BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa

1. Mahasiswa yang Bekerja

Mahasiswa yang bekerja adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi namun secara bersamaan menjalankan aktivitas pekerjaan untuk memperoleh penghasilan atau pengalaman kerja (Siregar, 2018). Mereka menjalani dua peran sekaligus, yaitu sebagai pelajar dan sebagai pekerja, yang masing-masing memiliki tuntutan waktu, energi, dan tanggung jawab

Menurut Handayani dan Fauziah (2021), mahasiswa yang bekerja memiliki motivasi beragam, seperti keinginan untuk mandiri secara finansial, menambah pengalaman kerja, atau membantu meringankan beban ekonomi keluarga. Kondisi bekerja sambil kuliah ini juga dapat memunculkan tekanan psikologis dan stres akademik akibat peran ganda yang dijalankan. Selain itu, penelitian oleh Pratiwi dan Santosa (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja sering menghadapi tantangan dalam manajemen waktu, penurunan fokus belajar, serta kelelahan fisik dan mental akibat padatnya aktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian dari Yuliani (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja perlu memiliki kemampuan pengaturan diri dan penyesuaian waktu yang baik agar dapat menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan, karena kegagalan dalam menyeimbangkan keduanya dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik maupun kesehatan mental.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja adalah individu yang menjalankan peran ganda sebagai pelajar dan pekerja dengan tujuan memperoleh penghasilan, pengalaman, atau kemandirian.Kondisi ini juga menimbulkan tantangan tersendiri berupa tekanan psikologis, stres, dan kesulitan dalam pengelolaan waktu yang perlu dihadapi secara seimbang agar tidak mengganggu pencapaian akademik maupun kesejahteraan mentalnya.

2. Ciri-Ciri Mahasiswa

Menurut Kartono (dalam Siregar, 2006) mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang memiliki ciri-ciri, antara lain:

a. Memiliki kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelektual.
b. Memiliki kesempatan besar untuk dapat untuk bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil di lingkungan masyarakat.
c. Diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi.
d. Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga berkualitas dan professional.

3. Faktor-faktor yang Mendorong Mahasiswa untuk Bekerja

Mahasiswa yang bekerja bukan hanya didorong oleh kebutuhan ekonomi, tetapi juga oleh berbagai faktor lain yang berkaitan dengan kemandirian, pengalaman, serta pengembangan diri. Menurut Pratama, Lestari, dan Hasanah (2024), terdapat empat faktor utama yang mendorong mahasiswa untuk bekerja, yaitu faktor ekonomi, keinginan untuk mandiri, kebutuhan

pengalaman kerja, dan peningkatan kompetensi diri. Faktor ekonomi menjadi salah satu motivasi dominan, terutama bagi mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan kondisi finansial menengah ke bawah. Mereka bekerja untuk membantu biaya kuliah, memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, atau mengurangi beban keuangan keluarga.

Dorongan untuk mandiri juga menjadi alasan penting. Mahasiswa yang bekerja umumnya memiliki keinginan untuk tidak sepenuhnya bergantung pada orang tua, baik secara finansial maupun emosional. Keinginan untuk memiliki pendapatan sendiri menjadi simbol kemandirian dan tanggung jawab terhadap kehidupan pribadi. Di sisi lain, mahasiswa juga menyadari pentingnya pengalaman kerja sebagai bekal untuk menghadapi dunia profesional setelah lulus. Mereka memperoleh keterampilan praktis dengan bekerja, memperluas jaringan sosial, serta belajar mengelola waktu dan tanggung jawab dengan lebih baik (Hidayat & Lestari, 2021).

Di kota besar seperti Surabaya, tingginya biaya hidup turut menjadi faktor pendorong utama mahasiswa untuk bekerja. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2024), peningkatan harga kebutuhan pokok, biaya transportasi, dan akomodasi di wilayah perkotaan sering kali membuat mahasiswa mencari sumber penghasilan tambahan agar dapat tetap melanjutkan pendidikan dengan layak. Bagi sebagian mahasiswa, bekerja juga dianggap sebagai bentuk aktualisasi diri dan sarana untuk mengembangkan potensi diri di luar dunia akademik (Wibowo, 2022).

Dapat disimpulkan bahwa keputusan mahasiswa untuk bekerja dipengaruhi oleh kombinasi faktor ekonomi, sosial, dan psikologis. Bekerja tidak hanya menjadi upaya pemenuhan kebutuhan finansial, tetapi juga bagian dari proses pembentukan kemandirian, pengembangan kompetensi, serta kesiapan menghadapi tantangan kehidupan profesional setelah lulus.

4. Peran Mahasiswa

Mahasiswa pekerja menghadapi tantangan besar dalam membagi waktu antara tanggung jawab akademik dan tuntutan pekerjaan yang dijalani. Kondisi ini menyebabkan munculnya tekanan psikologis dan fisik yang cukup tinggi. Schaufeli dan Bakker (2004) menjelaskan bahwa individu yang menjalankan dua peran secara bersamaan, seperti bekerja sambil kuliah, berisiko mengalami kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) dan menurunnya motivasi, yang pada akhirnya dapat memicu stres kronis. Tekanan ini muncul karena mahasiswa pekerja harus beradaptasi dengan jadwal yang padat, tenggat waktu tugas kuliah, serta tuntutan produktivitas di tempat kerja.

Menurut Taylor (2012), beban peran ganda tersebut sering kali mengganggu keseimbangan hidup (*work–study balance*), menurunkan kualitas belajar, dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental maupun fisik. Mahasiswa yang kurang mampu mengatur waktu cenderung mengalami kelelahan, gangguan tidur, serta penurunan konsentrasi yang dapat memengaruhi performa akademik mereka. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan munculnya gejala psikosomatik seperti sakit kepala, kelelahan ekstrem, dan penurunan daya tahan tubuh.

Dengan apat disimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja berpotensi menghadapi stres akibat beban peran ganda yang menuntut kemampuan manajemen waktu, pengendalian emosi, serta strategi coping yang efektif untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan profesional

B. Stres

1. Definisi Stres

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres merupakan suatu kondisi internal yang timbul ketika individu menilai tuntutan lingkungan lebih besar daripada kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya untuk menghadapinya. Pandangan ini menekankan bahwa stres bukan semata-mata respon fisiologis, tetapi juga melibatkan proses kognitif berupa penilaian individu terhadap situasi yang dihadapi. Stres muncul ketika individu menilai bahwa situasi tersebut mengancam kesejahteraan atau melampaui kemampuan kopingnya, sehingga memunculkan reaksi emosional dan perilaku tertentu.

Selye (1956) mendefinisikan stres sebagai respon nonspesifik tubuh terhadap berbagai tuntutan yang dapat mengganggu keseimbangan fisiologis maupun psikologis individu. Ia menjelaskan adanya tiga tahapan reaksi tubuh terhadap stres, yaitu tahap alarm, resistance, dan exhaustion. Pada tahap alarm tubuh bereaksi terhadap stresor melalui aktivasi sistem saraf simpatis; pada tahap resistance tubuh berusaha menyesuaikan diri; dan pada tahap exhaustion tubuh mengalami kelelahan akibat tekanan yang berkepanjangan.

Sarafino dan Smith (2014) mengemukakan bahwa stres adalah keadaan yang muncul karena adanya interaksi antara individu dengan lingkungan yang

menimbulkan persepsi adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu dalam mengatasinya. Stres dapat bersumber dari faktor biologis, psikologis, maupun sosial, dan ketika seseorang gagal mengatasi tekanan tersebut, maka akan timbul kondisi ketegangan dalam diri. Akibat ketegangan berlangsung dalam waktu lama tanpa strategi koping yang efektif, stres dapat berkembang menjadi stres kronis yang berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental.

Taylor (2018) menambahkan bahwa stres merupakan pengalaman emosional negatif yang disertai dengan perubahan fisiologis, biokimia, kognitif, dan perilaku yang bertujuan untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan lingkungan yang menekan. Taylor juga menekankan bahwa stres tidak hanya bersifat destruktif, melainkan juga dapat bersifat adaptif apabila individu mampu mengelolanya secara efektif melalui mekanisme koping yang sehat.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu kondisi ketegangan mental dan fisik yang muncul akibat adanya tekanan atau tuntutan dari lingkungan yang melebihi kemampuan individu untuk menanganinya. Stres tidak hanya mencakup aspek fisiologis, tetapi juga mencakup aspek emosional, kognitif, dan sosial. Dalam konteks mahasiswa pekerja, stres muncul ketika mereka merasa tidak mampu menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan pekerjaan, yang dapat berdampak pada kesejahteraan fisik, psikologis, maupun prestasi akademik.

2. Aspek-Aspek Stres

Menurut Sarafino and Smith (2011) aspek-aspek stres dikategorikan menjadi dua yaitu aspek biologis dan aspek psikososial, sebagai berikut:

1. Aspek biologis yaitu adanya gejala fisik yang dialami individu seperti sakit kepala, detak jantung meningkat, gemetar, dan lainnya.
2. Aspek fisiologis yaitu gelaja psikologis dan sosial yang dialami individu seperti reaksi kognitif, emosi, dan perilaku sosial.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek stres meliputi aspek emosional, aspek kognitif, aspek perilaku sosial, dan aspek fisiologis. Keempat aspek ini yang akan digunakan penulis dalam penelitian karena sesuai dengan fenomena yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir ketika mengerjakan skripsi.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Faktor-faktor yang dapat menimbulkan, memicu stres dikenal sebagai faktor penyebab stres. Menurut Smet (1994) faktor-faktor yang mepengaruhi stres, adalah sebagai berikut:

a. Kondisi Individu

Kondisi individu mencakup kesehatan fisik, kondisi mental, tingkat kelelahan, dan stabilitas emosi. Mahasiswa pekerja dengan jam kerja padat cenderung mengalami stres karena tubuh tidak berada dalam kondisi optimal untuk menghadapi tuntutan akademik.

b. Karakteristik Kepribadian

Individu dengan tipe kepribadian ambisius atau perfeksionis lebih rentan mengalami stres dibandingkan individu dengan karakter lebih santai. Mahasiswa pekerja sering kali menuntut diri untuk sukses di dua bidang sekaligus sehingga lebih mudah mengalami tekanan.

c. Sosial-Kognisi

Berkaitan dengan cara individu memandang dan menilai situasi sosial. Mahasiswa pekerja yang menilai tuntutan kuliah dan pekerjaan sebagai beban besar akan lebih mudah stres dibandingkan yang memandangnya sebagai tantangan.

d. Hubungan dengan Lingkungan

Lingkungan yang tidak mendukung atau penuh tekanan dapat meningkatkan stres. Mahasiswa pekerja yang bekerja di tempat dengan jam kerja panjang dan tanpa dukungan rekan kerja lebih mudah mengalami stres.

e. Strategi Coping

Strategi Coping merupakan upaya individu dalam menghadapi situasi menekan. Mahasiswa pekerja dengan *coping adaptif* (misalnya mencari dukungan sosial atau berpikir positif) akan lebih mampu mengatasi stres dibandingkan yang menggunakan coping maladaptif seperti menghindar atau menyalahkan diri sendiri.

Lazarus dan Cohen (1977) faktor stres dapat dinilai ancaman tergantung pada pengalaman individu berdasarkan faktor internal dan eksternal yaitu:

a. Faktor internal

1) Mekanisme koping

Seseorang dengan mekanisme koping adaptif akan menilai situasi secara lebih positif. Sebaliknya, koping maladaptif seperti penolakan atau penyangkalan dapat meningkatkan stres.

2) Kepribadian

Individu dengan kepribadian optimis dan resilien lebih mampu mengelola stres dibandingkan individu neurotik yang mudah cemas.

3) Kecerdasan emosional.

Kemampuan memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat membantu individu menghadapi stres dengan lebih efektif. Mahasiswa pekerja dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mampu menjaga kestabilan emosinya di tengah tekanan.

b. Faktor eksternal

1) Jenis stres

Jenis stres yang dialami seseorang memengaruhi seberapa besar tekanan yang dirasakan. Stres yang bersifat berat, berkepanjangan, atau sulit dikendalikan cenderung lebih mudah dipersepsikan sebagai ancaman. Semakin kompleks jenis stres, semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan individu.

2) Kehadiran stres lain

Kehadiran stres lain memperbesar beban psikologis, membuat individu merasa kewalahan, dan meningkatkan kemungkinan menilai situasi sebagai ancaman.

3) Dukungan sosial.

Dukungan sosial dapat mengurangi stres karena memberikan rasa aman dan bantuan dalam menghadapi masalah. Sebaliknya, kurangnya dukungan membuat individu merasa sendiri dan rentan, sehingga stres lebih mudah dirasakan sebagai tekanan yang mengancam.

Goleman (1995) faktor yang dapat berperan dalam mengatasi stres ialah *emotional quotient* (kecerdasan emosi) yang mampu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengatur emosi dengan baik. Meningkatkan *emotional quotient* (kecerdasan emosi), seseorang dapat menghadapi stres lebih efektif.

Berdasarkan pemaparan dari beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi stres terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Pada penelitian ini menggunakan *emotional quotient* (kecerdasan emosional) sebagai faktor internal dan *social support* (dukungan sosial) sebagai faktor eksternal untuk mengelola stres pada mahasiswa yang bekerja.

4. Gejala-Gejala Stres

Stres berkepanjangan dapat mengakibatkan gangguan fisik seperti kelelahan kronis, insomnia, sakit kepala, hingga gangguan imun (Taylor, 2012; Sarafino & Smith, 2014). Secara psikologis, stres dapat menurunkan motivasi belajar, menyebabkan burnout, kecemasan, dan depresi. Dalam konteks mahasiswa pekerja, stres juga berpengaruh terhadap performa akademik, relasi sosial, dan kepuasan hidup (Herawati & Kurniawan, 2020)

C. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, atau bantuan yang diterima individu dari orang lain, baik secara perseorangan maupun kelompok. Dukungan ini dapat berupa dukungan emosional, informasional, maupun instrumental yang bertujuan membantu individu menghadapi tekanan atau stres dalam kehidupannya. Baron dan Byrne (2004) menambahkan bahwa dukungan sosial mencakup kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman, keluarga, atau orang lain yang memiliki kedekatan emosional, sehingga memberikan rasa aman dan penerimaan sosial. Sementara itu, Johnson dan Johnson (1991) mendefinisikan dukungan sosial sebagai keadaan ketika seseorang memiliki individu lain yang dapat dipercaya untuk memberikan bantuan, semangat, penerimaan, dan perhatian, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan hidup individu tersebut. Sejalan dengan hal itu, Santrock (2007) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk komunikasi dan hubungan timbal balik yang mencerminkan kasih sayang, penghargaan, dan penghormatan antarindividu.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk bantuan emosional, informasi, maupun praktis yang diberikan oleh orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, atau lingkungan sosial, yang berperan penting dalam meningkatkan

kesejahteraan psikologis dan membantu individu menghadapi tekanan serta tantangan hidup.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino and Smith (2011) dukungan sosial memiliki beberapa aspek yaitu:

A. Dukungan Emosional (Emotional support)

Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang melibatkan empati, perhatian, dan kepedulian terhadap individu yang membutuhkan bantuan. Dukungan ini mencakup perasaan dicintai, dihargai, dan diterima oleh orang lain. Bentuk dukungan ini memberikan rasa nyaman, jaminan, dan ketenangan bagi individu dalam menghadapi stres.

B. Dukungan Penghargaan (Esteem Support)

Dukungan penghargaan diberikan dalam bentuk pujian, pengakuan, dan dorongan yang meningkatkan kepercayaan diri individu. Dukungan ini membantu individu untuk merasa berharga dan memperkuat harga diri dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

C. Dukungan Instrumental (Information Support)

Dukungan instrumental merupakan bantuan nyata atau praktis yang diberikan untuk memenuhi kebutuhan individu. Dukungan ini dapat berupa bantuan materi, finansial, atau tenaga dalam menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari yang sulit dilakukan sendiri.

D. Dukungan Informasional (Informational Support)

Dukungan informasional melibatkan pemberian nasihat, saran, atau informasi yang relevan untuk membantu individu memecahkan masalahnya. Dukungan ini membantu individu memahami situasi dengan lebih baik dan menemukan cara yang efektif untuk mengatasinya.

E. Dukungan Jaringan Sosial

Dukungan ini berupa rasa memiliki dalam suatu kelompok sosial yang memberikan kebersamaan, keanggotaan, dan kesamaan minat. Dukungan jaringan sosial menumbuhkan perasaan bahwa individu tidak sendirian dalam menghadapi stres.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Stanley (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah:

A. Kebutuhan fisik

Kebutuhan fisik seperti sandang, pangan, dan papan dapat mempengaruhi dukungan sosial yang diterima. Individu yang tidak tercukupi kebutuhan fisiknya cenderung lebih sulit mendapatkan dukungan sosial yang optimal.

B. Kebutuhan sosial

Melalui proses sosialisasi dan aktualisasi diri, seseorang dapat memperoleh pengakuan sosial dari lingkungan. Individu yang aktif bersosialisasi cenderung lebih mudah mendapatkan dukungan sosial dibandingkan individu yang tertutup atau tidak aktif dalam lingkungan sosialnya.

C. Kebutuhan psikis

Kebutuhan psikis meliputi rasa ingin tahu, kenyamanan emosional, dan spiritualitas. Individu yang mengalami tekanan psikis cenderung mencari dukungan sosial untuk mendapatkan rasa aman dan ketenangan batin.

Cohen dan Syme (1985) menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, yaitu:

1) Pemberi dukungan sosial

Dukungan yang diberikan oleh orang yang dekat secara emosional (seperti keluarga atau teman akrab) akan lebih efektif dibandingkan dengan dukungan dari orang yang tidak dikenal.

2) Jenis dukungan sosial

Jenis dukungan sosial yang diberikan akan lebih bermanfaat apabila sesuai dengan kebutuhan dan situasi yang sedang dihadapi individu.

3) Penerima dukungan sosial

Kepribadian, budaya, dan peran sosial individu akan mempengaruhi efektivitas dukungan sosial yang diterima.

4) Permasalahan yang dihadapi

Ketepatan antara jenis dukungan dan jenis masalah sangat menentukan keberhasilan dukungan sosial yang diberikan.

5) Waktu pemberian dukungan sosial

Dukungan sosial akan efektif jika diberikan pada waktu yang tepat, yaitu ketika individu benar-benar membutuhkan, dan tidak bermanfaat jika diberikan di waktu yang kurang sesuai.

4. Sumber Dukungan Sosial

Susilowati (2007) mengemukakan sumber dukungan sosial yang diperoleh individu berasal dari hal-hal berikut ini:

a. Keluarga

Keluarga merupakan sumber dukungan sosial yang paling utama. Dalam keluarga, individu mendapatkan dukungan emosional, perhatian, serta bantuan praktis. Anggota keluarga berperan penting sebagai tempat berbagi cerita, memperoleh rasa aman, dan mendapatkan bimbingan dalam menghadapi masalah.

b. Teman

Teman dekat berperan penting dalam memberikan dukungan sosial, baik dalam bentuk bantuan emosional maupun praktis. Interaksi yang intens dengan teman dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan mengurangi tekanan psikologis yang dialami individu.

c. Kontak sosial dan komunitas

Kelompok sosial atau komunitas menjadi sumber dukungan sosial yang lebih luas. Melalui interaksi sosial, individu dapat merasa menjadi bagian dari lingkungan yang mendukung, yang membantu dalam mengatasi stres dan memperkuat rasa memiliki terhadap kelompok sosial tersebut.

D. Kecerdasan Emosi

1. Definisi Kecerdasan Emosi

Menurut Goleman (2002), kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi

baik pada diri sendiri maupun orang lain. Kecerdasan ini mencakup kemampuan untuk mengendalikan emosi, menghadapi tantangan dengan ketahanan diri, tidak cepat puas, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Goleman juga menegaskan bahwa kecerdasan emosional berbeda dari kecerdasan intelektual (IQ), namun keduanya saling melengkapi dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam kehidupan. Sejalan dengan hal tersebut, Hutagalung (dalam Setiyorini & Kuncoro, 2019) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk menilai, merasakan, serta memahami emosi, baik emosi diri sendiri maupun orang lain. Individu dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung memiliki komitmen tinggi terhadap tugas dan tanggung jawabnya, bahkan ketika menghadapi tekanan atau stres dalam kehidupan sehari-hari.

Salovey dan Mayer (1990) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai bagian dari kecerdasan sosial yang mencakup kemampuan untuk memantau perasaan diri dan orang lain, membedakan berbagai emosi, serta menggunakan informasi tersebut untuk membimbing pikiran dan tindakan. Shahin (2020) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu individu beradaptasi dengan tekanan psikologis dan sosial karena melibatkan kesadaran diri, empati, dan kemampuan regulasi emosi. Kecerdasan emosional menjadi faktor penting yang membantu individu menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan, menjaga hubungan sosial yang sehat, serta mengurangi tingkat stres yang mungkin timbul akibat peran ganda yang dijalani.

Berdasarkan berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri maupun orang lain secara efektif. Individu dengan kecerdasan emosional tinggi mampu menjaga keseimbangan emosi, menjalin hubungan interpersonal yang baik, serta mengelola stres yang timbul dari berbagai tuntutan kehidupan, termasuk tuntutan akademik dan pekerjaan yang dijalani oleh mahasiswa yang bekerja di Surabaya.

2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi

Wolff (2005) melalui The Emotional Competence Inventory 2.0 membagi kecerdasan emosional menjadi empat kluster utama, yaitu:

a. *Self-Awareness*: kesadaran terhadap keadaan internal dan kemampuan menilai diri dengan realistis.
b. *Self-Management*: kemampuan mengontrol emosi dan mempertahankan kejujuran, integritas, serta kemampuan beradaptasi.
c. *Social Awareness*: empati dan kepekaan terhadap kebutuhan serta perasaan orang lain.
d. *Relationship Management*: kemampuan mempengaruhi, memotivasi, dan menyelesaikan konflik interpersonal.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek kecerdasan emosi meliputi *self awareness*, *self management*, *social awareness*, dan *relationship management*, berperan penting dalam membantu mahasiswa pekerja menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan secara efektif.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Menurut Goleman (2002), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi perkembangan kecerdasan emosional seseorang, yaitu:

a. Faktor Otak

Kecerdasan emosional berkaitan erat dengan fungsi otak, khususnya sistem limbik dan korteks prefrontal yang berperan dalam pengaturan emosi dan pengambilan keputusan. Kemampuan otak dalam memproses informasi emosional menentukan seberapa baik individu dapat mengendalikan perasaannya ketika menghadapi tekanan. Mahasiswa pekerja yang memiliki fungsi pengendalian emosi yang baik akan lebih mampu menahan diri saat menghadapi beban kerja dan kuliah yang berat.

b. Faktor Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk kemampuan emosi individu. Pola asuh yang penuh kasih sayang, komunikasi terbuka, dan teladan positif dari orang tua membantu anak belajar mengenali dan mengatur emosinya. Mahasiswa pekerja yang berasal dari keluarga dengan dukungan emosional tinggi cenderung memiliki kecerdasan emosi yang lebih stabil.

c. Faktor Lingkungan

Lingkungan pendidikan dan sosial juga berperan penting dalam mengembangkan kecerdasan emosional. Interaksi dengan teman, dosen, dan rekan kerja melatih kemampuan sosial, empati, dan tanggung jawab. Mahasiswa pekerja yang terbiasa berinteraksi di dua lingkungan (kampus

dan tempat kerja) memiliki peluang besar untuk meningkatkan kemampuan sosial-emosionalnya.

d. Faktor Dukungan Sosial

Dukungan sosial berfungsi sebagai penopang emosional dalam menghadapi tekanan. Bantuan, perhatian, dan penghargaan dari orang lain meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi stres. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan rekan kerja sangat penting untuk menjaga stabilitas emosi.

Berdasarkan dari pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional yang terjadi pada seseorang ialah terdiri dari faktor otak dan faktor keluarga sebagai faktor utama, dan faktor pendukung lain yaitu faktor lingkungan dan dukngan sosial

E. Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional dengan Stres pada Mahasiswa yang Bekerja di Surabaya

Mahasiswa yang bekerja merupakan individu yang menjalani dua peran sekaligus, yaitu sebagai pelajar dan sebagai pekerja. Kondisi ini menuntut kemampuan pengelolaan waktu, energi, serta tanggung jawab yang tinggi agar dapat menyeimbangkan keduanya. Siregar (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa pekerja adalah individu yang menempuh pendidikan tinggi sambil bekerja untuk memperoleh penghasilan atau pengalaman kerja. Menurut Handayani dan Fauziah (2021), motivasi mahasiswa bekerja dapat berasal dari keinginan untuk mandiri secara finansial, menambah pengalaman, atau membantu ekonomi keluarga. Namun, peran ganda tersebut sering kali memunculkan tekanan psikologis dan stres karena mahasiswa harus menyesuaikan tuntutan akademik dan pekerjaan secara

bersamaan. Schaufeli dan Bakker (2004) menyatakan bahwa individu dengan dua peran memiliki risiko lebih tinggi mengalami kelelahan emosional (emotional exhaustion) yang dapat menurunkan kinerja akademik dan profesional.

Kecerdasan emosional menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan. Goleman (2002) menyatakan bahwa kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengenali, memahami, serta mengelola emosi diri dan orang lain secara efektif. Individu dengan kecerdasan emosional tinggi mampu mengontrol emosi negatif, beradaptasi dengan tekanan, dan mempertahankan keseimbangan psikologis. Salovey dan Mayer (1990) menambahkan bahwa kecerdasan emosional berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi untuk menghadapi stres secara sehat. Hal ini diperkuat oleh Shahin (2020), yang menjelaskan bahwa kecerdasan emosional memungkinkan individu beradaptasi dengan tekanan sosial dan psikologis, sehingga membantu mengurangi dampak stres. Dalam konteks mahasiswa pekerja di Surabaya, kecerdasan emosional membantu mereka mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan dengan lebih baik, menjaga produktivitas, serta mencegah kelelahan mental.

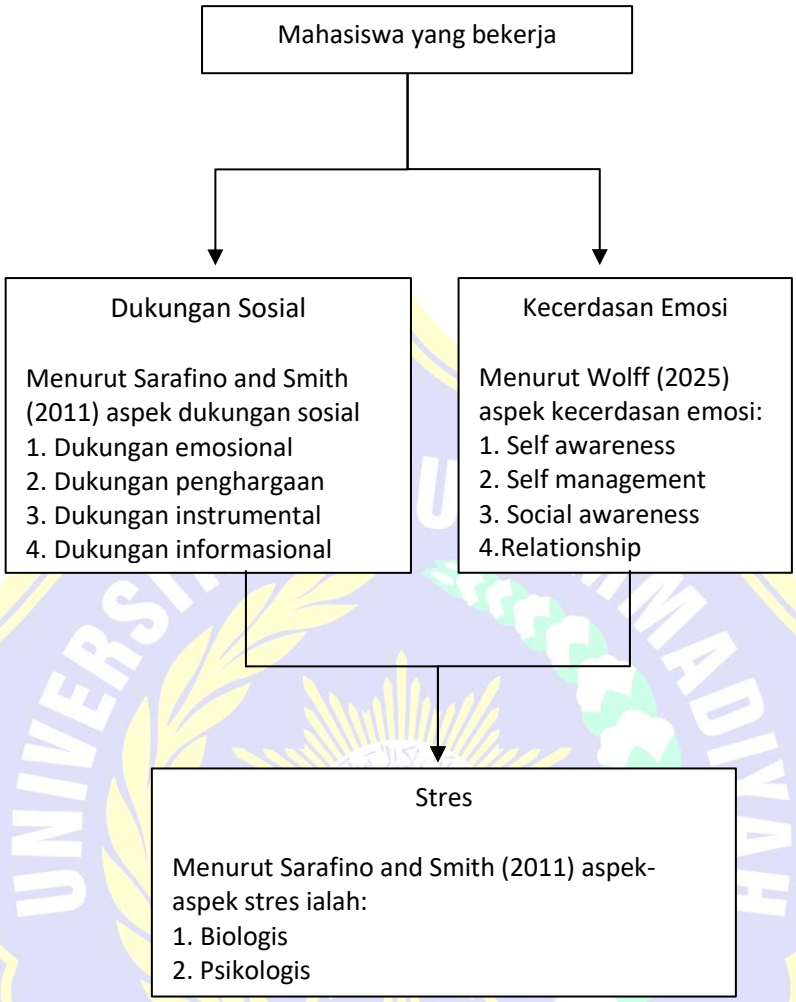
Dukungan sosial juga berperan besar dalam menurunkan stres mahasiswa yang bekerja. Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bentuk kenyamanan, perhatian, dan bantuan yang diterima individu dari orang lain, baik dalam bentuk dukungan emosional, informasional, maupun instrumental. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan rekan kerja memberikan rasa aman serta meningkatkan rasa memiliki, sehingga individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi tekanan. Baron dan Byrne (2004) menambahkan bahwa dukungan sosial dapat memperkuat ketahanan psikologis individu melalui adanya rasa dihargai dan diterima dalam lingkungan sosialnya. Penelitian Fitriyani dan Mustikasari (2023) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima seseorang, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami, karena individu memiliki sumber daya emosional untuk mengatasi tekanan.

Interaksi antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial memiliki pengaruh sinergis terhadap tingkat stres mahasiswa pekerja. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengenali kebutuhan

emosionalnya dan secara aktif mencari atau memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia. Sebaliknya, dukungan sosial yang memadai juga dapat memperkuat kemampuan regulasi emosi seseorang. Ketika mahasiswa pekerja di Surabaya menghadapi beban akademik dan pekerjaan yang berat, kombinasi dari kedua faktor tersebut—kecerdasan emosional dan dukungan sosial—dapat berperan sebagai *buffer* terhadap stres, sebagaimana dikemukakan dalam teori *stress-buffering model (Cohen & Wills, 1985).*

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa yang bekerja di Surabaya. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dan memperoleh dukungan sosial yang memadai akan lebih mampu mengelola tekanan akademik dan pekerjaan secara seimbang, sehingga tingkat stres dapat ditekan dan kesejahteraan psikologis tetap terjaga. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosional dan kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres, kelelahan emosional, dan penurunan kinerja baik di bidang akademik maupun pekerjaan.

F. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

G. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan serta teori yang dikemukakan diatas, peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa yang bekerja di Surabaya.

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURABAYA