

## Karya Tulis Ilmiah Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar

*The Relationship Of Emotional Intelligence And Time Management To Stress Level In  
Final Level Students Faculty Of Medicine Al-Azhar University Of Islam*

Putu Ariestha Ayu Priscitadewi<sup>1</sup> , Dian Rahadiani<sup>2</sup> , Sulatun Hidayati<sup>3</sup> , Yolly Dahlia<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Students of Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, Al-Azhar Islamic  
University Mataram

<sup>2,3,4</sup> Lecturer at the Faculty of Medicine of Al-Azhar Islamic University

Corresponding author: ayuariestha0704@gmail.com

### Abstrak

**Latar Belakang:** Stress rentan terjadi pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir, terdapat beberapa faktor yang dapat dilakukan untuk mengatasi tingkat stress seperti kecerdasan emosional dan manajemen waktu. Sehingga mahasiswa kedokteran yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dan manajemen waktu yang baik dapat menurunkan tingkat stress. **Metode:** Penelitian kuantitatif analitik observasional dengan desain penelitian cross sectional study. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar pada 16 Agustus 2022 – 17 Agustus 2022. Sampel penelitian sebanyak 115 responden. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji kolerasi Spearman Rho. Batas nilai signifikansi adalah ( $P$ -value  $< 0,05$ ). **Hasil Penelitian:** Hasil dari penelitian pada karakteristik responden didominasi berjenis kelamin perempuan (64,3), dan berada pada rentang usia 21 tahun (66,1). Responden sebagian besar memiliki kecerdasan emosional yang rendah (69,6), manajemen waktu yang baik (55,7), dan mengalami tingkat stress ringan (55,7) . Pada analisis bivariat didapatkan  $p$ -value sebesar 0,000 ( $P$ -value  $< 0,05$ ) dengan nilai koefisien korelasi 0,423 dan 0,442. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil uji statistik, terdapat hubungan yang bervariasi antara hubungan kecerdasan emosional dan manajemen waktu terhadap tingkat stress.

**Kata Kunci:** Kecerdasan Emosional, Manajemen Waktu, Tingkat Stress

### ABSTRACT

**Background:** Stress is prone to occur in final year medical students, there are several factors that can be done to overcome stress levels such as emotional intelligence and time management. So that medical students who have high emotional intelligence and good time management can reduce stress levels. **Methods:** Observational analytic quantitative research with a cross sectional study design. The sampling technique used was total sampling. The research was conducted at the Faculty of Medicine, Al-Azhar Islamic University on August 16, 2022 – August 17, 2022. The research sample consisted of 115 respondents. The data obtained were analyzed by Spearman Rho correlation test. The limit of significance value is ( $P$ -value  $< 0.05$ ). **Results:** The results of the study on the characteristics of the respondents were predominantly female (64.3), and were in the age range of 21 years (66.1). Most of the respondents have low emotional intelligence (69.6), good time management (55.7), and experience mild stress levels (55.7). In the bivariate analysis, the  $p$ -value was 0.000 ( $P$ -value  $< 0.05$ ) with a correlation coefficient of 0.423 and 0.442. **Conclusion:** Based on the results of statistical tests, there is a varied relationship between the relationship between emotional intelligence and time management on stress levels.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Time Management, Stress Level.

## PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang

Stress adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional apabila terdapat perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang dalam penyesuaian diri (Hidayati dan Harsono, 2021). Program pada mahasiswa kedokteran sangat berbeda dibandingkan dengan mahasiswa fakultas lain, mahasiswa kedokteran harus menjalankan program pre klinik dan profesi dengan sebaik-baiknya. Rata-rata mahasiswa berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun dan rentan mengalami stress pada saat menempuh pendidikan (Suwartika et al, 2021).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stress dan stress adalah penyakit dengan peringkat keempat di dunia (Afconneri dan Puspita, 2020; WHO, 2019). Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stress didapatkan sebesar 38-71%, penelitian tentang prevalensi stress pada mahasiswa kedokteran dilakukan di beberapa universitas (Fares et al, 2019). Pada tahun 2020 Indonesia khususnya kota Jakarta berada pada posisi keenam dengan kasus stress tertinggi setelah Istanbul, Tokyo, Pakistan, Seoul, dan Manila. Di Indonesia kejadian stress semakin bertambah, dimana terdapat 36,7-71,6% prevalensi mahasiswa yang mengalami stress (Riskesdas, 2018). Fakultas Kedokteran di Indonesia, 45,8 – 71,6% yang mengalami stress adalah mahasiswa (Oktovia, 2019). Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan berpendapat bahwa Provinsi Nusa Tenggara Barat berada pada peringkat kelima sebagai daerah dengan angka stress tertinggi yakni sebesar 8,8%, persentase yang cukup tinggi apabila dibandingkan dengan angka nasional yaitu sebesar 6,1% (Kemenkes RI, 2020).

Seseorang yang mengalami stress dapat ditunjukkan dengan gangguan psikologi, gangguan fisik dan gangguan intelektual (Lestari, 2018). Sumber stress dapat berasal dari interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Interpersonal adalah stressor yang dihasilkan dari hubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, orang tua, atau pacar. Intrapersonal adalah stressor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan menurun. Akademik adalah stressor yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang diikuti, misalnya nilai ujian yang jelek, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit. Lingkungan adalah stressor yang berasal dari lingkungan sekitar, selain akademik, misalnya kurangnya waktu liburan, macet, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman (Ross, Niebling, & Heckert, 2020).

Terdapat beberapa faktor yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress seperti kecerdasan emosional, manajemen waktu, tingkat kepribadian dan mekanisme coping. Dalam literatur psikologi, kecerdasan emosional muncul

sebagai karakteristik kepribadian yang berpengaruh terhadap persepsi emosional dan situasi stress (Burhanudin, 2017). Kecerdasan emosional adalah kemampuan emosi yang terdiri dari kemampuan untuk mengendalikan diri, dapat bertahan ketika dihadapkan suatu masalah, mengendalikan impuls, mampu memotivasi diri sendiri, mampu mengatur suasana hati, memiliki kemampuan berempati dan dapat menjalin hubungan dengan orang lain (Saleha, 2018).

Manajemen waktu juga menjadi salah satu faktor yang mempunyai peranan cukup besar dalam menghilangkan stress. Manajemen waktu yaitu kemampuan untuk memprioritaskan, menjadwalkan, dan melaksanakan tanggung jawab individu demi kepuasan individu itu sendiri (Aprilia, 2017). Kurangnya manajemen waktu yang baik seperti penundaan pengerjaan tugas, tidak mempunyai kontrol atas waktu, dan tidak memiliki prioritas mengerjakan tugas akademik dapat mengakibatkan seseorang mengalami gangguan fisik maupun psikologis (Agfiyani, 2019).

Stress rentan terjadi pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir (Burhanudin, 2017). Stress yang dialami mahasiswa fakultas kedokteran bersumber dari aktivitas akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal maupun dari harapannya sendiri; faktor akademik yang menyebabkan stress bagi mahasiswa yaitu tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik, kebutuhan untuk pengaturan diri sendiri dan peningkatan kemampuan berpikir yang lebih baik. Hal ini akan berdampak pada sisi kesehatan fisik maupun psikis mahasiswa sendiri (Barseli & Ifdil, 2017).

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang dituntut untuk membuat susunan tugas akhir sebagai salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana. Salah satu jenis tugas akhir mahasiswa adalah membuat skripsi yaitu karya tulis ilmiah yang disusun berdasarkan hasil penelitian secara langsung maupun tidak langsung dan dikerjakan secara individual oleh mahasiswa (Sigalingging, 2021). Ketika mahasiswa tingkat akhir mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi dan manajemen waktu yang baik dalam menghadapi hambatan perkuliahan maka mahasiswa cenderung tidak mudah putus asa, mahasiswa mampu berkonsentrasi dan mampu memotivasi diri sendiri. Sebaliknya ketika mahasiswa tingkat akhir mempunyai kecerdasan emosional yang rendah dan manajemen waktu yang buruk dalam menghadapi hambatan perkuliahan maka mahasiswa cenderung putus asa, mahasiswa tidak mampu berkonsentrasi dan tidak mampu memotivasi diri sendiri (Safri, 2019; Pertiwi, 2020). Keberhasilan atau kegagalan mahasiswa dalam pengelolaan stress bergantung pada kecerdasan emosionalnya (Artha, 2019). Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk melakukan pekerjaan yang serba cepat dengan waktu yang terbatas dan dapat memberikan efek ketegangan atau stress (Burhanudin, 2017).

Hal ini juga didukung oleh beberapa penelitian yaitu, terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau (Wira, 2017). Kemudian penelitian selanjutnya mengatakan bahwa

tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada mahasiswa semester akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang, karena adanya faktor lain yang berpengaruh terhadap tingkat stress seseorang selain dilihat dari faktor kecerdasan emosionalnya dan subyek penelitian yang masih dalam ruang lingkup sempit sehingga hasil penelitian tersebut masih terbatas pada subyek yang diambil (Novianto, 2018).

Berdasarkan latar belakang di atas, diketahui bahwa masih terdapat perbedaan hasil terhadap hubungan antara kecerdasan emosional dan manajemen waktu terhadap stress, serta masih tingginya tingkat stress di NTB. Disamping itu, manajemen waktu juga berpengaruh terhadap tingkat kejadian stress sehingga saat ini penelitian terkait hubungan kecerdasan emosional dan manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir masih sangat terbatas oleh karenanya, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dan manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam AlAzhar.

## **2. Tujuan Penelitian**

### **a. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Hubungan Kecerdasan Emosional dan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar.

### **b. Tujuan Khusus**

- i. Mengetahui tingkat kecerdasan emosional mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar.
- ii. Mengetahui tingkat manajemen waktu pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar.
- iii. Mengetahui tingkat stress mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar.
- iv. Mengetahui karakteristik hubungan kecerdasan emosional dan manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik observasional dengan desain cross sectional yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar pada bulan Agustus tahun 2022. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar yang berjumlah 115 mahasiswa. Kriteria inklusi: (1) Mahasiswa tingkat akhir FK Unizar yang sedang aktif dalam perkuliahan; dan (2) Bersedia menjadi responden dengan menandatangani surat persetujuan. Kriteria eksklusi: Kriteria eksklusi: (1)



Mahasiswa tingkat akhir FK Unizar yang memiliki riwayat gangguan kecemasan 6 bulan sebelumnya yang diketahui dari wawancara.

Variabel bebas (independen) pada penelitian ini adalah kecerdasan emosional dan manajemen waktu, sedangkan variabel terikat (dependen) pada penelitian ini adalah tingkat stress. Kecerdasan emosional diukur menggunakan instrumen Schutte Emotional Intelligence Scale (SEIS) dengan hasil ukur berupa tingkat rendah (skor 1-45) dan tingkat tinggi (skor 46-75). Manajemen waktu diukur menggunakan instrumen Time Managemet Questionnare (TMQ) dengan hasil ukur berupa tingkat buruk (skor < rerata) dan tingkat baik (skor  $\geq$  rerata). Tingkat stres diukur menggunakan instrumen Depression Anxiety Stress Scales 14 (DASS) dengan hasil ukur berupa normal (skor 0-14), ringan (skor 15- 18), sedang (skor 19-25), berat (skor 26-33), dan sangat berat (skor  $\geq$  34).

Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan dengan mendeskripsikan distribusi frekuensi atau besarnya proporsi menurut berbagai variabel yang diteliti. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rho dengan bantuan SPSS for window versi 23. Pada penelitian kesehatan uji signifikan dilakukan dengan batas kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0.05.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar yang berlokasi di Jalan Unizar No. 20, Turide, Kec. Sandubaya, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 sampai 17 Agustus 2022. Data penelitian ini diperoleh melalui pengisian kuesioner. Penelitian ini melibatkan 115 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. Sampel yang diambil yaitu seluruh populasi yang telah ditetapkan peneliti. Hasil penelitian ini diperoleh data dan dianalisis secara univariat dan bivariat serta dilihat karakteristik masing-masing sampel.

### **Kecerdasan Emosional pada Mahasiswa Tingkat Akhir FK Unizar**

Berdasarkan hasil analisis univariat kecerdasan emosional menunjukkan bahwa mayoritas (69,6%) mahasiswa tingkat akhir FK Unizar memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Hasil yang sama juga diperoleh pada Tjahyanto et al (2021). Dengan mayoritas (79,9%) mahasiswa memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang, yaitu faktor internal yang bersifat bawaan atau genetik (temperamen), usia, dan jenis kelamin dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan dan keluarga (cara asuh orang tua) (Avriyani, 2018).

Faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional pada mahasiswa yaitu faktor internal dimana subjek kurang dapat menerima kondisi dirinya dan belum mampu menumbuhkan tanggungjawab terhadap dirinya sendiri. Faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi mahasiswa adalah kondisi mahasiswa secara

individu. Perkembangan emosi mahasiswa secara individu dapat terpengaruh oleh adanya ketidaksempurnaan fisik atau kekurangan pada diri mahasiswa itu sendiri. Jika terjadi hal seperti ini bukan tidak mungkin mahasiswa akan merasa rendah diri, mudah tersinggung atau menarik diri dari lingkungannya (Avriyani, 2018).

Jenis kelamin dapat mempengaruhi kecerdasan emosional, pada mahasiswa tingkat akhir FK Unizar menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki kecerdasan emosional yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Karena laki-laki lebih menunjukkan ketegangan, kemandirian, pengaturan diri, dan manajemen emosi lebih baik dari pada perempuan (Chotimah, 2019). Selain jenis kelamin, usia juga dapat berpengaruh terhadap kecerdasan emosional, pada mahasiswa tingkat akhir FK Unizar menunjukkan bahwa mahasiswa berada dalam rentang usia 21 sampai 25 tahun. Pada usia tersebut memasuki kategori usia dewasa awal, secara teori menyatakan bahwa umur dewasa awal akan menyebabkan seseorang belum memiliki kemampuan untuk mengenali emosinya dengan lebih baik sehingga kecerdasan emosionalnya belum matang (Mulati, 2017). Kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang dapat digunakan untuk mengatasi masalah. Kecerdasan emosional mempengaruhi kemampuan adaptasi seseorang dan kecerdasan emosional dipengaruhi oleh usia (Avriyani, 2018).

Selain faktor internal ada juga faktor eksternal yaitu faktor keluarga dimana kondisi orang tua yang telah berpisah dan pola asuh orang tua. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik di dukung dengan pola asuh orang tua yang baik pula. Semakin baik pola asuh orang tua maka semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, dan sebaliknya semakin buruk pola asuh orang tua maka semakin rendah kecerdasan emosional seseorang. Fungsi keluarga mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang terutama pada remaja. Remaja dapat mempersepsikan, menilai, dan mengekspresikan emosi, mengelola emosi sendiri dan orang lain serta memanfaatkan emosi menjadi ke arah yang positif karena dipengaruhi oleh fungsi keluarga yang baik pula (Chotimah, 2019).

### **Manajemen Waktu pada Mahasiswa Tingkat Akhir FK Unizar**

Berdasarkan hasil analisis univariat manajemen waktu menunjukkan bahwa mayoritas (55,7%) mahasiswa tingkat akhir FK Unizar memiliki manajemen waktu yang baik. Manajemen waktu yang baik sangat berkaitan dengan self regulated learning seorang mahasiswa, dengan kemampuan ini mahasiswa dapat mengatur sistem belajarnya sendiri untuk mencapai tujuan belajar (Sari et al., 2017).

Manajemen waktu seseorang dipengaruhi oleh pengaturan diri, jenis kelamin, usia, dan motivasi. Mahasiswa harus berlatih untuk memiliki pengaturan diri yang baik, dengan adanya pengaturan diri seseorang dapat mengatur waktunya dengan baik. Seseorang yang memiliki motivasi yang tinggi tentunya memiliki manajemen waktu yang baik, hal ini di dukung oleh penelitian yang mengatakan



bahwa semakin tinggi motivasi internal seseorang maka semakin baik manajemen waktunya (Hofer et al., 2021; Vansten, 2022).

Pada mahasiswa tingkat akhir FK Unizar menunjukkan bahwa perempuan memiliki manajemen waktu yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih efektif memajemen waktunya dibandingkan dengan laki-laki. Karena perempuan biasanya melakukan aktivitas berdasarkan prioritas utama dan melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara usia dengan manajemen waktu, semakin tinggi usia maka semakin pemikiran seseorang akan semakin dewasa sehingga dapat mengatur manajemen waktu dengan baik (Maya et al., 2017; Macan et al., 2020).

### **Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir FK Unizar**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas (55,7%) mahasiswa tingkat akhir FK Unizar mengalami stress ringan. Stress dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satunya adalah faktor usia, mahasiswa tingkat akhir umumnya berada pada rentang usia 21 hingga 25 tahun (Musabiq & Karimah, 2018). Pada usia ini mahasiswa dapat mengalami stress akibat stressor dari faktor internal seperti kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik, dan dari faktor eksternal seperti bertambahnya beban kuliah, menyusun skripsi dan mendapatkan nilai lebih kecil dari yang diharapkan (Ambarawati et al, 2019).

Mahasiswa tingkat akhir FK Unizar yang memiliki tingkat stress ringan mayoritas berjenis kelamin perempuan, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa perempuan merasa stress ketika mendapatkan tugas yang banyak seperti meningkatnya ketegangan otot, kelelahan, sakit kepala ketika ujian, dan khawatir dengan hasil yang didapatkan. Selain itu perempuan juga memiliki rasa peduli yang tinggi terhadap orang lain (Sagita, et al., 2021).

Perbedaan tingkat stress antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan dapat dikaitkan dengan teori tentang respon stress yang berbeda pada perempuan dan laki-laki yang berkaitan dengan aktivitas HPA axis dengan pengaturan hormon kortisol dan sistem saraf simpatis yang berkaitan dengan denyut jantung dan tekanan darah. Respon Hypophysis-Pituitary Adrenal (HPA) dan autonomik ditemukan lebih tinggi pada lakilaki sehingga mempengaruhi respon seseorang dalam menghadapi faktor penyebab stress. Selain itu, hormon seks pada perempuan akan menurunkan respon HPA dan symphoadrenal yang dapat menurunkan feedback negatif hormon kortisol menuju ke otak sehingga perempuan lebih mudah mengalami stress (Nasrani & Susy, 2019).



## **Hubungan Kecerdasan Emosional dan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir FK Unizar**

Pada penelitian ini terdapat hubungan kecerdasan emosional terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir FK Unizar yang menggunakan uji rho spearman memberikan nilai signifikan 0,000 ( $p \text{ value} \leq 0,05$ ). Penelitian ini memiliki koefisien korelasi sebesar -0,423 yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang sangat kuat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kecerdasan emosional yang rendah dan mahasiswa mengalami stress ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang meneliti hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat stress mahasiswa semester akhir Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin (Kauts, 2017; Subramanyam, 2021; Muhnia et al., 2019).

Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stress. Stresor atau penyebab stress pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntunan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, menyusun skripsi, dan penyesuaian sosial. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran. Kecerdasan emosional dibutuhkan mahasiswa untuk meminimalisir tingkat stress, kecerdasan emosional yang tinggi di tunjukkan dengan perilaku tenang dalam menyikapi masalah, dapat memotivasi diri sendiri, tidak mudah putus asa, dan dapat mencari jalan keluar dari persoalan. Sebaliknya, jika kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa rendah maka akan mudah mengalami stress (Safri, 2019). Kecerdasan emosional mencakup kemampuan memotivasi diri sendiri dalam bertahan menghadapi masalah, dapat mengendalikan diri, dan dapat mengatur suasana hati sehingga tidak rentan mengalami stress terhadap seseorang (Goleman, 2018).

Selain kecerdasan emosional, manajemen waktu juga berpengaruh terhadap tingkat stress. Pada penelitian ini terdapat hubungan manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir FK Unizar yang menggunakan uji rho spearman memberikan nilai 0,000 ( $p \text{ value} \leq 0,05$ ). Pada penelitian ini memiliki koefisien korelasi sebesar -0,442 yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang sangat kuat.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa responden yang mempunyai manajemen waktu yang baik akan mempunyai tingkat stress yang normal hingga ringan, tingkat stress pada mahasiswa merupakan suatu keadaan yang direspon oleh tubuh berupa ketegangan pada fisik, psikis, emosi, maupun mental seseorang sehingga dapat menjadi penghambat mahasiswa dalam memanajemen waktunya (Agfiyany, 2019). Variabel manajemen waktu terhadap tingkat stress berpengaruh negatif dan signifikan antara mahasiswa Fakultas Kedokteran (Amira, 2018).

Tingkat stress ringan adalah stress yang normal yang biasa menjadi bagian sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan perhatian, tetapi individu masih mampu memecahkan masalah menggunakan time management yang dimiliki setiap individu. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu baik dapat mengurangi tingkat stress karena mahasiswa dapat mengatur waktunya dengan baik, dan memiliki jadwal kegiatan yang lebih tertata dan terstruktur. Hal ini menyebabkan responden yang memiliki tingkat stress ringan tersebut dapat mengatasi stressnya sehingga berpengaruh terhadap manajemen waktu yang lebih baik (Mellani, 2021).

Tabel 1

Tabel Data Analisis Univariat Responden Berdasarkan Kecerdasan Emosional, Manajemen Waktu dan Tingkat Stress

Variabel	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Kecerdasan Emosional</b>		
Tinggi	35	30,4
Rendah	80	69,6
<b>Manajemen Waktu</b>		
Baik	64	55,7
Buruk	51	44,3
<b>Tingkat Stress</b>		
Normal	29	25,2
Ringan	64	55,7
Sedang	19	16,5
Berat	3	2,6
Sangat berat	0	0
<b>Total</b>	<b>115</b>	<b>100,0</b>

Tabel 2

Tabel Data Analisis Univariat Responden Berdasarkan Jenis Kelamin terhadap Kecerdasan Emosional, Manajemen Waktu dan Tingkat Stress

Jenis Kelamin	Kecerdasan Emosional				Total	
	Tinggi		Rendah		N	%
	N	%	N	%		
Laki-laki	8	7,0	33	28,7	41	35,7
Perempuan	27	23,5	47	40,9	74	64,3
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>30,4</b>	<b>80</b>	<b>69,6</b>		

  

Jenis Kelamin	Manajemen Waktu		Total
	Baik	Buruk	

	N	%	N	%	N	%
Laki-laki	24	20,9	17	14,8	41	35,7
Perempuan	40	34,8	34	29,6	74	64,3
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>25,2</b>	<b>64</b>	<b>55,7</b>		

Jenis Kelamin	Tingkat Stress										Total	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Laki-laki	6	5,2	26	22,6	7	6,1	2	1,7	0	0,0	41	35,7
Perempuan	2	20,0	38	33,0	12	10,4	1	0,9	0	0,0	74	64,3
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>25,2</b>	<b>6</b>	<b>55,2</b>	<b>1</b>	<b>16,5</b>	<b>3</b>	<b>2,6</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>115</b>	<b>100,0</b>

Tabel 3  
Data Analisis Bivariat Responden Berdasarkan Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Tingkat Stress

Kecerdasan Emosional	Tingkat Stress						Total	p-value	r <sub>s</sub>
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat				
Tinggi	N	19	14	1	1	0	35	0,000	-0,423
	%	16,5	12,2	0,9	0,9	0,0	30,4		
Rendah	N	10	50	18	2	0	80	0,000	-0,442
	%	8,7	43,5	15,7	1,7	0,0	69,6		
<b>Total</b>	N	29	64	19	3	0	115	0,000	-0,442
	%	25,2	55,7	16,5	2,6	0,0	100,0		

Tabel 4  
Data Analisis Bivariat Responden Berdasarkan Hubungan Manajemen Waktu terhadap Tingkat Stress

Manajemen Waktu	Tingkat Stress						Total	p-value	r <sub>s</sub>
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat				
Baik	N	21	43	0	0	0	64	0,000	-0,442
	%	18,3	37,4	0,0	0,0	0,0	55,7		
Buruk	N	8	21	19	3	0	51	0,000	-0,442



---

	%	7,0	18,3	16,5	2,6	0,0	44,3
<b>Total</b>	N	29	64	19	3	0	115
	%	25,2	55,7	16,5	2,6	0,0	100,0

---

## KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kecerdasan emosional dan manajemen waktu terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional dan semakin baik manajemen waktu dapat menurunkan tingkat stress pada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agfiyani. 2019. Hubungan Manajemen Waktu Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Program Studi D IV Bidan. Skripsi. Yogyakarta; Stikes Aisyiyah.
- Ambarwati P, Sriadi D, Astuti T. 2019. Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, 5 (1), 48-55.
- Amiruddin. 2017. Analisis Faktor - Faktor Penyebab Tingkat Kejadian Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2015. Skripsi, 1-114.
- Aprilia, A.D.T. 2017. Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Performansi Kerja Pada Mahasiswa yang Bekerja di PT. X Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Program Sarjana Universitas Sanata Dharma.
- Avriyani, A.R. 2018. Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Kemandirian Pada Usia Dewasa Awal. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Artha. 2019. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal; Jurnal Psikologi Udayana, 1 (1), 190-202.
- Atziza, R. 2017. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stres. Jurnal Agromed Unila 2(3), 318-320.
- Baktio, H. 2020. Kecerdasan Emosi Bahan Ajar Diklat Kepemimpinan Aparatur Pemerintah Tingkat IV.
- Barseli, M., & Ifdil, I. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5(3), 143-148.



- Burhanudin. 2017. Pengaruh Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Stress. Skripsi. Yogyakarta; Fakultas Ekonomi Universitas Janabadra.
- Chong, O. S., Mahamod, Z., & Yamat, H. 2017. Faktor Jantina, Kaum, Aliran Kelas Dan Hubungannya Dengan Kecerdasan Emosi Murid Dalam Mempelajari Bahasa Melayu. *Jurnal Pendidikan Bahasa Melayu*, 3(1), 12-23.
- Chotimah, D.C. 2019. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Keterampilan Bersosialisasi Pada Mahasiswa Baru. Skripsi. Yogyakarta; Universitas Islam Indonesia.
- Chow, C. M., Ruhl, H., & Buhrmester, D. 2020. The mediating role of interpersonal competence between adolescents' empathy and friendship quality: A dyadic approach. *Journal of adolescence*, 36(1), 191-200.
- Davidson, Jeff. 2018. Manajemen Waktu. *Jurnal Humaniora* 05,(2), 61-82.
- Dedic, Nina, Alon Chen, & Jan M. Deussing. 2018. The CRF Family Of Neuropeptides And Their Receptors Mediators Of The Central Stress Responce. *Current Molecular Pharmacology*. 11(1).
- Fares, Tabosh, Saaddedin, & Mouhayar. 2019. Stress, burnout and coping strategies in preclinical medical students. *Journal Faculty of Medicine, American University of Beirut* 6(2), 15-22.
- Forsyth, P. 2017. Manajemen Waktu. Yogyakarta; PT. Garailmu.
- Firmansyah, G. 2019. Hubungan Intensitas Merokok Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. Skripsi; Universitas Islam Bandung.
- Gafni, R., & Geri, N. 2017. Time Management; Procrastination tendency in individual and collaborative tasks. Skripsi; Jakarta.
- Gaol, Nasib Tua Lumban. 2018. Teori Stress ; Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*. 24 (1), 112-218.
- Goleman, D. 2018. Kecerdasan Emosi. *Journal of Nursing*, 21(1), 38-43. <https://doi.org/10.12968/bjon.2012.21.1.38>
- Grecie, I. 2018. Kecerdasan Emosional. Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Skripsi; Malang.
- Hendryadi, H. 2017. Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 2(2), 169-178. <https://doi.org/10.36226/jrmb.v2i2.47>

- Hutagalung, A. 2017. Angewandte Chemie International Edition, Jurnal Stress 6(11), 951-952., 5-24.
- Hidayati, Harsono. 2021. Tinjauan Literatur Mengenai Stress Dalam Organisasi. Universitas Sebelas Maret. Skripsi; Surakarta.
- Hofer, Schmid, Fries, Clausen. 2021. Individual Values, Motivational Conflicts, And Learning For School. Journal Learning and Instruction. 17,17-28.
- Imron, M.T., Munif, A. 2018. Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan Bahan Ajar Untuk Mahasiswa. Jakarta: Sagung Seto.
- Inama, S. 2021. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Utara Dalam Sistem Pembelajaran Daring Pada Era Pandemi Covid-19. 46. Skripsi; Universitas Sumatera Utara.
- Irmawati, I., Tayeb, T., & Idris, R. 2019. Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Jurusan Pendidikan Matematika Uin Alauddin Makassar. MaPan: Jurnal Matematika dan Pembelajaran, 4(2), 156-170.
- Jannah, R., & Santoso, H. 2021. Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19 Riazul Jannah. Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat, 1(1), 130-146.
- Jones & Barlett. 2018. Manajemen Stress. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Kauts B. 2017. Hubungan Stress Akademik dengan Kejadian Stress Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir Universitas Sam Ratulangi. Skripsi :9(7):9.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. 2020. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1, 1-100.
- Lazarus RS, Folkman S. 2019. Stress, Appraisal, And Coping. Journal New York: Springer Publishing Company, Inc. 11. 5(1), 55-80.
- Legiran., M. Zalili Azis., & Nedy Bellinawati. 2019. Faktor Risiko Stress dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. 2(2), 115-201.
- Lestari Dwi Septina. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. Skripsi; Universitas Surakarta.



- Macan, T.H. 2017. Time Management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79, 381-391.
- Masturoh, I. 2018. *Metodologi Penelitian*. Cetakan Ketiga. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Maya, Randita S, Kenandi M. 2017. Hubungan Antara Manajemen Waktu Terhadap Stress. *Emphaty Jurnal Fakultas Kedokteran*, 2,1-17.
- Mayer & Salovey. 2017. Emotional Intelligence. *Journal University Of New Hampshive* Vol.07.
- Meyers-Levy, J., & Loken, B. 2018. Revisiting gender differences: What we know and what lies ahead. *Journal of Consumer Psychology*, 25(1), 129-149.
- Muhniah, M., Isnah, W. O. N., & Hapsah, H. 2019. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa FK Universitas Hasanuddin. *Skripsi*.
- Mulati S. 2017. Kecerdasan Emosional dan Motivasi Dengan Kejadian Stress Pada Mahasiswa Kebidanan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(7), 95-123.
- Musabiq, Sugiarti A., & Isqi Karimah. 2018. Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight*. 20(2), 21-87.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Novianto, H. 2018. Hubungan Kecerdasan Emosi (Emotional Quotient) Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Skripsi; Universitas Islam Malang*.
- Oktovia. 2019. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(3), 85-99.
- Pathmathan, V. 2017. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Semester Ganjil Tahun Akademik 2012/ 2013. *E-journal Fakultas Kedokteran USU*.1(1) p.1-4.
- Pertiwi, G. 2020. Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Fakultas Psikologi. *Skripsi; Universitas Mulawarman*.
- Rachmi, F. 2019. Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual, Kecerdasan Sosial, Dan Perilaku Belajar Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi (Studi Empiris pada Mahasiswa Akuntansi Universitas Diponegoro Semarang dan Universitas Gajah Mada Yogyakarta). *Skripsi* 19 (2), 35-88.
- Riyanto. 2017. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika



- Rochmawati, Dwi. 2019. Management Stress. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*. 52 (133).
- Safri, A. 2019. Hubungan Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) Terhadap Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Pendidikan Dokter. Skripsi; Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Sagita, Dadang, Andita. 2021. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta : FK UI.
- Sastroasmoro, Sudidgo P. D. D. 2017. *No Dasar Dasar Metodologi Penelitian Klinis* (5th ed.). Sagung Seto; Jakarta.
- Savira, L. A., Setiawati, O. R., Husna, I., & Pramesti, W. 2021. Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar Mahasiswa disaat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 183–188. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.577>
- Serrat, O. 2017. Understanding and Developing Emotional Intelligence. *Knowledge Solutions*, 329–339. [https://doi.org/10.1007/978-981-10-0983-9\\_37](https://doi.org/10.1007/978-981-10-0983-9_37)
- Setyaningsih, D. 2018. Mekanisme Koping Remaja. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan UMP; Purwekerto*.
- Sigalingging, J. 2021. Peran Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Skripsi; FK Universitas Sriwijaya.
- Siswanto. 2019. Mekanisme Koping Siswa Dalam Menghadapi Menstruasi Di Sekolah Dasar Muhammadiyah Ambarketawang 1 Dan 3 Sleman Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3633/>
- Subramanyam G. 2021. *Management Stress and Emotional Intelligence*. Universitas Pendidikan Ganesha. Jakarta.
- Sugiyono, P. D. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suwartika, Nurdin, Ruhmadi. 2021. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes. *Jurnal Keperawatan Soedirman; Tasikmalaya*. 2(1), 15-29.
- Tim Balitbangkes. 2017. *Riset Kesehatan Dasar Riskerdas*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Vansten, D. 2022. *Manajemen Waktu; Suatu Pedoman Pengelolaan Waktu yang Efektif dan Produktif*. Jakarta: Binarupa Aksara.



- Wahyudi, R., Nazriati, E, Bebasari, E., Pathmanathan, Vilaseeni V, dr. M. H. S. K., & Marbun, Agnes Putri, et al. 2018. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Program Transfer Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi. Skripsi; STIKES Fatmawati Jakarta.
- Wira, H. 2017. Hubungan Kecerdasa Emosional Dengan Tingkat Stress. Skripsi; Fakultas Kedokteran Universitas Riau.
- World Health Organization. 2019. WHOQOL-BREF versi Indonesia. The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF), 1-5.
- Yusup, F. 2018. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan, 2(9), 29-80  
<https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>.