

Pengaruh Manajemen Stres, Kecerdasan Intelektual, dan Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Informatika dan Bisnis Polman Babel

Muhamad Galy Njoman Ari Pribowo¹, Meiffa Herfianti², Redi Alamsyah³

Politeknik Manufaktur Negeri Bangka Belitung, muhamadgaly@polman-babel.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh manajemen stres, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan emosional terhadap prestasi akademik mahasiswa Jurusan Informatika dan Bisnis di Politeknik Manufaktur Negeri Bangka Belitung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi untuk menguji hubungan antara variabel-variabel tersebut. Sampel penelitian terdiri dari 759 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen stres, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan emosional memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Secara khusus, kecerdasan emosional memberikan kontribusi terbesar terhadap prestasi akademik, diikuti oleh kecerdasan intelektual dan manajemen stres. Penelitian ini menyarankan agar institusi pendidikan, khususnya Politeknik Manufaktur Negeri Bangka Belitung, memperhatikan pengelolaan stres dan pengembangan kecerdasan emosional serta intelektual mahasiswa untuk meningkatkan prestasi akademik mereka.

Kata Kunci: Manajemen Stres, Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Prestasi Akademik.

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of stress management, intellectual intelligence, and emotional intelligence on the academic achievement of students majoring in Informatics and Business at the State Manufacturing Polytechnic of Bangka Belitung. The study used a quantitative approach with a regression method to test the relationship between these variables. The research sample consisted of 759 students selected using a simple random sampling technique. The results showed that stress management, intellectual intelligence, and emotional intelligence had a significant positive effect on students' academic achievement. Specifically, emotional intelligence made the largest contribution to academic achievement, followed by intellectual intelligence and stress management. This study suggests that educational institutions, especially the State Manufacturing Polytechnic of Bangka Belitung, pay attention to stress management and the development of students' emotional and intellectual intelligence to improve their academic achievement.

Keywords : Stress Management, Intellectual Intelligence, Emotional Intelligence, Academic Achievement, Students..

A. PENDAHULUAN

Stres sering kali muncul akibat tekanan yang berasal dari masalah pribadi, keluarga, perkuliahan, atau kehidupan sosial. Penting untuk memahami sumber-sumber stres ini agar dapat segera menemukan solusi yang tepat. Salah satu jenis stres yang sering dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik, yang biasanya disebabkan oleh ujian, tugas, dan berbagai aktivitas yang harus diselesaikan. Menurut Jain & Singhai (dalam Sari et al., 2020), stres akademik ini semakin meningkat. Selama masa pandemi dan penerapan sistem new normal, tekanan akademik semakin berat karena perubahan cara belajar yang awalnya tatap muka menjadi pembelajaran daring (Kusnayat et al.; Sanjaya; Umantyo dalam Sari et al., 2020).

Stres dapat memberikan berbagai dampak pada kehidupan seseorang, salah satunya adalah munculnya kecemasan. Kecemasan ini merupakan salah satu efek

yang timbul akibat pengalaman stres yang dialami oleh individu (Sari et al., 2020). Apabila kecemasan tersebut berlangsung secara berkelanjutan, hal ini dapat mengganggu aktivitas dan rutinitas harian individu tersebut.

Mahasiswa dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi mampu membangun hubungan antarpribadi yang harmonis dan nyaman, sehingga mereka jarang mengalami ketegangan emosional dan dapat mengelola tekanan emosional dengan baik. Mereka cenderung lebih sensitif terhadap lingkungan perkuliahan, mampu memahami perasaan sendiri maupun orang lain, serta memiliki kemampuan mengendalikan diri. Sikap empati yang mereka tunjukkan membuat orang di sekitarnya merasa nyaman, tenang, dan senang berinteraksi. Hal ini menjadikan mereka memiliki hubungan yang baik dalam organisasi, tidak mementingkan diri sendiri, dan mampu bekerja sama dengan baik. Sebaliknya, Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang rendah cenderung menghindari interaksi sosial, lebih suka menyendiri, kurang bersemangat, serta kerap mengalami kecemasan, depresi, dan perilaku agresif. Secara keseluruhan, mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi menunjukkan kemampuan koping dan komunikasi interpersonal yang efektif menurut National Safety Council (dalam Hutagalung, 2014).

Menurut penelitian Goleman (dalam Rahmasari, 2012) Kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam menumbuhkan kepedulian, kasih sayang, dorongan, serta kekuatan dalam merespons perasaan seperti kesusahan atau kebahagiaan dengan baik. Ketika kemampuan mengelola emosi seseorang berkembang dengan baik, hal tersebut juga berkontribusi pada pengembangan kecerdasan intelektual yang mendukung prestasi yang lebih baik. Sebaliknya, jika seseorang tidak dapat mengendalikan kehidupan emosionalnya, hal tersebut dapat menyebabkan konflik batin yang berpotensi memengaruhi perilaku belajar, termasuk dalam memahami materi akuntansi (Dwijayanti, dalam Gayatri & Wirawati, 2019).

Kecerdasan intelektual adalah kemampuan yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan seseorang. Kecerdasan ini terus memengaruhi cara berpikir mahasiswa karena merupakan kecerdasan dasar yang pertama kali dikembangkan. Dengan kecerdasan intelektual, mahasiswa dapat berpikir secara rasional, yang sangat dibutuhkan untuk mempelajari dan memahami mata kuliah (Sujana, 2017).

Berdasarkan teori kecerdasan majemuk yang dikembangkan oleh Howard Gardner, kecerdasan intelektual meliputi kemampuan dalam bidang bahasa, logika matematika, dan kemampuan spasial (Nuraini, 2017). Mahasiswa dengan tingkat kecerdasan intelektual yang tinggi cenderung memiliki pemahaman yang baik terhadap materi mata kuliah. Penelitian oleh (Nuraini, 2017) mengungkapkan bahwa kecerdasan intelektual secara signifikan memengaruhi pemahaman dasar. Pernyataan ini didukung oleh (Pasek, 2017), mengungkapkan bahwa orang yang Kecerdasan intelektual yang baik memungkinkan seseorang untuk lebih mudah dalam menguasai mata kuliah.

Proses pemahaman serta pencapaian belajar dapat dipantau melalui nyata melalui Indeks Prestasi (IP) yang diraih oleh peserta didik pada akhir periode perkuliahan menggambarkan pencapaian mereka. Prestasi belajar, yang mencakup aspek kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotor (keterampilan), dapat diukur melalui evaluasi yang dikenal sebagai tes prestasi belajar (achievement test), seperti yang dijelaskan oleh Kusumaningsih (dalam Suratno, 2020).

Jurusan Informatika dan Bisnis POLMAN Babel sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi yang terus berkembang, mempunyai peran sebagai membekali

mahasiswa dengan kemampuan akademik serta keterampilan non-akademik yang mendukung keberhasilan studi. Oleh karena itu, Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh manajemen stres, kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan dinamika sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa jurusan tersebut, guna memberikan rekomendasi yang tepat dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan prestasi mahasiswa.

B. KAJIAN TEORI

Manajemen Stres

Stres merupakan kondisi tertekan yang dialami seseorang terkait pekerjaannya, yang kemudian mempengaruhi emosi dan respons fisiknya. Menurut Mangkunegara (2008:93), stres adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan mereka. Robins (Wijayanti, 2016:25) menyatakan bahwa gejala-gejala stres kerja mencakup gejala fisiologis, psikologis, dan perilaku. Beberapa faktor penyebab stres kerja meliputi faktor lingkungan, organisasi, dan individu. Dampak stres dapat terlihat pada aspek subjektif, perilaku, kognitif, fisiologis, serta pada tingkat organisasi.

Kecerdasan Intelektual

Kecerdasan intelektual menurut Sternberg (dalam Manurung, 2018) Merupakan kemampuan untuk merefleksikan diri dan Mendapatkan wawasan dari pengalaman, berpikir melalui proses-proses metakognitif, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.

Kecerdasan intelektual dalam penilaian melalui indikator dan dimensi sebagai berikut: (Azwar, 2022) :

1. Kemampuan dalam memecahkan masalah mencakup kecakapan menghadapi berbagai tantangan, membuat keputusan yang tepat, menyelesaikan masalah dengan cara yang efektif, serta mempertahankan pola pikir yang jernih dan terfokus.
2. Kecerdasan verbal meliputi penguasaan kosakata yang baik, kemampuan membaca dengan pemahaman mendalam, serta rasa ingin tahu yang tinggi secara intelektual.
3. Kecerdasan praktis mencakup pemahaman situasi yang sedang dihadapi, mengetahui langkah-langkah untuk sampai pada tujuan, Kepedulian terhadap kondisi lingkungan, serta minat yang kuat pada dunia luar.

Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan kekuatan seseorang mengenali dan memahami perasaan sendiri serta orang sekitar, termasuk juga kemampuan dalam memotivasi diri dan mengatur emosi secara efektif, baik dalam hubungan dengan diri sendiri maupun orang lain. Kecerdasan ini melibatkan pengawasan terhadap emosi dan perasaan, baik yang dirasakan sendiri maupun yang dialami oleh orang lain, serta kemampuan untuk membedakan keduanya. Informasi tersebut kemudian digunakan untuk mengarahkan pemikiran dan tindakan seseorang secara tepat.

Menurut Salovey & Mayer dalam (Porche, 2016) Istilah Kecerdasan Emosional terdiri dari dua suku kata, yaitu emosi dan kecerdasan. Seseorang yang memiliki Kecerdasan Emosional yang baik cenderung lebih berhasil dalam kehidupannya, karena mampu menguasai pola pikir yang mendorong produktivitas. Kecerdasan Emosional juga membantu individu untuk memotivasi diri, sehingga mereka lebih

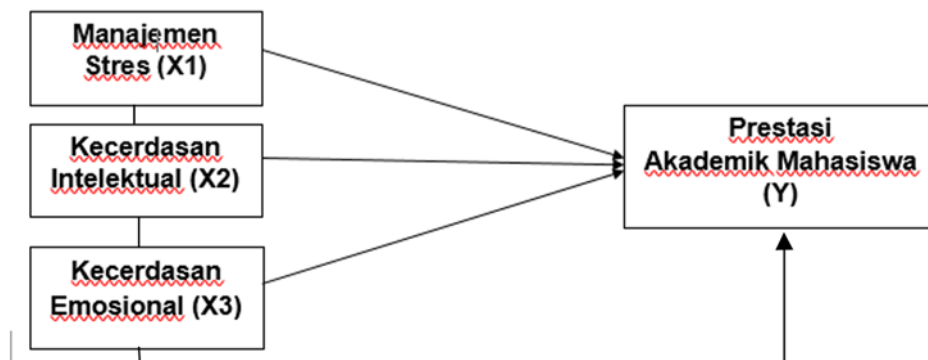


mampu menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi, serta mengatur keadaan mental dan jiwa mereka.

Prestasi

Prestasi adalah sangat familiar pada dunia pendidikan dan sering untuk menggambarkan hasil evaluasi dari proses pembelajaran. Penilaian ini untuk menilai sejauh mana kemajuan dicapai oleh Mahasiswa dalam menguasai pelajaran dipelajari sesuai ketentuan. Kata prestasi belajar terdiri dari dua unsur, yaitu prestasi dan belajar. Istilah ini digunakan untuk menggambarkan hasil maksimal yang diperoleh dari kegiatan belajar, sehingga maknanya erat kaitannya dengan proses belajar itu sendiri. Sedangkan menurut Hadari Nawawi (dalam Parni, 2020) Prestasi belajar mahasiswa adalah "tingkat keberhasilan mahasiswa dalam mempelajari materi perkuliahan, yang dinyatakan dalam bentuk skor yang diperoleh dari hasil tes terhadap sejumlah materi yang telah diajarkan selama perkuliahan." Prestasi belajar merupakan hasil yang diperoleh peserta didik melalui proses pembelajaran, bertujuan mendapatkan pengetahuan dan keterampilan. Hasil ini biasanya terlihat dari perilaku, dan biasanya diungkapkan dengan nilai berupa huruf atau angka.

Menurut Sugiyono (2019:81), kerangka konseptualnya adalah Paradigma ini menawarkan penjelasan yang berhasil atas gejala suatu permasalahan. Kerangka kerja yang disusun dengan baik menjelaskan keterkaitan antar variabel yang akan diteliti. Variabel terikat Prestasi (Y) dan variabel bebas Manajemen Stres (X1) kecerdasan Intelektual (X2) dan Kecerdasan Emosional (X3) mempunyai hubungan teoritis:



Gambar Kerangka Berfikir

Dalam perspektif di atas, hipotesis yang akan diuji ialah apakah variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat secara langsung atau tidak langsung (Barlian, 2018). Dengan demikian, hipotesis penelitian ialah sebagai berikut:

H1:Manajemen Stres berpengaruh positif terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa

H2:Kecerdasan Intelektual berpengaruh positif terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa

H3:Kecerdasan Emosional berpengaruh positif terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa

H4:Manajemen Stres, Kecerdasan, Kecerdasan Emosional, berpengaruh positif terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa".

C. METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengevaluasi pengaruh variabel bebas kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan manajemen stres

terhadap variabel terikat prestasi akademik siswa. Berdasarkan data dari 254 orang yang menjawab, penulis memilih sampel dari populasi yang dianggap cukup mewakili dalam penelitian ini. Sampel harus diambil dengan metode tertentu yang didasarkan pada berbagai pertimbangan yang relevan sebagai bagian dari populasi. Untuk mendapatkan hasil yang akurat dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode dan menghitung jumlah sampel menggunakan rumus Slovin sebanyak 88 Mahasiswa dengan menggunakan metode sampling stratified proportional digunakan.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih probability sampling daripada non-probability sampling. Menurut Sugiyono (2017), probabilitas sampel adalah metode pengambilan sampel di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk diambil sebagai sampel. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengambilan sampel acak sederhana, yang tidak mempertimbangkan pembagian populasi yang sama rata.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian

Hasil Pengujian Validitas

Item	Sig. (2-tailed)	t hitung	Ket
Manajemen Stres (MS)			
MS1	0,001	< 0,05	Valid
MS2	0,004	< 0,05	Valid
MS3	0,009	< 0,05	Valid
MS4	0,002	< 0,05	Valid
MS5	0,008	< 0,05	Valid
Kecerdasan Intelektual (KI)			
KI1	0,003	< 0,05	Valid
KI2	0,001	< 0,05	Valid
KI3	0,006	< 0,05	Valid
KI4	0,004	< 0,05	Valid
KI5	0,009	< 0,05	Valid
Kecerdasan Emosional (KE)			
KE1	0,002	< 0,05	Valid
KE2	0,008	< 0,05	Valid
KE3	0,007	< 0,05	Valid
KE4	0,006	< 0,05	Valid
KE5	0,004	< 0,05	Valid
Prestasi Akademik (PA)			
PA1	0,004	< 0,05	Valid
PA2	0,007	< 0,05	Valid
PA3	0,009	< 0,05	Valid
PA4	0,003	< 0,05	Valid
PA5	0,001	< 0,05	Valid

Dari data diatas mendapatkan simpulan bahwa variabel X1, X2, X3 dan Y dalam riset dan dinyatakan valid karena nilai signifikansi di bawah < 0,05 sehingga variabel Manajemen Stres, Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional dan Prestasi Akademik sah dipakai sebagai alat ukur dalam riset ini.

Hasil Uji Reabilitas

No	Variabel	Cronbach's Alpha	Nilai Kritis	Ket
1	Manajemen Stres (MS)	0,90	0,60	Reliabel
2	Kecerdasan Intelektual (KI)	0,91	0,60	Reliabel
3	Kecerdasan Emosional (KE)	0,89	0,60	Reliabel
4	Prestasi Akademik (PA)	0,88	0,60	Reliabel

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa semua variabel dalam penelitian ini memenuhi kriteria reliabilitas, karena variabel X1, X2, dan Y memiliki nilai Cronbach alpha yang melebihi 0,60.

Hasil Uji T (Parsial)**Coefficients^a**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	18.343	2.785		6.586	.000
X1	.132	.103	.134	3.313	.002
X2	.113	.103	.119	4.109	.000
X3	.379	.099	.570	5.710	.000

a. Dependent Variable: Y

1. Nilai yang Anda sebutkan mengacu pada hasil uji regresi, di mana nilai koefisien dan nilai signifikansi digunakan untuk menentukan apakah suatu variabel independen (dalam hal ini *manajemen stres* atau X1) berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (*prestasi mahasiswa* atau Y).

Penjelasan mengenai hasil yang Anda sampaikan:

- a) Nilai t (313): Hasil perhitungan statistik uji untuk mengukur pengaruh variabel X1 (*manajemen stres*) terhadap variabel Y (*prestasi siswa*). Nilai t yang lebih besar dari 1,96 atau kurang dari -1,96 menunjukkan pengaruh pada tingkat signifikansi 5%; nilai t yang lebih rendah menunjukkan pengaruh yang tidak signifikan secara statistik.
 - b) Signifikansi (0.002): Nilai signifikansi ini menunjukkan seberapa kuat hubungan antara X1 (*manajemen stres*) dan Y (*prestasi mahasiswa*). Nilai p-value < 0.05 (0.002) menunjukkan bahwa hubungan antara X1 dan Y berpengaruh signifikan. Artinya, mempunyai pengaruh signifikan pada dua variabel tersebut.
 - c) Interpretasi:
H0 menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara manajemen stres (X1) dan prestasi siswa (Y). H1 menunjukkan bahwa ada pengaruh positif signifikan antara manajemen stres (X1) dan prestasi siswa (Y). Dengan p-value < 0.05 (0.002), H1 diterima dan H0 ditolak. Ini menunjukkan bahwa manajemen stres berpengaruh signifikan terhadap prestasi siswa berdasarkan analisis data.
2. Penjelasan mengenai hasil uji regresi dengan X2 = kecerdasan intelektual dan Y = prestasi akademik adalah sebagai berikut:

- a) Nilai t (4.109): Nilai t ini adalah hasil dari uji statistik mengukur besaran pengaruh variabel X (kecerdasan intelektual) terhadap variabel dependen (prestasi akademik atau Y). Nilai t yang >1.988 (nilai batas pada tingkat signifikansi 5%) menunjukkan bahwa pengaruhnya signifikan. Dalam hal ini, nilai $t \ 4.109 > 1.988$, yang berarti ada pengaruh signifikan antara kecerdasan intelektual dan prestasi akademik.
 - b) Signifikansi (0.000): Nilai p-value ini menunjukkan tingkat signifikansi antara X2 dan Y. P-value yang lebih kecil dari 0.05 (0.000) artinya hubungan antara kecerdasan intelektual (X2) dan prestasi akademik (Y) signifikan secara statistik. Artinya, ada hubungan yang kuat dan signifikan antara kedua variabel ini.
 - c) Interpretasi:
H0 ditolak karena menunjukkan bahwa "tidak ada pengaruh yang signifikan antara kecerdasan intelektual (X2) dan prestasi akademik (Y)," dan H2 diterima karena p-valuenya kurang dari 0.05, yang menunjukkan bahwa kecerdasan intelektual (X2) memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap prestasi akademik (Y).
3. Penjelasan mengenai hasil uji regresi dengan X3 = kecerdasan emosional dan Y = prestasi mahasiswa adalah sebagai berikut:
- a) Nilai t (5.710): Nilai t ini digunakan untuk mengukur seberapa besar dampak variabel X3 (kecerdasan emosional) terhadap Y (prestasi siswa). Nilai t yang lebih besar dari 1,988 (nilai ambang batas pada tingkat signifikansi 5%) menunjukkan pengaruh yang signifikan. Dalam kasus ini, nilai t sebesar 5,710 jauh di atas 1,988 menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan pengaruh yang signifikan dan positif terhadap prestasi siswa.
 - b) Signifikansi (0.000): Nilai p-value ini menunjukkan seberapa signifikan hubungan antara X3 dan Y. P-value <0.05 (yaitu 0.000) menunjukkan bahwa hubungan antara kecerdasan emosional (X3) dan prestasi mahasiswa (Y) sangat signifikan secara statistik. Artinya ada hubungan yang kuat dan signifikan antara kedua variabel tersebut.
 - c) Interpretasi:
H0 menunjukkan bahwa kecerdasan emosional (X3) dan prestasi siswa (Y) tidak memiliki pengaruh yang signifikan. H3 menunjukkan bahwa kecerdasan emosional (X3) dan prestasi siswa (Y) memiliki pengaruh yang positif. Kita menolak H0 dan menerima H3 karena p-value (0.000) <0.05 . Ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional (X3) memiliki dampak positif yang signifikan terhadap prestasi siswa (Y).

Hasil Uji F (Simultan)
ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	193.150	3	96.383	30.418	.000 ^a
	Residual	283.214	84	5.276		
	Total	302.364	87			

a. Predictors: (Constant), X3, X2, X1

b. Dependent Variable: Y



Berdasarkan hasil F-test pada regresi yang melibatkan X1, X2, dan X3 terhadap Y adalah sebagai berikut:

1. Nilai F Hitung (30.418):

Nilai F Hitung (30.418): Nilai F hitung ini adalah hasil dari uji statistik yang digunakan untuk menguji apakah variabel independen (X1 = manajemen stres, X2 = kecerdasan intelektual, dan X3 = kecerdasan emosional) memiliki pengaruh terhadap variabel dependen (Y = prestasi siswa) secara bersamaan (bersama-sama). Nilai F hitung yang lebih besar dari nilai F dalam tabel menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan.

2. F Tabel (3.956):

F tabel ini merupakan batasan nilai F yang diharapkan berdasarkan derajat kebebasan model dan kesalahan. Jika nilai F hitung > F tabel, maka kita dapat menyimpulkan bahwa variabel-variabel Secara keseluruhan, variabel independen berkontribusi secara signifikan terhadap variabel dependen.

3. Signifikansi (0.000):

Nilai p-value ini menunjukkan apakah hasil uji regresi secara keseluruhan signifikan. Jika p-value < 0.05, maka kita dapat menyatakan bahwa model regresi tersebut signifikan. Dalam hal ini, p-value yang dihasilkan adalah 0.000, < 0.05. Ini mengindikasikan secara statistik, keterkaitan antara X1, X2, dan X3 dengan Y signifikan.

4. Interpretasi:

H0 menunjukkan bahwa variabel X1, X2, dan X3 tidak memiliki pengaruh simultan yang signifikan terhadap Y, sedangkan H4 menunjukkan bahwa variabel X1, X2, dan X3 memiliki pengaruh simultan yang signifikan terhadap Y. Kita menolak H0 dan mendapatkan H4 karena nilai F hitung (30.418) lebih besar dari F tabel (3.956) dan p-value (0.000) kurang dari 0.05. Ini menunjukkan bahwa X1 (manajemen stres), X2 (kecerdasan intelektual), dan X3 secara keseluruhan

PEMBAHASAN

1. Manajemen Stres Berpengaruh terhadap Prestasi Akademik

Berdasarkan analisis regresi yang dilakukan, ditemukan bahwa manajemen stres (X1) berpengaruh signifikan terhadap prestasi mahasiswa (Y). Nilai t yang sebesar 3.13 menunjukkan bahwa pengaruh manajemen stres terhadap prestasi mahasiswa sangat signifikan, karena nilai t ini melebihi batas kritis 1.96. P-value yang diperoleh sebesar 0.002, yang lebih kecil dari 0.05, mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bukanlah kebetulan, melainkan hubungan yang nyata dan signifikan. Oleh karena itu, hipotesis nol yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara manajemen stres dan prestasi mahasiswa dapat ditolak, sementara hipotesis alternatif yang menyatakan adanya pengaruh positif yang signifikan diterima. Koefisien regresi sebesar 0.132 menunjukkan bahwa setiap peningkatan dalam manajemen stres akan berhubungan dengan peningkatan sebesar 0.132 unit pada prestasi akademik mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik mahasiswa dalam mengelola stres, semakin tinggi pula prestasi akademiknya. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program-program yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres guna mendukung peningkatan prestasi akademik mereka.

Selaras dengan penelitian (Haedar et al., 2025) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel stress (X) terhadap prestasi belajar (Y)

alternatif pengelolaan stress dan rasa belajar pada mahasiswa yaitu mendalami pengetahuan, beristirahat sejenak, berlibur, mengurangi beban pikiran, berkonsentrasi dan berfikir positif dan sesuai dengan penelitian Siti Fatimah Abdullah, Norliana Ahmad Shah, 2020 berjudul "*Stress and Its Relationship with the Academic Performance of Higher Institution Students*" Penelitian ini menemukan bahwa stres yang dialami mahasiswa di perguruan tinggi dipengaruhi oleh faktor kehidupan kampus, masalah keuangan, dan hubungan personal. Analisis regresi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin rendah prestasi akademik mahasiswa. Namun, kehidupan kampus dan hubungan personal memiliki pengaruh signifikan terhadap hubungan stres dan prestasi akademik. Hasil penelitian ini menyarankan agar universitas menciptakan atmosfer pembelajaran yang mendukung dan menyediakan pusat konseling untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik dengan lebih baik.

2. Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Prestasi Akademik

Hasil uji regresi yang dilakukan untuk memeriksa hubungan antara kecerdasan intelektual (X_2) dan prestasi akademik (Y) menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut saling memengaruhi. Untuk mengukur seberapa besar pengaruh variabel kecerdasan intelektual terhadap prestasi akademik, pengujian statistik menghasilkan nilai t 4.109, yang menunjukkan bahwa pengaruh tersebut adalah signifikan. Nilai t lebih besar dari batas kritis 1.988 pada tingkat signifikansi 5%. Akibatnya, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan intelektual memengaruhi prestasi akademik.

Selain itu, nilai p -value yang ditemukan sebesar 0.000, yang lebih kecil dari 0.05, mengindikasikan bahwa hubungan antara kecerdasan intelektual dan prestasi akademik memiliki tingkat signifikansi yang sangat kuat secara statistik. Ini berarti kecerdasan intelektual secara signifikan mempengaruhi prestasi akademik, menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara keduanya.

Dalam interpretasi lebih lanjut, pengujian hipotesis dilakukan dengan membandingkan hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara kecerdasan intelektual dan prestasi akademik dengan hipotesis alternatif (H_2) yang mengklaim adanya pengaruh positif yang signifikan. Mengingat p -value yang diperoleh jauh lebih kecil dari 0.05, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Hal ini menegaskan bahwa kecerdasan intelektual memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap prestasi akademik, yang berarti bahwa peningkatan kecerdasan intelektual dapat berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik.

Secara keseluruhan, hasil uji regresi ini menunjukkan bahwa kecerdasan intelektual memegang peran penting dalam menentukan prestasi akademik seseorang. Temuan ini memberikan wawasan penting dalam merancang kebijakan pendidikan yang lebih mendalam, yang menekankan pengembangan kecerdasan intelektual untuk mendukung pencapaian akademik yang lebih baik.

3. Pengaruh Kecerdasan intelektual terhadap Prestasi Akademik

Studi ini menemukan bahwa kecerdasan emosional memengaruhi prestasi akademik siswa secara signifikan. Uji regresi menghasilkan nilai t sebesar 5,710, yang jauh lebih tinggi daripada nilai kritis sebesar 1,988 pada tingkat signifikansi 5%. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berdampak positif terhadap prestasi akademik. Selain itu, nilai p sebesar 0,000, yang berada di

bawah 0,05, semakin mendukung signifikansi statistik hubungan antara kecerdasan emosional dan prestasi siswa. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam berkontribusi terhadap keberhasilan akademik. Hasil pengujian hipotesis juga menunjukkan bahwa karena nilai p kurang dari 0,05, hipotesis nol (H_0), yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan, ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_3), yang menyatakan adanya pengaruh positif, diterima. Hal ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap prestasi siswa. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional harus menjadi fokus utama dalam pendidikan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi, berinteraksi secara efektif dengan orang lain, dan menangani stres, yang dapat memengaruhi hasil akademik mereka

4. Pengaruh Manajemen stress, Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Intelektual terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa

Penelitian ini mengungkapkan bahwa manajemen stres (X_1), kecerdasan intelektual (X_2), dan kecerdasan emosional (X_3) secara bersama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap prestasi mahasiswa (Y). Hasil uji F menunjukkan nilai F hitung sebesar 30.418, yang lebih besar daripada nilai F tabel 3.956, yang berarti model regresi yang digunakan efektif dalam menjelaskan variasi prestasi mahasiswa. Selain itu, p -value sebesar 0.000, yang lebih kecil dari 0.05, menunjukkan bahwa hubungan antara ketiga variabel tersebut dan prestasi mahasiswa adalah signifikan secara statistik. Dengan demikian, faktor-faktor seperti kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan emosional memiliki dampak yang besar terhadap hasil akademik mereka.

Berdasarkan hasil penelitian ini, hipotesis nol yang mengklaim tidak ada pengaruh simultan dapat ditolak, sementara hipotesis alternatif yang menyatakan adanya pengaruh signifikan diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa manajemen stres, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan emosional berperan penting dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Oleh karena itu, lembaga pendidikan perlu memberikan perhatian lebih pada pengembangan ketiga faktor ini, karena dengan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres, memperkuat kecerdasan intelektual, serta membangun kecerdasan emosional, prestasi akademik mereka dapat lebih optimal.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan emosional memiliki dampak signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa, termasuk mahasiswa jurusan Informatika dan Bisnis di Politeknik Manufaktur Negeri Bangka Belitung. Mahasiswa di jurusan ini sering menghadapi tugas akademik yang menantang, seperti pemrograman, analisis data, dan manajemen bisnis, yang dapat menyebabkan stres. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengelola stres dengan baik sangat diperlukan agar mahasiswa dapat tetap fokus dan meraih prestasi akademik yang optimal. Selain itu, kecerdasan intelektual, yang mencakup kemampuan untuk memahami materi teknis dan konsep bisnis, sangat penting untuk mendukung keberhasilan akademik.

Kecerdasan emosional juga memainkan peran yang tak kalah penting, karena mahasiswa yang memiliki kemampuan emosional yang baik akan lebih mampu

mengelola tekanan dan bekerja sama dalam tim dengan lebih efisien, terutama dalam menyelesaikan proyek kelompok yang umum di jurusan ini. Dengan mengintegrasikan ketiga aspek ini, Politeknik Manufaktur Negeri Bangka Belitung dapat merancang program pendidikan yang lebih menyeluruh, tidak hanya fokus pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres dan emosi mereka untuk mendukung pencapaian akademik yang lebih baik serta kesiapan mereka untuk berkompetisi di dunia profesional.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, institusi pendidikan, khususnya Politeknik Manufaktur Negeri Bangka Belitung, disarankan untuk mengimplementasikan program-program yang mendukung pengelolaan stres, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan emosional mahasiswa. Program pelatihan atau seminar tentang cara mengelola stres sebaiknya diadakan secara rutin untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan akademik yang dihadapi. Selain itu, penting untuk memperkuat pembelajaran yang berfokus pada peningkatan kecerdasan intelektual, dengan menggunakan metode pengajaran yang lebih interaktif dan berbasis teknologi agar mahasiswa dapat lebih memahami materi secara mendalam. Pengembangan kecerdasan emosional juga sangat penting, dan bisa diintegrasikan dalam kurikulum melalui kegiatan seperti kerja tim, pengelolaan konflik, dan pengembangan keterampilan komunikasi. Hal ini akan membantu mahasiswa menjadi lebih siap untuk menghadapi berbagai tantangan dalam studi dan kehidupan profesional mereka.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jangkauan penelitian ini dengan melibatkan lebih banyak jurusan atau institusi pendidikan untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi hubungan antara manajemen stres, kecerdasan emosional, dan kecerdasan intelektual dalam berbagai konteks, seperti membandingkan mahasiswa dari bidang teknis dan non-teknis. Selain itu, penelitian mengenai intervensi khusus untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan manajemen stres, seperti program konseling atau pelatihan mental, bisa dilakukan untuk mengevaluasi dampaknya terhadap peningkatan prestasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2022). *No Title*. YOGYAKARTA: PUSTAKA PELAJAR., 2022.
https://pustaka.univrab.ac.id/index.php?p=show_detail&id=19837&keywords=
- Barlian, E. (2018). *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF & KUANTITATIF*. OSF.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=y9Hps6gAAAAJ&citation_for_view=y9Hps6gAAAAJ:Bg7qf7VwUHIC
- Haedar, Putri, & Ainun, N. (2025). Pengaruh Stres terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Digital Library Universitas Negeri Malang*, 10(1).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v10i1.26087>
- Hutagalung, I. (2014). Pengaruh kecerdasan emosional, komunikasi interpersonal, komitmen organisasi terhadap manajemen stres kerja. *Jurnal Interaksi*, 3(2), 103–111.



- Manurung, R. (2018). *ANALISIS PENGARUH KECERDASAN INTELEKTUAL TERHADAP KEMAMPUAN AKUNTANSI DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN SPIRITUAL SEBAGAI PEMODERASI*. 3(2), 91–102.
- Nuraini, F. (2017). Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Intelektual dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Pemahaman Akuntansi Dasar Dengan Motivasi Sebagai Variabel Moderating. *Journal of Accounting Science*, 1(2), 93–118. <https://doi.org/10.21070/jas.v1i2.892>
- Parni. (2020). Hubungan Antara Keterampilan Mengajar Guru terhadap Prestasi Belajar IPS di Madrasah Ibtidaiyah Swasta Semayong Tahun Pelajaran 2019-2020. *Primearly*, VI(2), 100–112.
- Pasek, N. S. (2017). Pengaruh Kecerdasan Intelektual Pada Pemahaman Akuntansi Dengan Kecerdasan Emosi Dan Kecerdasan Spiritual Sebagai Variabel Pemoderasi. *Jurnal Ilmiah Akuntansi*, 1(1), 62–76. <https://doi.org/10.23887/jia.v1i1.9983>
- Porche, D. J. (2016). Emotional Intelligence: A Violence Strategy. *American Journal of Men's Health*, 10(4), 261. <https://doi.org/10.1177/1557988316647332>
- Rahmasari, L. (2012). Pengaruh Kecerdasan Intelektual , Kecerdasan Emosi dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan. *Majalah Ilmiah INFORMATIKA*, 3(1), 1–20.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62–67. <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>
- Siti Fatimah Abdullah, Norliana Ahmad Shah, R. M. I. (2020). Stress and Its Relationship with the Academic Performance of Higher Institution Students. *International Journal of Advanced Research in Education and Society*, 2(1), 61–73. https://www.researchgate.net/publication/348500008_Stress_and_Its_Relationship_with_the_Academic_Performance_of_Higher_Institution_Students
- Sujana, I. K. (2017). E-Jurnal Akuntansi Universitas Udayana Pemahaman Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana (Unud), Bali , Indonesia Abstrak Pendahuluan Pembangunan negara dapat d. *E-Jurnal Akuntansi Universitas Udayana*, 21, 1373–1399.
- Suratno, E. (2020). Pengaruh Stres, Motivasi, dan Kecerdasan Spritual Terhadap Prestasi Belajar pada Mahasiswa Jurusan Sistem Informasi STIKOM Dinamika Bangsa Jambi. *J-MAS (Jurnal Manajemen Dan Sains)*, 5(1), 119. <https://doi.org/10.33087/jmas.v5i1.158>