

## Sendiri Saat Pandemi: Peran Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa Rantau

**Doddy Hendro Wibowo**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana  
Jl. Diponegoro 52-60, Salatiga, Jawa Tengah, Indonesia 50711  
doddy.wibowo@uksw.edu

**Monica Geaby R. Kojongian**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana  
Jl. Diponegoro 52-60, Salatiga, Jawa Tengah, Indonesia 50711  
802017047@student.uksw.edu

### Informasi Artikel

Tanggal masuk	12-11-2020
Tanggal revisi	01-11-2021
Tanggal diterima	05-11-2021

### Kata Kunci:

*stres;*  
*kecerdasan emosi;*  
*mahasiswa rantau;*  
*pandemi covid-19.*

### Keywords:

*stress;*  
*emotional intelligence;*  
*covid-19 pandemic.*

### Abstrak

Pandemi Covid-19 menyebabkan mahasiswa rantau mengalami keterbatasan dan berakibat pada kondisi stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres pada mahasiswa rantau pada masa pandemi Covid-19. Metode pengambilan sampel dengan teknik *quota sampling*, melibatkan 141 mahasiswa rantau di Kota Salatiga. Penelitian ini menggunakan *Perceived Stress Scale* dan Skala Kecerdasan Emosi. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,052 (p lebih dari 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh antara kecerdasan emosi terhadap stres pada mahasiswa rantau di saat pandemi Covid-19.

### Abstract

The Covid-19 pandemic caused overseas students to experience limitations and resulted in stressful conditions. The purpose of this study was to see the influence of emotional intelligence on stress in overseas students during the pandemic. The sampling method used was quota sampling technique, involving 141 overseas students in Salatiga. This research used the Perceived Stress Scale and the Emotional Intelligence Scale. The results of the regression test show that the significance value is 0.052 (p more than 0.05), so it can be concluded that there is no influence between emotional intelligence on stress in overseas students during the Covid-19 pandemic.



## PENDAHULUAN

*World Health Organization* (WHO), mendefinisikan pandemi sebagai wabah yang menyerang dan menimpa sebagian besar penduduk dunia, disebabkan oleh adanya virus atau bakteri, mudah menular, dan menyebabkan penyakit parah hingga kematian (Taylor, 2019). Pandemi Covid-19 tidak hanya ancaman bagi kesehatan fisik saja, tetapi juga bagi kesehatan psikis. Pandemi telah memunculkan kepanikan yang membuat dampak buruk pada aspek ekonomi, sosial, dan pendidikan yang mengakibatkan

pada penurunan kualitas dan kuantitas manusia (Raoult et al., 2020).

Situasi ini juga dialami oleh mahasiswa yang tetap tinggal di perantauan saat pandemi. Mahasiswa rantau yang tidak bisa kembali ke kampung halaman, harus tetap bertahan di rumah indekos, sementara aktivitas belajar di kampus diganti menjadi *study from home* atau belajar dari rumah. Kegiatan kemahasiswaan ditiadakan dan kondisi ini ditambah dengan adanya pembatasan sosial sehingga kegiatan

menjadi terbatas, menimbulkan kejenuhan, dan pada akhirnya berakibat pada kondisi stres. Usaha untuk mengatasi tekanan dilakukan untuk menyeimbangkan emosi individu yang penuh tekanan menghadapi situasi pandemi yang mengakibatkan stres (Tyas & Savira, 2017).

Stres adalah suatu keadaan yang menekan yang berasal dari diri sendiri dan situasi sosial. Stres dapat terjadi kepada siapa saja tanpa memandang usia. Ketika seseorang tidak mampu mengelola situasi yang menekan, menyebabkan seseorang menjadi sulit menjaga perhatian terhadap pekerjaan dan diliputi pikiran negatif sehingga membuatnya merasa tidak bersemangat, mudah tersinggung, dan pada akhirnya perilaku yang muncul adalah menghindari bertemu dengan orang lain, malas beraktivitas, prokrastinasi, dan nafsu makan berkurang (Situmorang & Desiningrum, 2020). *Mental Health Foundation* (MFH) menyatakan bahwa ketika seseorang tidak mampu mengelola stres dengan baik, akan menyebabkan turunnya kesehatan fisik dan psikis. Stres juga berhubungan dengan kesejahteraan individu, yaitu ketika seseorang mengalami stres tinggi, maka kesejahteraan individu akan menurun (Manita et al., 2019).

Mahasiswa rantau dihadapkan dengan berbagai perbedaan dalam cara berinteraksi sosial, pola perilaku, dan adat istiadat sehingga dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan cepat (Rufaida & Kustanti, 2018). Aspek pengendalian emosi berperan penting dalam masa transisi dan penyesuaian terhadap lingkungan dan suasana baru ditambah lagi dengan perubahan situasi yang disebabkan oleh pandemi. Survei awal (*preliminary study*) yang dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan media *Google Form* kepada mahasiswa rantau yang tetap bertahan di Kota Salatiga saat awal pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres saat pandemi, salah satu penyebabnya adalah kesulitan ekonomi. Mahasiswa juga mengungkapkan alasannya tidak mudik, yaitu karena keter-

batasan biaya untuk pulang kampung dan masih ada saudara untuk tinggal bersama di tempat perantauan.

Saat situasi pandemi, peran regulasi emosi menjadi hal yang utama untuk seseorang dapat mengelola stres sehingga mampu menanggapi situasi yang menekan bukan merupakan ancaman (Gamayanti et al., 2018) dan memahami bahwa setiap tindakan akan berkaitan dengan diri sendiri dan orang lain (Apriani & Listiyandini, 2019). Salah satu bentuk regulasi emosi adalah melalui kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi adalah kapasitas untuk mengenali perasaan pada diri, memotivasi diri sendiri, serta mengelola atau mengatur emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam menjalin relasi dengan orang lain (Putri & Haryanto, 2019). Salovey & Mayer (Schutte et al., 1998) menyatakan bahwa kecerdasan emosi terdiri dari tiga aspek, yakni: (1) ekspresi emosi, yaitu penilaian terhadap emosi verbal dan non verbal; (2) regulasi emosi, yaitu pengaturan emosi pada diri sendiri dan orang lain; serta (3) penggunaan emosi, yaitu menggunakan emosi secara luwes, kreatif, dan mampu mengalihkan dorongan emosi. Goleman (Situmorang & Desiningrum, 2020) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi membuatnya mudah menyesuaikan diri saat menghadapi berbagai perubahan, mengelola emosi ketika situasi sulit, memiliki cita-cita, mampu mengambil keputusan secara tepat, mampu menyemangati diri, dan berpikir positif. Ia juga seorang yang mampu mengenali perasaan orang lain sehingga membuatnya mampu untuk menjalin relasi yang baik dengan orang di sekitarnya (Felix et al., 2019).

Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan dapat mengelola emosinya sehingga tingkat stres yang dirasakan lebih rendah (Gupta et al., 2017). Seseorang dengan kecerdasan emosi yang tinggi akan mampu menghadapi tuntutan lingkungan secara lebih sesuai. Hal ini dapat terjadi karena kecerdasan emosi yang tinggi akan membuat seseorang

lebih menyadari tentang perasaan dan cara mengelolanya, memiliki relasi sosial yang lebih luas, strategi *coping* yang lebih efektif sehingga dapat mengarahkan tindakan dan pikiran secara lebih tepat (Forushani & Besharat, 2011). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosi tinggi akan lebih fleksibel dan mengatur dalam memilih strategi penanganan stres antara penanganan masalah atau penanganan emosi, mampu mengenali penyebab masalah, dan perubahan suasana hati sehingga dapat memilih cara penanganan stres yang paling sesuai untuk masalah yang dihadapi (Felix et al., 2019). Kecerdasan emosi juga berkorelasi negatif dengan tingkat stres seseorang (Birks et al., 2009; Foster et al., 2018). Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi menunjukkan kinerja akademik yang lebih baik, kepuasan diri tinggi, dan tingkat stres yang lebih rendah (Ranasinghe et al., 2017). Kecerdasan emosional dapat terus berkembang jika selalu dipelajari dan dilatih (Putri & Haryanto, 2019).

Penelitian ini akan mengungkap bagaimana situasi stres saat pandemi Covid-19 ditinjau dari sudut pandang jenis kelamin, apakah ada perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat stres seseorang. Penelitian kepada mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah praktikum menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki (Mahmud & Uyun, 2017; Nindyati, 2020). Penelitian yang dilakukan dengan subjek perawat gigi menunjukkan bahwa perempuan memiliki persentase lebih besar dibandingkan laki-laki terhadap terjadinya stres (Ansori & Martiana, 2017) dan wanita cenderung mengungkapkan stres yang sedang dirasakan dalam bentuk kemarahan (Calvarese, 2015).

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini juga akan mengungkap bagaimana dinamika kecerdasan emosi dan stres pada mahasiswa

rantau saat masa pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres pada mahasiswa rantau pada masa pandemi Covid-19. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres pada mahasiswa rantau saat pandemi Covid-19.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 12 Juni–10 Juli 2020. Alat ukur berupa angket yang berisi pertanyaan tertutup dan terbuka seputar pandemi Covid-19. Selain itu, digunakan pula skala psikologi untuk mengukur aspek kecerdasan emosi dan stres. Proses pengambilan data dilakukan secara dalam jaringan (*daring*) menggunakan *Google Form*.

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa salah satu universitas swasta di Kota Salatiga yang berasal dari luar kota, berusia 15–23 tahun, dan selama masa pandemi Covid-19 tetap tinggal di Kota Salatiga. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *non-random sampling*, yaitu *quota sampling*. Secara lengkap, data demografik disajikan dalam Tabel 1.

Dalam penelitian ini, skala yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale* (Andreou et al., 2011) yang terdiri dari 14 butir pernyataan dan Skala Kecerdasan Emosi (Schutte et al., 1998) yang terdiri atas 33 butir pernyataan. Proses adaptasi skala dilakukan dengan cara diterjemahkan, selanjutnya dilakukan *expert judgment*, dan akhirnya dilakukan uji keterbacaan. Uji keterbacaan dilakukan untuk memberi masukan tentang pernyataan yang telah diterjemahkan secara tepat, mudah dipahami, dan sesuai tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan pilihan jawaban berjenjang dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), cukup (C), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) dengan nilai maksimal adalah empat dan nilai minimal adalah nol.

Tabel 1.  
Data Demografik

Data Demografis	Frekuensi	Persentase	
Jenis Kelamin	Laki-laki	34	24,1%
	Perempuan	107	75,9%
Asal Daerah	Pulau Jawa	84	59,42%
	Luar Pulau Jawa	57	40,58%
Etnis/Suku	Jawa	38	26%
	Minahasa	15	10%
	Tionghoa	13	9%
	Toraja	12	8%
	Batak	11	7%
	Maluku	9	6%
	Dayak	7	5%
	Papua	8	5%
Saudara yang Tinggal Bersama di Perantauan	Lain-lain	28	24%
	Tidak Ada	75	46%
	Kakak atau Adik	31	19%
	Sepupu	27	16%
	Paman atau Bibi	8	5%
Pekerjaan Orang Tua	Lain-lain	23	14%
	Pegawai Negeri Sipil	39	27%
	Karyawan Swasta	38	27%
	Wirausaha	28	20%
	Petani	11	8%
	Pendeta	7	5%
	Guru/Dosen	8	6%
Pensiunan	10	7%	

Berdasarkan perhitungan reliabilitas, maka diperoleh tingkat keajegan alat ukur, disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2.  
Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur

Skala	Nilai Reliabilitas (Cronbach's alpha)
<i>Perceived Stress Scale (PSS)</i>	0,834
Kecerdasan Emosi	0,899

## HASIL

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 141 orang responden (N) yang ikut serta dalam penelitian ini, memiliki nilai rata-rata variabel stres sebesar 27,93 dan nilai rata-rata variabel kecerdasan emosi sebesar 91,52.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat stres dalam kategori sedang sebesar 68,1% dan tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki berada pada kategori sedang sebesar 68,8%. Secara lengkap, data deskriptif hasil penelitian disajikan dalam Tabel 3.

Tabel 3.  
Data Deskriptif Hasil Penelitian

	Stres	Kecerdasan Emosi
N	141	141
Mean Empiris <sup>a</sup>	27,93	91,52
SD <sup>b</sup>	7,44	12,39
Min. <sup>c</sup>	6	55
Maks. <sup>d</sup>	48	124
Kategori Rendah	25 (17,7%)	23 (16,3%)

	Stres	Kecerdasan Emosi
Kategori Sedang	96 (68,1%)	97 (68,8%)
Kategori Tinggi	20 (14,2%)	21 (14,9%)

- a. Nilai rata-rata.
- b. Standar deviasi.
- c. Minimal.
- d. Maksimal.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi, yaitu  $0,200 > 0,05$  ( $p > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Selain itu, berdasarkan hasil uji linearitas diketahui bahwa nilai *deviation from linearity* memiliki nilai signifikansi  $0,143 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa arah regresi dari variabel kecerdasan emosi terhadap variabel stres dapat dikatakan linear.

Tabel 4.

Hasil Uji Regresi Berganda Nilai R

<i>Model Summary</i>				
<i>Model</i>	<b>R</b>	<b>R Square</b>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	0,164	0,027	0,020	7,369

Tabel 4 menjelaskan nilai korelasi atau hubungan (R) yang diperoleh, yaitu sebesar 0,164. Dari *output* tersebut, diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,027 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres adalah sebesar 2,7%.

Tabel 5.

Hasil Uji Regresi Berganda Signifikansi Nilai F (ANOVA)

	<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<b>Df</b>	<i>Mean Square</i>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
1	<i>Regression</i>	208,982	1	208,982	3,848	0,052
	<i>Residual</i>	7548,309	139	54,304		
	Total	7757,291	140			

Berdasarkan hasil uji nilai signifikansi ANOVA pada Tabel 5, diketahui bahwa nilai signifikansi 0,052 ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh antara

kecerdasan emosi terhadap stres pada mahasiswa rantau di saat pandemi Covid-19.

Tabel 6.

Hasil Uji *Independent Sample T-Test*

<b>Variabel</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<i>Mean</i>	<b>Sig. (2-tailed)</b>
Stres	Laki-laki	27,47	0,792
	Perempuan	28,07	

Hasil penelitian tambahan berupa analisa uji beda tingkat stres antara mahasiswa rantau laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa berdasarkan perhitungan, nilai rata-rata variabel stres pada laki-laki menunjukkan angka 27,47, sedangkan nilai rata-rata variabel stres pada perempuan menunjukkan angka 28,07. Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,792 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres pada mahasiswa rantau antara laki-laki dan perempuan di saat pandemi Covid-19.

## PEMBAHASAN

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,052 lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh antara kecerdasan emosi terhadap stres pada mahasiswa rantau saat pandemi Covid-19 ( $H_0$  diterima).

Dalam penelitian ini, dilakukan analisa untuk mengetahui penyebab hipotesis penelitian tidak terbukti. Beberapa hal yang dicermati, yakni dari sudut pandang tipe kepribadian individu.

Dalam kehidupan, kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk mengelola emosi, tetapi dengan segala perbedaan individu yang dimiliki menyebabkan seseorang mungkin tidak menggunakan, meremehkan, atau mungkin tidak

menyadari kemampuan kecerdasan emosi untuk mengelola situasi stres. Dalam beberapa situasi, variabel tipe kepribadian memiliki peranan di dalam mengelola perasaan terutama ketika menghadapi stres, misalnya pada orang dengan tipe kepribadian yang tidak mudah stres, bereaksi ringan terhadap masalah, dan memahami perilaku yang akan dikerjakan. Oleh beberapa orang, kecerdasan emosi dianggap bukan merupakan hal utama, tidak memiliki keyakinan terhadap kecerdasan emosi yang dimiliki, dan bahkan menunjukkan keraguan tentang perasaan yang dimiliki sehingga orang tidak menggunakan kemampuan kecerdasan emosi yang dimiliki dan cenderung lebih mengutamakan karakteristik kepribadian sehingga dalam hal ini, kecerdasan emosi kurang memiliki peranan di dalam mengelola perasaan ketika menghadapi suatu masalah (Gohm et al., 2005). Hasil penelitian Hadjam (2003) juga menunjukkan bahwa stres yang dialami seseorang dapat disebabkan oleh individu tidak memiliki kualitas kepribadian yang optimal. Kualitas kepribadian yang dimaksud adalah kepribadian tahan banting (*hardiness*).

Penelitian ini juga melihat faktor lain yang menyebabkan hipotesis penelitian tidak terbukti, yaitu mahasiswa rantau memiliki dukungan sosial antar mahasiswa yang kuat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya komunitas etnis mahasiswa yang ada di universitas. Komunitas etnis dapat menjadi kekuatan bagi mahasiswa selama melakukan pembatasan sosial di masa pandemi. Walaupun jauh dari orang tua, tinggal sendiri bersama teman sesama mahasiswa atau mungkin saudara yang ada dapat membantu mengelola situasi stres akibat pandemi sehingga nampak bahwa tingkat stres sebagian besar berada dalam kategori sedang (68,1%).

Mahasiswa rantau cenderung mengatasi stres dengan cara mengatur respons emosional terhadap stres menggunakan pendekatan perilaku melalui mencari dukungan sosial dari teman, saudara, dan melakukan aktivitas lain (Tyas & Savira, 2017). Dukungan sosial dari

teman sebaya menjadi hal yang penting untuk meningkatkan rasa berharga dan diperhatikan sehingga meskipun jauh dari keluarga, tetapi hal ini dapat tergantikan. Melalui dukungan teman sebaya juga akan meningkatkan kepercayaan diri dan dukungan positif untuk mengatasi situasi stres (Kountul et al., 2019). Kompetensi sosial mendukung mahasiswa rantau untuk mengembangkan adaptasi yang baik dan dukungan sosial memberikan perasaan nyaman pada individu, memunculkan keyakinan bahwa dirinya tidak sendiri, serta akan mampu melewati masa-masa sulit (Pahlevi & Salve, 2019; Rufaida & Kustanti, 2018). Dalam penelitian ini, dilakukan wawancara singkat kepada beberapa partisipan untuk menganalisa faktor pendukung mahasiswa rantau di masa pandemi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa rantau akan meminta bantuan kepada kerabat yang mencakup teman dekat, teman di rumah indekos, pacar, pemerintah atau masyarakat, anggota jemaat atau pihak gereja, perkumpulan etnis, dan bahkan pemilik rumah indekos.

Hasil tambahan dalam penelitian ini perbandingan antara tingkat stres mahasiswa rantau ditinjau dari jenis kelamin. Hasil penghitungan *independent sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,792 lebih besar dari 0,05 ( $\text{sig.} > 0,05$ ), maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres pada mahasiswa rantau antara jenis kelamin laki-laki dan jenis kelamin perempuan di saat pandemi Covid-19. Mahasiswa rantau, baik yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, dapat mengelola stres dan tekanan masalah yang dihadapi saat pandemi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Tuasikal & Retnowati (2019) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan dalam tingkat kecenderungan depresi berdasarkan jenis kelamin ketika peranan faktor sosial, keterampilan memilih strategi *coping*, dan pengalaman masa kecil lebih berperan di dalam menentukan tingkat depresi seseorang.

Implikasi hasil penelitian ini adalah situasi masa pandemi yang membuat seseorang merasa

cemas atau khawatir dan menyebabkan mahasiswa rantau yang sudah sering merasa jauh dari keluarga atau kerabat dekat, situasi ini bukan menjadi sumber *stressor* atau kendala. Kecerdasan emosi yang secara teoritik berperan di dalam mengelola rasa cemas atau khawatir, perlu lebih dikembangkan dalam diri mahasiswa sehingga melalui kecerdasan emosi yang meningkat akan membuat mahasiswa lebih tepat di dalam merespon kesulitan yang ada. Program pelatihan atau psikoedukasi dapat dilakukan kepada mahasiswa untuk meningkatkan kecerdasan emosi (Cejudo et al., 2018; Molero-Jurado et al., 2019).

Proses penelitian tidak lepas dari kekurangan, misalnya dari sisi besarnya sampel penelitian yang kurang disebabkan mahasiswa yang pulang kampung dan tidak berada di perantauan saat terjadi awal pandemi sehingga jumlah sampel kurang merepresentasikan populasi penelitian menyebabkan hasil penelitian kurang bisa untuk digeneralisasikan.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh antara kecerdasan emosi terhadap stres pada mahasiswa rantau di saat pandemi Covid-19. Saran bagi mahasiswa di dalam mengelola stres, yakni tetap mengembangkan kecerdasan emosi yang dimiliki untuk membantu meminimalisir dan mengelola perasaan selama menghadapi situasi yang sulit sehingga strategi *problem* dan *emotional coping* dapat dilakukan secara menyeluruh dan didukung dengan tetap mempertahankan strategi dukungan sosial teman sebaya. Bagi peneliti selanjutnya, dapat mengambil jumlah sampel yang lebih besar sehingga mendapatkan gambaran tentang mahasiswa rantau yang lebih komprehensif.

## DAFTAR RUJUKAN

- Andreou, E., Alexopoulos, E. C., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2011). Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Greece. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(8), 3287–3298. <https://doi.org/10.3390/ijerph8083287>
- Ansori, R. R., & Martiana, T. (2017). Hubungan Faktor Karakteristik Individu dan Stres Kerja pada Perawat Gigi. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 75–84. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.75-84>
- Apriani, F., & Listiyandini, R. A. (2019). Kecerdasan Emosi sebagai Prediktor Resiliensi Psikologis pada Remaja di Panti Asuhan. *PERSONA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 325–339. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2248>
- Birks, Y., McKendree, J., & Watt, I. (2009). Emotional Intelligence and Perceived Stress in Healthcare Students: A Multi-institutional, Multi-professional Survey. *BMC Medical Education*, 9(1), 61. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-9-61>
- Calvarese, M. (2015). The Effect of Gender on Stress Factors: An Exploratory Study among University Students. *Social Sciences*, 4(4), 1177–1184. <https://doi.org/10.3390/socsci4041177>
- Cejudo, J., Rodrigo-Ruiz, D., López-Delgado, M. L., & Losada, L. (2018). Emotional Intelligence and Its Relationship with Levels of Social Anxiety and Stress in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6), 1073. <https://doi.org/10.3390/ijerph15061073>

- Felix, T., Marpaung, W., & Akmal, M. E. (2019). Peranan Kecerdasan Emosional pada Pemilihan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bekerja. *PERSONA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39–56. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377>
- Forushani, N. Z., & Besharat, M. A. (2011). Relation between Emotional Intelligence and Perceived Stress among Female Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1109–1112. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.216>
- Foster, K., Fethney, J., Kozlowski, D., Fois, R., Reza, F., & McCloughen, A. (2018). Emotional Intelligence and Perceived Stress of Australian Pre-registration Healthcare Students: A Multi-disciplinary Cross-sectional Study. *Nurse Education Today*, 66, 51–56. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.04.001>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Gohm, C. L., Corser, G. C., & Dalsky, D. J. (2005). Emotional Intelligence under Stress: Useful, Unnecessary, or Irrelevant? *Personality and Individual Differences*, 39(6), 1017–1028. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.03.018>
- Gupta, R., Singh, N., & Kumar, R. (2017). Longitudinal Predictive Validity of Emotional Intelligence on First Year Medical Students Perceived Stress. *BMC Medical Education*, 17(1), 139. <https://doi.org/10.1186/s12909-017-0979-z>
- Hadjam, M. N. R. (2003). Peranan Kepribadian dan Stres Kehidupan terhadap Gangguan Somatisasi. *Jurnal Psikologi*, 30(1), 36–56. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7031>
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2019). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *KESMAS*, 7(5), 1–7. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22558>
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2017). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stress pada Mahasiswa Praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 52–61. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.4970>
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178–186. <https://doi.org/10.22146/gama.jop.50121>
- Molero-Jurado, M. del M., Pérez-Fuentes, M. del C., Oropesa Ruiz, N. F., Simón Márquez, M. del M., & Gázquez Linares, J. J. (2019). Self-Efficacy and Emotional Intelligence as Predictors of Perceived Stress in Nursing Professionals. *Medicina*, 55(6), 237. <https://doi.org/10.3390/medicina55060237>
- Nindyati, A. D. (2020). Kecerdasan Emosi dan Stres Akademik Mahasiswa: Peran Jenis Kelamin sebagai Moderator dalam Sebuah Studi Empirik di Universitas Paramadina. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 127–134. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.25505>
- Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2019). Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Merantau yang Tinggal di Tempat Kos. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 180–189. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2263>

- Putri, A. A., & Haryanto. (2019). Perbedaan Kecerdasan Emosional pada Mahasiswa yang Mengikuti UKM Musik dan Mahasiswa yang Mengikuti UKM Non-Musik. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 119–126. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46358>
- Ranasinghe, P., Wathurapatha, W. S., Mathangasinghe, Y., & Ponnamparuma, G. (2017). Emotional Intelligence, Perceived Stress and Academic Performance of Sri Lankan Medical Undergraduates. *BMC Medical Education*, 17(1), 41. <https://doi.org/10.1186/s12909-017-0884-5>
- Raouf, D., Zumla, A., Locatelli, F., Ippolito, G., & Kroemer, G. (2020). Coronavirus Infections: Epidemiological, Clinical and Immunological Features and Hypotheses. *Cell Stress*, 4(4), 66–74. <https://doi.org/10.15698/cst2020.04.216>
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau dari Sumatera di Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 6(3), 217–222. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19751>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Situmorang, G. C. I., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Coping Stress pada Mahasiswa Tingkat Pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1112–1118. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21867>
- Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*. Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105–118. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Tyas, W. C., & Savira, S. I. (2017). Hubungan antara Coping Stress dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Luar Jawa. *Character: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 1–6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/19940>