

**HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN
STRES AKADEMIK MAHASISWA RANTAU
SEMESTER AKHIR DI YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :

Widya Septianingsih

1910801053

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

2023

**HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN
STRES AKADEMIK MAHASISWA RANTAU
SEMESTER AKHIR DI YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Syarat Mencapai Gelar Sarjana Psikologi
Pada Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi Sosial Dan Humaniora
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun Oleh :

Widya Septianingsih

1910801053

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

2023

HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA RANTAU SEMESTER AKHIR DI YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh: WIDYA
SEPTIANINGSIH
1910801053**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Psikologi
Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial, dan Humaniora
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : RATNA YUNITA SETIYANI S, S.PSI, M.PSI

20 Februari 2024 16:09:00



HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA RANTAU SEMESTER AKHIR DI YOGYAKARTA

Widya Septianingsih

Prodi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email : Septiktp807@gmail.com

Ratna Yunita Setiyani Subardjo

Prodi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email : ratnayunita@unisayogya.ac.id

ABSTRAK - Mahasiswa rantau merupakan mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua dan keluarga. Mereka harus menghadapi berbagai tantangan, termasuk tantangan akademik, sosial, dan budaya. Stres akademik merupakan salah satu tantangan yang sering dialami oleh mahasiswa rantau. Stres akademik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Kematangan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola emosinya secara sehat. Kematangan emosi dapat membantu mahasiswa rantau untuk mengatasi stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau semester akhir di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Sampel penelitian berjumlah 52 mahasiswa rantau semester akhir di Yogyakarta. Instrumen yang digunakan adalah skala kematangan emosi dan skala stres akademik. Hasil penelitian menggunakan uji *correlation product moment*, diperoleh hasil bahwa nilai korelasi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), maka hipotesis dinyatakan sangat signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel sangat signifikan, yang mana dapat dilihat dari hasil uji hipotesis diperoleh skor yang signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Artinya, semakin tinggi kematangan emosi, semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa rantau. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi merupakan faktor yang dapat membantu mahasiswa rantau untuk mengatasi stres akademik. Oleh karena itu, mahasiswa rantau perlu mengembangkan kematangan emosinya agar dapat menghadapi stres akademik secara lebih sehat.

Kata kunci: kematangan emosi, stres akademik, mahasiswa rantau

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL MATURITY AND ACADEMIC STRESS OF FINAL-SEMESTER OUT-OF-TOWN STUDENTS IN YOGYAKARTA

Widya Septianingsih

Psychology Program, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: Septiktp807@gmail.com

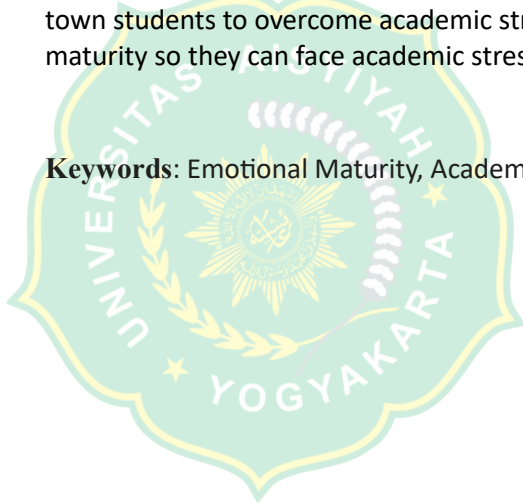
Ratna Yunita Setiyani Subardjo

Psychology Program, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: ratnayunita@unisayogya.ac.id

ABSTRACT – Out-of-town students live far from their parents and family. They have to face various challenges including academic, social, and cultural challenges. Academic stress is one of the challenges often experienced by them. Academic stress can have a negative impact on students' physical and mental health. Emotional maturity is one's ability to manage their emotions healthily. Emotional maturity can help out-of-town students to overcome academic stress. This study aims to determine the relationship between emotional maturity and academic stress of final-semester out-of-town students in Yogyakarta. The study used a quantitative approach with a correlational method. The sample consisted of 52 final-semester out-of-town students in Yogyakarta. The instruments used were the emotional maturity scale and the academic stress scale. The results of the study using the correlation product moment test obtained a correlation value of 0.000 ($p < 0.01$), thus, the hypothesis was stated very significant. The results of the study showed that the relationship between the two variables was very significant which can be seen from the hypothesis test result with a value of 0.000 ($p < 0.01$). Hence, the hypothesis proposed can be accepted. This means that the higher emotional maturity, the lower the academic stress experienced by out-of-town students. Based on the results of the study, it can be concluded that emotional maturity is a factor that can help out-of-town students to overcome academic stress. Therefore, they need to develop their emotional maturity so they can face academic stress better.

Keywords: Emotional Maturity, Academic Stress, Out-of-town Students



PENDAHULUAN

Mahasiswa rantau merupakan mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua dan keluarga. Mereka harus menghadapi berbagai tantangan, termasuk tantangan akademik, sosial, dan budaya. Stres akademik merupakan salah satu tantangan yang sering dialami oleh mahasiswa rantau. Stres akademik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa, seperti penurunan daya ingat, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan.

Kematangan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola emosinya secara sehat. Kematangan emosi dapat membantu mahasiswa rantau untuk mengatasi stres akademik. Mahasiswa yang memiliki kematangan emosi yang tinggi akan lebih mampu untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya dengan cara yang sehat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau semester akhir di Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa rantau semester akhir di Yogyakarta. Instrumen yang digunakan adalah skala kematangan emosi dan skala stres akademik.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kematangan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau semester akhir di Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi kematangan emosi, semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa rantau.

Tabel 4.3 Tabel distribusi frekuensi kematangan emosi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Kematangan Emosi	Jumlah	Persentase %
Emosi Stabil	23	44.4%
Emosi Tidak Stabil	29	55.6%
Total	52	100%

Table 1.4 Tabel distribusi frekuensi stress akademik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Stres Akademik	Jumlah	Persentase %
Ringan	6	11.3%
Sedang	25	59.5%
Berat	13	16.9%
Sangat Berat	8	12.3%

Total	52	100%
--------------	-----------	-------------

Tabel 4.5 Tabel Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	Unstandardized Residual
N	52
Asymp. Sig. (2-tailed)	.095 ^c

Dapat dilihat bahwa nilai sig. (*p-value*) yaitu sebesar 0,095 dimana nilai ini lebih besar dari taraf signifikan ($p=0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data dari penelitian ini adalah berdistribusi normal.

Table 4.7 Tabel Interpretasi Uji Linearitas

Variabel	Sig. (<i>p-value</i>)	<i>p</i>	Interpretasi
Kematangan emosi dengan stress akademik	0,503	> 0,05	Linear

Dapat dilihat bahwa nilai sig. (*p-value*) dari kedua variabel yaitu sebesar 0,503 dimana nilai ini lebih besar dari taraf signifikan ($p=0,05$). Hal ini

menunjukkan bahwa data dari kedua variabel tersebut adalah linear.

Tabel 4.8 Tabel Uji Hipotesis

		Correlations	
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-.398**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	52	52
Y	Pearson Correlation	-.398**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	52	52

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan data penelitian pada tabel diatas menggunakan uji *correlation product moment*, diperoleh hasil bahwa nilai korelasi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), maka hipotesis dinyatakan sangat signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel sangat signifikan, yang mana dapat dilihat dari hasil uji hipotesis diperoleh skor yang signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kematangan emosi merupakan faktor yang dapat membantu mahasiswa rantau untuk mengatasi stres akademik. Mahasiswa yang memiliki kematangan emosi yang tinggi akan lebih mampu untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya dengan cara yang sehat.

Kemampuan untuk mengenali emosi merupakan hal yang penting untuk mengatasi stres akademik. Mahasiswa yang dapat mengenali emosinya akan lebih mampu untuk memahami apa yang dirasakannya dan mengapa ia merasa demikian. Hal ini dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi emosinya dengan cara yang lebih konstruktif.

Kemampuan untuk mengekspresikan emosi juga merupakan hal yang penting untuk mengatasi stres akademik. Mahasiswa yang dapat mengekspresikan emosinya secara sehat akan lebih mampu untuk melepaskan emosi negatifnya. Hal ini dapat membantu mahasiswa untuk merasa lebih tenang dan lebih siap untuk menghadapi tantangan akademik.

Kemampuan untuk mengelola emosi juga merupakan hal yang penting untuk mengatasi stres akademik. Mahasiswa yang dapat mengelola emosinya secara sehat akan lebih mampu untuk menghadapi tantangan akademik dengan cara yang lebih efektif. Hal ini dapat membantu mahasiswa untuk mencapai tujuan akademiknya.

Sehingga kematangan emosi dinilai memiliki keterkaitan untuk mengembangkan kemampuan individu agar menerima kenyataan meskipun terlalu sulit untuk menerimanya. Orang yang matang secara emosional selalu menerima situasi yang ada dan bahkan bergerak ke arah mempertimbangkan risiko situasi dan mengambil tindakan positif sesuai dengan risiko yang terkait dengan situasi itu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi

merupakan faktor yang dapat membantu mahasiswa rantau untuk mengatasi stres akademik. Oleh karena itu, mahasiswa rantau perlu mengembangkan kematangan emosinya agar dapat menghadapi stres akademik secara lebih sehat.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada mahasiswa rantau untuk melakukan hal-hal berikut untuk mengembangkan kematangan emosinya:

- Belajar untuk mengenali emosinya
- Belajar untuk mengekspresikan emosinya secara sehat
- Belajar untuk mengelola emosinya secara efektif

Selain itu, disarankan kepada pihak perguruan tinggi untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada mahasiswa rantau untuk membantu mereka dalam mengembangkan kematangan emosinya.

DAFTAR PUSTAKA

Barseli, M., Ildil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19 Mufadhal. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95–99

Chaturvedi, M, dan Chander, R. development of Emotional Stability Scale. *Industrial Psychiatry Journal*, 2010.

Desmita. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010.

Dhina, Y.S. (2010). Hubungan antara penerimaan diri dengan kompetensi interpersonal pada remaja panti asuhan. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dony Darma Sagita, Daharnis, & Syahniar (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*. Volume 01 Nomor 02 Tahun 2017, 37 - 72

F. Khamelina, "Hubungan antara Stres Dalam Menyusun Skripsi Dengan Insomnia Pada Mahasiswa D IV Bidan Pendidik di Stikes „Aisyiyah Yogyakarta,” Naskah Publ. Stikes 'Aisyiyah, Yogyakarta, 2014.

Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>

Khoirunnisa, "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Tingkat Stres Pada

Mahasiswa Program Studi D IV Bidan Stikes „Aisyiyah Yogyakarta,” Naskah Publ. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta, 2014.

Muhammad Yasvi Amalul Ichsan, "Hubungan Kegagalan Akademik Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Pendidikan Dokter," Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, "Naskah Publ. Univ. Muhammadiyah Yogyakarta, 2022.

N. Zuama, "Kemampuan Mengelola Stres Akademi Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi," 2013.

Piaget, Jean, & Barbel Inhelder. Psikologi Anak. Terjemahan Miftahul Jannah. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.

S. Abdullah, T. Sariyah, and Lestari, "Perfeksionisme dan Strategi Coping: Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Mediapsi*, vol. 3, no. 1, pp. 9–16, 2017.

Sarwono, S. W. Psikologi Remaja, Edisi Revisi, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2010.

Subardjo, R. Y. S. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru di Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal psychology* Vol. 6, Nomor 1, 2018.

Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>

Stallard, Paul (2014). Think Good – Feel Good. Wiley – Blackwell,

W. Oryza, “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas „Aisyiyah Yogyakarta,” Naskah Publ. Univ. ‘Aisyiyah Yogyakarta, 2016.

Wijaya, P. N., Pamungkas, N. A. M., & Pramesta, D. K. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Stres Akademik pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Dan School From Home. Prosiding Seminar Nasional “Penguatan Pendidikan Karakter Pada Era Merdeka Belajar,” 2–6

Yudrik, Jahja (2011). Psikologi Perkembangan.



unisa
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta