

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL (*EMOTIONAL QUOTIENT*) TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR



Skripsi Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
2019**

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL (*EMOTIONAL QUOTIENT*) TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR



**ARNI SAFRI
NIM. 10542 0638 15**

Skripsi Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
2019**

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL (*EMOTIONAL QUOTIENT*)
TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
PRODI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

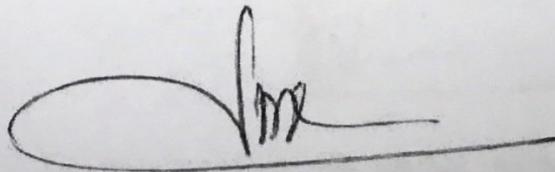
ARNI SAFRI

10542 0638 15

Usulan penelitian ini telah diperiksa, disetujui dan dipertahankan dihadapan tim penguji
Skripsi penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Makassar, 27 Februari 2019

Menyetujui Pembimbing,



dr. Ummu Kalzum Malik, M.Med.Ed



**FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAKASSAR**

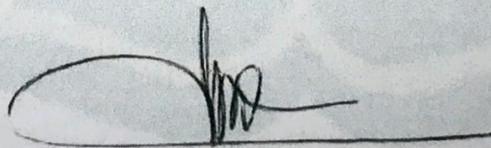
TELAH DISETUJUI UNTUK DICETAK DAN DIPERBANYAK

Judul Skripsi :

**“HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL (*EMOTIONAL
QUOTIENT*) TERHADAP TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI PENDIDIKAN
DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR”**

MAKASSAR, FEBRUARI 2019

Pembimbing,



(dr. Ummu Kalzum Malik, M.Med.Ed)

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Skripsi, Februari 2019

ARNI SAFRI (10542063815)

UMMU KALZUM MALIK

“HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL (*EMOTIONAL QUOTIENT*) TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR”

(54 Halaman + 3 Tabel + Lampiran)

ABSTRAK

LATAR BELAKANG : Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur emosi dan kemampuan berpikirnya, menjaga keseimbangan emosi melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri dan keterampilan sosial. Stres merupakan suatu fenomena yang dapat dialami pada setiap orang dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Stres dapat memberikan dampak negatif secara total terhadap setiap individu. Sehingga, jika kecerdasan emosional dapat di kelola dengan baik maka tingkat stress dapat di kendalikan dengan baik pula.

TUJUAN: Untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

METODE: Penelitian ini menggunakan desain *Cross sectional*, dengan jumlah sampel 40 mahasiswa yang diukur tingkat stresnya dengan DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale 42*) dan Kuesioner Kecerdasan Emosional. Teknik pengambilan sampel adalah *Simple Random Sampling*.

HASIL: Hasil yang didapatkan yaitu nilai $p = 0,041$ ($p < 0,05$). Artinya terdapat hubungan terhadap kecerdasan emosional dengan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir prodi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

KESIMPULAN: Dari hasil yang didapatkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir prodi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

KATA KUNCI: Kecerdasan emosional, tingkat stres, mahasiswa tingkat akhir.

FACULTY OF MEDICINE

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF MAKASSAR

Thesis, Februari 2019

SAFRI ARNI (10542063815)

MALIK UMMU KALZUM

“THE CORRELATION BETWEEN AN EMOTIONAL QUOTIENT AND STRESS LEVELS IN FINAL YEAR STUDENT DOCTOR EDUCATION PRODUCT MEDICAL FACULTY OF MUHAMMADIYAH UNIVERSITY MAKASSAR”

(54 Pages + 3 Table + Appendix)

ABSTRACT

BACKGROUND : Emotional intelligence is a person's ability to regulate emotions and thinking skills, maintain emotional balance through self-awareness skills, self-control, self-motivation and social skills. Stress is a phenomenon that can be experienced by everyone in everyday life and cannot be avoided. Stress can have a total negative impact on each individual. So, if emotional intelligence can be managed properly then the stress level can be controlled well too.

OBJECTIVE : To know the relation between an emotional quotient and stress level in final year student doctor education product Medical Faculty of Muhammadiyah University Makassar.

METHODS : This study used a cross-sectional design, with 40 student who measured levels of stress with DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scale 42) and emotional intelligence questionnaire. The sampling technique is simple random sampling.

RESULT : The result of the research showed that $p = 0,041$ ($p < 0,05$). Which mean that there was a relation between emotional quotient and stress level in final year student doctor education product Medical Faculty of Muhammadiyah University Makassar.

CONCLUSION : It can be concluded that there was a relation between an emotional quotient and stress level in final year student doctor education product Medical Faculty of Muhammadiyah University Makassar.

KEYWORDS : Emotional quotient, stress level, in final year student.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Kecerdasan Emosional (EQ) Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar”**.

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Untaian rasa terima kasih penulis haturkan terkhusus kepada kedua orang tua Ayah (Safri) dan Ibu (Haslinda), serta saudara (Briptu Ardi Safri, SH) yang senantiasa memberikan semangat dan kasih sayang yang tiada terhingga, selalu memberikan dukungan dan semangat yang membuat saya bisa ke titik ini untuk menyelesaikan pendidikan preklinik saya dengan baik.

Saya menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati saya mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Makassar, Dr.H. Rahman Rahim,SE,MM
2. Dekan Fakultas Kedokteran, Bapak dr.H. Mahmud Ghaznawie, Ph.D.,Sp.PA(K).
3. Ibunda dr.Ummu Kalzum Malik,M.Med.Ed., selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah memberikan kritik dan saran bimbingan maupun arahan yang sangat berguna dalam penyusunan skripsi ini.
4. dr. Ami Febriza, M.Kes., dr. Zulfikar Tahir, M.Kes, Sp.An., dan Drs. Samhi Muawan Djamal, M.Ag., sebagai dosen penguji, yang banyak memberikan masukan untuk perbaikan skripsi saya.

5. Teman-teman Angkatan 2015 “Sinoatrial” yang senantiasa saling mengingatkan dan menyemangati dalam menyelesaikan penelitian ini dan juga sebagai teman sejawat yang saling mendukung satu sama lain.
6. Sahabat-sahabat seperjuangan saya, Anniza Fitrah M, Dinda Fuadila Humaira, Aulia Faradina, Rasdiana FB. Matong, Novitasari, A. St. Haniyah dan Naila Nurizza yang sudah sama-sama berjuang dan saling mengingatkan untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini belum sempurna. Baik dari segi materi maupun tata cara penulisannya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk lebih menyempurnakan tulisan ini.

Akhirnya penulis mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua dan semoga Allah memberikan Ridha-Nya kepada kita semua. *Aamiin ya Rabbal Alamin.*

Makassar, 27 Februari 2019

Arni Safri



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	4
C. TUJUAN PENELITIAN	4
D. MANFAAT PENELITIAN	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Landasan Teori	6
1. Kecerdasan Emosional.....	6
a. Pengertian Kecerdasan Emosional.....	6
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecerdasan Emosional.....	7
c. Aspek-aspek pendukung kecerdasan emosional.....	8
2. Stres	11
a. Pengertian Stres	11
b. Gejala Stres.....	11
c. Penyebab Stres	12
d. Tingkat Stres.....	17
e. Skala Penilaian Stres	18
3. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stres.....	20
4. Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Islam.....	20
5. Mengelola Stres dalam Perspektif Islam	23
B. Kerangka Teori	27

BAB III KERANGKA KONSEP	28
A. KERANGKA KONSEP	28
B. DEFINISI OPERASIONAL	29
C. HIPOTESIS PENELITIAN	31
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	32
A. DESAIN PENELITIAN	32
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	32
C. TEMPAT PENGUMPULAN DATA	32
D. TEKNIK PENGUMPULAN DATA	32
E. POPULASI DAN SAMPEL	33
F. BESAR SAMPEL	34
G. ALUR PENELITIAN	36
H. TEKHNIK ANALISIS DATA	37
I. ETIKA PENELITIAN	37
BAB V HASIL	39
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
B. Gambaran Umum Populasi/Sampel	40
C. Analisis Univariat	41
D. Analisis Bivariat	42
BAB VI PEMBAHASAN	44
A. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat stress pada mahasiswa	44
B. Kecerdasan Emosional dalam Islam	48

C. Tingkat Stres dalam Islam49

DAFTAR PUSTAKA v

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

LAMPIRAN



DAFTAR PUSTAKA

1. Lestari Dwi Septina. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surakarta. [serial online] 2016. di unduh 1 agustus 2018. Tersedia dari : URL : <http://eprints.ums.ac.id>
2. Augesti Gita. Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas kedokteran Universitas Lampung. [serial online] 2015. Di unduh 1 agustus 2018. Tersedia dari: URL : <http://digilib.unila.ac.id>
3. Goleman, Daniel. (2015). Emotional Intelligence (terjemahan). Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
4. Artha, N. M. W. I., & Supriyadi. (2013). Hubungan antara kecerdasan emosi dan self efficacy dalam pemecahan masalah penyesuaian diri remaja awal. *Jurnal Psikologi Udaya*, 1(1), 190–202.
5. American College Health Association. (2013). American College Health Association –National College Health Assesment II: References Group Executive Summary Fall 2013. Hanover, MD: American College Health Association.
6. Wulandari Nurfitria (2013). Hubungan Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

7. Suciati. Psikologi Komunikasi. Yogyakarta:Litera,2015.
8. Istiani R. Konsep Kecerdasan Emosional Daniel Goleman dan Relevansinya Terhadap kesehatan Mental Manusia. Al-Tazkiyah. 2013;(1) 17-32.
9. Rivai V, Mulyadi D. Kepemimpinan Dan Perilaku Organisasi . Edisi keempat. Jakarta: Rajawali Pres, 2014:300-302.
10. Willy F.Maramis, Albert A.Maramis. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2. Surabaya: Airlangga University Press, 2009; p.38
11. Chempaka Indah Sukma. Gambaran Penyebab Stres Mahasiswa dalam Proses Belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Semarang: Universitas Diponegoro, 2017
12. Suganda Dilan K. Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama. Surakarta: Universitas Sumatera Utara, 2013
13. Lovibond,S.H.Lovibond, P.F. 1995. Manual For Depression Anxiety & Stress Scales (Second Edition). Psychology Foundation.
14. Ibnu Qoyyim dkk, Takziyatun Nafs, (Solo: Pustaka Arafah, 2008) hal 81.
15. Hasan, Aliah B. Purwakania. Pengantar Psikologi Kesehatan Islami. Jakarta : Rajawali Pers.
16. Clarasinia Duri Kartika (2015). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Kecerdasan Emosional	41
Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres.....	42
Tabel 5.3 Tabulasi Silang Kecerdasan Emosional terhadap Tingkat Stres.....	42



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	27
Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	28
Bagan 4.1 Alur penelitian	36



DAFTAR SINGKATAN

ACHA	: <i>American College Health Association</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
EQ	: <i>Emotional Quotient</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah peserta didik di suatu perguruan tinggi yang terdaftar dan melakukan proses pembelajaran. Mahasiswa tingkat akhir tidak lepas dari stres walaupun sudah mulai mengenal dan beradaptasi dengan dunia perkuliahan. Bagi mahasiswa tingkat akhir skripsi menjadi sebuah ketakutan karena dalam pembuatan skripsi mahasiswa harus membagi waktu dan pikiran untuk menjalankan blok kuliah secara bersamaan.¹

Stres merupakan suatu fenomena yang dapat dialami pada setiap orang dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Stres dapat memberikan dampak negatif secara total terhadap setiap individu.² Seseorang yang mengalami stres dapat menunjukkan gangguan psikologi, gangguan fisik dan gangguan intelektual. Gangguan psikologis yang dapat terjadi yaitu cemas, gelisah, gugup, takut. Gangguan fisik seperti tidak nafsu makan, jantung berdebar, dan merinding. Gangguan intelektual berupa sulit konsentrasi, daya ingat menurun, dan pikiran hanya di penuh satu pikiran saja. Salah satu faktor yang dapat meminimalisir stres adalah kecerdasan emosional.¹

Menurut Goleman, kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur emosi dan kemampuan berpikirnya, menjaga keseimbangan emosi melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri dan keterampilan sosial. Seseorang yang memiliki kecerdasan

emosional yang baik akan mampu menerima keadaan dirinya, bertanggung jawab dalam menyelesaikan pekerjaan, tidak khawatir terhadap masa depan dan tidak mudah marah tanpa alasan.³

Dalam hal ini, ketika mahasiswa tingkat akhir memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dalam menghadapi hambatan perkuliahan maka mahasiswa cenderung tidak mudah putus asa, mereka mampu berkonsentrasi dan mampu memotivasi diri sendiri. Sebaliknya ketika mahasiswa tingkat akhir memiliki kecerdasan emosional yang rendah dalam menghadapi hambatan perkuliahan maka mahasiswa cenderung putus asa, tidak mampu berkonsentrasi dan tidak mampu memotivasi diri sendiri. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Artha dan Supriyadi (2013) bahwa keberhasilan atau kegagalan seorang mahasiswa dalam mengelola stress tergantung pada kecerdasan emosinya.⁴

Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk melakukan pekerjaan yang serba cepat dengan waktu yang terbatas memberikan efek ketegangan atau stres. Allah SWT berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan kelaparan kekurangan harta jiwa dan buah buahan Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”

Ayat di atas menjelaskan bahwa tiada manusia yang hidup tanpa cobaan, oleh karena itu perbanyaklah kesabaran agar mampu menghadapi ujian dan cobaan hidup seperti cemas, stres dan depresi. Sabar Menghadapi Ujian dan Cobaan. Selama roda kehidupan terus berputar, seorang takkan pernah luput dari

menuai ujian dan cobaan. Dengan berbagai musibah yang datang silih berganti ini, hendaknya seseorang introspeksi diri dan semakin mendekati diri kepada Allah Swt. Bukan mengambil jalan pintas dengan mengklaim ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan-Nya. Karena tidak ada yang bisa memberikan solusi terbaik dari berbagai ujian dan cobaan hidup melainkan hanya Allah Swt.

Salah satu masalah besar yang dihadapi Mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah stres. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil survey yang dilakukan oleh *American College Health Association (ACHA)* pada tahun 2013 di Amerika. Sebanyak 27,9% dari total 32.964 mahasiswa, mengakui bahwa stres menjadi penghalang bagi performa akademik mereka.⁵

Penelitian tentang hubungan kecerdasan emosional terhadap stres pada mahasiswa kedokteran sudah pernah dilakukan sebelumnya di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar pada tahun 2013. Menurut Nurfitri (2013) di peroleh hasil bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.⁶

Penelitian mengenai hubungan kecerdasan emosional terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir belum pernah dilakukan di Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres.

Penelitian ini melibatkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2015 yang saat ini berada pada tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar tahun ajaran 2018/2019.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
- b. Untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
- c. Untuk mengetahui adanya hubungan tingkat kecerdasan emosional terhadap tingkat stres mahasiswa Tingkat Akhir fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini bagi beberapa pihak sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Jika sudah diketahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat stres, diharapkan penelitian ini berguna untuk mahasiswa agar dapat mengembangkan kecerdasan emosionalnya sehingga lebih baik dalam mengelola emosinya. Selain itu, jika ada mahasiswa yang tertarik dengan penelitian yang sama penelitian ini dapat dijadikan sebagai pembandingan atau sebagai tambahan pustaka.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada institusi mengenai tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2015. Sehingga dapat dipertimbangkan untuk membantu mengembangkan kecerdasan emosional mahasiswa.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini sendiri berguna bagi peneliti untuk lebih menambah wawasan dan pengetahuan tentang kecerdasan emosional dalam mengelola stres.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kecerdasan Emosional

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Akar kata emosi adalah : *movere* kata kerja bahasa latin yang berarti “*menggerakkan, bergerak*” ditambah awalan “*e*” untuk memberi arti “*bergerak menjauh*”, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.³ Pada awalnya emosi sering diartikan dengan marah. Istilah yang salah ini perlu di luruskan bahwa marah hanyalah satu bagian dari sebuah emosi negatif. Masih banyak emosi negatif lainnya seperti sedih, kecewa, takut, cemburu, benci, dan sebagainya. Di sisi lain, ada pula emosi positif yang jelas-jelas bisa membawa manusia ke dalam perilaku yang positif pula, seperti bahagia, cinta, sayang, suka, semangat, dan sebagainya. Orang sering menghubungkan pengelolaan emosi yang baik dengan istilah kecerdasan emosional/EQ (*Emotional Quotient*). Bahkan disebut-sebut bahwa EQ menyumbang sebuah keberhasilan seseorang sebesar 80%.⁷

Kecerdasan emosi adalah kemampuan memahami perasaan diri sendiri, kemampuan memahami perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri

sendiri, dan dalam hubungan dengan orang lain.⁸ Adapun dalam buku yang lain Daniel Goleman mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengandalkan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan dalam kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar bebas dari stres, tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati, dan berdoa.³

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional

Kecerdasan emosi selain dapat dipengaruhi oleh kepribadian individu juga dapat dipupuk dan diperkuat dalam diri individu. Kecerdasan emosi tidak dapat ditentukan sejak lahir tetapi melalui pembelajaran. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang menurut Goleman, yaitu: ³

1. Lingkungan keluarga

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Hal ini peran orang tua sangat penting. Orang tua adalah subyek pertama yang perilakunya diidentifikasi oleh anak dan kemudian diinternalisasi yang akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kehidupan emosional yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak di kemudian hari, sebagai contoh kebiasaan hidup, disiplin, bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepeulian, dan sebagainya.

2. Lingkungan Non Keluarga

Faktor lainnya adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam aktivitas bermain anak seperti bermain peran, dimana biasanya berperan sebagai seseorang diluar dirinya dengan emosi yang menyertainya. Sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain.

c. Aspek-aspek Pendukung Kecerdasan Emosional

Goleman dalam bukunya Emotional Intelligence memaparkan lima komponen pendukung kecerdasan emosional yang tentu saja dapat dijadikan oleh individu bila ingin sukses, yaitu:³

1. Mengenali Emosi Diri

Kemampuan memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Ketidakmampuan mencermati perasaan kita sesungguhnya membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan. Orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya adalah pilot yang handal bagi kehidupan mereka, karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan mereka, yang sesungguhnya atas pengambilan keputusan.

2. Mengelola Emosi

Menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas adalah kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri. Orang-orang yang buruk dalam keterampilan ini akan terus-menerus bertarung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar dapat bangkit kembali dengan jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.

3. Memotivasi Diri Sendiri

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri, dan untuk berkreasi. Kendali diri adalah emosional menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang.

Menurut Daniel Goleman, ada empat kemampuan motivasi yang harus dimiliki yaitu:⁸

- a. Dorongan prestasi, yaitu dorongan untuk meningkatkan atau memenuhi standar keunggulan.
- b. Komitmen, yaitu menyelaraskan diri dengan sasaran kelompok atau lembaga.
- c. Inisiatif (*Initiative*), yaitu kesiapan untuk memanfaatkan kesiapan.
- d. Optimisme, yaitu kegigihan dalam *memperjuangkan* sasaran
- e. Kendati ada halangan dan kegagalan

4. Mengenali Emosi Orang Lain (Empati)

Empati, kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emotional, merupakan “keterampilan bergaul” dasar. Orang yang empatik, lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau di kehendaki orang lain.

Menurut Daniel Goleman, empati adalah memahami perasaan dan masalah orang lain dan berfikir dengan sudut pandang mereka, menghargai perbedaan perasaan orang lain mengenai berbagai hal. Tingkat empati tiap individu berbeda-beda. Menurut Daniel Goleman, pada tingkat yang paling rendah, empati mempersyaratkan kemampuan membaca emosi orang lain, pada tataran yang lebih tinggi, empati mengharuskan seseorang mengindera sekaligus menanggapi kebutuhan atau perasaan seseorang yang tidak diungkapkan lewat kata-kata. Di antara tingkat yang paling tinggi adalah menghayati masalah atau kebutuhan-kebutuhan yang tersirat dibalik perasan seseorang.

5. Membina Hubungan

Seni membina hubungan, sebagian besar merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Ini merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan ini akan sukses dalam bidang apapun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain.

2. Stres

a. Pengertian Stres

Menurut Charles D. Spielberger menyebutkan bahwa stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal mengenai seseorang. Misalnya objek-objek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara objektif adalah berbahaya. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.⁹

Yang dimaksud dengan stres adalah respons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila ia sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stres. Tetapi sebaliknya bila ternyata ia mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami *distress*.¹⁰

b. Gejala stres

Gejala stres dapat berupa tanda-tanda berikut ini:

1. Fisik, yaitu sulit tidur atau tidur tidak teratur, sakit kepala, adanya gangguan pencernaan, radang usus, kulit gatal-gatal, punggung terasa sakit, keringat berlebihan. berubah selera

makan, tekanan darah tinggi, atau serangan jantung, kehilangan energi.

2. Emosional, yaitu marah-marah, mudah tersinggung, dan terlalu sensitive, gelisah dan cemas, suasana hati mudah berubah-ubah, sedih, mudah menangis, dan depresi, gugup, agresif terhadap orang lain dan mudah bermusuhan serta mudah menyerang, dan kelesuan mental.
3. Intelektual, yaitu mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, suuntuk berkonsentrasi, suka melamun berlebihan, pikiran hanya dipenuhi oleh satu pikiran saja.
4. Interpersonal, yaitu acuh dan mendiamkan orang lain, kepercayaan pada orang lain menurun, mudah mengingkai janji pada orang lain, senang mencari kesalahan orang lain atau menyerang dengan kata-kata, menutup diri secara berlebihan, dan mudah menyalahkan orang lain.⁷

c. Penyebab Stres¹¹

Penyebab stres biasa disebut dengan stresor. Stresor adalah stimulasi yang merupakan situasi dan kondisi yang mengurangi kemampuan seorang individu untuk merasakan perasaan senang, nyaman, bahagia, dan produktif. Berdasarkan pengertian tersebut, stresor dapat diartikan sebagai pemicu stres. Stresor dibagi menjadi dua, yaitu stresor internal dan eksternal. Stresor internal adalah penyebab stres yang berasal dari dalam diri. Stresor eksternal adalah

penyebab stress yang bersalah dari luar diri. Setiap individu memiliki penilaian yang berbeda-beda terhadap stresor.

Kebanyakan individu beranggapan bahwa penyebab stres adalah segala hal yang bersifat memberikan tekanan. Berikut ini adalah beberapa faktor yang menjadi sumber stress terbesar pada mahasiswa.

a. Stresor Internal

1) Kondisi Kesehatan

Kesehatan merupakan faktor penting untuk meningkatkan kualitas hidup. Kesehatan sangat penting bagi manusia. Setiap manusia punya hak untuk sehat dan memiliki kewajiban untuk menjaga kesehatannya. Kesehatan yang dimaksud adalah jasmani dan rohani.

Kesehatan jasmani memiliki arti keadaan yang baik, maksudnya adalah tidak merasakan sakit atau bebas dari sakit diseluruh tubuh. Mahasiswa yang keadaan jasmaninya baik, dapat lebih mudah mengikuti semua aktivitas pembelajaran di kampus. Sedangkan yang dimaksud kesehatan rohani ialah kemampuan menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan.

Mahasiswa dengan kondisi jasmani dan rohani yang baik akan dapat mengikuti pelajaran dengan baik. Sedangkan mahasiswa yang kondisi jasmani dan rohani yang tidak baik, maka mahasiswa tersebut akan lebih mudah sakit dan mengalami stres.

2) Ketidakmampuan manajemen waktu

Manajemen waktu adalah hal yang paling penting. Manajemen waktu merupakan suatu proses mengelola diri sendiri. Manajemen waktu menjadi salah satu penyebab mahasiswa mengalami stres selama proses belajar di perguruan tinggi. Menjadi salah satu penyebab stress karena banyak mahasiswa merasa kesulitan dalam mengatur waktu.

Manajemen waktu merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi belajar. Sehingga manajemen waktu yang baik dapat mendorong mahasiswa tersebut menjadi lebih semangat dalam mempelajari materi perkuliahan dan prestasi belajarnya meningkat. Mahasiswa yang manajemen waktunya kurang baik, cenderung mengalami stres dalam belajar.

3) Penurunan motivasi belajar

Motivasi merupakan kekuatan yang terdapat dalam diri individu yang menyebabkan adanya tingkah laku ke arah suatu tujuan tertentu. Sedangkan motivasi belajar adalah suatu keadaan yang mendorong mahasiswa untuk mencapai yang diinginkannya dalam mengikuti pendidikan di perguruan tinggi. Motivasi dalam belajar sangat diperlukan oleh mahasiswa.

Motivasi belajar yang rendah adalah salah satu penyebab mahasiswa menjadi stres dan kurang berhasil dalam menempuh pendidikan. Mahasiswa dengan motivasi belajar yang kurang,

cenderung tidak dapat melaksanakan aktivitas belajar, karena motivasi belajar menentukan intensitas belajar yang dilakukan mahasiswa.

b. Stresor Eksternal

1) Lingkungan Sosial

Stres pada mahasiswa dapat muncul karena adanya masalah dengan keluarga, dosen, teman kampus, teman kost dan sebagainya. Masalah tersebut terjadi karena tidak adanya hubungan yang baik antar sesama. Hubungan baik dengan dosen, teman kampus, dan teman kost, dapat menjadikan mahasiswa lebih termotivasi untuk semangat belajar.

Lingkungan keluarga sangat mempengaruhi mahasiswa dalam kegiatan belajar. Mahasiswa yang memiliki hubungan baik dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya akan menjadikan mahasiswa melakukan aktivitas belajarnya dengan baik, tenang, dan lebih semangat. Sedangkan apabila tidak ada hubungan yang baik dengan orang tua dan keluarga, akan mempengaruhi keadaan psikis mahasiswa sehingga cenderung cepat mengalami stres.

2) Lingkungan non sosial

Lingkungan non sosial juga dapat menjadi penyebab mahasiswa mengalami stress selama proses belajar beberapa contoh lingkungan non sosial yaitu :

a) Lingkungan alamiah

Lingkungan alamiah adalah lingkungan yang terbentuk secara alami. Lingkungan alamiah yang dimaksud seperti kondisi udara yang segar, pencahayaan tidak terlalu silau atau tidak gelap, tidak panas dan tidak dingin, suasana yang tidak bising, sejuk dan tenang. Lingkungan alamiah tersebut menjadikan proses belajar mahasiswa menjadi lebih kondusif. Sebaliknya, jika kondisi lingkungan alamiahnya tidak mendukung, maka proses belajar mahasiswa akan tidak kondusif. Sehingga mahasiswa akan lebih mudah stres.

b) Faktor instrumental

Instrumental disekitar mahasiswa dapat mempengaruhi mahasiswa dalam proses belajar. Instrumental tersebut seperti keadaan gedung kampus, fasilitas yang tersedia di kampus, ketersediaan buku atau literatur, dan lain sebagainya.

3) Proses pembelajaran

Salah satu yang dicita-citakan oleh para lulusan SMA adalah bias menjadi mahasiswa dan belajar di perguruan tinggi favorit. Belajar di perguruan tinggi tidaklah mudah. Banyak tuntutan akademik yang harus mahasiswa bias lakukan. Tuntutan-tuntutan tersebut yang dapat menjadikan stres pada mahasiswa.

Salah satu tuntutan tersebut adalah mengikuti organisasi. Setiap mahasiswa yang berada dalam suatu organisasi memiliki sikap dan perilaku yang berbeda-beda. Perbedaan sikap dan perilaku tersebut yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa.

Tuntutan tugas juga dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Beberapa mahasiswa menjadikan tugas yang diberikan sebagai beban. Penyebab mahasiswa yang stres karena tugas biasanya karena tugas yang menumpuk, tugas yang banyak, tidak mampu menyelesaikan tugas, tidak paham atau kurang informasi tentang tugas tersebut.

Mahasiswa akan mengalami kegagalan dalam memperoleh prestasi akademik karena ketidakmampuan mereka dalam menyelesaikan tugas dan tuntutan akademik. Kegagalan dalam memperoleh prestasi akademik juga dapat disebabkan karena mahasiswa tidak dapat mempergunakan cara belajar yang tepat.¹¹

d. Tingkat Stres

Menurut Rasmun stres dibagi menjadi tiga tingkatan:¹²

1. Stres Ringan, adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kecemasan. Stres ringan biasanya hanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus-menerus.

2. Stres sedang, dapat memicu terjadinya penyakit. Stres sedang terjadi elbih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Contoh dari stressor yang dapat menimbulkan stres sedang adalah kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang sama.

3. Stres berat, adalah stres kronik yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahu. Contoh dari stresor yang dapat menimbulkan stres berat adalah hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit fisik yang lama.¹²

e. Skala Penilaian Tingkat Stres¹³

Untuk mengetahui tingkat stres seseorang digunakan alat ukur DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang pertama kali diperkenalkan oleh Lovibond tahun 1995. Nilai yang penting dalam DASS yang digunakan dalam tatacara klinis adalah untuk mengklarifikasi letak gangguan emosional, sebagai bagian dan tugas penilaian klinis yang lebih luas. Fungsi esensial dari DASS adalah untuk mengenali gejala inti dari gejala depresi, kecemasan, dan stres. Itu bisa diketahui bahwa seseorang yang secara klinis mengalami depresi, cemas, atau stres.

DASS dibuat tidak hanya seperti perangkat skala yang lain untuk mengukur keadaan emosi seseorang secara konvensional, tetapi juga mengembangkan proses penentuan, pemahaman dan pengukuran keadaan

emosi signifikan yang secara klinis dan digambarkan seperti depresi, kecemasan, dan stres.

Setiap dari tiga skala DASS mengandung 14 item, terbagi menjadi 2 sampai 5 subskala dengan konten yang hampir sama. Skala depresi menilai disphoria, putus asa, anhedonia, inersia. Skala kecemasan menilai gairah otonom, efek otot skeletal, situasi kecemasan, dan pengalaman subyektif, dari pengaruh kecemasan. Skala stres sensitive terhadap pengaruh level gairah non spesifik kronis. Skala ini menilai kesulitan bersantai, gairah nervous, dan menjadi jengkel/gelisah dengan mudah, pemarah/reaksi berlebihan, dan tidak sabar.

Dalam Kuesioner DASS ini terdapat 42 butir pertanyaan, dimana dari setiap pertanyaan dikelompokkan dalam skala masing-masing dan jawaban dari hasil pernyataan yang telah diisi responden akan dinilai sesuai skoring dari masing-masing skala, seperti sebagaimana berikut :

- a. Skala depresi : pernyataan 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42.
- b. Skala kecemasan : pernyataan 2, 4, 7, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41.
- c. Skala stress : pernyataan 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.

3. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan tingkat Stres

Kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali perasaan diri kita sendiri dan perasaan orang lain dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. Gejala emosional atau perilaku dapat terjadi sebagai respon peristiwa kehidupan yang menimbulkan stres. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah biasanya selalu mementingkan perasaannya daripada perasaan orang lain sehingga banyak yang memberikan penilaian buruk tentangnya. Sehingga terkadang seseorang dengan kecerdasan emosional rendah cenderung tidak memiliki keharmonisan dengan orang-orang sekitarnya.³

Para pemilik tingkat kecerdasan emosional tinggi dapat mengatasi segala kesulitan yang dihadapinya. Ini adalah sifat mental yang tidak dapat ternilai yang dapat dikembangkan melalui pengalaman hidup yang berat. Orang-orang yang memiliki skor tinggi dalam skala kecerdasan emosional ini cenderung untuk mengatasi semua hal yang di lemparkan hidup kepada mereka. Mereka dapat mengatasi masalah dan dapat terkendali. Mereka mungkin terjatuh tapi tidak sampai terpuruk sehingga memudahkan mereka untuk mengalami stres berat.³

4. Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Islam ¹⁴

Menurut perspektif islam, emosi identik dengan nafsu yang dianugerahkan oleh Allah SWT. Nafsu inilah yang akan membawanya menjadi baik atau jelek, budiman atau preman, pemurah atau pemaarah, dan sebagainya.

Nafsu dalam pandangan Mawardy Labay el-Sultami yang disebutkan dalam bukunya yang berjudul *Dzikir dan Do'a Menghadapi Marah* tersebut, nafsu terbagi dengan lima bagian yaitu :

- a. Nafsu *rendah* yang disebut dengan nafsu *hayawaniyah*, yaitu nafsu yang dimiliki oleh binatang seperti keinginan untuk makan dan minum, keinginan *seks*, keinginan mengumpulkan harta benda, kesenangan terhadap binatang dan juga rasa takut.
- b. Nafsu *amarah* yang artinya menarik, membawa, menghela, mendorong dan menyuruh pada keburukan dan kejahatan saja. Nafsu amarah cenderung membawa manusia kepada perbuatan-perbuatan yang negatif dan berlebih-lebihan.
- c. Nafsu *lawwamah*, yaitu nafsu yang perlu mendorong manusia untuk berbuat baik. Ini merupakan lawan dari nafsu amarah. Apa yang dikerjakan nafsu amarah terus ditentang dan dicela keras oleh nafsu *lawwamah*, sehingga diri akan tertegun sebentar atau berhenti sama sekali dari perbuatan yang dianjurkan amarahnya.
- d. Nafsu *mussawilah*, yaitu nafsu provokator, ahli memperkosa, dan ahli memukau. Di dalam istilah perang, dia diberi julukan dengan koloni kelima, dia berkedudukan menteri kelima di Kementerian peperangan dan propaganda. Karena disebut koloni kelima di pihak lawan ia perlu mendapat perhatian yang serius.

- e. Nafsu *mutmainnah*, artinya kondisi jiwa yang seimbang atau tenang seperti permukaan danau kecil yang ditiup angin, akan jadi tenang, teduh walaupun sesekali terlihat riak kecil, nafsu *mutmainnah* juga berarti nafsu yang tenang dan tentram dengan berdzikir kepada Allah SWT. tunduk kepada-NYA, serta jinak kala dekat dengan-NYA.

Dalam perspektif Islam, kecerdasan emosi pada intinya adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam bahwa Allah SWT. memerintahkan kita untuk menguasai emosi-emosi kita, mengendalikannya, dan juga mengontrolnya. seperti dalam firman Allah SWT. dalam surah Al-Hadid ayat 22-23 :

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٥٧:٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٥٧:٢٣﴾

Terjemahnya: “Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan,(tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan Telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfudz) sebelum kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-NYA kepadamu, dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.” (QS.Al-Hadid ayat 22-23)

Secara umum, ayat tersebut telah menjelaskan bahwa Allah SWT. memerintahkan kita untuk menguasai emosi-emosi kita, mengendalikannya dan juga mengontrolnya.

5. Mengelola Stres dalam Perspektif Islam ¹⁵

Menilik akibat yang sangat besar pada stres, maka dibutuhkan kemampuan untuk mengelola stres. Stres tidak mungkin selamanya dihindari, karena ujian dan cobaan dari Allah SWT. tidak dapat diatur oleh manusia. Langkah terbaik adalah menyiapkan sikap dan perilaku mengelola stres sehingga mampu mengangkal akibat stres.

Anjuran Allah SWT. tentang menghindari dan mengelola stres sangat jelas, sebagaimana yang telah digariskan dalam surah Ali ‘Imran ayat 39 yaitu :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (QS.Ali Imran ayat 39)

Secara rinci, beberapa cara mengelola stres yang telah diajarkan oleh Islam adalah sebagai berikut :

- a. Niat Ikhlas. Upaya yang dilakukan oleh individu senantiasa diliputi oleh bermacam motivasi. Motivasi inilah yang menentukan bagaimana upaya yang dilakukan dan bagaimana bila tujuan tidak tercapai. Islam sudah mengajarkan agar senantiasa berniat ikhlas dalam berusaha, dengan tujuan agar nilai usaha tinggi di mata Allah SWT. dan dia mendapat ketenangan apabila usaha tidak berhasil sesuai harapan. Ketenangan ini bersumber dari motif hanya karena Allah, bukan karena yang lain, sehingga kegagalan juga akan selalu dikembalikan kepada Allah SWT. sebagaimana dalam surah At-Taubah ayat 91 berikut :

لَيْسَ عَلَى الضُّعْفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَى وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يُنْفِقُونَ حَرَجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ
وَرَسُولِهِ مَا عَلَى الْمُحْسِنِينَ مِنْ سَبِيلٍ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ٩١

"Tiada dosa (lantaran tidak pergi berjihad) atas orang-orang yang lemah, orang-orang yang sakit dan atas orang-orang yang tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan, apabila mereka berlaku ikhlas kepada Allah dan Rasul-Nya, tidak ada jalan sedikitpun untuk menyalahkan orang-orang yang berbuat baik. Dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (QS. At-Taubah ayat 91)

- b. Sabar dan Shalat. Sabar dalam Islam adalah mampu berpegang teguh dan mengikuti ajaran agama untuk menghadapi atau menentang dorongan hawa nafsu. Orang yang sabar akan mampu mengambil keputusan dalam menghadapi stressor yang ada. Sebagaimana dalam ayat 155 surah Al-Baqarah di depan yang menekankan kepada kesabaran akan mampu menghadapi cobaan yang di berikan. Di dalam ayat 153 surah Al-Baqarah Allah SWT. juga menyatakan bahwa :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (QS.Al-Baqarah ayat 153)

Melalui shalat maka individu akan mampu merasakan betul kehadiran Allah SWT. segala kepenatan fisik, masalah, beban fikiran dan emosi yang tinggi kita tinggalkan ketika shalat secara khusyuk. Dengan demikian, shalat itu sendiri sudah menjadi obat bagi ketakutan yang muncul dari *stressor* yang dihadapi. Selain itu, shalat secara teratur dan khusyuk akan mendekatkan individu kepada penciptanya. Hal ini akan menjembatani hubungan Allah SWT. dengan individu sehingga Allah

SWT. tidak akan membiarkan individu tersebut sendirian. Segala permasalahan yang ada akan selalu dibantu oleh Allah SWT. dalam menyelesaikannya. Keyakinan terhadap hal ini dapat menenangkan hati dan mengurangi kecemasan atau rasa terancam yang muncul.

- c. Bersyukur dan berserah diri (tawakkal). Salah satu kunci dalam menghadapi *stressor* adalah dengan selalu bersyukur dan menerima segala pemberian Allah SWT. Allah SWT telah mengajarkan di dalam Al-Quran surah Al-Fatihah ayat 2 dan Al-Baqarah ayat 156 yang terjemahnya : "Orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan *Inna lillahi wa innaa ilaihi raaji'un.*" Kedua ucapan diatas sangat familier dilidah kita, dan apabila kita pahami maknanya setiap kali mengucapkannya saat menghadapi cobaan maka niscaya akan muncul kekuatan psikologis yang besar untuk mampu menghadapi musibah itu. "Segala puji bagi Allah Rabb semesta alam," dan "kami ini kepunyaan Allah, dan kepada-Nya jua kami akan kembali."

Cara berpikir negatif yang menekankan kepada persepsi *stressor* sebagai sesuatu yang mengancam dan merugikan, perlu diubah menjadi pola pikir positif yang menekankan pengertian *stressor* sebagai sesuatu yang tidak perlu dicemaskan. Bahkan individu perlu melihat adanya peluang-peluang untuk mengatasi *stressor* dan harapan-harapan positif lainnya. Saat musibah datang menghampiri, biasanya akan mudah timbul rasa kehilangan sesuatu dari dalam diri. Hal ini membutuhkan rasa percaya (keimanan) bahwa diri kita ini bukan siapa-siapa, diri ini adalah

milik Allah SWT. dan apapun yang ada pada sekeliling kita adalah milik Allah SWT. Mensyukuri apa yang sudah diberikan dan selalu berserah diri akan menghindarkan kita dari perasaan serakah dan beban pikiran lainnya.

- d. Doa dan Dzikir. Sebagai insan beriman, doa dan dzikir menjadi sumber kekuatan bagi kita dalam berusaha. Adanya harapan yang tinggi disandarkan kepada Allah SWT. demikianpun apabila ada kekhawatiran terhadap suatu ancaman, maka sandaran kepada Allah SWT. senantiasa melalui doa dan dzikir. Melalui dzikir, perasaan menjadi lebih tenang dan khusyuk, yang pada akhirnya akan mampu meningkatkan konsentrasi, kemampuan berpikir secara jernih dan emosi menjadi lebih terkendali. Hentakan kemarahan dan kesedihan, ataupun kegembiraan yang berlebihan senantiasa dapat dikendalikan dengan baik.

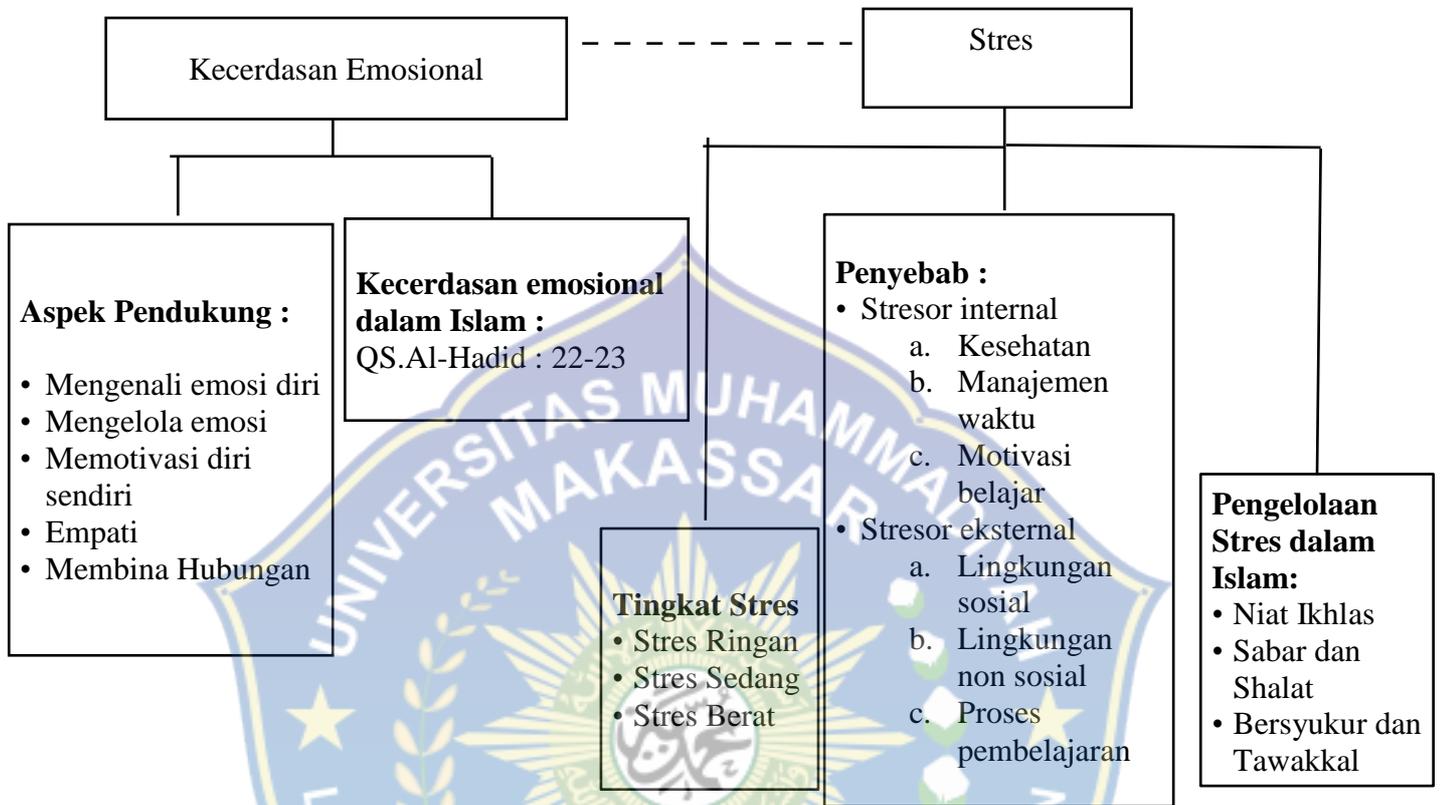
Sebagaimana dalam Surah Ar-Ra'ad ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'ad ayat 28)

Ketenangan hati (emosi) ini akan mengarahkan individu pada kekuatan untuk menyelesaikan masalah.

B. KERANGKA TEORI



Bagan 2.1 Kerangka Teori

BAB III

KERANGKA KONSEP

Setelah berbagai aspek disajikan secara rinci dan terfokus dalam tinjauan pustaka, selanjutnya dibuat rangkuman sebagai dasar untuk membuat kerangka konsep. Lazimnya kerangka konsep dibuat dalam bentuk diagram yang menunjukkan jenis serta hubungan antar variabel yang diteliti dan variabel lain yang terkait. Maka penelitian ini dapat digambarkan dalam kerangka konsep sebagai berikut :



Bagan 3.1 Kerangka Konsep

B. Definisi Operasional

1. Variabel Bebas

Kecerdasan emosional adalah kemampuan mahasiswa dalam mengenali emosi dirinya maupun orang lain, kemampuan memotivasi dirinya sendiri dan kemampuan dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

a. Alat Ukur

Kecerdasan emosional pada penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala kecerdasan emosional (EQ) yang didasarkan atas aspek-aspek yang dikemukakan oleh Goleman yaitu emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan.

a. Hasil Ukur

Kuesioner EQ berisi 15 butir pertanyaan untuk dijawab responden. Dengan pilihan jawaban dan skor yang diberikan. Tidak pernah (1), hampir tidak pernah (2), kadang-kadang (3), sering (4), dan selalu (5).

b. Kriteria Penilaian

- Kecerdasan Emosional Tinggi : 46-75
- Kecerdasan Emosional Rendah : 1-45

c. Skala Penilaian : Kategorik Ordinal

2. Variabel Terikat

Tingkat stres merupakan hasil penelitian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang, diukur dengan alat ukur DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*).

a. Alat Ukur : Diukur dengan alat ukur DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*).

b. Cara Ukur : Skala DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) terdiri dari 42 pertanyaan. Jumlah skor dalam pertanyaan tersebut memiliki makna tingkatan stres. Tingkatan Stres pada alat ukur ini normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat. Semakin tinggi jumlah nilai skor, semakin berat tingkatan stresnya.

Pilihan jawaban dan skor penilaian

0 : Tidak ada atau tidak pernah

1 : Sesuai dengan apa yang pernah dialami, kadang-kadang.

2 : Sering

3 : Selalu

c. Kriteria Penilaian

Ringan :15-25

Berat : 26-42

C. Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Null : Tidak ada hubungan antara Kecerdasan Emosional terhadap tingkat stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
2. Hipotesis Alternative : Ada hubungan antara Kecerdasan Emosional terhadap tingkat stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.



BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian ini yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik, dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study* dimana pengambilan data untuk variabel bebas dan terikat dilakukan dalam waktu bersamaan.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar pada bulan desember 2018

C. Tempat Pengumpulan Data

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

D. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah pengumpulan data :

1. Setiap responden diberi lembar persetujuan mengisi kuesioner.
2. Tiap sampel diberi 2 macam kuesioner (Skala Inventori EQ dan Skala DASS) secara bersamaan. Setiap skala diminta untuk diisi secara lengkap sesuai petunjuk.

3. Perhitungan Skala Investor EQ. Pemberian skor untuk tiap subjek didasarkan atas sifat pernyataan dan alternative jawaban yang dipilih. Nilai *Emotional Quetion* (EQ) diperoleh dari jawaban subjek pada skala inventory EQ.
4. Kemudian perhitungan DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*). Skor total penilaian bergerak dari angka 0 sampai angka 34. Dengan tingkatan stres berupa normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat. Semakin tinggi skor total yang diperoleh subjek menunjukkan tingkat stress yang semakin tinggi, begitu pula sebaliknya.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian adalah Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

2. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir prodi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yang berjumlah 59 orang. Penentuan sampel dalam penelitian *Simple Random Sampling* adalah pengambilan sampel atau elemen secara acak dimana setiap elemen atau anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel.

- Kriteria Sampel

- Kriteria Inklusi :

- a. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Tingkat Akhir Angkatan 2015.

- b. Bersedia menjadi responden

- Kriteria Eksklusi :

- a. Tidak melengkapi kuesioner atau tidak menjawab secara lengkap

- b. Skoring normal dalam kriteria penilaian tingkat stress.

F. Besar Sampel

Rumus besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah rumus penelitian analitik kategorik tidak berpasangan dengan desain *cross sectional* yaitu:

$$n1 = n2 = \left(\frac{Z\alpha + \sqrt{2PQ} + Z\beta\sqrt{P1Q1} + \sqrt{P2Q2}}{P1 - P2} \right)$$

Kesalahan tipe 1 sebesar 10% hipotesis satu arah, $Z = 1,282$

Kesalahan tipe 2 sebesar 20% maka $Z\beta = 0,842$

$P2 =$ Prevalensi kejadian stres pada mahasiswa kedokteran di Indonesia 0,71

- $Q2 = 1 - P2 = 1 - 0,70 = 0,29$

- $P1 = P2 + 0,2 = 0,71 + 0,2 = 0,91$

$$- Q_1 = 1 - P_1 = 1 - 0,91 = 0,09$$

$$- P_1 - P_2 = (0,91 - 0,71 = 0,2)$$

$$- P = \text{Proporsi total} = (P_1 + P_2)/2 = (0,91 + 0,71)/2 = 0,81$$

$$- Q = 1 - P = 1 - 0,81 = 0,19$$

Maka,

$$- n_1 = n_2 = \left(\frac{Z\alpha\sqrt{2PQ} + Z\beta\sqrt{P_1Q + P_2Q_2}}{P_1 - P_2} \right)^2$$

$$- n_1 = n_2 = \left(\frac{1,2\sqrt{2 \cdot 0,81 \cdot 0,19} + 0,842\sqrt{0,91 \cdot 0,09 + 0,71 \cdot 0,29}}{0,91 - 0,71} \right)^2$$

$$- n_1 = n_2 = \left(\frac{0,711 + 0,451}{0,2} \right)^2$$

$$- n = 33,75 \approx 34$$



G. Alur Penelitian



Bagan 4.1. Alur Penelitian

H. Teknik Analisis Data

Dari hasil penelitian yang didapat, kemudian akan dianalisis menggunakan uji statistic. Uji statistik yang digunakan yaitu :

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap variabel dari hasil penelitian. Disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi masing-masing variabel dalam dalam penelitian.

2. Analisis Bivariat

Analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan yaitu mempelajari hubungan antar variabel dengan menggunakan Uji Chi-Square.

I. Etika Penelitian

1. Lembar Persetujuan

Lembar persetujuan diberikan kepada subjek yang akan diteliti. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian. Jika responden bersedia untuk diteliti, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan tersebut. Jika responden menolak untuk diteliti, maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati hak-haknya.

2. Anonymity

Untuk menjaga kerahasiaan, peneliti tidak mencantumkan nama responden dalam lembar pengumpulan data.

3. Confidentiality

Kerahasiaan informasi dijamin peneliti. Hanya kelompok data tertentu saja yang akan disajikan dan dilaporkan sebagai hasil penelitian.



BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Provinsi Sulawesi Selatan merupakan salah satu provinsi yang berada di negara Indonesia yang beribukota di Makassar. Terletak antara $0^{\circ}12 - 8^{\circ}$ Lintang Selatan dan $116^{\circ}48 - 122^{\circ}36$ Bujur Timur, yang berbatasan dengan Provinsi Sulawesi Barat di sebelah utara, Teluk Bone dan Sulawesi Tenggara di sebelah timur, batas sebelah barat dan timur masing-masing adalah Selat Makassar dan Laut Flores. Terdapat kurang lebih 123 Universitas di Provinsi Sulawesi Selatan yang tersebar di setiap kabupaten/kota. Satu diantaranya ya yang dijadikan sebagai tempat lokasi penelitian ini yaitu Universitas Muhammadiyah (Unismuh) Makassar.

Unismuh Makassar di Provinsi Sulawesi Selatan memiliki tiga cabang yaitu Kampus II Unismuh Makassar yang beralamat di jalan Letjen Andi Mappaoddang No.17 Makassar, Kampus III Unismuh Makassar yang beralamat di jalan Ranggong Dg. Romo No. 21 Makassar, dan Kampus Pusat Unismuh Makassar yang beralamat di jalan Sultan Alauddin No.259 Makassar. Adapun yang dijadikan lokasi penelitian ini adalah Kampus Pusat Unismuh Makassar yang beralamat di jalan Sultan Alauddin No. 259 Makassar.

Unismuh Makassar memiliki 8 Fakultas dan program pasca sarjana yang terdiri dari 27 program studi. Satu diantaranya yang dijadikan tempat pengambilan sampel penelitian ini yaitu Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar

(FK Unismuh Makassar) yang terletak di Gedung F Unismuh Makassar Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar. Program studi strata S-1 Pendidikan Dokter FK Unismuh ini berdiri pada sejak tahun 2008, yang dirancang melalui pemikiran yang sangat cermat untuk dapat menghasilkan para dokter yang berkualitas dan berdedikasi tinggi, beriman dan bertakwa kepada Allah SWT.

B. Gambaran Umum Populasi/Sampel

Telah dilakukan penelitian tentang hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir FK Unismuh Makassar pada tanggal 5 desember 2018. Responden yang dipilih menjadi sampel adalah mahasiswa angkatan 2015, dan telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun jumlah target sampel pada penelitian ini sebanyak 59 orang. Dari target sampel tersebut, didapatkan 45 sampel yang hadir, tetapi dari 45 sampel yang hadir kemudian dipisahkan sampel yang masuk dalam kategori inklusi dan eksklusi, sehingga mendapatkan hasil 40 sampel yang diteliti.

Setelah data terkumpul, selanjutnya data tersebut disusun dalam table induk (master table) dengan menggunakan program komputerisasi yaitu Microsoft Excel. Dari table induk tersebutlah kemudian data dipindahkan dan diolah menggunakan program SPSS 24 dan kemudian disajikan dalam bentuk table frekuensi maupun table silang (*cross table*).

C. Analisis Univariat

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian observasional analitik yaitu suatu rancangan penelitian dengan melakukan pengamatan terhadap objek yang diteliti dengan pendekatan studi potong lintang (*cross sectional study*).

Setelah data terkumpul, kemudian data diolah, maka berikut ini analisa data univariat terhadap setiap variabel dengan menghasilkan distribusi frekuensi dan persentasi serta analisa bivariat untuk mengetahui hubungan dari variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan uji statistik *Pearson chi-square*.

1. Kecerdasan Emosional

Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Kecerdasan Emosional

Variabel	Jumlah	Persen (%)
Kecerdasan Emosional		
-Rendah	14	35.0
-Tinggi	26	65.0

Sumber : Data primer 2018

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa distribusi kecerdasan emosional yang rendah adalah sebanyak 14 responden (35,0%) sedangkan kecerdasan emosional yang tinggi adalah sebanyak 26 responden (65,0%).

2. Tingkat Stres

Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Variabel	Jumlah	Persen (%)
Tingkat Stres		
-Ringan	23	57.5
-Berat	17	42.5

Sumber : Data primer 2018

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa distribusi tingkat stress ringan adalah sebanyak 23 responden (57,5%) sedangkan tingkat stress yang berat adalah sebanyak 17 responden (42,5%).

D. Analisa Bivariat

Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stres. Setelah data diolah dan dikelompokkan berdasarkan kategori diatas, selanjutnya dilakukan analisa statistic dengan melihat tabulasi silang (*cross-tab*).

Tabel 5.3 Berdasarkan Tabulasi Silang Kecerdasan Emosional terhadap Tingkat Stres.

Kecerdasan Emosional	Tingkat Stres				Total		Nilai	
	Ringan		Berat		n	%	p	OR
	n	%	n	%				
Tinggi	18	69.2	8	30,8	26	100		
Rendah	5	35.7	9	64.3	14	100	0,041	4,050
Total	23		17		40			

Sumber : Data primer 2019

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari hasil analisis hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat stres diperoleh kecerdasan emosional tinggi lebih cenderung memiliki tingkat stres ringan yaitu sebanyak 69,2% . Sedangkan kecerdasan emosional rendah lebih cenderung memiliki tingkat stres berat yaitu sebanyak 64,3%.

Dari hasil uji statistic menggunakan Chi-Square diperoleh nilai $p < 0.05$ (0.041) yang berarti bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat stres. Dengan odd ratio 4,050 dengan confident interval 1,025 – 16,007 yang artinya secara signifikan responden yang memiliki kecerdasan emosional rendah beresiko 4x lebih besar untuk mengalami stress.

BAB VI

PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar (FK unismuh Makassar) pada mahasiswa tingkat akhir (angkatan 2015). Penelitian ini dilakukan dari bulan desember 2018 sampai bulan januari 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres mahasiswa.

A. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil uji pearson Chi-Square memperlihatkan bahwa $p=0,041$ ($p=0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat hubungan antara Kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam hal ini mahasiswa angkatan 2015 FK Unismuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurfitriya (2013), yang meneliti hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah dengan nilai korelasi menunjukkan $p=0.024$ ($p<0,05$) adanya hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada mahasiswa.¹⁵

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Chlarasintia Duri Kartika (2015) yang meneliti hubungan kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dimana diperoleh hubungan yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan stres

akademik. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosi maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi mahasiswa maka akan semakin tinggi stres akademik mahasiswa.¹⁶

Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran. Stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.¹¹

Faktor internal ini meliputi kondisi kesehatan dimana mahasiswa dengan kondisi jasmani yang tidak baik lebih rentan sakit dan mengalami stres. Selanjutnya masalah manajemen waktu, mahasiswa dengan manajemen waktu yang kurang baik cenderung mengalami stres dalam belajar. Faktor internal yang ketiga yaitu masalah motivasi belajar, motivasi belajar yang rendah adalah salah satu penyebab mahasiswa menjadi stres dan kurang berhasil dalam menempuh pendidikan.

Faktor eksternal stres meliputi lingkungan sosial, stres pada mahasiswa dapat muncul karena adanya masalah dengan lingkungan disekitarnya seperti

pada keluarga, dosen, teman kampus dan sebagainya. Selanjutnya masalah dengan lingkungan non sosial contohnya seperti lingkungan alamiah disekitar mahasiswa dapat memicu stres misalnya seperti udara segar dan dan suasana yang tidak bising. Jika kondisi lingkungan alamiahnya tidak mendukung maka proses belajar mahasiswa akan tidak kondusif dan dapat memicu stres. Faktor eksternal ketiga yaitu proses pembelajaran, dimana tuntutan tugas dapat menyebabkan stres pada mahasiswa karena tugas yang menumpuk, tugas yang banyak, tidak mampu diselesaikan dengan tepat.¹¹

Kecerdasan Emosional (EQ) dibutuhkan mahasiswa untuk mengerjakan tuntutan akademik yang berupa tugas kuliah, penulisan laporan, melakukan praktikum, pencarian referensi dan jadwal kuliah yang padat. Kecerdasan Emosional (EQ) yang tinggi di tunjukkan dengan perilaku untuk tetap tenang, sabar menghadapi persoalan, tidak terbawa emosi, mencari jalan keluar permasalahan. Sebaliknya jika Kecerdasan Emosional (EQ) yang dimiliki mahasiswa rendah maka akan menunjukkan perilaku stres.¹

Hal ini sesuai dengan pendapat Goleman bahwa kecerdasan emosional mencakup kemampuan memotivasi diri sendiri dalam bertahan menghadapi frustrasi mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, pandai mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir. Menurut Goleman, motivasi diri sendiri adalah salah satu dasar kecerdasan emosional, dengan adanya motivasi dapat mendorong seseorang untuk selalu mengambil sisi yang positif dalam menghadapi setiap masalah dan membiasakan diri untuk senantiasa

menciptakan pikiran-pikiran yang positif sehingga tidak mudah terjebak dalam emosi yang negative seperti stres.³

Tinggi rendahnya tingkatan kecerdasan emosional seseorang dipengaruhi oleh pengalaman, usia, jenis kelamin, jabatan (Goleman, 2015). Pada penelitian terlihat bahwa usia subjek berada pada tahap dewasa awal yaitu 21-25 tahun, dimana individu yang berada pada tahap dewasa awal sudah mampu berfikir secara kritis dan kompleks serta sudah mampu menalar masalah dengan baik. Goleman (2015) menambahkan bahwa semakin bertambahnya usia individu, maka akan semakin meningkat pula kecerdasan emosional individu tersebut.³

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang konsisten dengan hipotesa penelitian, yaitu kecerdasan emosional mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Pada hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kecerdasan emosional pada umumnya tinggi, namun bila dilihat pada hasil data yang diperoleh bahwa kecerdasan emosional yang tinggi tingkat stresnya masih tinggi. Ini menunjukkan bahwa ada factor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres selain kecerdasan emosional seperti kecerdasan spiritual, kecerdasan intelektual, coping stres, dan manajemen emosi.

Goleman membagi kecerdasan emosi dalam 5 ranah yaitu : (1), ranah Intrapribadi yang terkait dengan kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengendalikan diri sendiri, (2) ranah antarpribadi yang berkaitan dengan kemampuan seseorang berinteraksi dengan orang lain , (3) ranah penyesuaian diri yang menggambarkan kemampuan untuk bersikap lentur dan realistis untuk

memecahkan masalah yang muncul, (4) ranah oengendalian diri stress, yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk tahan menghadapi stress dan mengendalikan impuls, dan (5) ranah suasana hati umum yang didalamnya terdapat sikap optimisme dan bahagia. Dari kelima ranah tersebut dapat dilihat bahwa kecerdasan emosi yang baik mampu untuk mengatasi stress dan kemampuan mengelola emosi dengan baik dalam menghadapi masalah.³

B. Kecerdasan Emosional dalam Islam

Selama ini pembelajaran dalam dunia pendidikan hanya berorientasi pada kecerdasan intelektual ditinjau dari delapan Standar Pendidikan Nasional dengan biaya 20% dari total APBN, karena aspek intelektual ini tolak ukurnya memang jelas semua dapat di desain dan terukur.

Sementara pembelajaran berbasis emosi dan spiritual merupakan aspek penting yang sulit di formulasikan oleh pusat pengambilan keputusan di negeri ini karena menjadi domain kearifan local. Sedangkan dalam Al-Quran keterpaduan tiga kecerdasan telah digambarkan secara seimbang dan sempurna sekaligus adanya tuntutan pertanggungjawaban kelak di hari kiamat bagi yang memberikan keseimbangan dalam penggunaan ketiganya.

Ajaran Al-Quran selalu mengikat kecerdasan intelektual dan emosional dengan spiritual. Contoh keduanya sebagaimana ayat berikut :

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٥﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩٦﴾

Terjemahnya: “Sesungguhnya, dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang, terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka.” (QS. Ali-Imran: 190-191).

Dari ayat tersebut jelas bahwa kecerdasan intelektual tugasnya membaca ayat/tanda Tuhan dalam upaya memperkuat spiritualitas. Ayat tersebut juga melibatkan kecerdasan emosi dengan munculnya kekaguman terhadap keindahan ciptaan seraya memosisikan diri dan berdoa (munculnya pengakuan). Sehingga dalam Islam dua kecerdasan itu pasti bermuara dan berorientasi kepada kecerdasan spiritual.

C. Tingkat Stres dalam Islam

Menurut Charles D. Spielberger menyebutkan bahwa stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal mengenai seseorang. Misalnya objek-objek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara objektif adalah berbahaya. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.⁹

Adapun ayat Al-quran tentang stres yaitu :

1. QS. Al-Baqarah ayat 153-157 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (١٥٣)
وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتٌ بَلْ أَحْيَاءٌ وَلَكِنْ لَا تَشْعُرُونَ (١٥٤)
وَلَنَلْبِسَكُمْ شِيءًا مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ
رَاجِعُونَ (١٥٦) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

153. Hai irang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar; 154. Dan janganlah kamu mengatakan terhadap orang-orang yang gugur di jalan Allah, (bahwa mereka itu) mati; bahkan (sebenarnya) mereka itu hidup, tetapi kamu tidak menyadarinya; 155. Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita geembira kepada orang-orang yang sabar; 156. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, "Inna lillahi wa inna ilaihi raaji'un"; 157. Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang yang mendapat petunjuk. (QS. Al-Baqarah : 153-157)

Ayat ini turun berkenaan dengan kaum muslimin yang gugur dalam perang badar. Mereka berjumlah beberapa belas orang. Delapan diantaranya dari kaum Anshar dan enam dari kaum Muhajirin. Peristiwa itu merupakan ujian bagi kaum muslimin untuk menguji mereka dan menampakkan siapa yang benar-benar beriman dan siapa yang munafik dan dusta lainnya.

Pada ayat tentang stres yang telah dijelaskan sebelumnya, Allah SWT menjelaskan pada QS. Al-Baqarah 153-157 untuk tetap menegakkan penghambaan terhadap Allah, walau berbagai cobaan yang dihadapi, karena Allah SWT juga menjanjikan kemenangan bagi orang-orang yang percaya pada janji Allah SWT ini akan senantiasa optimis dalam menjalani setiap cobaan dan berusaha untuk tidak mengalami stres.

Pada surah tersebut, dapat dipahami bahwa apa saja yang ada milik Allah SWT dan berada di bawah kehendak-Nya. Harus diketahui juga bahwa, apa yang Allah berikan kepada mereka berdasarkan hikmah-Nya, dan ketika Allah mengambilnya maka Dia akan memberikan gantinya yang lebih baik. Diriwayatkan dari Nabi Muhammad SAW bersabda, “Seseorang yang terkena musibah dan kemudian setiap kali teringat akan musibah tersebut hendaknya mengucapkan *Inna lillahi wa inna ilaihi raaji’un*, maka Allah akan memberikan pertolongan pada hari ketika mendapat musibah tersebut. Beliau juga bersabda dalam hadis lain “kepada orang-orang yang bersabar bahwa Allah akan menggantikan hal tersebut dengan hal yang lebih baik dari pada sebelumnya.

2. QS. Al-Insyirah ayat 1-8 :



أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۚ
 أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۖ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۚ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ
 إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۚ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۚ

Terjemahnya : “ 1. Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)? ; 2. dan Kami pun telah menurunkan bebanmu darimu; 3. yang memberatkan punggungmu; 4. dan Kami tinggikan sebutan nama(mu) bagimu; 5. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan; 6. sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan; 7. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain); 8. dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.”

Dalam Surah Al-insyirah dijelaskan bahwa, bagi manusia yang sabar dan mempunyai iman yang kuat meyakini bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan yang mengiringinya. Manusia yang bersabar selalu meyakini bahwa

Allah selalu menyertai setiap gerak langkahnya dan selalu membantu manusia yang bersabar

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian tentang hubungan kecerdasan emosional terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, memiliki keterbatasan dalam memperoleh data. Peneliti telah berusaha sebaik mungkin dalam memperoleh data dan mengontrol kondisi yang berkaitan dengan proses dalam pengambilan data atau penelitian, adanya beberapa kendala yang muncul sehingga terdapat kelemahan dan keterbatasan pada saat melakukan penelitian ini antara lain :

1. Pengumpulan data dengan menggunakan metode penyebaran angket (kuesioner) memiliki keterbatasan, yaitu pengumpulan data dengan kuesioner memungkinkan responden tidak menjawab pertanyaan sesuai dengan kondisi yang dialami dan dapat berubah pada waktu yang lain.
2. Selain kecerdasan emosional, masih banyak variabel yang dapat dihubungkan dengan tingkat stres mahasiswa. Namun, karena keterbatasan waktu, tenaga.

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kecerdasan emosional pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar memiliki kecerdasan emosional tinggi yaitu sebanyak 65%
2. Mahasiswa tingkat akhir Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar memiliki tingkat stress ringan dan berat.
3. Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan hubungan antara kecerdasan emosional dan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Makassar.
4. Allah SWT menjelaskan pada QS. Al-Baqarah 153-157 untuk tetap menegakkan penghambaan terhadap Allah, walau berbagai cobaan yang dihadapi, karena Allah SWT juga menjanjikan kemenangan bagi orang-orang yang bersabar. Dengan demikian, orang-orang yang percaya pada janji Allah ini akan menantiasa optimis dalam menjalani setiap cobaan dan berusaha tidak mengalami stres.

B. Saran

1. Kepada peneliti selanjutnya yang berminat untuk meneliti kecerdasan emosional dan tingkat stres agar meneliti juga faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres selain kecerdasan emosional.
2. Kepada peneliti selanjutnya yang berminat untuk meneliti kecerdasan emosional dan tingkat stres agar meneliti perbedaan antara mahasiswa tingkat awal dengan mahasiswa tingkat akhir.
3. Kecerdasan emosional mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar dapat ditingkatkan dengan memasukkan materi-materi motivasi dalam setiap pembelajaran.





INFORM CONSENT MAHASISWA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi pada penelitian yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar”. Selanjutnya saya telah membaca lembaran informasi penelitian dan telah diterangkan beberapa poin berikut ini :

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
2. Penelitian ini akan melibatkan partisipasi saya sebagai individual.
3. Saya mengerti bahwa keikutsertaan saya ini bersifat sukarela dan saya dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa adanya hukuman, tekanan maupun denda dari pihak peneliti.
4. Saya mengerti bahwa informasi yang saya berikan tidak akan dipublikasikan kepada pihak yang tidak berkepentingan dalam penelitian ini.

Setelah mempertimbangkan poin-poin diatas, saya menyetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Data Responden :

Nama Responden :

Tempat/tanggal lahir :

Makassar, September 2018
Responden Penelitian

Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)

Keterangan :

0. Tidak ada atau tidak pernah
1. Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang
2. Sering
3. Sangat sering dengan yang dialami, atau hampir setiap saat

NO	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1.	Saya mudah kecewa karena hal-hal kecil/sepele				
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap sesuatu				
3.	Saya kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
4.	Saya mudah merasa kesal				
5.	Saya merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6.	Saya menjadi tidak sabaran ketika tertunda oleh sesuatu (lift, lampu merah, mengantri)				
7.	Saya mudah tersinggung				
8.	Saya kesulitan untuk beristirahat				
9.	Saya sangat mudah marah				
10.	Saya kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang membuat saya marah				
11.	Saya sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				

12.	Saya berada pada keadaan tegang				
13.	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan				
14.	Saya mudah gelisah				



Kuesioner Kecerdasan Emosional

Kuesioner itu terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Saudara diminta untuk menjawab dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri saudara yang sesungguhnya.

Keterangan :

1. Tidak pernah
2. Hampir tidak pernah
3. Kadang-kadang
4. Sering
5. Selalu

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
1.	Saya sensitif terhadap perasaan (kecewa, khawatir, frustrasi, dll) yang saya miliki.					
2.	Saya menggunakan perasaan saya dalam membuat keputusan yang besar dalam hidup saya					
3.	Suasana hati yang sedih dapat menguasai diri saya					
4.	Ketika saya marah maka saya akan memilih <u>ntuk diam</u>					
5.	Saya dapat menunda kepuasan saya terhadap suatu pencapaian oleh karena sesuatu yang lebih mendesak					
6.	Ketika saya panik saat menghadapi sebuah tantangan, seperti ujian atau diskusi publik, saya					

	kesulitan untuk mempersiapkannya dengan baik					
7.	Sebaliknya saat saya mengalami kegagalan atau kekecewaan, saya akan tetap berharap dan optimis.					
8.	Orang-orang dapat menyembunyikan apa yang mereka rasakan tetapi saya bisa ikut merasakannya					
9.	Perasaan yang kuat yang saya miliki dapat membuat saya peduli terhadap situasi mereka					
10.	Saya memiliki masalah dalam menangani konflik					
11.	Saya dapat merasakan perasaan sentimen yang disembunyikan baik dalam sebuah kelompok maupun dalam sebuah hubungan					
12.	Saya dapat menenangkan atau menekan perasaan stres dalam sebuah kelompok sehingga perasaan seperti itu tidak dapat mempengaruhi hubungan dan kinerja					
13.	Saya jujur dan terbuka terhadap perasaan sedih dan sesuatu yang mengganggu saya saat bekerja dan saat berada di rumah					
14.	Saya dapat memimpin sebuah kelompok diskusi					

	untuk menyelesaikan sebuah masalah yang rumit saat terjadi ketidaksetujuan dalam pendapat					
15.	Saya dapat merasakan kesedihan orang lain ketika mereka menceritakan sebuah masalah.					





UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
FAKULTAS KEDOKTERAN

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Nomor : 271/05/A.6-II/X/40/2018
Lamp : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Makassar, 20 Safar 1440 H
29 Oktober 2018 M

Kepada Yth:
Ketua LP3M Unismuh Makassar
di –
Makassar

Assalamu Alaikum Wr.Wb.

Semoga segala aktivitas keseharian kita bernilai ibadah disisi Allah SWT, Amin. Sehubungan dengan pelaksanaan penelitian dalam rangka penyelesaian studi Pendidikan Dokter mahasiswa atas :

Nama : Ami Safri
Tempat/Tanggal Lahir : Pangkep, 29 September 1997
Stambuk : 10542063815
Program Studi : Pendidikan Kedokteran
Tempat Penelitian : Fakultas Kedokteran Unismuh Makassar
Judul : "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar"

Menindaklanjuti hal tersebut di atas, maka kami memohon kepada bapak ketua LP3M Unismuh Makassar kiranya berkenan memberikan surat izin dalam rangka pelaksanaan kegiatan tersebut

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan *jazakumullahu khaeran katsiraa.*



Dr. H. Mahmud Ghaznawie, Ph.D., Sp.PA (K)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 271/05/A.6-II/X/40/2018

29 Jumadil Akhir 1440 H

Lamp : -

06 Maret

2019 M

Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth,

Saudara

: **ARNI SAFRI**

No.Pokok

: **105 42 0638 15**

Fakultas/ Program Studi

: **Fakultas Kedokteran /Pendidikan Kedokteran**

Di –

Tempat

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَارْحَمْنَا

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Nomor: 271/05/A.6-II/X/40/2018 Tanggal 06 Maret 2019, menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di atas diberi izin untuk melakukan Penelitian di Universitas Muhammadiyah Makassar dan diharuskan menyerahkan satu rangkap hasil penelitiannya yang berjudul; ***Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.*** Yang akan dilaksanakan dari tanggal 09 Maret 2019 s/d 09 Mei 2019

Sehubungan dengan hal tersebut, yang bersangkutan akan melaksanakan penelitian/ Pengabdian Masyarakat sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan Jazakumullahu khaeran katziraa.

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَارْحَمْنَا

Ketua LP3M,

Dr. Ir. Abubakar Idhan, MP.
NBM 101 7716

Tembusan yth;

1. Rektor Unismuh Makassar
2. Arsip

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya

Nama Lengkap : ARNI SAFRI

Tempat, Tanggal Lahir : Pangkep, 29 September 1997

Tahun Masuk : 2015

Peminatan : Pendidikan Kedokteran

Nama Pembimbing Akademik : dr. Samsani

Nama Pembimbing Skripsi : dr. Ummu Kalzum Malik, M.Med.Ed

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam **penulisan proposal** saya yang berjudul :

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL (*EMOTIONAL QUOTIENT*)
TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
PRODI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, Oktober 2018

ARNI SAFRI
NIM. 10542 0638 15



RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Arni Safri
Ayah : Safri
Ibu : Haslinda
Tempat, Tanggal Lahir : Pangkep, 29 September 1997
Agama : Islam
Alamat : Perumahan Griya Prima Tonasa Blok A/11.
Nomor Telepon/Hp : 082271329881
Email : arnisafri.97@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

- MI Al-Falah DDI Angkona, Luwu Timur (2003 - 2009)
- SMP Negeri 3 Angkona, Luwu Timur (2009 - 2012)
- SMA Negeri 1 Angkona, Luwu Timur (2012 - 2015)



LAMPIRAN