

Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan Akademik: Studi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta

Gabriella Anniza Suhendro, Agustina
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Corresponding author: agustina@fpsi.untar.ac.id

Abstract

The Covid-19 pandemic has changed the learning system in Indonesia, which was originally a face-to-face system to a distance learning system. This turned out to have a psychological impact on students, one of which was anxiety from the academic side. In a study conducted by Christianto et al. (2020) showed that as many as 50.4% of students who underwent online learning experienced moderate levels of anxiety. According to interviews conducted, students of the 2020/2021 class feel anxious when presenting online because they are worried that the internet network will have problems. With all the problems that arise during distance learning, emotional intelligence is needed to control any anxiety or difficulties encountered (Agus, 2019). The purpose of this study was to determine how much influence emotional intelligence has on academic anxiety in students of the 2020/2021 class during distance learning. This type of research is quantitative. This study involved 110 respondents using convenience sampling technique. For the emotional intelligence variable, the researcher used a measuring instrument that developed Daniel Goleman's theory (2014) and for the academic anxiety variable, the researcher used a measuring instrument that developed Holmes's theory (2010). Linear regression results show that R^2 is 0.220 which means that there is an influence of emotional intelligence on academic anxiety by 22% and the other 78% is influenced by other factors.

Keyword: *emotional intelligence, academic anxiety, online learning*

Pendahuluan

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 11 Maret 2020 melalui Direktur Jenderal Tedros Adhanom Ghebreyesus telah resmi mengumumkan bahwa virus corona (Covid-19) disebut sebagai pandemi dengan merujuk pada 118 ribu kasus infeksi di lebih dari 110 negara di dunia (Tirto.id, 2020). Hal ini terjadi dikarenakan dalam

dua pekan terakhir di bulan Maret 2020 dengan jumlah kasus Covid-19 yang terjadi di negara lain selain Cina telah mengalami peningkatan hingga 13 kali lipat. Dilansir dari DetikHealth (2020), klasifikasi pandemi sendiripun muncul dikarenakan kasus penularan penyakit lebih besar dari yang diperkirakan. Bahayanya juga dapat menginfeksi banyak orang di seluruh dunia

dan dapat mempengaruhi dunia kesehatan dan aspek-aspek lainnya. Pihak WHO telah meminta seluruh negara di dunia untuk mengambil tindakan yang mendesak dan agresif. Salah satu bentuk dari tindakan ini ialah *lockdown* negara. Tindakan yang serupa juga terjadi di Indonesia. Pemerintah Indonesia menyebutkan tindakan ini sebagai Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

Melalui konferensi pers di Istana Bogor pada hari Senin, 16 Maret 2020 yang dilakukan oleh Presiden Indonesia, Joko Widodo, disebutkan bahwa PSBB yang pertama diselenggarakan mulai dari tanggal 16 Maret 2020 dan berlaku setidaknya hingga 31 Maret 2020. Pada konferensi pers tersebut, Presiden Indonesia menegaskan bahwa untuk menekan angka laju penyebaran Covid-19 perlu diterapkan kebijakan untuk beraktivitas produktif di rumah. Kebijakan untuk beraktivitas produktif di rumah meliputi belajar dari rumah, bekerja dari rumah, dan ibadah di

rumah (Kompas, 2020). Kebijakan yang diberikan oleh Presiden Indonesia Joko Widodo ini akhirnya menuai banyak pro dan kontra. Dilansir dari Media Indonesia (2020), dampak positif dari PSBB yang dilakukan pemerintah ialah penyebaran virus *Corona* yang akan melambat, tidak adanya pergerakan transportasi di jalan mengartikan tidak adanya kemacetan, dan peningkatan kinerja bagi industri yang mendukung aktivitas *lockdown* seperti *streaming* televisi dan *games* serta dampak negatif yang muncul akibat kebijakan PSBB ini ialah munculnya *panic buying* karena rasa khawatir minimnya ketersediaan kebutuhan rumah tangga, pertumbuhan ekonomi yang buruk dikarenakan tidak adanya transaksi ekonomi, dan peningkatan stres pada masyarakat karena harus berada di dalam rumah dalam jangka waktu yang lama dan tidak menentu.

Dampak negatif dari kebijakan PSBB tidak hanya sebatas pada *panic buying*,

melainkan munculnya rasa stres hingga menyebabkan trauma. Sebuah penelitian di kota Malang yang dilakukan oleh Setyanignrum dan Yanuarita (2020) menyebutkan bahwa kondisi kehidupan sejak adanya pandemi Covid-19 memberikan perubahan secara tiba-tiba. Hal ini membuat masyarakat di kota Malang khususnya merasa sulit beradaptasi, merasa stres hingga menyebabkan trauma. Pada awalnya, gangguan mental yang terjadi di kota Malang berupa kecemasan karena terinfeksi virus Covid-19, yang mana kini berubah menjadi kekhawatiran akan kehilangan pekerjaan. Sejumlah responden pada penelitian tersebut menjawab bahwa kekhawatiran akan Covid-19 semakin lama semakin berkurang, namun kekhawatiran dan kecemasan akan sumber ekonomi yang bisa menghambat kesejahteraan rumah tangga semakin meningkat diakibatkan pandemi yang masih terus berlangsung

bersamaan dengan peraturan PSBB dari pemerintah.

Pada kenyataannya tidak hanya terjadi di kota Malang, beberapa sektor yang ada di tanah air menerima dampak buruk dari kebijakan yang berlaku. Organisasi Pendidikan, Keilmuan dan Kebudayaan Perserikatan Bangsa-Bangsa (UNESCO) telah menyatakan bahwa wabah virus corona ini telah berdampak terhadap sektor pendidikan dan juga mengancam hak-hak pendidikan masa depan siswa (Unesco, 2020). Untuk menekan angka laju penyebaran Covid-19, sektor pendidikan memberikan kebijakan baru yaitu dengan melakukan metode Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Bulan Maret 2020, seluruh pendidikan tinggi di Indonesia menerima Surat Edaran Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Republik Indonesia nomor 1 tahun 2020 mengenai pencegahan penyebaran Covid-19 di perguruan tinggi. Surat edaran tersebut berisikan himbauan kepada petinggi perguruan tinggi untuk

menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dari rumah dengan menggunakan beberapa aplikasi seperti *Google Classroom*, *edmodo*, *quizizz*, dan lain-lain. Penundaan kegiatan upacara akademik, non-akademik, dan kegiatan organisasi kemahasiswaan juga dihimbau untuk diselenggarakan secara jarak jauh.

Sistem pembelajaran yang baru ini menimbulkan beberapa dampak positif dan juga dampak negatif, baik secara fisik maupun secara psikologis. Dilansir dari Inspektorat Jenderal Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan atau Itjen Kemendikbud (2021) salah satu dari dampak positif kegiatan pembelajaran jarak jauh ini adalah hemat waktu. Ketika pembelajaran secara tatap muka berlangsung, mahasiswa perlu bangun lebih pagi untuk menyediakan waktu perjalanan ke kampus. Kini mahasiswa lebih bisa mengatur waktu lebih baik untuk mempersiapkan diri menerima materi perkuliahan. Selain daripada itu,

mahasiswa lebih bisa untuk mengakses beberapa aplikasi penunjang pembelajaran daring tanpa perlu mengeluarkan biaya, seperti *zoom meeting* dan *google meet*. Namun, dampak negatif juga bermunculan selama masa pembelajaran jarak jauh, yaitu risiko penambahan minus pada mata mahasiswa dan terhambatnya pengerjaan tugas praktik yang memang mengharuskan bertemu secara tatap muka. Dampak negatif yang berupa gejala dalam sisi psikologis ialah munculnya tekanan psikologis, seperti cemas, panik, terbebani, bosan, kesepian, dan rasa tidak percaya diri yang mengakibatkan menurunnya motivasi belajar (Kristiyani, 2020). Penelitian ini sesuai dengan wawancara personal yang telah dilakukan kepada salah satu mahasiswa angkatan 2020/2021 Fakultas Psikologi Universitas X, ia menyebutkan bahwa ia mengalami kesulitan untuk tidur akibat persiapan presentasi. Ia juga menyebutkan bahwa ia merasa jantung berdenyut lebih cepat akibat presentasi

yang hendak dilakukan secara daring, ia mengkhawatirkan jaringan internet yang sewaktu-waktu bisa terputus ketika presentasi berlangsung (Komunikasi Personal, April 26, 2022). Mahasiswa angkatan 2020/2021 lainnya juga menyebutkan bahwa selama pembelajaran daring ia merasa cemas dan panik ketika diberikan pertanyaan oleh dosen sesuai dosen menjelaskan materi. Ia khawatir tidak bisa menjawab pertanyaan dosen karena tidak memahami semua materi yang telah diberikan sewaktu pembelajaran jarak jauh (Komunikasi Personal, April 25, 2022).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Fauziyyah et al. (2020) menyebutkan bahwa perubahan sistem pembelajaran ini mengharuskan setiap pelajar termasuk mahasiswa untuk dapat beradaptasi dengan beberapa tantangan yang berhubungan langsung dengan materi perkuliahan yang muncul seperti jaringan internet yang harus stabil, kuota internet yang harus

mencukupi, penyampaian materi perkuliahan dari dosen yang berbeda dari perkuliahan tatap muka, dan juga adanya permasalahan jadwal akademik yang bisa jadi tertunda. Hal tersebut didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Christianto et al. (2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 50,4% dari jumlah subjek penelitian memiliki kecemasan dengan tingkat sedang. Pada penelitian tersebut diperlihatkan bahwa terdapat dua hal yang menjadi penyebab kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Penyebab yang pertama ialah kuliah secara daring dan penyebab yang kedua ialah relasi pertemanan. Subjek pada penelitian tersebut merasa bahwa dengan adanya sistem perkuliahan secara daring memang merupakan solusi sekaligus konsekuensi dari pandemi. Namun, dengan keadaan yang sama, subjek pada penelitian tersebut merasa cemas akan relasi pertemanan mereka dikarenakan pelbagai

aturan dan kebiasaan gaya hidup untuk menjaga jarak.

Sebuah swaperiksa yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) mengenai masalah psikologis yang muncul selama 5 bulan (April-Agustus 2020) menunjukkan bahwa 64.8% pengguna swaperiksa PDSKJI dalam rentang usia 17-29 tahun mengalami masalah psikologis. Sebesar 65% mengalami cemas, 62% mengalami depresi, 75% mengalami trauma.

Pada tingkat perguruan tinggi, tahun ajaran baru 2020/2021 tetap dilaksanakan. Berdasarkan data statistik Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti, 2021), jumlah mahasiswa baru di perguruan tinggi tahun 2019 berjumlah 8.314.120. Sedangkan, jumlah mahasiswa baru di perguruan tinggi tahun 2020 berjumlah 2.163.682 yang didalamnya termasuk perguruan tinggi akademik dan vokasi. Data tersebut memperlihatkan adanya penurunan jumlah mahasiswa ketika pandemi Covid-19.

Dengan segala keterbatasan yang ada, mahasiswa tetap melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Masih berlangsungnya masa pandemi Covid-19 serta berlakunya peraturan pembelajaran jarak jauh yang sudah ditetapkan oleh presiden, membuat mahasiswa-mahasiswa dari angkatan ini tidak pernah memperoleh materi perkuliahan secara tatap muka, melainkan secara daring sesuai dengan aturan yang ada.

American Psychological Association (APA, 2020) menyebutkan bahwa kecemasan merupakan sebuah emosi yang dicirikan dengan adanya perasaan takut dan munculnya gejala fisik berupa ketegangan. Gejala fisik lainnya yang akan muncul ialah otot yang menegang, pola bernafas menjadi lebih cepat dan peningkatan kecepatan denyut jantung. Emosi ini akan timbul ketika seorang individu mengantisipasi bahaya, malapetaka atau kemalangan yang akan datang. Kecemasan merupakan reaksi

yang normal pada setiap kehidupan manusia karena kecemasan merupakan sistem peringatan dalam tubuh bahwa terdapat ancaman dan kecemasan ini akan mempersiapkan tubuh manusia untuk mencari jalan keluar dari situasi tersebut (Canadian Mental Health Association, 2015). Kecemasan yang timbul dalam situasi akademik disebut kecemasan akademik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Vitasari et al. (2010), kecemasan akademik memiliki arti rasa cemas yang dialami oleh pelajar pada situasi akademik yang memiliki dampak pada performa akademik. Hasil yang serupa didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hasanah et al. (2020) yang menyatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akan mempengaruhi hasil belajarnya. Hal ini dikarenakan kecemasan akan menimbulkan kebingungan dan penurunan kemampuan untuk mempersepsi. Kemudian penurunan kemampuan tersebut akan mengarah

kepada penurunan daya ingat, penurunan kemampuan konsentrasi dan penurunan kemampuan untuk menghubungkan satu hal dengan yang lainnya.

Dengan segala tuntutan yang dihadapi selama masa pembelajaran jarak jauh, kecerdasan emosional sangatlah diperlukan karena menurut Agus (2019), mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang berkembang dengan baik akan mampu menghadapi perasaan cemas karena dapat mengumpulkan kendali pada setiap situasi yang dihadapinya. Menurut Salovey dan Mayer (1990), kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk memantau dan membedakan perasaan dan emosi dirinya sendiri dan juga orang lain. Dengan kecerdasan emosional, individu dapat mengatur pikiran dan juga tindakan yang harus diambil. Pengertian ini didukung oleh Goleman (2015) dalam Agus dan Wilani (2019) menyebutkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi memiliki

kemampuan untuk mengelola dirinya sendiri. Begitu pula sebaliknya, jika individu memiliki kecerdasan emosional yang rendah, maka ia cenderung memiliki perdebatan terhadap dirinya sendiri. Kecerdasan emosi memiliki peran untuk mengendalikan emosi yang muncul seperti pesimis, malu, amarah, putus asa dan kesedihan yang datang dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa (Wijaya et al., 2020). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan seperangkat kemampuan yang dimiliki individu untuk bisa memberikan penilaian terhadap emosi dirinya sendiri dan orang lain serta kemampuan pengambilan keputusan yang tepat untuk bertindak. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Fikry dan Khairini (2017) memberikan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa yang dalam tahap mengikuti bimbingan skripsi. Hasil penelitian yang relevan juga

ditunjukkan oleh Wijaya et al. (2020) yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan negatif dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dan menerapkan perkuliahan daring. Penelitian yang dilakukan oleh Agus (2019) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan pengaruh sebesar 9,7% terhadap kecemasan akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama kedokteran ketika menghadapi ujian. Sebagai tambahan, penelitian yang dilakukan oleh Al-Rfou' (2012) tentang kecerdasan emosional dan hubungannya terhadap prestasi mahasiswa menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan jenis kelamin pada peserta didik yang menjadi partisipan pada penelitian tersebut. Penelitian lain yang dilakukan oleh Saputra (2014) tentang perbedaan kecemasan akademis ditinjau dari jenis kelamin pada siswa kelas X SMAN 2 Ungaran

menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kecemasan akademik ditinjau dari jenis kelamin. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional maupun kecemasan akademik tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin. Artinya, baik laki-laki maupun perempuan, sama-sama memiliki kecerdasan emosional dan kecemasan akademik.

Berdasarkan data-data yang sudah diberikan penelitian sebelumnya diatas, dapat dilihat bahwa mahasiswa merasakan kecemasan akademik selama pembelajaran jarak jauh. Dengan didukung penelitian sebelumnya, peneliti tidak lagi membahas tentang hubungan kedua variabel, melainkan akan membahas mengenai pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik. Dengan demikian, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan penjelasan mengenai pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa

angkatan 2020/2021 yang sedang menjalani pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19.

Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik yang dialami mahasiswa angkatan 2020/2021 selama pembelajaran jarak jauh?

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini ialah kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian ini menggunakan uji regresi linier untuk mengetahui peran kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa angkatan 2020/2021 selama pembelajaran jarak jauh.

Dikarenakan masih berlangsungnya masa *pandemic* Covid-19, maka penelitian memutuskan untuk menyebarkan kuesioner secara daring. Adapun alat bantu yang digunakan untuk menyebarkan kuesioner

ialah *google forms*. Peralatan yang diperlukan baik untuk peneliti atau partisipan ialah *gadget* yang dimiliki secara pribadi, dapat berupa laptop atau telepon seluler. Selain itu, peneliti sudah menyiapkan *informed consent* yang wajib diisi oleh partisipan pada halaman pertama kuesioner di dalam *google forms* yang dibagikan. *Setting* penelitian ini adalah di Jakarta.

Untuk mengukur kecerdasan emosional pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur Kecerdasan Emosional yang sudah diadaptasi oleh Bagian Riset dan Pengukuran Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Alat ukur ini mengembangkan teori Kecerdasan Emosional dari Daniel Goleman. Menurut Goleman (dalam Yenti, 2014) ialah kemampuan seseorang untuk mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi

diri, empati dan keterampilan sosial. Skala kecerdasan emosional terdiri dari lima komponen, yaitu (a) *self-awareness*, (b) *managing emotions*, (c) *motivating oneself*, (d) *empathy skills*, dan (e) *handling relationship*. Alat ukur ini terdiri dari 30 butir positif dan 30 butir negatif.

Jenis skala yang digunakan ialah skala Likert dengan lima pilihan jawaban: (1) STS (Sangat Tidak Setuju), (2) TS (Tidak Setuju), (3) R (Ragu-Ragu), (4) S (Setuju), (5) SS (Sangat Setuju). Pada butir positif STS memperoleh skor 1, TS memperoleh skor 2, RR memperoleh skor 3, S memperoleh skor 4, dan SS memperoleh skor 5. Begitu sebaliknya, pada butir negatif STS memperoleh skor 5, TS memperoleh skor 4, RR memperoleh skor 3, S memperoleh skor 2, dan SS memperoleh skor 1.

Untuk mengukur kecemasan akademik pada penelitian ini, peneliti memodifikasi dari alat ukur yang disusun oleh Ishtifa (2011). Alat ukur ini dikembangkan

menggunakan teori yang dikemukakan oleh Holmes (1991) yang memberikan definisi kecemasan akademik secara konseptual ialah suatu keadaan emosional yang ditandai dengan adanya rasa khawatir, tegang dan gejala fisik lainnya. Skala kecemasan akademik terdiri dari empat komponen, yaitu (a) psikologis, (b) motorik, (c) kognitif, dan (d) somatik. Skala kecemasan akademik terdiri dari 33 butir positif dan 7 butir negatif.

Jenis skala yang digunakan adalah skala Likert dengan empat pilihan jawaban: (1) STS (Sangat Tidak Setuju), (2) TS (Tidak Setuju), (3) S (Setuju), (4) SS (Sangat Setuju). Pada setiap butir positif, skala SS memperoleh skor 4, S memperoleh skor 3, TS memperoleh skor 2, dan STS memperoleh skor 1. Begitu sebaliknya, pada butir negatif, SS memperoleh skor 1, S memperoleh skor 2, TS memperoleh skor 3, dan STS memperoleh skor 4.

Peneliti melaksanakan penelitian mulai dari tanggal 6 Januari 2022 di Jakarta

dengan menggunakan *google forms*. Hal ini dilakukan penelitian dikarenakan masih berlangsungnya pandemi Covid-19. *Google forms* akan disebar melalui media sosial yang ada seperti *whatsapp* dan *instagram*. Subjek yang berhak untuk mengisi kuesioner tersebut ialah yang sudah memenuhi kriteria. Subjek yang terkumpul sebanyak 127 partisipan. Dikarenakan adanya beberapa partisipan yang tidak sesuai dengan kriteria, sehingga jumlah subjek yang layak untuk diolah sebanyak 110 partisipan. Jumlah partisipan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9 orang dan partisipan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 101 orang.

Setelah semua data dari kuesioner terkumpul, peneliti mengolah data menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service (SPSS) for Mac version 25*. Semua data yang diperoleh dari *google form* diunduh terlebih dahulu dalam bentuk *Microsoft Excel*. Kemudian melakukan uji normalitas menggunakan teknik

Kolmogorov. Untuk teknik analisis data, peneliti menggunakan teknik regresi linear. Hal ini dikarenakan penelitian ini ingin memprediksi perubahan suatu DV jika ada IV yang berubah. Pada penelitian ini, peneliti juga melakukan uji beda untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kecerdasan emosional dan kecemasan akademik ditinjau dari jenis kelamin menggunakan teknik *Independent Samples T-test*.

Hasil dan Pembahasan

Pada bagian ini akan membahas gambaran dimensi dari variabel kecerdasan emosional pada partisipan penelitian. Gambaran data untuk variabel kecerdasan emosional menggunakan skala likert 1-5, sehingga memiliki *mean hipotetik* yaitu 3, sedangkan *mean empirik* adalah 3.542. Skor *mean empirik* lebih besar dibandingkan dengan skor *mean hipotetik* sehingga dengan demikian kecerdasan emosional yang dimiliki partisipan dapat dikatakan tinggi.

Selain itu, *mean empirik* dari dimensi *self awareness* sebesar 3.439, dimensi *managing emotions* sebesar 3.849, dimensi *motivating oneself* sebesar 3.846, dimensi *empathy skills* sebesar 3.951, dan dimensi *handling relationship* sebesar 3.453, dengan demikian kecerdasan emosional yang dimiliki partisipan tergolong tinggi. Gambaran data mengenai *mean hipotetik* kecerdasan emosional dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Gambaran Data Kecerdasan Emosional

Dimensi	Mean Hipotetik	Mean Empiris	Min	Max	Std. Deviation
Self Awareness	3	3.439	2.11	4.56	0.540
Managing Emotions	3	3.849	2.22	5	0.577
Motivating Oneself	3	3.846	2.67	4.83	0.503
Empathy Skills	3	3.951	2.60	5	0.482
Handling Relationship	3	3.453	1.82	5	0.730

Pada bagian ini akan membahas gambaran dimensi dari variabel kecemasan akademik pada partisipan penelitian. Gambaran data untuk variabel kecemasan akademik menggunakan skala likert 1-4,

sehingga memiliki *mean hipotetik* yaitu 2.5, sedangkan *mean empirik* adalah 2.840. Skor *mean empirik* lebih besar dibandingkan dengan *skor hipotetik* sehingga dengan demikian kecemasan akademik yang dimiliki partisipan dapat dikatakan tinggi.

Selain itu *mean empirik* dari dimensi psikologis sebesar 3.051, dimensi motorik sebesar 2.605, dimensi kognitif sebesar 2.796, dan dimensi somatik sebesar 2.637, dengan demikian kecemasan akademik yang dimiliki partisipan tergolong sedang. Gambaran data mengenai *mean hipotetik* kecemasan akademik dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Dimensi	Mean Hipotetik	Mean Empiris	Min	Max	Std. Deviation
Psikologis	2.5	3.051	1.77	4.08	0.558
Motorik	2.5	2.605	1.67	3.89	0.525
Kognitif	2.5	2.796	1.63	4.25	0.465
Somatik	2.5	2.637	1.13	4	0.594

Tabel 2. Gambaran Data Kecemasan Akademik

Berdasarkan hasil uji regresi linear kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik mahasiswa angkatan 2020/2021

selama pembelajaran jarak jauh, diperoleh hasil uji regresi linear nilai $F = 30.418$, $p = 0.001 < 0.05$ pada tabel ANOVA. Hal ini mengartikan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan akademik. Selain dari hasil tersebut, diperoleh juga hasil $R^2 = 0.220$ yang menjelaskan bahwa pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik sebesar 22% dan selebihnya mendapat pengaruh dari faktor lain yang tidak ada dalam penelitian. Gambaran mengenai hasil uji regresi linear dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini.

Tabel 6. Uji Regresi Linear Kecerdasan Emosional dan Kecemasan Akademik

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.469	.220	.213	15.57940

Peneliti melakukan uji regresi dari masing-masing komponen kecerdasan emosional. Hal ini dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari masing-masing komponen kecerdasan

emosional terhadap kecemasan akademik yang dimiliki oleh individu. Komponen kecerdasan emosional yang akan diuji ialah (a) *self awareness*, (b) *managing emotions*, (c) *motivating oneself*, (d) *empathy skills*, (e) *handling relationship*.

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa komponen *self awareness* memiliki pengaruh sebesar 14.1%, dengan tingkat signifikansi sebesar $p = 0.000 < 0.05$, komponen *managing emotions* memiliki pengaruh sebesar 8.4%, dengan tingkat signifikansi sebesar $p = 0.002 < 0.05$, komponen *motivating oneself* memiliki pengaruh sebesar 21.7%, dengan tingkat signifikansi sebesar $p = 0.000 < 0.05$, komponen *empathy skills* memiliki pengaruh sebesar 0.1%, dengan tingkat signifikansi sebesar $p = 0.714 > 0.05$, dan komponen *handling relationship* memiliki pengaruh sebesar 14.4%, dengan tingkat signifikansi sebesar $p = 0.000 < 0.05$.

Dengan hasil uji regresi dari masing-masing komponen kecerdasan emosional

dapat disimpulkan bahwa komponen *motivating oneself* memiliki pengaruh paling besar terhadap kecemasan akademik, sedangkan komponen *empathy skills* memiliki pengaruh paling kecil terhadap kecemasan akademik. Gambaran lengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini.

Tabel 7. Uji Regresi Komponen Kecerdasan Emosional

Komponen	R ²	Sig
Self Awareness	0.141	0.000
Managing Emotions	0.084	0.002
Motivating Oneself	0.217	0.000
Empathy Skills	0.001	0.714
Handling Relationship	0.144	0.000

Penelitian ini memiliki tujuan utama untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2020/2021 selama pembelajaran jarak jauh. Penelitian ini memperlihatkan hasil bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan sebesar 22% terhadap

kecemasan akademik mahasiswa angkatan 2020/2021. Hal ini sejalan dengan penelitian Wijaya et al. (2020) yang menyebutkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh untuk mengendalikan perasaan cemas, pesimis, malu dan putus asa yang hadir dalam kehidupan mahasiswa tersebut. Dari kelima komponen kecerdasan emosional, yaitu *self awareness, managing emotions, motivating oneself, empathy skills* dan *handling relationship* memiliki pengaruh terhadap kecemasan akademik. Komponen *motivating oneself* memiliki pengaruh yang paling tinggi yaitu sebesar 21.7%. Hal ini sejalan dengan pernyataan Marvianto, et al. (2020) yang menyebutkan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi terutama pada komponen motivasi memiliki karakter yang suka menghadapi tantangan dan penuh pertimbangan dalam mengambil resiko. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa ketika individu memiliki motivasi yang

tinggi dalam dirinya, maka individu tersebut akan lebih mudah untuk mengatasi kecemasan akademik yang dihadapinya.

Peneliti juga melakukan uji korelasi kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik. Berdasarkan hasil penelitian diperlihatkan bahwa hubungan antara kecerdasan emosional dan kecemasan akademik ialah negatif dengan nilai -0.469. Dengan demikian dapat disimpulkan semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang maka semakin rendah kecemasan akademik yang dialami. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi kecemasan akademik yang dialami. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Fikry dan Khairini (2017) yang memberikan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa yang dalam tahap mengikuti bimbingan skripsi.

Serupa juga dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Akbar dan Masykur (2018). Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada siswa yang hendak menghadapi Ujian Nasional kelas XII pada salah satu sekolah di Mataram.

Berdasarkan data penelitian dilakukan uji beda dari variabel kecerdasan emosional ditinjau dari jenis kelamin. Uji beda yang dilakukan menggunakan teknik Independent Samples T-test karena kelompok pembeda terdiri dari dua kelompok dan data terdistribusi secara normal. Berdasarkan uji beda yang telah dilakukan, didapati $F = 0.171$ dan signifikansi sebesar $p = 0.680 > 0.05$. Hal ini menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada variabel kecerdasan emosional berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 8. Uji Beda Kecerdasan Emosional dan Kecemasan Akademik

	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Equal variances assumed	0.171	0.680	-0.597	108	0.552
Equal variances not assumed			-0.610	9.565	0.556

Berdasarkan data penelitian dilakukan uji beda dari variabel kecemasan akademik ditinjau dari jenis kelamin. Uji beda yang dilakukan menggunakan teknik Independent Samples T-test karena kelompok pembeda terdiri dari dua kelompok dan data terdistribusi secara normal. Berdasarkan uji beda yang telah dilakukan, didapati $F = 0.022$ dan signifikansi sebesar $p = 0.882 > 0.05$. Hal ini menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada variabel kecemasan akademik berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 9. Uji Beda Kecemasan Akademik dan Kecemasan Akademik

	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Equal variances assumed	0.022	0.882	-0.243	108	0.808
Equal variances not assumed			-0.236	9.383	0.818

Berdasarkan analisis data tambahan yaitu uji beda antara kecerdasan emosional dan kecemasan akademik terhadap jenis kelamin diperoleh bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kecerdasan emosional maupun kecemasan akademik ditinjau dari jenis kelamin. Uji beda kecerdasan emosional dan kecemasan akademik ditinjau dari jenis kelamin yang dikelompokkan menjadi laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Al-Rfou' (2012) yang menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan jenis kelamin. Begitu pula dengan kecemasan akademik yang tidak memiliki perbedaan yang signifikan ditinjau dari jenis kelamin yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2014).

Penelitian ini memiliki beberapa batasan antara lain waktu penyebaran kuesioner yang tergolong singkat, hanya satu bulan. Diharapkan pada penelitian

selanjutnya dapat menyebarkan kuesioner dengan waktu lebih panjang agar jumlah partisipan penelitian dapat menggambarkan lebih banyak populasi mahasiswa. Dalam penelitian ini juga peneliti tidak menanyakan lebih lanjut mengenai data kelengkapan orang tua, data fakultas, dan urutan lahir, sehingga pengolahan data pada penelitian ini hanya terbatas pada jenis kelamin. Selain dari itu, penelitian ini juga memiliki kelebihan yaitu jumlah partisipan telah mencapai batasan minimum meskipun waktu penyebaran kuesioner yang singkat.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, mengatakan bahwa terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik mahasiswa angkatan 2020/2021 yang menjalani pembelajaran jarak jauh sebesar 22% sedangkan sisanya sebesar 78% dipengaruhi oleh faktor-faktor selain kecerdasan emosional. Berdasarkan data ini

dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional individu memiliki pengaruh terhadap kecemasan akademik. Uji korelasi juga dilakukan dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik mahasiswa angkatan 2020/2021 selama pembelajaran jarak jauh.

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang serupa dapat mempertimbangkan sistem pembelajaran selain pembelajaran jarak jauh yang dapat memberikan kekayaan informasi serta ilmu bagi bidang psikologi ini. Selain itu, karena dalam penelitian ini peneliti tidak menanyakan lebih lanjut mengenai data demografi, sehingga ada baiknya data ini ditambah sehingga dapat memperkaya hasil penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 78% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain, jadi peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang *self-esteem* atau resiliensi yang

sekiranya memiliki pengaruh terhadap kecemasan akademik.

Penelitian ini telah memperlihatkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh terhadap kecemasan akademik. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar para pembaca dapat meningkatkan kecerdasan emosional, mulai dari salah satu komponennya, yaitu motivasi. Motivasi ini dapat ditingkatkan dengan cara mahasiswa mengikuti webinar-webinar yang menarik mengenai tips mengikuti pembelajaran jarak jauh. Mahasiswa perlu menyadari bahwa kecemasan akademik selama pembelajaran jarak jauh ini merupakan suatu hal yang wajar, namun kecemasan akademik ini dapat diatasi dengan meningkatkan kecerdasan emosional dengan cara mengenali emosi-emosi yang muncul ketika menghadapi situasi buruk dan berada pada lingkungan dengan *support system* yang baik, seperti dalam keluarga agar dapat meningkatkan motivasi

dalam diri untuk mengurangi kecemasan yang dialami.

Referensi

- Agus, H. P., & Wilani, N. M. A. (2019). Peran kecerdasan emosional terhadap kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa tahun pertama program studi pendidikan dokter di fakultas kedokteran. *Jurnal Psikologi Udayana*, 156-163.
- Akbar, M. D., & Masykur, A. M. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik menghadapi ujian nasional pada siswa kelas xii sman 2 mataram. *Jurnal Empati*, 7(3), 158-163.
- Al-Rfou', M. A. (2012). Emotional intelligence and its relation with instructional achievement of tafilah technical university students . *American International Journal of Contemporary Research*, 2(10), 68-76.
- American Psychological Association. (2020). *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/anxiety>
- Attamimi, A. N. R., Nirmala, I., & Putri, D. A. V. (2019). *Statistik pendidikan tinggi tahun 2019*. Pusat Data dan Informasi IPTEK Dikti.
- Azizah, K. N. (2020, Maret 12). *WHO resmi nyatakan virus corona covid-19 sebagai pandemi*. DetikHealth. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4935355/who-resmi-nyatakan-virus-corona-covid-19-sebagai-pandemi>
- Canadian Mental Health Association. (2015). *What's the difference between anxiety and an anxiety disorder*. Here to help. <https://www.heretohelp.bc.ca/q-and-a/whats-the-difference-between-anxiety-and-an-anxiety-disorder>
- Caksono. (2020, 22 Maret). *Plus minus lockdown*. Media Indonesia.

<https://mediaindonesia.com/infografis/298021/plus-minus-lockdown>

Christianto, L. P., Kristianti, R., Franzti, D. N., Santoso, S. D., Winsen., & Ardani, A. (2020). Kecemasan mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Selaras*, 3(1), 67-82.

Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Republik Indonesia. (2020, Maret 16). *Surat edaran direktur jenderal pendidikan tinggi nomor 1 tahun 2020. Covid-19 Hukum Online*.
https://covid19.hukumonline.com/wp-content/uploads/2020/04/surat_edaran_direktur_jenderal_pendidikan_tinggi_nomor_1_tahun_2020-2.pdf

Fahlevi, F. (2020, 28 Mei). *Kemendikbud: Hanya 51 persen pembelajaran jarak jauh yang efektif menggunakan internet*. Tribunnews.com.
<https://www.tribunnews.com/nasional/2020/05/28/kemendikbud-hanya-51-persen-pembelajaran-jarak-jauh-yang-efektif-menggunakan-internet>

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American journal of theoretical and applied statistics*, 5(1), 1-4.

Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral (2020). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi covid-19. *Bikfokes*, 1(2), 113-123.

Fikry, T. R., & Khairini, M. (2017). Kecerdasan emosional dan kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 108-115.

Friana, H. (2020, 12 Maret). *WHO umumkan corona covid-19 sebagai pandemi*. Tirto.id. <https://tirto.id/who-umumkan-corona-covid-19-sebagai-pandemi-eEvE>

Handini, D., Hidayat, F., Attamimi, A. N. R., Putri, D. A. V., Rouf, M. F., &

- Anjani, N. R. (2020). *Statistik pendidikan tinggi*. Setditjen dikti, Kemendikbud.
- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 universitas andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), h. 29-43.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & Livana. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306.
- Hendryadi. (2012, 20 Agustus). *Menentukan ukuran sampel menurut para ahli*. TeoriOnline-Jurnal. <https://teorionlinejurnal.wordpress.com/2012/08/20/menentukan-ukuran-sampel-menurut-para-ahli/>
- Hoeksema, S. (2014). *Abnormal psychology* (6th ed). McGraw-Hill.
- Ihsanuddin. (2020, 16 Maret). *Jokowi: Kerja dari rumah, belajar dari rumah, ibadah di rumah perlu digencarkan*. Kompas.com. <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/16/15454571/jokowi-kerja-dari-rumah-belajar-dari-rumah-ibadah-di-rumah-perlu-digencarkan?page=all>
- Ishtifa, H. (2011). *Pengaruh self-efficacy dan kecemasan akademis terhadap self-regulated learning mahasiswa fakultas psikologi universitas islam negeri jakarta* [Skripsi sarjana]. Universitas Islam Negeri Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020, Maret). *Pertanyaan dan jawaban terkait covid-19*. Kemkes.go.id. <https://www.kemkes.go.id/folder/view/full-content/structure-faq.html>
- King, L. A. (2017). Health psychology. *The science of psychology: An appreciative view* (h. 571). McGraw Hill.
- Kristiyani, T. (2021). Tekanan psikologis mahasiswa saat pembelajaran jarak jauh selama pandemi covid-19. *SMART: Seminar on Architecture*

Research and Technology, 5(1), 121-131.

<https://doi.org/10.21460/smart.v5i1.1>

51

Marvianto, R. D., Ratnawati, A., &

Madani, N. Motivasi berprestasi sebagai moderator pada peranan kecerdasan emosi terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal*

Psikologi, 16(1), 74-82.

[http://dx.doi.org/10.24014/](http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9538)

[jp.v14i2.9538](http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9538)

Nursilawati. (2010). *Hubungan self-*

efficacy matematika dengan

kecemasan menghadapi pelajaran

matematika [Skripsi sarjana].

Universitas Islam Negeri Syarif

Hidayatullah.

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran

Jiwa Indonesia. (2020). *5 bulan*

pandemi covid di indonesia.

<http://pdsjki.org/home>

Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990).

Emotional Intelligence. *Imagination,*

Cognition and Personality, 9(3), 185-

211. Doi: 10.2190/DUGG-P24E-

52WK-6CDG

Saputra, D. N. A. & Widayanti, C. G.

(2014). *Perbedaan kecemasan*

akademis ditinjau dari jenis kelamin

pada kelas X SMA negeri 2 ungaran.

[Skripsi dipublikasikan]. Universitas

Diponegoro.

Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A.

(2020). Pengaruh covid-19 terhadap

kesehatan mental masyarakat di kota

malang. *Jurnal Ilmu Sosial dan*

Pendidikan, 4(4), 550-556.

Sukmasari, D. (2017). *Hubungan antara*

kepercayaan diri dengan kecemasan

menghadapi dunia kerja pada

mahasiswa angkatan 2013 fakultas

psikologi univeristas islam negeri

maulana malik ibrahim malang.

[Skripsi sarjana]. Universitas Islam

Negeri Maulana Malik Ibrahim

Malang.

Toby, M. P. (2018). Hubungan antara

kecemasan akademik dengan

- penggunaan defense mechanism pada mahasiswa [Skripsi sarjana]. Universitas Sanata Dharma.
- Vitasari, P., Wahab, M. N. A., Othman, A., Herawan, T., & Sinnadurai, S. K. (2010). The relationship between study anxiety and academic performance among engineering students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 490-497. doi:10.1016/j.sbspro.2010.12.067
- Wijaya, E. & Basaria, D. (2017). Pembuatan norma alat ukur kecerdasan emosi dan norma alat ukur humor pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 60-79.
- Wijaya, P. N., Pamungkas, N. A. M., & Pramesta, D. K. (2020). Hubungan kecerdasan emosional dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dan school from home. *Prosiding Seminar Nasional LP3M*, 46-51.
- Wirawati, I. (2013, September 1). Definisi mahasiswa. SlideShare. <https://www.slideshare.net/isnawirawati/definisi-mahasiswa>
- Yenti, N., Machasin, & Amsal, C. (2014). Pengaruh kecerdasan emosional, kecerdasan intelektual, dan disiplin terhadap kinerja perawat pada RS PMC pekanbaru. *Jom FEKON*, 1(2), 1-21.
- Zahra, F. (2021, Juli 28). Dampak positif dan negatif pembelajaran jarak jauh bagi mahasiswa. Itjen Kemendikbud. <https://itjen.kemdikbud.go.id/public/post/detail/dampak-positif-dan-negatif-pembelajaran-jarak-jauh-bagi-mahasiswa>