

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DAN SELF EFFICACY DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA BARU DI SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

ERINA EKA PUTRI
NBI: 1512200183

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN
SELF EFFICACY DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA BARU DI SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



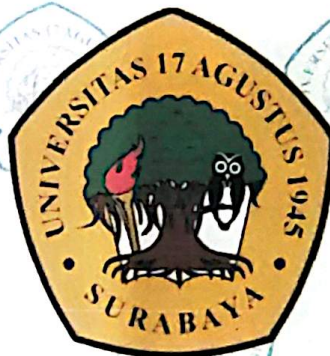
**Oleh :
ERINA EKA PUTRI
NBI: 1512200183**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN
SELF EFFICACY DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA BARU DI SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :
ERINA EKA PUTRI
NBI: 1512200183**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 11 Januari 2025



STAMPAK
10000
REPUBLIK INDONESIA
9E47BANX35765570
Erina Eka Putri

NBI: 1512200183

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erina Eka Putri

NBI/ NPM : 1512200183

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan *Self Efficacy* Dengan
Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Di Surabaya**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty - Free
Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 27 Desember 2025

nyatakan
METERAN
TEMPER
HAD7EANX357858778
(Erina Eka Putri)

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : Erina Eka Putri

NBI : 1512200183

JUDUL : Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan *Self Efficacy*
Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Di Surabaya

Surabaya, 09 Januari 2026

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



**Dr. Devi Puspitasari, S.Psi.,
M.Psi., Psikolog**

Dosen Pembimbing II



**Dra. Tatik Meiyuntariningsih,
M.Kes., Psikolog**

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 12 Januari 2026

Dewan Penguji :

1. Dr. Suhadianto , S.Psi., M.Psi
2. Dr. Devi Puspitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog

.....
.....
.....

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog

NPP. 20510.02.0551

HALAMAN MOTTO

Tidak ada segala sesuatu yang mudah, semua akan mengalami rintangan untuk dapat mencapai sebuah keinginan. Memang perlu usaha dan doa untuk meraih hal-hal yang indah. Saat kita merasa jatuh, yakin bisa bangkit lagi walaupun rasanya tidak mudah. Selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan Tuhan adalah anugerah terindah yang diberikan oleh Nya kepada kita.

Remember to always be yourself

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk kedua orang tuaku tersayang Ayah dan Ibu, yang selalu tidak pernah lelah untuk mendukung dan mendoakan hal-hal baik yang ada di hidupku. Terima kasih atas semua *support* serta kasih sayang selama ini, maaf masih belum bisa menjadi anak yang membuat kalian bangga. Terima kasih atas didikan yang sangat amat baik yang akan selalu aku ingat untuk selama-lamanya. Aku selalu berharap kalian senantiasa diberikan kesehatan dan kebahagiaan yang menyertai di sela-sela kehidupan ini.

Untuk diriku sendiri, terima kasih sudah mau tetap bertahan dan mau melangkah di era hiruk pikuk duniawi ini. Terima kasih sudah mau berusaha untuk mencapai sebuah harapan yang masih belum pasti. Untuk diriku sendiri, kamu hebat. Kamu layak menjadi seseorang yang patut untuk dirayakan walaupun bertahan di saat sendirian. Terima kasih sudah tidak menyerah atas cobaan yang pernah singgah di hari-harimu. Tetap bersyukur dan berbahagia selalu ya. Didepan masih banyak hal baru yang menantikan kesuksesanmu. Gapai hal baik itu dengan usaha kerja kerasmu dan doa yang selalu kamu panjatkan di setiap sholatmu.

Juga untuk orang-orang terdekat dan sahabat seperjuangan, terima kasih sudah tidak membiarkan aku larut dalam keterpurukan saat membuat karya ini. Terima kasih sudah selalu memberikan dukungan yang tiada habis nya untuk bersama sama menggapai sebuah cita yang akan kita tuju bersama. Tetap semangat menjalani kehidupan yang serba tidak pasti ini. Terima kasih atas semua kebaikan yang sudah kalian berikan. Aku berharap di kemudian hari, kalian bisa mencapai tujuan yang sedang kalian rakit sekarang menjadi sebuah kenyataan yang bisa terwujud di kemudian hari. Semoga semesta selalu memberikan kemudahan atas segala usaha, setiap langkah dan dikelilingi orang-orang baik di mana pun kita berada.

"The best lesson is failure"

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Erina Eka Putri
Usia : 22 Tahun
Tempat, Tanggal Lahir : Gresik, 21 September 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl Raya Cerme Kidul Gang I no.30, Gresik
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : ekaerin9@gmail.com
No. Telpn : 085708267732



B. Riwayat Pendidikan

2010-2016 : SDN 1 Cereme Kidul
2016-2019 : SMP Negeri 1 Cerme
2019-2022 : SMK Negeri 1 Cerme
2022-2026 : Universitas 17 Agustus 1945

C. Riwayat Pekerjaan

2021 : *Internship RnD & QC Trimitra Sejati Jaya*
2023 : *Volunteer Psikotes Surya Psychological*
2025 : *Internship Marketing Komunikasi Eyelink*

D. Riwayat Organisasi

2022 : *Volunteer Youth In Green*
2023 : *Volunteer Young On Top Surabaya*
2023 : *Volunteer Kitabisa*
2023 : *Panitia sie Kesehatan LKMM Untag Surabaya*
2024 : *Volunteer Suroyo 2024*
2025 : *Involuntir Surabaya*

E. Kemampuan

1. Bahasa Indonesia (aktif)
2. Bahasa Inggris (pasif)
3. Microsoft Office (word dan power point)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan *Self Efficacy* Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru di Surabaya". Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Penyusunan skripsi ini merupakan hasil dari proses penelitian yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dan penuh tanggung jawab. Penulis menyadari bahwa selama proses penyusunan skripsi, tidak terlepas dari berbagai kendala dan keterbatasan. Oleh karena itu, keberhasilan penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, serta motivasi yang diberikan oleh berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Harjo Seputro, S.T., M.T. selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada saya untuk mengikuti pendidikan program strata satu (S1).
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan dan wejangan selama menjadi mahasiswa di Program Studi Psikologi
3. Rahma Kusumandari S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya, atas kesempatan yang diberikan kepada saya untuk menjadi mahasiswa Program Studi Psikologi.
4. Eko April Ariyanto, S.Psi., M.Psi., selaku dosen wali yang telah membimbing dan mengarahkan dalam proses jalanya perkuliahan.
5. Dr. Devi Puspitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing pertama, yang telah meluangkan waktunya ditengah kesibukannya untuk membimbing dan pengarahan dalam mengerjakan skripsi ini
6. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog selaku Dosen Pembimbing kedua, atas bimbingannya yang penuh dengan kesabaran dan meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam kelancaran penyelesaian penulisan skripsi ini.
7. Seluruh bapak/ibu dosen Fakultas Psikologi dan dosen mata kuliah umum yang selalu sabar dalam mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan baru.
8. Seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi yang siap membantu dalam urusan administrasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Tidak ada kata yang lebih layak diucapkan selain rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua dan seluruh keluarga yang selalu hadir dan

membersamai penulis dalam setiap langkah. Terima kasih atas cinta yang tak pernah surut, yang membuat penulis tak merasa sendiri di tengah kerasnya realita kehidupan. Terima kasih telah menjadi tempat terbaik untuk pulang tempat penulis menemukan ketenangan, kekuatan, dan harapan baru. Ucapan teristimewa ditujukan kepada Ibunda Atit Dwi Herawati dan Ayahanda tercinta, Sutaji, yang juga merupakan pintu surga penulis, serta adik tersayang: Helga Dwi Saputra, atas segala bentuk semangat, doa, serta dukungan moril dan materi yang tak pernah putus. Semoga segala kebaikan, cinta, dan doa yang telah diberikan dibalas oleh Allah SWT dengan limpahan berkah dan balasan terbaik dariNya. Terima kasih dari lubuk hati yang terdalam.

10. Teman-teman sepembimbingan terima kasih telah menemani perjalanan skripsi ini. Rangkaian perjalanan bersama akan selalu penulis ingat.
11. Sahabat penulis dari semester satu Salsa Rahma Olivia yang telah memberi warna indah dalam hidup penulis, yang selalu menjadi penghibur saat penulis merasa sedih, sepi dan ragu untuk memilih keputusan. Penulis selalu mendoakan agar selalu dimudahkan apapun urusannya, selalu diberikan kesehatan, dan pastinya tetap berbahagia. Jangan lupa untuk selalu bersyukur atas segala nikmat yang diberikan Tuhan kepada mu.
12. Feny Cholifah Sari, yang telah membantu, mendampingi, dan menjadi *support system* setia selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi role model, mengajak penulis sejenak melepas lelah, selalu tidak pernah lelah saat penulis bertanya tentang kesulitan yang saat itu dialami oleh penulis, tempat untuk berkeluh kesah saat suasana hati sedang tidak baik baik saja, saat penulis merasa sedih dan membuat hari-hari penuh tekanan menjadi lebih semangat lagi. Semoga kebaikan yang telah diberikan selama ini selalu menyertai hari-hari esok nanti. Jangan lupa untuk selalu berbahagia dan jaga kesehatan untuk tetap sehat.
13. Shanata Sakinah Rahmawati, Anggun Llysta Sandyka yang sudah menjadi teman terbaik selama penulis duduk di bangku kuliah. Terima kasih sudah mau berteman baik dan memberikan segala pengalaman baru yang belum pernah hadir di hidup penulis. Semoga kalian selalu sehat dan bertemu dengan hal-hal baik di luar sana ya. Mari menyambut kesuksesan bersama yang akan menanti kita.
14. Pihak pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberi sedikit atau banyak andil dan doa kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis ucapkan banyak terima kasih.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi referensi yang berguna bagi

pembaca. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan adanya kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua.

Surabaya, 11 Januari 2026



Erina Eka Putri

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN *SELF EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU DI SURABAYA

Erina Eka Putri
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
ekaerin9@gmail.com

ABSTRAK

Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang umum dialami mahasiswa baru akibat tuntutan akademik serta proses adaptasi terhadap lingkungan perguruan tinggi. Perubahan sistem pembelajaran, beban tugas, dan tuntutan pencapaian prestasi dapat memicu tekanan yang berdampak pada kondisi emosional mahasiswa. Faktor internal seperti kecerdasan emosional dan *self-efficacy* dipandang berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa baru di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 140 mahasiswa baru yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Surabaya. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala stres akademik, skala kecerdasan emosional, dan skala *self-efficacy* yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi ganda dengan bantuan program IBM SPSS 22 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan kecerdasan emosional dan *self-efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik. Secara parsial, kecerdasan emosional dan *self-efficacy* masing-masing memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional dan *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan aspek psikologis mahasiswa baru dalam menghadapi tuntutan akademik.

Kata kunci: stres akademik, kecerdasan emosional, *self-efficacy*, mahasiswa baru, perguruan tinggi

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SELF EFFICACY WITH ACADEMIC STRESS IN NEW STUDENTS IN SURABAYA

Erina Eka Putri
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
ekaerin9@gmail.com

ABSTRACT

Academic stress is a psychological condition commonly experienced by first-year university students due to academic demands and the adjustment process to the higher education environment. Changes in learning systems, academic workload, and performance expectations may increase psychological pressure and affect students' emotional well-being. Internal factors such as emotional intelligence and self-efficacy are considered important resources in managing academic stress effectively. This study aimed to examine the relationship between emotional intelligence and self-efficacy with academic stress among first-year students in Surabaya. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 140 first-year university students from various universities in Surabaya. Data were collected using academic stress scales, emotional intelligence scales, and self-efficacy scales that had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using multiple regression analysis with the assistance of IBM SPSS 22 for Windows. The results showed that emotional intelligence and self-efficacy simultaneously had a significant relationship with academic stress. Partially, emotional intelligence and self-efficacy each demonstrated a negative and significant relationship with academic stress. These findings indicate that higher levels of emotional intelligence and self-efficacy are associated with lower levels of academic stress among first-year students. This study highlights the importance of strengthening students' emotional and cognitive beliefs to support psychological adjustment and academic adaptation during the early stage of university life.

Keywords: academic stress, emotional intelligence, self-efficacy, first-year students, higher education

DAFTAR ISI

JUDUL COVER	ii
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	v
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
CURRICULUM VITAE	ix
KATA PENGANTAR	xi
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
B. Tujuan dan Manfaat	8
C. Keaslian Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Stres Akademik	15
B. Kecerdasan Emosional	23
C. <i>Self Efficacy</i>	29
D. Kerangka Berpikir	34
E. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Populasi dan Partisipan	39
B. Desain Penelitian	40
C. Instrumen Pengumpul Data	41
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
A. Hasil Penelitian	63
B. Pembahasan	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skala Likert	42
Tabel 2 Sebaran Aitem Skala Variabel Stres Akademik	43
Tabel 3 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Stres Akademik	45
Tabel 4 Hasil Uji Reliabelitas Skala Stres Akademik	46
Tabel 5 Sebaran Aitem Skala Kecerdasan Emosional	48
Tabel 6 Hasil Uji Validitas Skala Kecerdasan Emosional	49
Tabel 7 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kecerdasan Emosional	50
Tabel 8 Hasil Uji Reliabelitas Skala Kecerdasan Emosional	51
Tabel 9 Sebaran Aitem Skala <i>Self Efficacy</i>	53
Tabel 10 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Efficacy</i>	55
Tabel 11 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Efficacy</i>	56
Tabel 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i>	58
Tabel 13 Hasil Uji Normalitas	58
Tabel 14 Hasil Uji Linieritas X1 dan Y	59
Tabel 15 Hasil Uji Linieritas X2 dan Y	59
Tabel 16 Hasil Uji Multikolinieritas	60
Tabel 17 Hasil Uji Heterokedastisitas	61
Tabel 18 Rekapitulasi Asal Universitas	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Skala Stres Akademik	79
Lampiran 2 Kuesioner Skala Kecerdasan Emosional	84
Lampiran 3 Kuesioner Skala <i>Self Efficacy</i>	86
Lampiran 4 Stres Akademik.....	91
Lampiran 5 Tabulasi Kecerdasan Emosional	94
Lampiran 6 Tabulasi <i>Self Efficacy</i>	100
Lampiran 7 Validitas dan Reliabilitas	103
Lampiran 8 Uji Normalitas	116
Lampiran 9 Uji Linieritas X1 Dan Y	116
Lampiran 10 Uji Linieritas X2 Dan Y	117
Lampiran 11 Uji Multikolinearitas.....	117
Lampiran 12 Uji Heteroskedastisitas	118
Lampiran 13 Uji Deskriptif.....	119
Lampiran 14 Uji Analisis Regresi Parsial	119
Lampiran 15 Uji Persamaan Garis Regresi	120
Lampiran 16 Uji Sumbangan Efektif	120
Lampiran 17 Data Demografis Penelitian	123
Lampiran 18 Hasil Turnitin.....	129