

# PENGARUH KECERDASAN EMOSI TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA PSIKOLOGI UTY PADA MASA PEMBELAJARAN DARING

Puji Endah Lestari  
Dian Yudhawati

Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis & Humaniora  
Universitas Teknologi Yogyakarta  
Email : [endahlesta44@gmail.com](mailto:endahlesta44@gmail.com)

## ABSTRAK

*Perubahan metode pembelajaran dengan cara klasikal dan tatap muka menjadi metode daring mendapatkan berbagai reaksi dari mahasiswa. Perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi sistem daring menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Stres akademik dapat dipengaruhi oleh kecerdasan emosi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres akademik mahasiswa pada masa pembelajaran daring. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif hubungan kausal. Populasi penelitian yaitu adalah Mahasiswa aktif psikologi di Universitas Teknologi Yogyakarta. Sampel penelitian sebanyak 81 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling, skala yang digunakan skala kecerdasan emosi dan stres akademik. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi dan stres akademik mahasiswa pada masa pembelajaran daring sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi sebesar sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis ( $H_a$ ) diterima. Pada sumbangan efektif terdapat 37% kecerdasan emosi mempengaruhi stres akademik. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian yaitu terdapat pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres akademik mahasiswa pada masa pembelajaran daring.*

**Kata Kunci:** Kecerdasan Emosi, Mahasiswa, Stres Akademik

# THE EFFECT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON STUDENT ACADEMIC STRESS PSYCHOLOGY UTY ON ONLINE LEARNING

Puji Endah Lestari  
Dian Yudhawati

Program in Psychology, Faculty of Business & Humanities  
University of Technology Yogyakarta  
Email : [endahlesta44@gmail.com](mailto:endahlesta44@gmail.com)

## ABSTRACT

*The change in learning methods from classical and face-to-face methods to online methods has received various reactions from students. Changes in the learning system from face-to-face to online systems cause students to become stressed. Academic stress can be influenced by students' emotional intelligence. This study aims to determine the effect of emotional intelligence on student academic stress during online learning. This study is a quantitative study of causal relationships. The research population is active psychology students at the Yogyakarta Technological University. The research sample was 81 respondents. The sampling technique used purposive sampling method, the scale used was the emotional intelligence and academic stress scale. The data analysis technique used simple linear regression analysis. The results showed that the level of emotional intelligence and academic stress of students during the online learning period was moderate. The results of this study indicate a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), which means it is smaller than 0.05, so the hypothesis ( $H_0$ ) is rejected and the hypothesis ( $H_a$ ) is accepted. In the effective contribution, there are 37% emotional intelligence affecting academic stress. Thus, the hypothesis in this study is that there is an influence of emotional intelligence on student academic stress during online learning.*

**Keywords:** Akademik Stress, Emotional Intelligence, Students