

HUBUNGAN *EMOTIONAL QUOTIENT* TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG ANGKATAN 2023

Muhammad Firdaus^{1*}, Rihadini², Romadhoni³, Suprihhartini⁴

¹⁻⁴Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

^{*}Email Korespondensi: muhammadfirdaus.unimus@gmail.com

Abstract: Correlation Between Emotional Quotient with Stress Levels in Pre-Clinical Students at The Faculty Of Medicine Muhammadiyah Semarang University Class of 2023. The prevalence of stress in first year medical faculty students is relatively high, namely severe stress (10%). The high prevalence of stress requires self-control strategies to minimize the negative impacts that can arise. One component that can be maximized is Emotional Quotient. The research aims to understand the relationship between Emotional Quotient and the stress level of Pre-Clinic Students of the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University, Semarang Class of 2023. This research uses an analytical observational research design with a cross-sectional quantitative approach. The respondents of this research were Pre-Clinic Students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Semarang Class of 2023. The measuring instruments used were the Emotional Quotient questionnaire and the DASS-42 questionnaire. Sampling was taken using simple random sampling. The statistical test used is the spearman rank. The results of the univariate analysis showed that age characteristics ranged from 17-20 years with an average of 18.26 years. Female dominance with 76 people (69.7%). The majority of respondents had a high Emotional Quotient, 89 people (81.7%), with the majority having normal stress levels, 67 people (61.5%). The results of bivariate analysis show p -value = 0.000 ($p \leq 0.05$) with a relationship coefficient (r) of 0.515. There is a relationship between Emotional Quotient and stress levels in Pre-Clinic Students of the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University, Semarang class of 2023.

Keywords : Stress, Emotional Quotient, Preclinical Students

Abstrak: Hubungan *Emotional Quotient* terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2023. Prevalensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama tergolong tinggi yakni stres berat (10%). Tingginya prevalensi stres memerlukan strategi pengendalian diri untuk meminimalisir dampak negatif yang dapat ditimbulkan. Salah satu komponen yang dapat dimaksimalkan adalah *Emotional Quotient*. Penelitian bertujuan untuk memahami keterkaitan *Emotional Quotient* terhadap tingkat stres Mahasiswa Preklinik FK Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2023. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif *cross-sectional*. Responden dari penelitian ini adalah Mahasiswa Preklinik FK Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2023. Alat ukur yang digunakan yakni kuesioner *Emotional Quotient* serta kuesioner DASS-42. Pengambilan sampel dengan cara *simple random sampling*. Uji statistik yang digunakan berupa *rank spearman*. Hasil analisis univariat didapatkan karakteristik usia dengan rentang 17-20 tahun dengan rata-rata 18,26 tahun. Dominasi perempuan dengan jumlah 76 orang (69,7%). Mayoritas responden memiliki *Emotional Quotient* tinggi sejumlah 89 orang (81,7%) dengan mayoritas tingkat stres normal sebanyak 67 orang (61,5%). Hasil analisis bivariat memperlihatkan p -value = 0,000 ($p \leq 0,05$) dengan koefisien relasi (r) yaitu 0,515. Terdapat hubungan antara *Emotional Quotient* terhadap tingkat stres pada Mahasiswa Preklinik FK Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2023.

Kata Kunci : Stres, *Emotional Quotient*, Mahasiswa Preklinik

PENDAHULUAN

Mahasiswa rentan mengidap stres, hal itu karena mahasiswa sering terpapar oleh faktor-faktor yang bisa menjadi penyebab dari stres (stresor). Berdasarkan penelitian pada tahun 2020 yang telah dilakukan pada mahasiswa fakultas kedokteran, ditemukan hasil prevalensi stres ringan (16,9%), stres sedang (12,7%) serta stres berat (70,4%) (Ahmad et al., 2022). Mengingat tingginya tingkatan stres dikalangan mahasiswa fakultas kedokteran, perhatian lebih harus diberikan kepada mereka karena ketidakmampuan mereka mengelola stres selama masa studi akan berdampak buruk pada kehidupan pribadi dan kemampuan mereka untuk melakukan praktik kedokteran setelah lulus. Terlebih lagi para mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama dimana terdapat banyak tuntutan yang harus dipenuhi seperti adaptasi sistem pembelajaran diperkuliahan, banyaknya penugasan perkuliahan harus diselesaikan tepat pada waktunya dan padat-padat perkuliahan. Prevalensi stres ringan (30%), stres sedang (60%) dan stres berat (10%) ditemukan dalam sebuah studi tahun 2019 terhadap mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama (Agusmar et al., 2019).

Ketika tubuh mengalami beban kerja yang berlebihan, stres merupakan reaksi umum tubuh terhadap segala tuntutan (Hawari, 2011; Sadock & Sadock, 2010). Mahasiswa yang kesulitan mengendalikan stresnya akan menghadapi berbagai masalah. Stres akan berdampak buruk bagi mahasiswa, karena akan mengganggu kinerja dan proses perkuliahan. Pertimbangan serius harus diberikan kepada mahasiswa yang menderita stres berat. Strategi pengendalian stres diperlukan untuk menghindari dampak negatif dari stres.

Hans Selye dan Lazarus-Folkman menyebutkan respon stres dalam teorinya berupa *General Adaptation Syndrome* (GAS) dan Teori Coping Stres. Reaksi peringatan (*alarm*), tahap pertahanan (*resistance*), dan tahap kehabisan energi (*distress*) adalah tiga fase yang diidentifikasi oleh teori *General*

Adaptation Syndrome. Pada fase pertahanan (*resistance*) diperlukan kemampuan adaptasi (*resilience*) yang baik, dengan mekanisme adaptasi yang baik maka tubuh tidak masuk ke tahap kehabisan energi. Komponen adaptasi yang dapat berperan diantaranya adalah komponen kognitif yang dapat berupa *Emotional Quotient* (Atkinson et al., 2010; Menaldi et al., 2023).

Kapasitas untuk mengidentifikasi diri sendiri serta individu lainnya, memiliki motivasi diri, dan mengatur emosional secara efektif pada diri sendiri maupun dalam hubungan antarpribadi dikenal sebagai *Emotional Quotient* (EQ). Menurut Goleman, komponen *Emotional Quotient* sangat penting, karena inisiatif, pengendalian diri, dan empati merupakan ciri-ciri yang paling besar pengaruhnya terhadap kinerja seseorang dalam bekerja (Goleman, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk memahami keterkaitan antara *Emotional Quotient* terhadap tingkat stres Mahasiswa Preklinik FK Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2023.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif *cross-sectional*. Penelitian dikerjakan pada bulan November 2023 setelah dikeluarkannya persetujuan etik No.89/EC/KEPK-FK/UNIMUS/2023.

Penelitian ini dilakukan di FK Universitas Muhammadiyah Semarang. Sampel penelitian ini yakni Mahasiswa Preklinik FK Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2023 yang diambil dengan *simple random sampling*. Kriteria inklusinya yakni mahasiswa aktif FK Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2023 serta bersedia menjadi subjek penelitian dengan menandatangani *informed consent*. Adapun kriteria eksklusinya yakni responden yang tidak hadir, tidak lengkap mengisi kuesioner, tidak mengumpulkan kuesioner, sedang sakit maupun sedang izin kuliah, pernah mengalami stresor berat dalam satu tahun terakhir serta pernah terdiagnosis

gangguan jiwa maupun masih dalam tatalaksana gangguan jiwa.

Kuesioner yang dipakai yakni *Depression Anxiety Stres Scale-42* (DASS-42) yang berisi 14 pertanyaan dari skala stres. Hasil pengukuran skala stres DASS-42 yakni skor 0-14 stres normal, 15-18 stres ringan, 19-25 stres sedang, 26-33 stres berat dan nilai lebih dari 34 menunjukkan stres yang sangat berat. Kuesioner ini setelah diterjemahkan dengan nilai reliabilitas

sebesar 0.91 sehingga dapat dikatakan instrumen stres ini reliabel (Basha & Kaya, 2016). Penelitian ini juga menggunakan kuesioner *Emotional Quotient*. Kuesioner ini telah di validasi dengan hasil r -hitung > r -tabel yang berarti kuesioner valid serta reliabilitasnya didapatkan nilai 0,731 yang menunjukkan bahwa instrumen ini reliabel (Rini, 2018). Kemudian data analisis dengan uji *Rank Spearman*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Karakteristik Responden	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	33	30,3
Perempuan	76	69,7
Umur		
17 tahun	12	11
18 tahun	61	56
19 tahun	32	29
20 tahun	4	4
Total	109	100

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan keseluruhan sampel berjumlah 109 sampel. Dominasi kelamin perempuan sebanyak 76 orang (69,7%).

Karakteristik berdasarkan usia didominasi 18 tahun sebanyak 61 orang (56%).

Tabel 2. Emotional Quotient

No.	Emotional Quotient	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1.	Rendah	6	5,5
2.	Sedang	14	12,8
3.	Tinggi	89	81,7
Total		109	100

Berdasarkan Tabel 2, sampel pada penelitian ini mayoritas memiliki *Emotional Quotient* tinggi sebanyak 89 responden (81,7%).

Berdasarkan Tabel 3, sampel pada penelitian ini mayoritas memiliki tingkat stres normal sebanyak 67 responden (61,5%).

Tabel 3. Tingkat Stres

No.	Tingkat Stres	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1.	Normal	67	61,5
2.	Ringan	24	22,0
3.	Sedang	13	11,9
4.	Berat	5	4,6
Total		109	100

Tabel 4. Distribusi *Emotional Quotient* berdasarkan Tingkat Stres

<i>Emotional Quotient</i>	Stress								Total	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Tinggi	63	58	20	18	6	6	0	0	89	82
Sedang	4	4	4	4	5	5	1	1	14	13
Rendah	0	0	0	0	2	2	4	4	6	6
Total	67	61	24	22	13	12	5	5	109	100

Berdasarkan tabel 4, analisis bivariat terkait distribusi *Emotional Quotient* terhadap stres terlihat bahwa kebanyakan responden memiliki *Emotional Quotient* yang tinggi dengan tingkat stres yang normal sejumlah 63 responden (58%).

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig.	Keterangan
<i>Emotional Quotient</i> → Tingkat Stres	0.515	0,000	Signifikan dan Korelasi Positif

Berdasarkan tabel 5, hasil Uji *Rank Spearman* didapatkan koefisien relasi (r) yaitu $r = 0,515$ yang memiliki arti kekuatan korelasi atau hubungan termasuk kategori kuat serta memiliki arah positif (+) yakni semakin tinggi tingkat *Emotional Quotient* (EQ) mahasiswa, maka semakin normal pula

tingkat stres yang dialami, sebaliknya semakin rendah nilai *Emotional Quotient* maka semakin berat pula tingkat stres yang dialami. Hasil uji korelasi *Rank Spearman* diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($<0,05$) dengan arti terdapat hubungan yang signifikan diantara *Emotional Quotient* terhadap tingkat stres.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian, tingkat *Emotional Quotient* pada Mahasiswa Preklinik FK UNIMUS angkatan 2023 mayoritas adalah tinggi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Kristanti tahun 2022 menunjukkan kebanyakan memiliki *Emotional Quotient* tinggi sejumlah 72 orang (67,9%) (Kristanti et al., 2022). *Emotional Quotient* mengacu pada kapasitas individu untuk mengidentifikasi dan memahami emosi mereka sendiri, sehingga memperoleh wawasan tentang kekuatan dan kelemahan mereka. Hal ini juga mencakup kemampuan untuk mengatur emosi diri sendiri secara efektif, memotivasi diri sendiri, dan memberikan dorongan diri. Selain itu, kecerdasan emosional melibatkan kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi dan kepribadian orang lain, serta keterampilan untuk membangun

hubungan yang positif dan sehat dengan mereka (Agustian, 2005).

Dominan responden mempunyai tingkat stres normal. Hasil ini selaras dengan penelitian Basuki tahun 2022, hasilnya tingkat stres normal sebanyak 45 orang (61,6%) (Basuki et al., 2020). Kinerja dan daya saing seseorang meningkat ketika tingkat stresnya berada pada tingkat normal hingga rendah. Sebaliknya, mereka yang mengalami stres sedang hingga berat cenderung sulit berkonsentrasi dan cenderung lebih sering melenceng dari topik (Hawari, 2011; Rice, 2012).

Goleman menyatakan bahwasanya tingginya *Emotional Quotient* seseorang membuat kemampuan adaptasi semakin tinggi pula, hal tersebut karena kemampuan terbesar yaitu disiplin diri, inisiatif serta empati (Goleman, 2006; Rice, 2012).

Respon seseorang terhadap stres dibedakan pada dua yakni *General Adaptation Syndrome* (GAS) serta coping stres. Dalam *General Adaptation Syndrome* terdapat tiga fase yakni (1) fase alarm, (2) fase resisten, (3) fase kelelahan. (Sadock & Sadock, 2010). Ketika seseorang mengalami stres normal berarti seseorang tersebut dapat melakukan adaptasi terhadap stresor dengan baik, sehingga fase stres tidak berlanjut menuju fase kelelahan. Apabila seseorang berlanjut menuju fase kelelahan maka seorang tersebut mau tidak mau akan melakukan coping stres dengan coping berbasis emosi (*emotional focus coping*) maupun coping berbasis masalah (*problem focus coping*). Faktor penting pada *General Adaptation Syndrome* ialah faktor kognitif diantaranya adalah *Emotional Quotient* (Goleman, 2023; Menaldi et al., 2023).

Pada penelitian ini, pengujian korelasi mendapatkan hasil korelasi signifikan pada *Emotional Quotient* dengan tingkat stres pada Mahasiswa Preklinik FK UNIMUS angkatan 2023 dengan kekuatan korelasi dalam kategori kuat dan arah korelasi positif dengan artian semakin tinggi tingkat *Emotional Quotient* individu jadi membuat tingkat stres dialaminya akan mendekati normal. Hasil tersebut selaras dengan penelitian Kristanti tahun 2022 didapat hasil $p\text{-value} < 0,05$ menunjukkan hubungan signifikan diantara *Emotional Quotient* terhadap tingkat stres (Kristanti et al., 2022). Sesuai pada teori yang menyebutkan bahwasanya seseorang yang mempunyai *Emotional Quotient* tinggi cenderung mampu mengelola emosi dalam diri dengan baik sehingga membuat rendahnya tingkat stres yang dialami. Apabila seorang memiliki *Emotional Quotient* rendah, hasilnya dominan tidak bisa mengontrol emosi dalam dirinya sehingga kesulitan dalam mengelola stres (Goleman, 2006, 2023).

Baik penelitian ini maupun penelitian pendahulunya mendukung anggapan bahwa mahasiswa preklinik angkatan 2023 di FK UNIMUS mengalami peningkatan tingkat stres sehubungan dengan *Emotional Quotient* mereka. Sebagian besar responden mengalami

tingkat stres normal dan *Emotional Quotient* tinggi.

Keterbatasan pada penelitian ini yakni hanya menganalisis satu variabel bebas sehingga masih terdapat beberapa faktor yang mungkin berdampak pada tingkat stres mahasiswa.

KESIMPULAN

Mayoritas Mahasiswa Preklinik FK Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2023 memiliki *Emotional Quotient* tinggi. Mayoritas Mahasiswa Preklinik FK Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2023 memiliki tingkat stres normal. Adanya korelasi *Emotional Quotient* terhadap tingkat stres pada Mahasiswa Preklinik FK Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*, 1(2), 34–38.
- Agustian, A. G. (2005). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual: ESQ (Emotional Spiritual Quotient)* (A. R. Handini (ed.); 1st ed., Vol. 1). Penerbit Arga.
- Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 1–7.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (2010). *Pengantar Psikologi* (L. Saputra (ed.); 11th ed., Vol. 2). Interaksara.
- Basha, E., & Kaya, M. (2016). Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS): The Study of Validity and Reliability. *Universal Journal of Educational Research*, 4(12), 2701–2705.
<https://doi.org/10.13189/ujer.2016.041202>
- Basuki, R., Fuad, W., & Oimori, N. A. R. (2020). Hubungan Spiritual

- Quotient Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fk Unimus. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 3, 546–553.
- Goleman, D. (2006). *Working With Emotional Intelligence* (E. Osewen (ed.); 1st ed., Vol. 1). Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2023). *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional): Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ* (Sukoco (ed.); 32nd ed., Vol. 1). Gramedia Pustaka Utama.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi* (2nd ed., Vol. 1). Balai Penerbit FK UI.
- Kristanti, N. L. G. T., Cahyawati, P. N., & Kurniawan, I. G. Y. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa di Masa Pandemi COVID-19. *Aesculapius Medical Journal*, 2(3), 174–180.
- Menaldi, A., Buchari, A. H., Andriani, D., & Purnamaningsih, E. hayu. (2023). *Psikologi Kesehatan: Konsep, Masalah, dan Pemikiran Untuk Indonesia* (E. S. T. Suci, L. L. Hidajat, & N. Nurrachman (eds.); 1st ed., Vol. 1). Penerbit Buku Kompas.
- Rice, V. H. (2012). *Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research, Theory, and Practice* (2nd ed., Vol. 1). SAGE Publications.
- Rini, D. I. (2018). *Pengaruh Kecerdasan Intelektual (IQ), Kecerdasan Emosional (EQ) Dan Kecerdasan Spiritual (SQ) Terhadap Kinerja Pegawai Pada Kantor Satuan Kerja Pengembangan Sistem Penyediaan Air Minum Provinsi Sulawesi Selatan Di Kota Makassar*. Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2010). *Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis* (H. Muttaqin & R. N. E. Sihombing (eds.); 2nd ed.). EGC.