di provinsi Jawa Barat berdasarkan rentang usia 15–24 tahun sebesar 11,70%. Kemudian berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih rentang mengalami gangguan mental emosional dengan prevalensi sebesar 14,58% dibandingkan dengan laki-laki dengan prevalensi sebesar 9,68%. Selanjutnya penduduk dengan jenjang pendidikan Tamat SLTA/SMA di Provinsi Jawa Barat mengalami gangguan mental emosional dengan prevalensi sebesar 9,17% (Tim Riskedas, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Alifah, dkk. (2022), ditemukan bahwa 0 orang atau 0% mengalami stres dalam tingkat rendah, 52 orang atau 57,1% mengalami stres pada tingkat sedang, dan 39 orang atau 42,9% mengalami stres dalam tingkat tinggi. Dengan beban tugas yang berat itu, kecerdasan emosi pada mahasiswa semester akhir diperlukan untuk mengatur stres sehingga tugas yang dibebankan dapat terselesaikan dengan baik.

Lazarus dan Folkman (Purwiantomo & Rusmawati, 2021) menyatakan bahwa stres dapat terjadi apabila seseorang merasa dirinya ragu akan kemampuannya sehingga ia tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Menurut Heiman dan Kariv (Novaldy, dkk., 2022), stres akademik adalah stres yang bersumber dari hal-hal yang berhubungan dengan proses

belajar, contohnya durasi belajar, tekanan untuk mendapat peringkat tinggi, kecemasan sebelum ujian, proses administrasi yang sulit, manajemen waktu, dan lain-lain. Stres yang dirasakan juga dipengaruhi oleh bagaimana mahasiswa memandang suatu peristiwa melalui pandangan kognitifnya. Jika mereka tertekan oleh tekanan akademis, saat itulah dibutuhkan kecerdasan emosi untuk mengatasi stres.

Goleman (Puspaningratri dkk., 2018) berpendapat bahwa keseimbangan *intelligence quotient* dan *emotional quotient* mampu mempermudah mahasiswa dalam mencapai keberhasilan belajar selama perkuliahan. Goleman (Purwiantomo & Rusmawati, 2021) juga berpendapat bahwa kecerdasan emosi merupakan sebuah kemampuan individu dalam mengatur emosi, menjaga cara pengungkapan emosi dengan keterampilan kesadaran diri, motivasi diri, pengendalian diri, keterampilan sosial dan empati terhadap sesama. Kecerdasan emosi didefinisikan oleh Salovey (Mirnawati, dkk., 2023) yakni kemampuan untuk mengelola dan mengekspresikan emosi yang dirasakan kepada orang lain. Jika mereka tertekan oleh tekanan akademis, saat itulah dibutuhkan kecerdasan emosi untuk mengatasi stres (Novaldy, dkk., 2022).

Faktor lain yang dapat mengurangi stres akademik yakni pengungkapan diri (*self-disclosure*). Tuntutan dan tekanan yang menyertai penyelesaian skripsi menjadikan keterbukaan mahasiswa tidak secara langsung dapat menurunkan tingkat stres yang mereka alami. Wheelles & Grotz (Fitriyani & Rinaldi, 2022) berpendapat bahwa keterbukaan diri adalah kemampuan seorang individu untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada lima subjek di Universitas Islam 45 Bekasi pada tanggal 29 Oktober 2024 untuk dua subjek dan 31 Oktober 2024 untuk tiga subjek. Terdapat lima subjek yang terindikasi mengalami stres akademik yang ditandai dengan terpenuhinya aspek-aspek dalam stres akademik yakni tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan. Kelima subjek tersebut juga

menunjukkan keterkaitan antara kecerdasan emosi dan pengungkapan diri selama wawancara berlangsung.

Tabel 1 Hasil *Pre-Eliminary Study* Stres Akademik

Responden	Aspek Stres Akademik				
	Tekanan Belajar	Beban Tugas	Kekhawatiran terhadap Nilai	Harapan Diri	Keputusan
1.	√	√	√	√	√
2.	√	√	√	√	X
3.	√	√	√	√	√
4.	√	√	√	√	√
5.	√	√	√	√	√

(sumber: data diolah peneliti)

Subjek satu menyatakan bahwa subjek merasakan tekanan belajar yang berasal dari organisasi kampus dan lingkungan rumah. Subjek juga mengatakan bahwa lingkungan di sekitar rumahnya meminta subjek untuk tidak berkuliah saja karena toko yang sedang dikelola ayah subjek sedang ramai. Namun, kakak subjek meyakinkan subjek untuk tetap berkuliah dan tidak mendengarkan kata orang lain. Pada aspek beban tugas, subjek menyampaikan bahwa subjek merasa kesusahan untuk mengatur prioritas. Hal ini ditandai bahwa subjek ragu apakah ia mampu untuk menyelesaikan tugas atau tidak. Pada aspek kekhawatiran terhadap nilai, subjek mengungkapkan bahwa dirinya terlalu pasrah pada nilai yang didapat di perkuliahan. Hal ini dikarenakan ayah subjek yang tetap menerima apapun hasil yang didapat, namun kakak subjek menekankan untuk terus mendapat nilai dengan IPK minimal 3,5. Pada aspek harapan diri, subjek mengungkapkan bahwa ia berharap mendapat nilai yang cukup baik. Subjek juga mengungkapkan apabila ia sudah berusaha mengerjakan tugas dengan baik namun tetap mendapat nilai yang buruk, ia merasa sedih. Pada aspek keputusan, subjek menerangkan bahwa ia selalu pasrah mengenai hasil yang didapat di ujian atau tugas perkuliahan.

Berdasarkan wawancara, dapat disimpulkan bahwa subjek kedua memenuhi empat aspek dalam stres akademik, yakni tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran pada nilai, dan harapan diri. Hal ini diungkap bahwa subjek merasa tertekan karena harus berulang kali mengajukan judul, mendapat instruksi yang kurang jelas, dan banyak terdapat miskomunikasi dalam

penyampaian instruksi. Subjek mengatakan bahwasannya orang tua subjek tidak terlalu menekan untuk mendapat nilai yang bagus, cukup dengan lulus tepat pada waktunya saja. Namun, kakak subjek mengharapkan subjek mendapat nilai yang lebih tinggi yang membuat subjek merasa tertekan. Subjek juga mengungkapkan bahwasannya ia khawatir mendapat nilai yang kurang memuaskan dikarenakan kurang jelasnya instruksi dan terdapat miskomunikasi dalam penyampaian instruksi. Subjek berharap bahwa ia mampu menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya dan bekerja sesuai dengan kemampuannya. Subjek kedua tidak memenuhi satu aspek, yakni keputusan. Subjek mengatakan bahwasannya ia merasa senang apabila ada teman yang lebih unggul darinya dan menganggap bahwa temannya mampu menjadi contoh yang baik bagi dirinya.

Dari hasil wawancara pada subjek ketiga, subjek merasakan permasalahan dari kelima aspek, yakni tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri dan keputusan. Subjek menjelaskan bahwa merasakan tekanan dari orang tuanya mengenai lulus tepat waktu, subjek merasakan stres dalam mata kuliah akhir dikarenakan judulnya selalu ditolak dan belum lagi fikiran untuk wawancara, subjek merasakan kesal jika memiliki banyak tugas, subjek merasakan stres dalam penyelesaian tugasnya, subjek merasakan lelah jika pulang dari kampus, subjek merasakan kesal atas pandangan orang tuanya mengenai perkuliahnya. Subjek merasakan beban jika temannya lebih dahulu selesai dalam penyelesaian tugasnya, subjek memiliki tuntutan akan nilai tugas akhirnya menurut subjek minimal 3.00, subjek merasakan beban kesulitan dari mata kuliah, subjek merasakan kesal jika nilai mata kuliahnya menurun, subjek memiliki harapan akan IPKnya agar bagus, subjek merasakan kesal jika dibandingkan oleh kakaknya.

Dari hasil wawancara diatas, subjek keempat merasakan permasalahan dari kelima aspek, yakni tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri dan keputusan. Subjek menjelaskan bahwa merasa stres dalam mata kuliah akhir karena harus mengerjakan skripsi, subjek juga merasakan stres apabila memiliki banyak tugas, subjek juga merasakan kesal

apabila nilai ipk kurang bagus, subjek merasakan kesal jika nilai ujiannya kurang bagus dikarenakan mengecewakan orang tuanya yang menuntut nilainya bagus, subjek merasakan kelelahan apabila memiliki banyak tugas dan pengumpulan tugasnya cepat. Subjek merasakan tertekan akan tuntutan skripsinya, subjek merasakan kesulitan akan tugas akhirnya, subjek merasakan kesal dan tidak tahu harus melakukan apa dalam kesulitan tugas akhirnya, subjek merasakan kesal jika tidak bisa mencapai tujuan hidupnya, subjek merasakan iri jika temannya lebih sukses darinya, subjek merasakan kesal jika dibandingkan oleh orangtuanya dengan orang lain.

Dari hasil wawancara kepada subjek kelima, subjek merasakan permasalahan dari kelima aspek, yakni tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri dan keputusan. Subjek menjelaskan bahwa merasakan tertekan dalam mata kuliahnya, subjek merasa orangtuanya sangatlah keras dalam menuntut akan Pelajaran, subjek merasa kesal selalu ditanyakan mengenai perkuliahannya setiap hari yang menyebabkan dirinya stres, subjek merasa lelah saat selalu dituntut akan nilai akademiknya. Subjek merasakan kesal jika IPK tidak bagus karena menurut subjek membuat orang tuanya kecewa dan tidak berhasilnya target orang tua, subjek merasakan kesal jika memiliki banyak tugas karena menurut subjek jika selesai maka bisa memenuhi ekspektasi bapaknya, subjek merasakan kesal jika temannya terlebih dahulu selesai dalam mengumpulkan tugas, subjek merasakan kesal jika dibanding-bandingkan oleh orang lain karena menurut subjek sudah memberikan terbaik untuk kedua orang tuanya.

Tabel 2 Hasil *Pre-Eliminary Study* Kecerdasan Emosi

Responden	Dimensi Kecerdasan Emosi		
	Penilaian dan Ekspresi Emosi	Regulasi Emosi	Pemanfaatan Emosi
1.	X	√	X
2.	X	√	√
3.	X	√	X
4.	√	X	X
5.	√	√	√

(sumber: data diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara, terungkap bahwa subjek satu belum memenuhi dua dimensi dalam kecerdasan emosi, yakni penilaian dan ekspresi

emosi dan pemanfaatan emosi. Subjek telah memenuhi satu dimensi regulasi emosi, dan pemanfaatan emosi. Hal ini diungkap oleh subjek yang merasakan bahwa dirinya sedang tidak baik-baik saja namun subjek memaksakan dirinya untuk baik-baik saja demi menyelesaikan tugas akhir. Subjek terlihat lebih peka terhadap perubahan yang terjadi pada orang lain, hal ini ditandai dengan pernyataan subjek bahwa ia akan menenangkan teman apabila temannya sedang gelisah. Pada dimensi regulasi emosi, subjek menyampaikan bahwa dirinya mampu berkompromi dengan kesalahan yang dibuat oleh teman atau menghadiri kegiatan yang dihadiri oleh teman yang tidak disukai. Pada dimensi pemanfaatan emosi, subjek mengatakan bahwasannya dirinya lebih memilih tidur dan melakukan aktifitas yang menenangkan jika perasaan subjek sudah tidak baik.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada subjek kedua, didapat bahwa subjek memenuhi dua dimensi kecerdasan emosi, yakni regulasi emosi dan pemanfaatan emosi. Hal ini ditandai bahwa subjek akan menghindari orang yang tidak disukai supaya suasana tetap terjaga. Subjek juga menyatakan bahwa ia akan memastikan kondisi temannya apabila temannya sedang dalam keadaan gelisah. Subjek mengatakan bahwa ketika sudah merasa tertekan dengan tugas akhir, ia akan pergi untuk berjalan di sekitar rumah dan mencari udara segar. Ketika subjek merasa sudah lebih baik, subjek akan mengerjakan tugasnya kembali. Berdasarkan wawancara, subjek kedua belum memenuhi satu dimensi kecerdasan emosi, yakni penilaian dan ekspresi emosi. Hal ini ditandai dengan pernyataan subjek bahwa dirinya sedang gelisah karena banyak hal yang subjek pikirkan, namun subjek paksa untuk tetap mengerjakan proposal supaya selesai tepat waktu.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada subjek ketiga, didapati bahwa subjek ketiga memenuhi satu dimensi dalam kecerdasan emosi, yakni dimensi regulasi emosi. Hal ini diungkap dengan pernyataan bahwa subjek akan menjauh dari teman yang tidak disukanya terutama dalam lingkup pertemanan. Subjek juga mau untuk memaafkan kesalahan yang dibuat oleh teman jika temannya sadar akan kesalahannya. Subjek ketiga pada wawancara

ini tidak memenuhi dua dimensi, yakni dimensi penilaian dan ekspresi emosi dan dimensi pemanfaatan emosi. Hal ini diungkap oleh subjek yang menyatakan bahwa dirinya sedang kesal karena rencana yang sudah ia susun tidak berjalan dengan baik sehingga mempengaruhinya untuk menunda mengerjakan tugas akhir. Pada dimensi pemanfaatan emosi, subjek menyatakan bahwa ia akan berhenti mengerjakan tugas akhir jika sudah merasa stres dan memilih untuk bermain hp dan membuka sosial media.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada subjek keempat, didapati bahwa subjek keempat memenuhi satu dimensi dalam kecerdasan emosi, yakni dimensi pemanfaatan emosi. Hal ini ditandai dengan pernyataan subjek yang mengungkapkan bahwa ia akan melakukan hal-hal yang diinginkannya terlebih dahulu jika sudah merasa stres dengan tugas akhir. Kemudian subjek keempat belum memenuhi dua dimensi dalam kecerdasan emosi, yakni dimensi penilaian dan ekspresi emosi serta dimensi regulasi emosi. Hal ini ditandai dengan pernyataan subjek yang mengungkapkan bahwa dirinya sedang tidak baik-baik saja namun ia tidak mengetahui sebab pastinya karena apa. Subjek juga mengungkapkan bahwa dirinya akan menyalahkan dirinya sendiri apabila terdapat rencana yang tidak berjalan dengan sesuai lalu mengevaluasi dirinya ketika kondisinya sudah membaik. Subjek mengatakan bahwa dirinya akan menghindari teman yang berkonflik dengannya dan meminta teman yang lain untuk menjadi perantara jika memang terpaksa harus berkomunikasi.

Subjek kelima memenuhi tiga dimensi dalam kecerdasan emosi, yakni dimensi penilaian dan ekspresi emosi, dimensi regulasi emosi, dan dimensi pemanfaatan emosi. Hal ini diungkap dari pernyataan subjek yang mengungkap bahwa dirinya merasa senang karena baru bertemu dengan kekasihnya. Subjek juga mengatakan bahwa ia akan bertanya kepada temannya jika ia melihat temannya sedang gelisah. Sikap subjek apabila sahabat dekatnya membuat kesalahan fatal adalah menegurnya dengan lembut, kemudian subjek juga akan menawarkan beberapa solusi atau bertanya apa yang bisa ia bantu untuk temannya. Subjek juga mengungkapkan apabila ia merasa kesulitan

dalam pengerjaan tugas akhir, ia akan bertanya kepada teman atau mengadu kepada kekasihnya.

Tabel 3 Hasil *Pre-Eliminary Study* Pengungkapan Diri

Respon -den	Aspek Pengungkapan Diri				
	Keterbuka -an yang Jujur dan Akurat	Jumlah Pengungkapa n	Sifat Pengungkapa n Positif- Negatif	Pengendalian Pengungkapa n	Niat untuk Mengung -kapkan
1.	√	√	√	X	X
2.	X	X	√	√	√
3.	X	X	X	√	√
4.	X	√	√	√	√
5.	√	√	√	√	√

(sumber: data diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada subjek satu, didapati bahwa subjek belum memenuhi dua aspek pengungkapan diri, yakni *honesty-accuracy of disclosure* dan *amount of discosure*. Subjek dalam wawancara ini telah memenuhi tiga aspek pengungkapan diri, yakni *positive-negative nature of discosure*, *control of depth of disclosure* dan *intent to disclosure*. Hal ini diungkap dalam pernyataan subjek yang menyatakan bahwa dirinya jarang untuk terbuka dengan keluarga dan hanya bercerita ke teman ketika subjek ingin bercerita. Subjek mengatakan bahwa ia perlu memikirkan apakah hal yang ingin ia ceritakan pantas untuk didengar oleh orang lain atau tidak, jika tidak pantas maka subjek tidak akan bercerita. Subjek juga menyatakan bahwa dirinya sempat mengira-ngira respon yang diberikan oleh teman atau keluarga saat ia bercerita. Apabila respon yang diberikan oleh orang lain merupakan respon yang negatif, maka subjek enggan untuk bercerita kembali.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, subjek kedua memenuhi tiga aspek dalam pengungkapan diri, yakni *positive-negative nature of disclosure*, *control of depth of disclosure*, dan *intent to disclosure*. Hal ini ditandai dengan subjek mengapresiasi dirinya dengan membeli barang atau makanan yang disukai. Subjek juga mengungkapkan bahwa ia memilah cerita yang akan dibagikan kepada teman, karena subjek menganggap bahwa tidak semua orang bisa menerima informasi dengan baik. Subjek juga mengatakan bahwa jika respon yang diberikan oleh teman kurang baik, subjek akan

langsung diam dan tidak melanjutkan bercerita. Subjek kedua belum memenuhi tiga aspek dalam pengungkapan diri, yakni *honesty-accuracy of disclosure* dan *amount of disclosure*. Hal ini ditandai dengan pernyataan subjek yang mengatakan bahwa ia akan bercerita kepada temannya ketika rasanya sudah mengganjal untuk dirinya sendiri. Subjek juga mengatakan bahwa ia baru bercerita ke temannya ketika ia datang ke kampus atau sedang ingin mengetik panjang. Subjek mengungkapkan bahwa ia tidak pernah bercerita kepada keluarganya.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada subjek ketiga, didapati bahwa subjek ketiga memenuhi dua aspek dalam pengungkapan diri, yakni aspek *control of depth of disclosure* dan *intent to disclosure*. Hal ini ditandai dengan pernyataan subjek yang mengatakan bahwa ada beberapa hal yang lebih baik orang lain tidak ketahui. Subjek juga mengatakan bahwa apabila respon yang diberikan oleh orang lain adalah respon negatif, maka subjek tidak akan bercerita lagi. Subjek ketiga belum memenuhi tiga aspek dalam pengungkapan diri, yakni *honesty-accuracy of disclosure*, *amount of disclosure*, dan *positive-negative nature of disclosure*. Hal ini ditandai dengan pernyataan subjek yang mengatakan bahwa ia hanya akan bercerita kepada teman atau keluarga apabila mengalami peristiwa yang menurutnya unik. Subjek juga menjelaskan bahwa dirinya lebih suka bercerita kepada temannya secara langsung dibandingkan melalui chat, karena subjek lebih terbuka jika bercerita secara langsung. Subjek juga mengatakan bahwa jika dirinya merasa stres, ia akan main *game* secara terus-menerus, menonton film secara terus-menerus, dan jalan-jalan menggunakan motor.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek keempat memenuhi empat aspek dalam pengungkapan diri, yakni *amount of disclosure*, *positive-negative nature of disclosure*, *control of depth of disclosure*, dan *intent to disclosure*. Hal ini ditandai dengan pernyataan subjek yang mengatakan bahwa dirinya sering menceritakan keadaan secara *real time* kepada temannya. Subjek merasa bahwa semua yang subjek lakukan harus diberitahukan kepada temannya. Subjek juga mengatakan bahwa caranya untuk mengapresiasi dirinya adalah

dengan berterima kasih kepada diri sendiri karena sudah berusaha dengan baik. Subjek mengungkapkan bahwa ia memilah informasi yang akan diberikannya kepada orang lain dan menyampaikan semua informasi secara detail kepada teman dekatnya. Subjek mengaku bahwa ia merasa kecewa jika mendapat respon negatif dari temannya saat ia bercerita. Satu aspek yang belum terpenuhi dalam pengungkapan diri adalah aspek *honesty-accuracy of disclosure*. Subjek mengungkapkan bahwa ia akan bercerita kepada temannya jika sudah tidak bisa menahannya lagi.

Pada wawancara ini, subjek kelima memenuhi lima aspek pengungkapan diri, yakni *honesty-accuracy of disclosure*, *amount of disclosure*, *positive-negative nature of disclosure*, *control of depth of disclosure*, dan *intent to disclosure*. Hal ini ditandai dengan pernyataan subjek yang menjelaskan bahwa ia akan langsung bercerita kepada temannya saat bertemu. Subjek juga mengatakan bahwa dirinya dan temannya saling bertukar cerita baik secara langsung atau melalui media sosial. Namun subjek mengaku bahwa ia tidak begitu terbuka dengan keluarganya. Subjek baru akan bercerita kepada keluarganya apabila cerita yang ingin disampaikan pantas untuk didengar. Subjek mengungkapkan caranya untuk mengapresiasi dirinya adalah dengan membeli barang yang diinginkan. Subjek mengatakan bahwa ia akan membagikan informasi seadanya kepada orang lain dan yang umum diketahui orang. Subjek menyampaikan bahwa ia akan merasa sedih jika respon yang diberikan oleh temannya saat ia bercerita kurang baik karena subjek telah mempercayakan temannya untuk menyimpan ceritanya.

Beberapa faktor yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres yakni kecerdasan emosional yang baik, manajemen waktu, tingkat kepribadian dan mekanisme koping untuk mengurangi rasa stres yang dialami (Priscitadewi, dkk., 2022). Faktor lain yang dapat mengurangi stres akademik yakni pengungkapan diri (*self-disclosure*) (Fitriyani & Rinaldi, 2022). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Novianty (2022) dengan judul “Hubungan *Self Efficacy* dan *Emotional Intelligence* dengan Stress Akademik Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di STIKES Sukabumi” yang menyatakan

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan *emotional intelligence* dengan stress akademik pada mahasiswa sarjana keperawatan. Hastuti (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja” menunjukkan hasil ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja di SMK N 1 Jogonalan. Kemudian Novaldy (2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Emotional Quotient Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa UKMPPD Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang” menunjukkan hasil terdapat hubungan antara emotional quotient dengan stres akademik pada mahasiswa UKMPPD batch IV FK Unimus.

Kemudian Malik (2024) dengan judul “Hubungan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Panakkukang Makassar” juga menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara pengungkapan diri (*self disclosure*) dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Panakkukang Makassar. Handayani (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa” menunjukkan hasil any pengaruh signifikan antara pengungkapan diri terhadap stres. Hanisa (2024) yang berjudul “*Self Disclosure And Academic Stress Levels In Undergraduate Nursing Students; Correlative Studies*” menunjukkan hasil bahwa ada korelasi yang signifikan antara pengungkapan diri dan akademik stres pada tahun terakhir mahasiswa Sarjana Keperawatan.

Keterbatasan yang ada pada penelitian-penelitian sebelumnya mengungkap bahwa mahasiswa perlu untuk mengembangkan keterampilan mereka dalam beradaptasi dengan stres akademik dengan kecerdasan emosional dan pengungkapan diri (*self-disclosure*). Kemudian subjek pada penelitian sebelumnya lebih banyak meneliti di usia remaja. Keterbatasan lainnya adalah teori yang digunakan oleh penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan teori Goleman (1998) untuk kecerdasan emosi.

Pada penelitian sebelumnya, belum terdapat penelitian yang mengungkap pengaruh antara kecerdasan emosi dan pengungkapan diri. Pada penelitian yang membahas tentang kecerdasan emosi dan stres akademik, Ahmad & Ambotang (2020); Hastuti & Baiti (2019); Priyo Purwiantomo & Rusmawati (2021) menggunakan subjek berusia remaja, Novaldy, dkk. (2022) dengan subjek mahasiswa, dan Priscitadewi, dkk. (2022) dengan subjek mahasiswa akhir. Selanjutnya Ahmad & Ambotang, (2020); Novaldy, dkk., (2022); Priyo Purwiantomo & Rusmawati, (2021) menggunakan teori Goleman sebagai dasar teori untuk kecerdasan emosi.

Pada penelitian sebelumnya mengenai pengungkapan diri, Abd. Malik, dkk., (2024); Fitri Handayani, dkk. (2019); Wardhani & Panduwinata (2024) yang menggunakan mahasiswa tingkat akhir atau mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebagai subjek, Hanisa (2024) yang menggunakan subjek mahasiswa, dan Dutton & Sotardi (2023) yang menggunakan tenaga pendidik sebagai subjek. Selanjutnya Hanisa (2024); Wardhani & Panduwinata (2024) terdapat yang menggunakan teori Gamayanti sebagai dasar teori untuk pengungkapan diri. Kemudian Handayani (2020) menggunakan teori dari Wheelless sebagai dasar teori untuk pengungkapan diri. Kemudian Abd. Malik, dkk. (2024) menggunakan teori Marton sebagai dasar teori untuk variabel pengungkapan diri. Kemudian Abd. Malik, dkk. (2024) menggunakan teori DeVito untuk mengungkap pengungkapan diri.

Kemudian Priyo Purwiantomo & Rusmawati (2021) menggunakan teori Heiman & Kariv untuk stres akademik, Novaldy, dkk., (2022) menggunakan teori Mubarakah untuk stres akademik, Ahmad & Ambotang (2020) menggunakan teori Essel & Owusu untuk stres akademik, dan Ahmad & Ambotang (2020) menggunakan teori Selligman Walker & Rosenhan untuk stres akademik.

Berdasarkan hasil *pre-eliminary study* diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai stres akademik, kecerdasan emosi, dan pengungkapan diri di Universitas Islam 45 Bekasi karena dari ketiga variabel tersebut lima subjek terindikasi stres akademik, kelima subjek terindikasi

memiliki kecerdasan emosi yang kurang, dan empat subjek terindikasi memiliki pengungkapan diri yang kurang. Berdasarkan *literatur review* yang sudah peneliti lakukan, masih belum ada penelitian yang mengungkapkan pengaruh kecerdasan emosi dan pengungkapan diri terhadap stres akademik pada mahasiswa semester akhir.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dihasilkan dari latar belakang masalah di atas dan dapat dilihat sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran dari stres akademik, kecerdasan emosi, dan pengungkapan diri pada mahasiswa semester akhir?
2. Bagaimanakah pengaruh antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir?
3. Bagaimanakah pengaruh antara dimensi penilaian dan ekspresi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir?
4. Bagaimanakah pengaruh antara dimensi regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir?
5. Bagaimanakah pengaruh antara dimensi pemanfaatan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir?
6. Bagaimanakah pengaruh antara pengungkapan diri dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menjelaskan gambaran dari stres akademik, kecerdasan emosi, dan pengungkapan diri pada mahasiswa semester akhir.
2. Menjabarkan pengaruh antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir.
3. Menjabarkan pengaruh antara dimensi penilaian dan ekspresi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir.
4. Menjabarkan pengaruh antara dimensi regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir.

5. Menjabarkan pengaruh antara dimensi pemanfaatan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir.
6. Menjabarkan pengaruh antara pengungkapan diri dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapat dari penelitian ini mencakup manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi pengetahuan tambahan bagi pembaca terutama mengenai studi yang mencakup stres akademik, kecerdasan emosi, dan pengungkapan diri.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Mahasiswa

Penelitian ini di harapkan menjadi bahan evaluasi bagi mahasiswa terutama mahasiswa yang sedang menempuh semester akhir tentang pentingnya keterbukaan diri dan kecerdasan emosi untuk mengolah stres akademik.

b. Manfaat bagi Masyarakat

Penelitian ini di harapkan menjadi bahan evaluasi bagi teman, keluarga, dan lingkungan terdekat yang mengenal mahasiswa yang sedang menempuh semester akhir mengenai pentingnya keterbukaan diri dan kecerdasan emosi untuk mengolah stres akademik.

c. Manfaat bagi Universitas

Penelitian ini di harapkan menjadi bahan evaluasi bagi pihak universitas, pihak fakultas, dan pihak program studi mengenai pentingnya pengetahuan mengenai kecerdasan emosi dan keterbukaan diri untuk mengelola stres akademik saat penyusunan tugas akhir atau skripsi.

d. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan studi lanjutan di masa mendatang terutama mengenai studi yang mencakup stres akademik, kecerdasan emosi, dan pengungkapan diri.