

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.A Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam menunjang kemajuan masa depan bangsa. Manusia perlu dididik, dibina, dan dikembangkan potensi yang dimilikinya dengan tujuan terciptanya manusia yang berkualitas. Salah satunya adalah mahasiswa yang perlu dididik, dibina serta dikembangkan potensinya di suatu perguruan tinggi. Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah orang yang belajar pada Perguruan Tinggi (KBBI Daring, 2016). Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Menurut Siswoyo (dalam Huliselan & Papilaya, 2016) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak.

Seorang mahasiswa yang sedang berada pada semester akhir di sebuah perguruan tinggi pasti akan mengerjakan tugas akhir atau yang disebut dengan skripsi untuk dapat menyelesaikan pendidikannya, sehingga mendapatkan gelar sarjana. Skripsi dibuat oleh seorang mahasiswa di bawah bimbingan dosen pembimbing dengan melakukan bimbingan secara langsung dan terus-menerus. Menurut Wurinanda (dalam Khairani & Fikry, 2017) masa penyusunan skripsi adalah masa yang sangat berpotensi menimbulkan kecemasan mahasiswa. Hal ini ditimbulkan oleh berbagai factor, seperti target lulus yang tidak tercapai dengan tepat waktu, banyaknya

perbaikan skripsi, kesulitan dalam menemukan literatur, serta proses bimbingan yang sulit dan terkendala.

Oktary (2007, dalam Suhardi & Widiarti, 2015) berpendapat bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diduga kuat mengalami peningkatan kecemasan. Kecemasan bisa terjadi dikarenakan adanya tekanan-tekanan yang dirasakan berkaitan dengan proses pengerjaan skripsi tersebut. Salah satu tekanan yang sangat mendasar adalah bahwa skripsi yang sedang dikerjakan tersebut nanti pada akhirnya akan diuji di hadapan dosen penguji. Selain itu faktor lain yang bisa mempengaruhi kecemasan mahasiswa adalah karena adanya batasan waktu dalam masa kuliah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mujiyah dkk (2001, dalam Akbar, 2013), diperoleh hasil bahwa kendala-kendala yang biasa dihadapi mahasiswa dalam menulis tugas akhir skripsi adalah meliputi: bingung dalam mengembangkan teori (3,3%), kurangnya pengetahuan penulis tentang metodologi (10%), kesulitan menyusun pembahasan (10%), kesulitan menguraikan hasil penelitian (13,3%), kesulitan menentukan judul (13,3%). Persepsi misalnya: takut bertemu dengan dosen pembimbing (6,7%), malas (40%), motivasi rendah (26,7%), dosen terlalu sibuk (13,3%), dosen pembimbing sulit ditemui (36,7%), minimnya waktu bimbingan (23,3%), kurang jelas memberikan bimbingan (26,7%), kurang koordinasi dan kesamaan persepsi antara pembimbing I dan pembimbing II (23,3%), kurangnya buku-buku referensi yang fokus pada permasalahan penelitian (53,3%), referensi yang ada merupakan buku-buku edisi lama (6,7%). Kesulitan tersebut pada akhirnya dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stress, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi hingga ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Bahkan akibatnya

kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang yang cukup kuat menjadi sikap yang negative yang akhirnya dapat menumbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa tersebut.

Fenomena diatas dialami pula di Fakultas Ekonomi, berikut wawancaranya peneliti dengan salah satu mahasiswa Fakultas Ekonomi di Universitas HKBP Nommensen Medan, RN mengatakan :

*“Terus kemaren sempat juga kak seminggu gak bimbingan karna malas ngerjakannya. Setelah libur itu harusnya ada bimbingan tapi aku gak bimbingan lagi karna belum ku kerjakan. Aku mau bimbingan tapi takut juga kak mau jumpai doping karna kek gitu lah kak. Yang udah ku kerjakan udah ada cuma masih seadanya aja, kek yang penting siap dulu dan asal mau bimbingan selalu jantungan dan jadi keringat dingin. Alasan aku malas bimbingan ya karna bingung mau ngerjakan dari mana dan bahan bahan ku juga belum lengkap. Apalagi ditambah bapak itu galak dan juga gak terus bisa dijumpai karna sibuk jadi kami bimbingan juga udah ditentukan harinya malah kadang mau dibatalkan tiba tiba jadinya itukan buat terbatas waktu juga kak. Kendala lainnya yang paling besar itu ya niat kak, kalau udah mikirkan skripsi ini mau pusing kadang, sampe sakit perut pun pernah kak karna gak tau mau apa yang ku perbaiki, padahal udah ku catat tapi bingung aku ngerjakannya entah cemana. Terus jujur aja rasanya jadi malas ngerjakannya kalau udah ngerasa pusing dan sakit perut tiba tiba, dan akhirnya skripsi dibiarkan dan bimbingan gak jalan. Itu juga yang buat aku ngerjakan pas deadline kak biar gak pusing kali mikirin entah cemana nantinya yang penting siap gitu ajalah.*

*(Wawancara interpersonal, 22 juni 2019)*

Hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa kendala-kendala yang dihadapi oleh mahasiswa adalah takut bertemu dosen pembimbing dikarenakan mengerjakan skripsi seadanya saja, saat bimbingan subjek merasa jantungan dan keringat dingin, kemudian subjek juga merasa bingung harus memulai dari mana karena bahan literature belum lengkap, dosen pembimbing sibuk dan galak, pusing, sakit perut dan mengerjakan skripsi pada waktu deadline. Prilaku tersebut menunjukkan bahwa RN juga merasakan perasaan cemas yang di sebabkan proses pengerjaan skripsi. Menurut Anggraeni (2015) kecemasan adalah istilah yang sangat akrab

dengan kehidupan sehari-sehari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik.

Berdasarkan hasil dari penelitian Yulian (2017) menunjukkan bahwa penyebab cemas saat menghadapi skripsi terjadi pada saat proses mengerjakan skripsi dan menghadapi dosen karena terbatasnya waktu sehingga rata-rata mereka mengalami kecemasan yang bisa mengganggu saat proses pengerjaan skripsi. Gejala-gejala fisik yang dialami rata-rata mahasiswa adalah keringat dingin, jantung berdebar kencang dan gugup sehingga mengganggu dalam proses pengerjaan skripsi. Disamping itu Yulian (2017) menjelaskan lebih lanjut, pada saat menyelesaikan skripsinya sebagian mahasiswa tidak terlepas dari hambatan dan masalah yang dialami baik dari faktor eksternal maupun internal, tentunya semua itu sangat beragam dan berbeda-beda. Hambatan yang menghadang dalam skripsi membuat proses pengerjaan skripsi tidak berjalan sesuai rencana. Biasanya masalah yang menghambat dihadapi dengan menghindarinya.

Menurut Djibrin & Hulukati, (2018) mahasiswa merupakan individu yang memasuki masa dewasa awal, yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa. Sebagai individu yang memasuki masa dewasa awal, mahasiswa seharusnya mampu mengatasi kecemasan yang dialaminya sehingga tugas penyusunan skripsi dapat dilaksanakan dengan baik, namun pada kenyataan di lapangan tidak semua kalangan mahasiswa mampu mengatasi kecemasan. Akibatnya banyak mahasiswa tertunda dalam menyelesaikan skripsinya tepat waktu. Termasuk pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

Seperti pada data yang ditunjukkan di Fakultas Ekonomi Universitas HKBP Nommensen Medan. Berdasarkan data awal yang didapat dari Pusat Sistem Informasi (PSI) Universitas HKBP Nommensen Medan. data mahasiswa dari stambuk 2015 yang mampu menyelesaikan skripsinya selama satu semester sebanyak 50.6%. Sejalan dengan data yang telah diperoleh diatas, peneliti juga melakukan wawancara kepada salah satu mahasiswa Fakultas Ekonomi yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek berinisial AP mengatakan bahwa :

*“Dari awal pengajuan judul aku memang udah kesulitan walaupun judul kami itu itu aja tapi nyari tempat riset gak semua mau ngasi data, Cuma ngajukan judul aja aku ada tiga bulan lebih keknya. Dapat pula aku doping yang seram jadi pas bimbingan aku selalu jantungan dan keringat dingin aku asal bimbingan sama bapak itu. Menurut ku udah bagus ku buat tapi sama bapak itu gak pernah bagus katanya, ada aja terus yang kurang dari skripsi ku ini keknya. Mau aku mikir kadang keknya aku memang gak bisa ngerjakan skripsi ini, yang susah pikir ku. Apalagi asal udah mau masuk jadwal bimbingan, pernah aku sengaja cuma naro bahan aja dimeja doping ku abis itu gak ikut bimbingan karna takut salah lagi skripsi yang udah ku kerjakan itu hahaha....”*

*(wawancara interpersonal, 01 juli 2019)*

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa subjek sudah mulai mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi dari awal pengajuan judul skripsi, subjek juga merasa tidak mampu mengerjakan skripsinya karena saat diperiksa oleh dosen pembimbing ternyata masih salah atau revisi, bahkan subjek pernah menghindari bimbingan skripsi dikarenakan takut skripsi yang sudah dikerjakan masih salah. Hal tersebut merupakan salah satu aspek dari kecemasan yang dikemukakan oleh Greenberger dan Padesky yaitu reaksi fisik dimana jantung berdebar kencang, dan keringat dingin dan reaksi prilaku dimana subjek menghindari situasi saat kecemasan itu terjadi.

Stuart (2006, dalam Ifdil & Annisa, 2016) memaparkan kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Stuart menjelaskan dalam bentuk tiga respon perilaku, kognitif, dan afektif yaitu : Perilaku,

diantaranya: gelisah, ketegangan fisik, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi dan sangat waspada. Kognitif, diantaranya: perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, keasadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk. Afektif, diantaranya: mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

Menurut Nevid (2005) ada beberapa ciri-ciri kecemasan, yaitu: ciri-ciri fisik diantaranya kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sakit perut, berkeringat, telapak tangan berkeringat, pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung yang berdebar kencang, suara bergetar, tangan menjadi dingin, pusing, merasa lemas, mati rasa, sulit menelan. Ciri-ciri behavioral diantaranya perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang. Ciri-ciri kognitif diantaranya khawatir tentang sesuatu, ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang tidak mendapat perhatian, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, kalau tidak pasti akan pingsan, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu.

Menurut American Psychological Association (APA, 2014) kecemasan adalah suatu emosi dengan karakteristik kognitif, afektif dan konatif yaitu perasaan tertekan, pikiran cemas, dan perubahan fisik seperti meningkatnya tekanan darah. Dalam penelitian Demak & Listanto (2015) setelah mengumpulkan judul tugas akhir, ada perasaan tertekan seperti takut yang dirasakan oleh mahasiswa angkatan 2010 tentang judul yang telah dimasukkan, antara lain khawatir akan penelitian yang sulit, dan mengalami kekurangan kepercayaan diri sebelum memulai mengerjakan tugas akhir. Saat memikirkan tugas akhir mereka, mahasiswa mengalami sakit kepala, susah tidur, dan membuat mahasiswa menjadi galau. Gejala lain yang muncul berupa jantung berdebar-debar, mual, dan juga merubah mood. Pada umumnya kecemasan yang dialami mahasiswa dapat mengakibatkan hal yang membuat stress. Namun ada sebagian mahasiswa yang menjadikan stres sebagai motivasi yang mendorong mahasiswa tersebut untuk mengerjakan skripsi. Dimana motivasi merupakan salah satu aspek dari kecerdasan emosional.

Salovey dan Mayer (dalam Suyatno, 2005) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan emosi sendiri dan orang lain, serta menggunakan emosi-emosi itu untuk memandu pikiran dan tindakan. Disimpulkan sesuai dengan uraian menurut para ahli, kecerdasan emosi adalah kemampuan mengenali, mengontrol, serta mengekspresikan emosi yang erat kaitannya dengan pemahaman terhadap sendiri dan orang lain. Kecerdasan emosi sendiri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Masing-masing faktor terdiri beberapa bagian yang saling mempegaruhi. Adapun menurut Goleman (2003) kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Seperti kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, keterampilan sosial.

Menurut Dwidiyanti & Marsela (2017) kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali emosi diri sendiri, mengelola, dan mengekspresikan emosi diri sendiri dengan tepat, memotivasi diri sendiri, mengenali orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosi mencakup lima aspek meliputi aspek kesadaran diri, aspek mengelola emosi diri sendiri, aspek motivasi diri, aspek empati, dan aspek mengelola emosi orang lain. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada ke lima aspek, tingkat kecerdasan emosi responden mayoritas termasuk dalam kategori butuh pengembangan atau sedang. Mulai dari aspek yang terbanyak yaitu aspek empati, aspek kesadaran diri, aspek motivasi diri, aspek mengelola emosi diri, dan yang paling rendah aspek mengelola emosi orang lain.

Goleman (2002, dalam Rachmantan & Fujiantri ,2016) kecerdasan emosional dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengalaman, jenis kelamin, jabatan dan usia seseorang. Kecerdasan emosional ini terlihat dalam hal-hal seperti bagaimana individu mampu mengungkapkan emosinya dengan baik, mampu memahami orang lain, berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan, dapat mengelola emosi dan mengendalikan perasaan serta mampu mengendalikan diri terhadap kondisi yang ada sehingga interaksinya dengan orang lain dapat terjalin dengan efektif. Patton (2002) juga menguraikan faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang antara lain : faktor keluarga, hubungan interpersonal yang memberikan penerimaan dan kedekatan emosional sehingga dapat menimbulkan kematangan emosional pada seseorang dalam bersikap dan bertindak, hubungan dengan teman kelompok, lingkungan tempat tinggal dan hubungan dengan teman sebaya.

Hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ekonomi lainnya, dimana subjek memiliki kemampuan dalam menangani emosi dengan sedemikian sehingga berdampak



positif kepada pelaksanaan tugas, dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran. IN mengatakan bahwa :

*“ pokoknya tahun ini harus lulus aku in, cukup empat tahun aja kuliah. ya kalau dibilang susah memang susah, kalau dibilang malas ya malas juga, rasanya jenuh. lihat, mutar otak, ngetik, ngerangkai kata buat skripsi ini. Apalagi bos ku lagi sakit sekarang in, kadang suka pusing, stress aku mikirin skripsi ku sama bos ku, rasanya aku pengen balik ke kampung aja biar jagain bos ku kek kepikiran terus, cuma takut aku ninggalin skripsi ku. Jadi gak lulus pula aku nanti. Ya memang sih sedih, stress aku, cuma itu juga yang buat aku jadi semangat mengerjakan skripsi ini in biar cepat selesai.”*

*(wawancara interpersonal, 20 mei 2019)*

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa subjek memiliki target lulus masa perkuliahan selama 4 tahun. Walaupun malas dan jenuh selama mengerjakan skripsi juga dirasakan. Subjek juga mengatakan selalu kepikiran dan sedih terhadap orang tuanya yang sedang sakit dan ingin segera kembali ke kampung untuk menjaga orang tuanya, namun hal itu jugalah yang membuat subjek semangat untuk mengerjakan skripsinya agar cepat selesai.

Berdasarkan penelitian Lestari (2016) menunjukkan bahwa ketika mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi dalam menghadapi hambatan skripsi maka mahasiswa cenderung tidak menunda-nunda mengerjakan skripsi, tidak mudah putus asa saat menemukan hambatan dalam mengerjakan skripsi, mereka mampu berkonsentrasi ketika melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, mampu memotivasi diri sendiri, mampu menciptakan suasana efektif ketika sedang bimbingan, tidak takut dan tidak cemas menghadapi feedback dari dosen pembimbing Sehingga ketika menemui hambatan skripsi mereka yakin dapat mencari solusinya.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya mengenai “hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa dalam melakukan bimbingan skripsi di Unsyiah” oleh

Khairani & Fikry (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa, maka akan semakin rendah pula kecemasan mahasiswa tersebut. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional mahasiswa, maka akan semakin tinggi kecemasan mahasiswa tersebut.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, (Akbar, 2013) pada penelitian mengenai “hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa Stikes Nani Hasanuddin Makasar yang sedang menyusun skripsi” menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan. Artinya adalah bila kecemasan yang dimiliki mahasiswa rendah maka kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa tersebut akan tinggi demikian sebaliknya bila kecemasan yang dimiliki mahasiswa tinggi maka kecerdasan emosi yang dimiliki oleh mahasiswa akan rendah.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan mahasiswa stambuk 2015 dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ekonomi Universitas HKBP Nommensen Medan”.

## **I.B Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah penelitian ini adalah : “Bagaimana pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan mahasiswa stambuk 2015 dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ekonomi Universitas HKBP Nommensen Medan?”

## **I.C Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan mahasiswa stambuk 2015 dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ekonomi Universitas HKBP Nommensen Medan.

## **I.D Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah pada perkembangan ilmu psikologi, diantaranya pada bidang sosial khususnya kecerdasan emosional dan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di fakultas ekonomi Universitas HKBP Nommensen Medan

### 2. Manfaat Praktis

- a. Mahasiswa di Fakultas Ekonomi, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan dalam menyelesaikan skripsi.
- b. Penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi dan hasil karya secara empiris, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu bahan acuan dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

## **II.A. Kecemasan**

### **II.A.1 Pengertian Kecemasan**

Kecemasan atau *anxietas* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas penyebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkahlaku. Baik tingkahlaku normal mau pun tingkahlaku yang menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan pernyataan, penampilan, penjelamaan, dari pertahanan terhadap kecemasan itu. Jelaslah bahwa pada gangguan emosi dan gangguan tingkahlaku, kecemasan merupakan masalah pelik. Kecemasan yang menyebabkan seseorang putus asa dan tidak berdaya sehingga mempengaruhi seluruh kepribadiannya adalah kecemasan *negative* (Gunarsa, 2008)

Kecemasan atau *anxiety* merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan, kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap, satu dorongan skunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari. Reaksi kecemasan memiliki reaksi pola yang kompleks ditandai oleh perasaan-perasaan kecemasan yang kuat dan disertai gejala-gejala somatis, seperti berdebar-debar jantung, rasa tercekik, sesak didada, gemetaran, pingsan, dan lain-lain.

Dalam (Ariati & Rosliani, 2016) Hurlock, 2011 menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang. Penyebabnya dapat berasal dari dalam maupun luar diri individu.

Kecemasan akan muncul ketika dihadapkan pada sesuatu yang mengancam di luar kemampuannya.

Dalam teori kecemasan yang diungkapkan oleh Ghufron dan Risnawati (2016) kecemasan merupakan pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu yang (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi suatu permasalahan atau obyek tertentu. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Dalam (Budisetyani & Pradnyaswari, 2018) Lazarus mengidentifikasi bahwa kecemasan merupakan salah satu dari emosi yang memiliki pengaruh yang besar. Salah satu penyebab terjadinya kecemasan adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Ketegangan dan kecemasan saling terkait dan selalu muncul dalam kegiatan olahraga. Ketegangan yang dialami individu akan berbedabeda, yang disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi (Mylsidayu, 2014). Faktor yang mendorong kecemasan dan stres terbagi menjadi dua yaitu faktor situasional dan faktor individu. Faktor situasional seperti seberapa penting tugas yang sedang dijalankan oleh subjek tersebut, harapan-harapan yang terlalu tinggi dari individu-individu sekitar subjek seperti harapan untuk selesai dengan baik, dan ketidakpastian, semakin besar ketidakpastian dalam pengerjaan tugas maka semakin besar juga kecemasan pada subjek. Faktor individu seperti *trait anxiety* yaitu beberapa individu akan mengalami kecemasan lebih dari individu lain bagaimanapun situasinya. Hal ini disebabkan oleh faktor genetika, atau bisa juga disebabkan oleh faktor pengalaman individu, selain itu faktor *self-esteem* dan *self-efficacy* juga termasuk dalam faktor individu yang memengaruhi kecemasan.

## II.A.2 Aspek-aspek Kecemasan

Greenberger dan Padesky (dalam Maulidya, 2017) mengelompokkan kecemasan menjadi empat aspek, yaitu :

### 1. Reaksi fisik

Reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas meliputi telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebardebar (berdegup kencang), pipi merona, pusing-pusing dan sulit bernafas ketika seseorang menghadapi situasi yang membuat dirinya merasa cemas.

### 2. Pemikiran

Orang yang cemas biasanya memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada dan khawatir serta berpikir tentang hal yang buruk. Seseorang yang cemas cenderung memiliki pemikiran-pemikiran yang negatif mengenai mampu tidaknya ia dalam berusaha menghadapi situasi yang membuat dirinya merasa cemas. Biasanya pemikiran ini akan menetap cukup lama, jika tanpa adanya usaha dari individu tersebut untuk merubah pemikirannya menjadi sesuatu yang lebih positif. Pemikiran dapat berupa perasaan tidak mampu, merasa tidak memiliki keahlian, tidak siap dan sebagainya.

### 3. Perilaku

Orang yang cemas akan berperilaku menghindari situasi saat kecemasan itu terjadi, orang tersebut akan meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi dan mencoba melakukan banyak hal secara sempurna dan mencoba mencegah bahaya.

### 4. Suasana Hati

Suasana hati orang yang cemas meliputi perasaan gugup, jengkel, cemas dan panik. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika seseorang dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut. Perasaan gugup dan panik dapat memunculkan kesulitan dalam memutuskan sesuatu, misalnya dalam hal keinginan dan minat.

### **II.A.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kecemasan**

Adler dan Rodman (1991, dalam Ghufroon & Risnawati, 2016) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

#### **1. Pengalaman negatif pada masa lalu**

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

#### **2. Pikiran yang tidak rasional**

Para psikologi memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Ellis dalam Adler dan Rodman (1991, dalam Ghufron & Risnawati, 2016) memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

1. Kegagalan katastrofik

Kegagalan katastrofik yaitu adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya.

2. Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat.

3. Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal tirtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesame teman atau siswa.

4. Generalisasi yang tidak tepat

Kadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.



## **II.A.4 Dinamika Kecemasan**

Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian dalam melakukan sesuatu.

Dinamika kecemasan ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental. Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, khawatir pada apa yang akan dilakukan. Jadi, dapat diketahui bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya kekhawatiran akan kegagalan, frustrasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi yang negatif.

## **II.B Kecerdasan Emosi**

### **II.B.1 Pengertian Kecerdasan Emosi**

Salovey dan Mayer (dalam Saptoto, 2010) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan emosi sendiri dan orang lain, serta menggunakan emosi-emosi itu untuk memandu pikiran dan tindakan. Disimpulkan sesuai dengan uraian menurut para ahli, kecerdasan emosi adalah kemampuan mengenali, mengontrol, serta mengekspresikan emosi yang erat kaitannya dengan pemahaman terhadap sendiri dan orang lain. Kecerdasan emosi sendiri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Masing-masing faktor terdiri beberapa bagian yang saling memengaruhi.

Cooper dan Sawaf (1998) menyatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, emosi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Emosi dapat timbul setiap kali individu mendapatkan rangsangan yang dapat mempengaruhi kondisi jiwa dan menimbulkan gejala dari dalam. Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam berbagai bidang karena pada waktu emosi muncul, individu memiliki energi lebih dan mampu mempengaruhi individu lain. Segala sesuatu yang dihasilkan emosi tersebut bila dimanfaatkan dengan benar dapat diterapkan sebagai sumber energi yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, mempengaruhi orang lain dan menciptakan hal-hal baru. Individu yang memiliki kecerdasan emosi mampu merasakan dan memahami kondisi perasaannya serta memanfaatkannya sebagai dasar dalam membina hubungan. Individu yang memiliki kecerdasan emosi mempunyai daya kepekaan terhadap emosi diri sendiri dan orang lain serta mampu memanfaatkannya dengan tepat.

Goleman (2000) menyatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Kecerdasan emosi

dapat menempatkan emosi seseorang pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya. Goleman (2000) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. Individu yang memiliki kecerdasan emosi tidak hanya mampu mengelola emosi diri sendiri tetapi juga memiliki kemampuan mengenali dan merasakan emosi individu lain.

Baron (dalam Arbadiati, 2007) mengatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan serangkaian kemampuan, kompetensi, dan kecakapan non kognitif yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk dapat berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan dan memahami secara lebih efektif terhadap daya kepekaan emosi yang mencakup kemampuan memotivasi diri sendiri atau orang lain, pengendalian diri, mampu memahami perasaan orang lain dengan efektif, dan mampu mengelola emosi yang dapat digunakan untuk membimbing pikiran untuk mengambil keputusan yang terbaik.

## **II.B.2 Aspek – Aspek Kecerdasan Emosi**

Salovey dan Mayer (dalam Saptoto, 2010) mengungkapkan lima aspek dalam kecerdasan emosional, yaitu:

- a. Mengenali emosi diri Mengenali emosi adalah kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu dan kemampuan mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi.

- b. Mengelola emosi Mengelola emosi adalah kemampuan untuk menguasai perasaannya sendiri agar perasaan tersebut dapat diungkapkan dengan tepat.
- c. Memotivasi diri sendiri Memotivasi diri sendiri adalah kemampuan untuk menggerakkan dan menuntun menuju tujuan.
- d. Mengenali emosi orang lain (empati) Empati bukan hanya untuk mengetahui pikirannya saja melainkan juga perasaan orang lain.
- e. Membina hubungan Membina hubungan adalah kemampuan seseorang untuk membentuk hubungan, membina kedekatan hubungan, sebagian besar merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain.

### **II.B.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi**

Kecerdasan emosi tidak ditentukan sejak lahir tetapi dapat dilakukan melalui proses pembelajaran. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang menurut Goleman (2000), yaitu:

1. Lingkungan keluarga. Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subyek pertama yang perilakunya diidentifikasi, diinternalisasi yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kecerdasan emosi ini dapat diajarkan pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi. Kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak di kemudian hari, sebagai contoh: melatih kebiasaan hidup disiplin dan bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepedulian, dan sebagainya. Hal ini akan menjadikan anak menjadi lebih mudah untuk menangani dan menenangkan diri dalam menghadapi permasalahan, sehingga anak-anak dapat

berkonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah tingkah laku seperti tingkah laku kasar dan negatif.

2. Lingkungan non keluarga. Dalam hal ini 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. Anak berperan sebagai seseorang diluar dirinya dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain. Pengembangan kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan diantaranya adalah pelatihan asertivitas, empati dan masih banyak lagi bentuk pelatihan yang lainnya.

Secara fisik, bagian yang paling menentukan dan berpengaruh terhadap Kecerdasan Emosi seseorang adalah anatomi saraf emosinya atau dengan kata lain yaitu otaknya. Bagian yang digunakan untuk berpikir yaitu: korteks sebagai bagian yang berbeda dari bagian otak yang mengurus emosi yaitu sistem limbik. Tetapi sesungguhnya hubungan antara kedua bagian inilah yang menentukan Kecerdasan Emosi seseorang. Shapiro (1997) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosi, yaitu:

1. Fisik, secara fisik bagian yang paling menentukan atau paling berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan emosi seseorang adalah anatomi saraf emosinya atau dengan kata lain bagian otaknya. Bagian-bagian otak yang digunakan untuk berpikir yaitu korteks (kadang-kadang disebut neokorteks) sebagai bagian yang berbeda dari bagian otak yang mengurus emosi yaitu sistem limbik, tetapi sesungguhnya hubungan antara keduanya inilah yang menentukan kecerdasan emosi seseorang.

2. Psikis, kecerdasan emosi selain dipengaruhi oleh kepribadian individu juga dapat dipupuk dan diperkuat dalam diri individu. Kecerdasan emosi tidak ditentukan sejak lahir.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang antara lain lingkungan keluarga dan non keluarga, faktor fisik dan psikis.

## **II.C Kerangka Konseptual**

### **II.C.1 Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan**

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Seorang mahasiswa yang sedang berada pada semester akhir di sebuah perguruan tinggi pasti akan mengerjakan tugas akhir atau yang disebut dengan skripsi untuk dapat menyelesaikan pendidikannya, sehingga mendapatkan gelar sarjana. Skripsi dibuat oleh seorang mahasiswa di bawah bimbingan dosen pembimbing dengan melakukan bimbingan secara langsung dan terus-menerus. Menurut Wurinanda (dalam Khairani & Fikry, 2017) masa penyusunan skripsi adalah masa yang sangat berpotensi menimbulkan kecemasan mahasiswa.

Oktary, 2007 (dalam Suhardi & Widiarti, 2015) berpendapat bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diduga kuat mengalami peningkatan kecemasan. Kecemasan bisa terjadi dikarenakan adanya tekanan-tekanan yang dirasakan berkaitan dengan proses pengerjaan skripsi tersebut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mujiyah dkk (2001, dalam Akbar 2013), diperoleh hasil bahwa kendala-kendala yang biasa dihadapi mahasiswa dalam menulis tugas akhir skripsi adalah meliputi: bingung dalam mengembangkan teori, kurangnya pengetahuan penulis tentang metodologi, kesulitan menyusun pembahasan, kesulitan

menguraikan hasil penelitian, kesulitan menentukan judul. Persepsi misalnya: takut bertemu dengan dosen pembimbing, malas, motivasi rendah, dosen terlalu sibuk, dosen pembimbing sulit ditemui, minimnya waktu bimbingan, dan lain-lain. Kesulitan kesulitan tersebut pada akhirnya dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stress, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi hingga ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

Sebagai individu yang memasuki masa dewasa awal, Mahasiswa seharusnya mampu mengatasi kecemasan yang dialaminya sehingga tugas penyusunan skripsi dapat dilaksanakan dengan baik, namun pada kenyataan di lapangan tidak semua kalangan mahasiswa mampu mengatasi kecemasan. Akibatnya banyak mahasiswa tertunda dalam menyelesaikan skripsinya tepat waktu. Adanya hambatan pengerjaan skripsi mampu menimbulkan perasaan cemas.

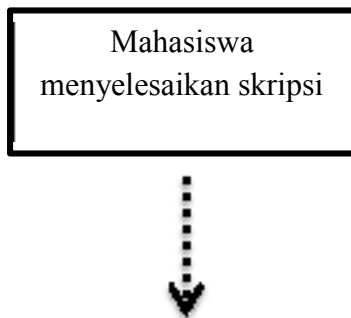
Menurut American Psychological Association (APA, 2014) kecemasan adalah suatu emosi dengan karakteristik kognitif, afektif dan konatif yaitu perasaan tertekan, pikiran cemas, dan perubahan fisik seperti meningkatnya tekanan darah. Menurut penelitian Demak & Listanto (2015) kecemasan yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan hal yang membuat stress, namun sebagian mahasiswa menjadikan hal tersebut sebagai motivasi yang mendorong mahasiswa tersebut untuk mengerjakan skripsinya. Dimana motivasi merupakan salah satu aspek dari kecerdasan emosional.

Daniel Goleman (2000) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. Individu yang memiliki kecerdasan emosi tidak hanya mampu

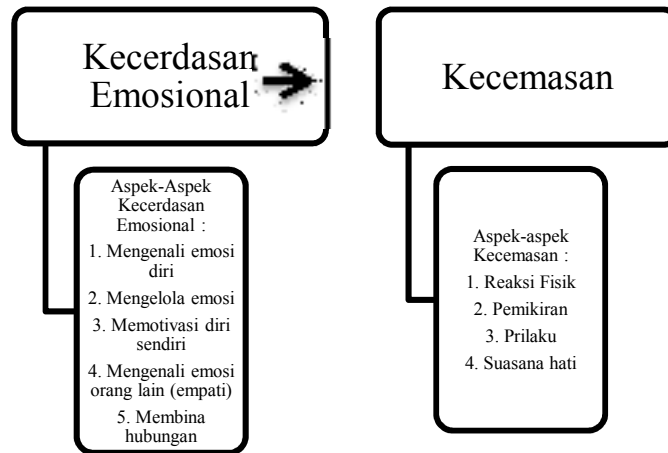
mengelola emosi diri sendiri tetapi juga memiliki kemampuan mengenali dan merasakan emosi individu lain.

Hasil dari penelitian Lestari (2016) menunjukkan bahwa ketika Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi dalam menghadapi hambatan skripsi maka mahasiswa cenderung tidak menunda-nunda mengerjakan skripsi, tidak mudah putus asa saat menemukan hambatan dalam mengerjakan skripsi, mereka mampu berkonsentrasi ketika melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, mampu memotivasi diri sendiri, mampu menciptakan suasana efektif ketika sedang bimbingan, tidak takut dan tidak cemas menghadapi feedback dari dosen pembimbing Sehingga ketika menemui hambatan skripsi mereka yakin dapat mencari solusinya.

**Model kerangka konseptual pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan mahasiswa stambuk 2015 dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ekonomi Universitas HKBP Nommensen Medan**







## II.D Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah, yaitu :

Ha : Terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan mahasiswa stambuk 2015 dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ekonomi Universitas HKBP Nommensen Medan

Ho : Tidak terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan mahasiswa stambuk 2015 dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ekonomi Universitas HKBP Nommensen Medan

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **III.A Identifikasi Variable Penelitian**

Pembahasan pada bagian metode penelitian ini akan diuraikan mengenai identifikasi variabel penelitian, populasi, dan tehnik pengambilan sampel. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas/independent : Kecerdasan Emosional
2. Variabel terikat/dependent : Kecemasan

#### **III.B Operasionalisasi Variabel Penelitian**

Defenisi operasional penelitian merupakan batasan dari variabel-variabel yang secara konkrit berhubungan dengan realitas dan merupakan manifestasi dari hal-hal yang akan diamati dalam penelitian.

#### 1. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan Emosional merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mampu mengenali perasaannya sendiri maupun perasaan orang lain, untuk mampu memotivasi dirinya sendiri, untuk mampu mengelola emosinya dengan baik pada diri sendiri maupun dalam berhubungan dengan orang lain, mampu mengenali dan merasakan emosi orang lain juga.

#### 2. Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang dirasakan oleh seseorang mengenai kekhawatiran dan ketegangannya. prilaku yang ditampilkan oleh individu yang merasakan cemas adalah gugup, jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan panik. Individu yang merasakan kecemasan juga berperilaku menghindari situasi yang dihadapi, berfikir dirinya tidak mampu mengatasi masalah, dan merasa tidak memiliki keahlian.

### **III.C Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel**

#### 1. Populasi

Sarwono (2006) populasi di definisikan sebagai seperangkat unit analisis yang lengkap yang sedang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi stambuk 2015 yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Ekonomi

Universitas HKBP Nommensen Medan yang berjumlah 413 orang. Informasi mengenai jumlah populasi mahasiswa peneliti dapatkan berdasarkan informasi dari Pusat Sistem Informasi Universitas HKBP Nommensen Medan.

## 2. Sampel dan Teknik Prngambilan Sampel

Sarwono (2006) sampel merupakan sub dari seperangkat elemen yang dipilih untuk dipelajari. Teknik pengumpulan sampel yang digunakan adalah *Simple random sampling* yaitu teknik yang dilakukan secara acak tanpa memerhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *sampling incidental*. Cara pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus yang terdapat dalam Bungin (2005). Adapun perhitungan besaran sampel adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{N(d)^2 + 1}$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel yang dicari

N : Jumlah Populasi

d : Nilai Presisi (misalnya sebesar 95% maka nilai d sebesar 0,05)

Berdasarkan data yang telah diperoleh maka sampel dalam penelitian ini adalah sebaai berikut :

$$n = \frac{413}{413 (0,05)^2 + 1}$$

$$= \frac{413}{2.03} = 203$$

Jumlah sampel yang diambil adalah sebanyak 203 responden

### III.D Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data utama adalah dengan metode survey dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek psikologis. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert, yaitu skala yang berisi pernyataan-pernyataan sikap (*attitude statement*), (Arikunto,2002). Dalam skala Likert ini terdiri dari 4 alternatif jawaban, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Adapun kriteria penilaiannya bergerak dari 4,3,2,1 untuk jawaban yang *favourable* dan 1,2,3,4 untuk jawaban *unfavourable*.

**Tabel 3.1 Kriteria penilaian**

Pilihan jawaban	favourable	unfavourable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

### **III.E Prosedur Penelitian**

#### **III.E.I Penyusunan Alat Ukur**

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pembuatan alat ukur.

##### **1. Persiapan Penelitian**

Penelitian ilmiah merupakan suatu cara untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapat data yang akurat peneliti membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrumen penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian.

##### **2. Pembuatan alat ukur**

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dari dosen pembimbing. Skala kecerdasan emosional disusun berdasarkan aspek Kecerdasan Emosional menurut Salovey & Mayer (dalam Sawitri&Hartati,2010) dan skala Kecemasan disusun berdasarkan aspek kecemasan menurut Greenberger & Padesky (dalam Maulidya, 2017). Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blue print* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan berdasarkan aspek-aspek yang telah di tentukan.

- a. Dalam skala ini dimensi yang dipilih adalah seperti yang dikembangkan oleh Salovey & Mayer (dalam Sawitri&Hartati,2010). Penyebaran skala Kecerdasan Emosional diberi berdasarkan *blue print* berikut:

**Tabel 3.2**  
**Tabel *Blue Print* Skala Kecerdasan Emosional Sebelum Uji Coba**

<b>Aspek</b>	<b>Favorabel</b>	<b>Unfavorabel</b>	<b>Jumlah</b>
<b>Mengenal emosi diri</b>	<b>41,43,45,47,49</b>	<b>42,44,46,48,50</b>	<b>10</b>
<b>Mengelola emosi</b>	<b>51,53,55,57,59</b>	<b>52,54,56,58,60</b>	<b>10</b>
<b>Memotivasi diri sendiri</b>	<b>61,63,65,67,69</b>	<b>62,64,66,68,70</b>	<b>10</b>
<b>Mengenal emosi orang lain</b>	<b>71,73,75,77,79</b>	<b>72,74,76,78,80</b>	<b>10</b>
<b>Membina hubungan</b>	<b>81,83,85,87,89</b>	<b>82,84,86,88,90</b>	<b>10</b>
<b>Jumlah</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>50</b>

- b. Dalam skala ini dimensi yang dipilih adalah seperti yang dikembangkan oleh Greenberger & Padesky (dalam Maulidya, 2017). Penyebaran skala Kecemasan diberi berdasarkan *blue print* berikut:

**Table 3.3**  
**Tabel *Blue Print* Skala Kecemasan Sebelum Uji Coba**

<b>Aspek</b>	<b>Favorabel</b>	<b>Unfavorabel</b>	<b>Jumlah</b>
<b>Reaksi Fisik</b>	<b>1,3,5,7,9</b>	<b>2,4,6,8,10</b>	<b>10</b>
<b>Pemikiran</b>	<b>11,13,15,17,19</b>	<b>12,14,16,18,20</b>	<b>10</b>
<b>Prilaku</b>	<b>21,23,25,27,29</b>	<b>22,24,26,28,30</b>	<b>10</b>
<b>Suasana Hati</b>	<b>31,33,35,37,39</b>	<b>32,34,36,38,40</b>	<b>10</b>
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

### III.E.2 Uji Coba Alat Ukur

Sebelum digunakan dalam penelitian yang sesungguhnya, alat ukur penelitian perlu diuji coba terlebih dahulu. Uji coba alat ukur pada penelitian ini dilakukan pada 60 orang responden mahasiswa dari Fakultas Keguruan yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

#### a. Uji Validitas

Suatu alat ukur yang dinyatakan valid jika alat ukur tersebut dapat mengukur apa yang seharusnya diukur oleh alat itu. Azwar (2006) menyatakan bahwa validitas merupakan sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsinya. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui instrument yang digunakan sudah tepat untuk mengukur apa yang ingin diukur yaitu jika koefisien minimal 0,3. Analisis validitas dan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS *for windows release 17.00*.

#### 1. Uji Validitas Skala Kecerdasan Emosional

Dari hasil perhitungan komputerasi melalui program SPSS *for windows release 17.00* alat ukur variabel kecerdasan emosional yang dikembangkan menjadi 50 butir pernyataan, tetapi terdapat 18 butir pernyataan yang tidak valid dengan indeks daya determinasi (*Correlation*) berada dibasis 0.3. Sehingga *blue print* setelah uji coba adalah sebagai berikut:

#### **Tabel 3.4 Tabel *Blue Print* Skala Kecerdasan Emosional Setelah Uji Coba**



<b>Aspek Kecerdasan Emosional</b>	<b>Favourabel</b>	<b>Unfavourabel</b>	<b>Jumlah</b>
Mengenal emosi diri	27	25,26,28,29,30	6
Mengelola emosi	31,34,	32,33,35,36	6
Memotivasi diri sendiri	37,39,42	38,40,41,43,44	8
Mengenal emosi orang lain	47	45,46,48	4
Membina hubungan	49,52,55	50,51,53,54,56	8
jumlah	10	22	32

### 1. Uji Validitas Skala Kecemasan

Dari hasil perhitungan komputerisasi melalui program SPSS *for windows release 17.00* alat ukur variabel Kecemasan yang dikembangkan menjadi 40 butir pernyataan, tetapi terdapat 16 butir pernyataan yang tidak valid dengan indeks daya determinasi (*Correlation*) berada dibasis 0.3. Sehingga *blue print* setelah uji coba adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.5 Tabel *Blue Print* Skala Kecemasan Setelah Uji Coba**

<b>Aspek Kecemasan</b>	<b>Favourabel</b>	<b>Unfavourabel</b>	<b>Jumlah</b>
Reaksi Fisik	1,3,5	2,4,6,7	7
Pemikiran	8,10,12	9,11,13	6
Prilaku	14,15,16,18	17,19	6
Suasana Hati	20,21,22,24	23	5
Jumlah	14	10	24

### b. Uji Reliabilitas

Instrumen yang reliabilitas adalah instrumen yang digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama dan akan menghasilkan data yang sama. Azwar (2006) menyatakan reliabilitas sebenarnya mengacu kepada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Dalam aplikasinya, reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1.00. Pada penelitian ini koefisien reliabilitas skala di hitung dengan menggunakan teknik alpha Cronbach.

**Tabel 3.6 Tabel Uji Reliabilitas Alat Ukur**

Variabel	Alpha	Aitem pernyataan	Keterangan
Kecerdasan Emosional	0.914	32	Reliabel
Kecemasan	0.887	24	Reliabel

### **III.G Teknik Analisis Data**

Data penelitian ini diolah dan dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif dan statistic inferensial. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan variable penelitian sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji analisis regresi sederhana. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

#### **III.G.1 Uji asumsi**

##### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian kedua variable terdistribusi secara normal. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan *Uji one-sample Kolmogrof-smirnov* dengan bantuan *SPSS for windows 17*. Data dikatakan terdistribusi normal jika  $p > 0.05$ .

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian yaitu variable bebas dan variable tergantung memiliki hubungan linear dengan menggunakan bantuan program *SPSS for windows 17*.

### **III.F.2 Uji Hipotesis**

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana dengan bantuan analisis program SPSS (*Statistical for social science*) for windows release 17. Alasan menggunakan metode ini disebabkan karena penelitian ini bertujuan untuk melihat “pengaruh Kecerdasan emosional terhadap kecemasan mahasiswa stambuk 2015 dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ekonomi Universitas HKBP Nommensen Medan.”