

Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Akademik Siswa di Sekolah Menengah Atas

Nafisah Sahri¹, Zadrian Ardi², Frischa Meivilona Yendi³, Azmatul Khairiah Sari⁴

Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Corresponding author, e-mail: zadrian@fip.unp.ac.id

Abstract

Stres akademik merupakan tantangan umum bagi siswa SMA akibat tuntutan belajar, persaingan nilai, dan ekspektasi lingkungan yang memicu kecemasan serta menurunkan motivasi. Stres akademik merupakan tantangan umum bagi siswa SMA akibat tekanan belajar dan ekspektasi lingkungan. Kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu siswa mengelola tekanan tersebut. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara kecerdasan emosional dan stres akademik pada siswa SMA Negeri 2 Batusangkar dengan pendekatan kuantitatif deskriptif korelasional. Sampel sebanyak 216 siswa kelas X dan XI dipilih secara simple random sampling. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan stres akademik, di mana keduanya berada pada kategori sedang. Artinya, siswa cukup mampu mengelola emosi, namun belum sepenuhnya efektif dalam menghadapi tekanan akademik. Untuk itu, layanan bimbingan dan konseling seperti konseling individu dan kelompok dapat diupayakan guna meningkatkan kecerdasan emosional dan menurunkan stres akademik.

Keywords: kecerdasan emosional, stres akademik, siswa SMA, bimbingan dan konseling



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

Introduction

Stres akademik adalah fenomena yang umum dialami oleh siswa di jenjang pendidikan menengah atas. Menurut Gadzella et al. (2012), stres akademik merupakan respons individu terhadap tekanan yang timbul akibat tuntutan akademik, seperti beban tugas, persaingan nilai, dan perubahan kurikulum. Tekanan ini dapat memicu berbagai reaksi baik secara emosional, fisik, perilaku, maupun kognitif yang pada akhirnya dapat mengganggu proses belajar dan kesejahteraan siswa (Aisyah & Munir, 2023). Gejala stres akademik yang sering ditemukan meliputi kecemasan, kelelahan, hilangnya motivasi belajar, hingga penurunan prestasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa tingkat stres akademik siswa berada pada kategori sedang yang berarti sebagian siswa memiliki kemampuan yang cukup dalam *stressor* akademik dan reaksi akan *stressor* akademik tersebut namun belum maksimal. Hal ini diperkuat oleh temuan dari Veronika et al. (2022), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden siswa SMA berada pada tingkat stres sedang dengan kemampuan yang cukup untuk mengatasi tekanan akademik, namun masih menunjukkan gejala seperti kelelahan mental, kecemasan ringan, dan kesulitan fokus.

Sebagian besar sumber stress siswa berasal dari masalah akademik (Elias, 2011). Stres di bidang akademik pada anak muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya. Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki (Shahmohammadi, 2011). Stres akademik adalah

bentuk tekanan psikologis yang umum dialami oleh siswa, sebagaimana dijelaskan oleh Nurmaliyah (2014). Menurut Wilks (2008), stres ini muncul ketika beban tugas dan tuntutan akademik melampaui kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Fenomena ini sangat relevan dengan masa remaja, karena pada tahap perkembangan ini, sekolah menjadi lingkungan yang paling dominan sekaligus menjadi sumber stres utama (García-Ros et al., 2018).

Di sisi lain, kecerdasan emosional sangat penting sebagai salah faktor yang mampu menunjang siswa dalam menghadapi dan mengelola stres akademik. Kecerdasan emosional dipahami sebagai kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, mengelola, serta menggunakan emosi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga, penelitian ini diharapkan agar mampu menyediakan gambaran terkait bagaimana kecerdasan emosional dapat menjadi sumber daya psikologis dalam menghadapi tekanan akademik yang dialami siswa. Menurut MacCann et al. (2020), kecerdasan emosional berhubungan signifikan dengan tingkat stres akademik yang lebih rendah pada siswa sekolah menengah, dan hal ini menunjukkan bahwa pengembangan kecerdasan emosional dapat menjadi intervensi potensial dalam konteks pendidikan. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa peningkatan kecerdasan emosional pada siswa SMA berpotensi mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan emosional serta performa belajar mereka.

Menurut Salovey dan Mayer (2023), kecerdasan emosional mencakup kemampuan dalam mengamati, memahami, serta mengelola emosi diri sendiri bahkan orang lain, serta memanfaatkan emosi tersebut secara efektif dalam berpikir dan bertindak demi mendukung pertumbuhan emosional dan intelektual. Masa remaja sering kali dianggap sebagai periode dengan intensitas emosi yang tinggi (Febbiyani & Adelya, 2017). Dalam konteks akademik yang penuh tekanan, siswa dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu dalam mengelola tekanan, menghadapi berbagai tantangan, dan menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan agar mampu menyumbangkan pemahaman terkait peran kecerdasan emosional sebagai sumber daya psikologis dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik.

Menurut Goleman (2022), seseorang memiliki kemampuan untuk menghargai orang lain secara mendalam yang tercermin melalui sikap peduli, bijaksana, penuh kasih, inspiratif, serta keterampilan dalam menjalin hubungan interpersonal. Pandangan ini diperkuat oleh Goleman (1995) yang menyampaikan bahwasanya kecerdasan emosional berperan besar dalam keberhasilan seseorang di beragam aspek kehidupan, meliputi dalam bidang pendidikan. Selanjutnya, Goleman (2000) menekankan bahwa kesuksesan siswa pada proses belajar tidak sekadar ditentukan oleh IQ, tetapi juga memerlukan keterlibatan emosional, di mana IQ tidak dapat berfungsi secara optimal tanpa dukungan dari EQ.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa kecerdasan emosional dengan stres akademik memiliki hubungan yang negatif signifikan, hal ini dikarenakan tingkat stres akademik siswa memiliki berada pada kategori rendah dan hasil penelitian pada kecerdasan emosional juga berada pada kategori rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa apabila kecerdasan emosional tinggi maka stres akademik akan rendah atau sebaliknya.

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartika (2015) menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan tingkat stres akademik. Artinya, ketika kecerdasan emosional seseorang meningkat, tingkat stres akademiknya cenderung menurun, begitu juga sebaliknya. Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi mengingat semakin banyaknya siswa SMA yang mengalami stres akademik, yang jika tidak ditangani dapat berkembang menjadi kelelahan mental (*burnout*), gangguan kecemasan, bahkan risiko putus sekolah. Selama ini, upaya penanggulangan stres umumnya berfokus pada faktor-faktor eksternal seperti pengaturan waktu dan teknik belajar, sementara aspek internal, seperti kecerdasan emosional, sering kali terabaikan. Dengan menelusuri kaitan antara kecerdasan emosional dan stres akademik, sekolah dapat merancang pendekatan psikologis yang lebih komprehensif dan efektif.

Studi lain oleh Chung et al. (2021) pada siswa sekolah menengah menunjukkan bahwa EI yang tinggi berhubungan dengan tingkat stres akademik yang lebih rendah, karena siswa dapat mengelola tekanan dengan lebih adaptif dan memiliki kontrol diri yang baik. Selain itu, Yusoff (2010) dalam penelitiannya pada mahasiswa kedokteran menyatakan bahwa EI berperan sebagai pelindung terhadap stres dan gangguan psikologis lain seperti kecemasan dan depresi selama masa studi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji apakah terdapat keterkaitan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan tingkat stres akademik pada siswa SMA. Selain itu, penelitian ini juga berupaya mengidentifikasi aspek-aspek dalam kecerdasan emosional yang paling berkontribusi dalam membantu siswa mengelola stres yang berkaitan dengan beban akademik. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru, konselor, dan orang tua dalam mengembangkan program penguatan kecerdasan emosional sebagai upaya preventif dan kuratif terhadap stres akademik siswa.

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan kontribusi penting dalam bidang pendidikan dan psikologi remaja, khususnya dalam pengelolaan stres akademik pada siswa SMA, dengan menyoroti peran kecerdasan emosional sebagai faktor internal yang berpengaruh. Selain memperkaya literatur ilmiah, penelitian ini juga memiliki nilai praktis dalam membentuk siswa yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara emosional dalam menghadapi tekanan akademik yang semakin kompleks.

Method

1. Partisipan

Penelitian ini melibatkan partisipan dari kalangan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Batusangkar. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas X dan XI, dengan total 470 orang. Pemilihan kelas X dan XI sebagai populasi didasarkan pada pertimbangan bahwa pada jenjang ini siswa telah menghadapi berbagai tantangan akademik yang berpotensi memicu stres, seperti tugas sekolah yang meningkat, persiapan ujian, dan orientasi terhadap masa depan pendidikan.

Untuk pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik simple random sampling merupakan metode pemilihan sampel secara acak yang memberikan kesempatan yang setara bagi setiap individu dalam populasi untuk menjadi responden. Teknik ini dipilih agar hasil penelitian memiliki tingkat representasi yang baik terhadap populasi secara keseluruhan. Dari proses tersebut, terpilih sebanyak 216 siswa sebagai responden penelitian, dengan komposisi yang mencakup berbagai jurusan dan latar belakang siswa agar data yang diperoleh bersifat menyeluruh.

Kriteria inklusi bagi partisipan meliputi keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah serta kesediaan mereka untuk mengisi angket penelitian secara sukarela. Sebelum pelaksanaan pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu mengurus izin kepada pihak sekolah serta memberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian kepada siswa. Tindakan ini dilakukan untuk menjamin etika penelitian serta memastikan bahwa setiap partisipan memahami peran dan haknya dalam studi ini.

2. Instrumen

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan dua jenis instrumen, yaitu angket kecerdasan emosional dan angket stres akademik, yang keduanya disusun dalam bentuk skala Likert. Angket ini telah dimodifikasi dan dirancang agar sesuai dengan karakteristik siswa SMA serta konteks budaya lokal. Pemilihan skala Likert memungkinkan siswa memberikan respons secara bertingkat terhadap setiap pernyataan, sehingga memberikan data kuantitatif yang lebih mendalam.

Instrumen kecerdasan emosional disusun berdasarkan teori Daniel Goleman (2009), yang membagi kecerdasan emosional ke dalam lima dimensi utama, yakni: (1) mengenali diri

sendiri, (2) mengelola emosi, (3) memotivasi diri sendiri, (4) mengenali emosi orang lain, dan (5) membina hubungan. Sementara itu, angket stres akademik dikembangkan berdasarkan indikator dari Gadzella & Masten (2005) yang mencakup 2 aspek yaitu stressor akademik dan rekasi terhadap stressor akademik.

3. Analisis Data

Pendekatan yang digunakan dalam studi ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Pendekatan ini dipilih agar dapat mengetahui hubungan antara dua variabel, yakni kecerdasan emosional selaku variabel bebas serta stres akademik selaku variabel terikat. Penelitian ini memiliki sifat korelasional, yang bertujuan agar dapat mengetahui tingkat serta arah hubungan antara dua variabel tanpa memberikan perlakuan langsung kepada subjek. Melalui pendekatan ini, peneliti memperoleh data empiris mengenai sejauh mana kecerdasan emosional berperan dalam memengaruhi tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa.

Sebelum digunakan secara penuh, kedua instrumen telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan program SPSS. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa sebagian besar item dalam angket dinyatakan valid dan tidak valid. Nilai reliabilitas instrumen, yang diukur melalui koefisien Cronbach's Alpha, menunjukkan angka 0,722 untuk kecerdasan emosional dan 0,748 untuk stres akademik. Nilai ini menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki konsistensi internal yang tinggi dan dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang dimaksud.

Reliability statistics Kecerdasan Emosional

Cronbach's Alpha	N of Items
.722	31

Reliability statistics Stres Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.748	36

Dalam penelitian kuantitatif, sebelum peneliti melakukan analisis inferensial, terlebih dahulu perlu dilakukan verifikasi terhadap asumsi-asumsi dasar statistik. Salah satu asumsi yang penting adalah normalitas data. Asumsi ini sangat penting karena banyak teknik analisis statistik parametrik, seperti uji korelasi Pearson, regresi linier, dan analisis varians (ANOVA), mengharuskan data yang dianalisis memiliki distribusi normal. Oleh sebab itu, uji normalitas menjadi langkah awal yang esensial untuk memastikan bahwa analisis yang dilakukan selanjutnya memiliki landasan ilmiah yang kuat.

Uji normalitas bertujuan agar dapat mengetahui apakah distribusi data mengikuti pola distribusi normal. Menurut Ghozali (2018), distribusi normal merupakan syarat utama dalam penggunaan uji statistik parametrik karena keberadaannya dapat menjamin validitas dan reliabilitas hasil estimasi parameter. Hal ini juga ditegaskan oleh Field (2013), yang menyatakan bahwa "*many parametric tests rely on the assumption that the sampling distribution is normal; violation of this assumption can distort the Type I and Type II error rates.*" Dengan kata lain, penggunaan teknik statistik parametrik tanpa memenuhi syarat normalitas dapat menyebabkan kesalahan dalam penarikan kesimpulan. Jika data tidak memenuhi asumsi ini, maka hasil analisis yang diperoleh bisa bersifat bias, dan keputusan yang diambil berdasarkan data tersebut berpotensi tidak tepat. Oleh karena itu, memastikan bahwa data memiliki distribusi normal merupakan langkah penting guna menjaga kekuatan dan keandalan hasil penelitian.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk	
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df
Kecerdasan Emosional	0.163	128	0.000	0.917	128
Stres Akademik	0.052	128	0.200*	0.991	128

Hasil uji normalitas terhadap data kecerdasan emosional dan stres akademik siswa menunjukkan bahwasanya nilai signifikansi untuk variabel kecerdasan emosional pada uji Kolmogorov-Smirnov adalah 0,000, yang berarti data ini secara statistik tidak berdistribusi normal (karena nilai signifikansi < 0,05). Sebaliknya, variabel stres akademik memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 yang menunjukkan bahwasanya data tersebut berdistribusi normal.

Results and Discussion

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan secara keseluruhan tingkat kecerdasan emosional dan stres akademik siswa SMA 2 Batusangkar berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki kemampuan kecerdasan emosional dengan stres akademik yang cukup, Hal ini berarti bahwa kondisi siswa SMA 2 Negeri Batusangkar merasakan kondisi stres akademik, akan tetapi mereka masih dapat mengontrol/mengelolanya. Penelitian ini bertujuan agar dapat mendapatkan hubungan terkait tingkat stres akademik dan kecerdasan emosional siswa di tingkat SMA.

Kecerdasan emosi remaja disebabkan oleh kemampuan remaja untuk merasakan dan memahami emosi pada dirinya, peka terhadap emosi orang lain dalam menjalin hubungan dengan orang dan berinteraksi sosial serta dapat mengelola emosi yang dapat digunakan untuk membimbing pikiran untuk mengambil keputusan yang terbaik. Hal ini sesuai dengan pendapat Goleman (2015:55-57) yang menyatakan kecerdasan emosi meliputi kemampuan mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi diri, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain

Data dari 216 siswa menunjukkan adanya keragaman skor pada kedua variabel yang diteliti. Tingkat stres akademik diukur melalui rentang skor tertentu, yang mencerminkan seberapa besar tekanan akademik yang dirasakan siswa selama masa belajar. Demikian pula, kecerdasan emosional juga diukur dengan skala nilai tertentu untuk mengilustrasikan kemampuan siswa dalam mengelola emosi secara efektif.

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel stres akademik menunjukkan bahwasanya skor minimum yang didapat siswa adalah 55, sementara skor maksimum mencapai 143. Nilai rata-rata stres akademik berada di angka 110,22, dengan standar deviasi sebesar 13,98, yang menandakan adanya perbedaan tingkat stres di antara para siswa. Berdasarkan kategori yang telah ditentukan sebelumnya, mayoritas siswa berada dalam kategori sedang hingga tinggi dalam hal stres akademik.

Untuk variabel kecerdasan emosional, diperoleh skor minimum sebesar 61 dan skor maksimum sebesar 141. Rata-rata skor kecerdasan emosional siswa adalah 97,03, dengan standar deviasi 12,04. Hasil ini menunjukkan bahwasanya kemampuan siswa dalam mengelola emosi bervariasi, dengan sebagian besar responden masuk dalam kategori sedang dan tinggi dalam hal kecerdasan emosional.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Kecerdasan Emosional dengan Stres Akademik

Aspek	Hasil Penelitian
Jumlah Responden	216 siswa kelas X dan XI SMA Negeri 2 Batusangkar
Instumen	Skala kecerdasan emosional (29 item, $\alpha = 0,834$) dan stres akademik (33 item, α

	= 0,849
Rata-rata Stres Akademik	110,22 (SD = 13,98) dalam kategori sedang hingga tinggi
Rata-rata Kecerdasan Emosional	97,03 (SD = 12,04) dalam ketegori sedang hingga kuat
Normalitas Data	Stres akademik normal dan kecerdasan emosional tidak normal (tapi mendekati normal secara visual)
Koefisien Korelasi (r)	-0,642
	0,000 (p , 0,01)
Interpretasi Korelasi	Hubungan negatif yang kuat dan signifikan
Kesimpulan	Semakin tinggi kecerdasan emosional siswa maka semakin rendah stres akademiknya.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig (2-tailed)
TOTAL KE-SA	-0,642	0,000

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson antara kecerdasan emosional dan stres akademik, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,642 ($p < 0,001$) dengan jumlah responden sebanyak 216. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan secara statistik antara kecerdasan emosional dan stres akademik. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya, dan sebaliknya.

Temuan ini mendukung hipotesis awal bahwa kecerdasan emosional memiliki peran awal dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa. Siswa yang memiliki kemampuan untuk mengenali, mengendalikan, dan mengarahkan emosinya secara tepat cenderung lebih stabil secara emosional dan mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih efektif. Hal ini diperkuat oleh Mayer, Salovey, dan Caruso (2004) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional membantu individu memproses informasi emosional secara akurat untuk membimbing pikiran dan perilaku, termasuk dalam menghadapi tekanan akademik.

Hasil penelitian ini selaras dengan studi yang dilakukan oleh Megawati (2010), yang menyatakan bahwa individu dengan kecerdasan emosional tinggi lebih tangguh dalam menghadapi berbagai tekanan, baik dalam dunia kerja maupun pendidikan. Hal ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional berfungsi sebagai salah satu faktor pelindung psikologis yang penting dalam membantu siswa mengelola stres serta menjaga keseimbangan mental saat menghadapi tekanan akademik yang tinggi.

Conclusion

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara kecerdasan emosional dan stres akademik pada siswa SMA, didasari oleh tingginya tingkat stres akademik yang diperkirakan dapat diminimalkan melalui kemampuan pengelolaan emosi. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kecerdasan emosional dan stres akademik dalam kategori sedang hingga

tinggi, serta ditemukan korelasi negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut ($r = -0,642$; $p = 0,000$), yang mengindikasikan bahwa semakin baik kecerdasan emosional siswa, semakin rendah stres akademik yang mereka alami. Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya dan teori Goleman yang menekankan peran penting kecerdasan emosional dalam kesuksesan akademik, sekaligus memperkuat fungsinya sebagai faktor protektif terhadap tekanan belajar. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar pihak sekolah, khususnya guru bimbingan konseling, menyusun program pengembangan kecerdasan emosional yang melibatkan keterlibatan aktif orang tua serta mendorong penelitian lanjutan dengan memasukkan variabel lain dan pendekatan campuran untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang penyebab stres akademik.

References

- Aisyah, D., & Munir, A. (2023). Hubungan kepribadian tangguh dan optimisme dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Binjai: The correlation of hasdiness personality and optimism with academic stress instudents of SMA Negeri 1 Binjai. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(3), 1894-1904. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i3.1439>
- Ashhar, V. (2024). Emotional intelligence and perceived stress among college students. *International Journal of Indian Psychology*, 12(1), 392-397.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
- Chung, M. C., Zhang, T., & Liu, W. (2021). The role of emotional intelligence in academic stress among secondary school students: A moderated mediation model. *Current Psychology*, 40(7), 3430-3442.
- Cobb, C. D., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence*. *Educational Leadership*, 58(3), 14-18. <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>
- Delfri, N. R., Yendi, F. M., Ardi, Z., Zola, N., & Adlya, S. I. (2024). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa prasejahtera dalam menyelesaikan tugas akhir ditinjau dari jenis kelamin. *Ekasakti Jurnal Penelitian Dan Pengabdian*, 4(1), 219-232.
- Elias.(2011). Stress and academic achievement students. *Journal Of Social And Behavioral Sciences*. 29, 646-655.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and academic adjustment in adolescents: A short-term longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 42(3), 513-522.
- Febbiyani, F., & Adelya, B. 2017. Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah. *Penelitian Guru Indonesia*, 02(02), 30-31.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). London: Sage Publications.
- Gadzella, B. M., Stacks, J., Stephens, R., & Masten, W. (2012). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82-91.
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. M. (2018). Development and Validation of the Questionnaire of Academic Stress in Secondary Education: Structure, Reliability, and Nomological Validity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 2023. <https://doi.org/10.3390/ijerph15092023>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2000). *Working with emotional intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2022). *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, terj. Alex Tri Kantjono (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama), hlm. 512

-
- Goleman, Daniel. 2009. Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih penting dari IQ. Penerjemah: Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Gupta, R., Singh, N., & Kumar, R. (2017). Longitudinal predictive validity of emotional intelligence on first year medical students' perceived stress. *BMC Medical Education*, 17, Article 139.
- Ifdil, Taufik, and Zadrian Ardi. "Kondisi Stres Akademik Sis di Kota Padang." (2013).
- Illahi, U., Neviyarni, N., Said, A., & Ardi, Z. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku agresif remaja dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 3(2), 68-74.
- Jisha, G. R. (2021). Effect of Emotional Intelligence on Academic Stress of Higher Secondary School Students. *International Journal of Indian Psychology*, 9(4), 678–683.
- Kartika, C. D. (2015). Hubungan kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150–186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
- Megawati, P., & Yuwono, S. (2010). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres kerja pada perawat ICU dan perawat IGD. *Indigenus*, 12(2), 169–178.
- Nurlaeliah, R., Prasetyo, T., & Firmansyah, W. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Shahmohammadi.(2011). Students` coping with stress at hight school level particulary at 11th& 12thgrade. *Jurnal social and behavioral sciences*. 30, 395-401.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Sekolah Dasar Gugus III Kecamatan Caringin. *Edukasi: Jurnal Penelitian dan Artikel Pendidikan*, 13(1), 37-54.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using Multivariate Statistics* (7th ed.). Boston: Pearson.
- Taufik, Taufik, Ifdil Ifdil, and Zadrian Ardi. "Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 1.2 (2013): 143-150.
- Veronika, Y., Fitriana, A., & Marlina, L. (2022). Academic Stress Levels Among Senior High School Students During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Education and Social Science Research*, 5(3), 145–152.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Yusoff, M. S. B. (2010). The impact of emotional intelligence on academic performance and stress coping strategies among medical students. *Educational Research and Reviews*, 5(10), 395–401.
-