

KECERDASAN EMOSIONAL DAN MEKANISME KOPING BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA

Endang Mei Yunalia*, Indah Jayani, Idola Perdana Sulistyoning Suharto, Septi Susilowati
Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, Jkn Selomangleng No 1 Mojoroto,
Kediri, Jawa Timur 64115, Indonesia

*Ending.mei@unik-kediri.ac.id

ABSTRAK

Stres akademik juga merupakan suatu kondisi tekanan mental yang berhubungan dengan frustrasi atas kegagalan akademik atau kondisi dimana terdapat kekhawatiran terhadap peristiwa kegagalan akademik. Stres akademik ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu kecerdasan emosional dan mekanisme koping seseorang. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dan mekanisme koping dengan tingkat stres akademik mahasiswa. Penelitian ini adalah penelitian analitik korelasional yang dilakukan pada 183 responden di Universitas Kadiri yang dipilih menggunakan metode *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner kecerdasan emosional yang diadaptasi dari Teori Goleman, *Cope Scale* untuk mengukur mekanisme koping, dan *Gadzella Student-life Stress Inventory* untuk mengukur tingkat stress akademik. Selanjutnya data yang didapatkan diuji menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil uji statistik tentang hubungan kecerdasan emosional dengan stres akademik mahasiswa diperoleh *p-value* 0,000 ($\alpha = 0,05$) yang berarti terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan stres akademik mahasiswa. Sedangkan hasil uji statistik hubungan mekanisme koping dengan stres akademik mahasiswa diperoleh *p-value* 0,007 ($\alpha = 0,05$) yang berarti terdapat hubungan mekanisme koping dengan stres akademik mahasiswa.

Kata kunci: kecerdasan emosional; mekanisme koping; stres akademik

THE CORRELATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND COPING MECHANISMS WITH ACADEMIC STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

Academic stress is a condition of mental stress related to frustration over academic failure or a condition where there is concern about the event of academic failure. Academic stress is influenced by several factors including emotional intelligence and coping mechanisms. The aim of this research is to knowing the correlation between emotional intelligence and coping mechanisms with academic stress levels in university students. This research is a correlational analytic study conducted on 183 respondents at the University of Kadiri which were sorted using a simple random sampling method. The instrument used in this study is an emotional intelligence questionnaire adapted from Goleman's Theory, the Cope Scale to measure coping mechanisms, and the Gadzella Student-life Stress Inventory to measure academic stress levels. Furthermore, the data obtained were tested using the Spearman Rank correlation test. The results of statistical tests on the relationship between emotional intelligence and student academic stress obtained a p-value of 0.000 ($\alpha = 0.05$), which means that there is a relationship between emotional intelligence and student academic stress. While the results of the statistical test of the relationship between coping mechanisms and student academic stress obtained p-value 0.007 ($\alpha = 0.05$), which means that there is a relationship between coping mechanisms and student academic stress.

Keywords: emotional intelligence, coping mechanisms, academic stress

PENDAHULUAN

Status sebagai mahasiswa merupakan bagian dari level pendidikan tinggi dimana para mahasiswa diharapkan memiliki peran dan fungsi yang tinggi dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Tuntutan yang dibebankan pada mahasiswa dalam

mengikuti proses pembelajaran di perguruan tinggi tidak jarang dapat menimbulkan terjadinya konflik dengan pihak lain ataupun stress yang terjadi pada mahasiswa itu sendiri (Siregar & Putri, 2020).

Stres adalah respon umum individu untuk mengatasi stresor yang dihadapi oleh individu, baik stresor internal ataupun stresor eksternal. Respon atas stresor ini dapat berupa respon fisik dan respon emosi (Musradinur, 2016). Stresor adalah stimulus yang menyebabkan kondisi dimana kemampuan untuk merasakan bahagia, serta produktif menjadi berkurang. Dapat diartikan bahwa stressor adalah pemicu terjadinya stress. Stresor dibagi dalam enam bagian yaitu stresor akademik, hubungan intrapersonal hubungan belajar – mengajar, hubungan sosial, pengendalian keinginan dan stresor yang berhubungan dengan aktivitas kelompok (Bawuna et al., 2017).

Stres akademik adalah respon individu atas tekanan yang dipersepsikan secara subyektif terhadap kondisi akademik. Persepsi ini akan menimbulkan respon fisik atau perilaku dan respon emosi yang bersifat negatif akibat tuntutan sekolah atau akademik (Julika & Setiyawati, 2019). Sumber lain menyebutkan bahwa stress akademik adalah stress yang terjadi akibat tuntutan pada seseorang untuk menunjukkan prestasi dalam situasi kompetisi akademik yang tinggi sehingga seorang pelajar akan memiliki beban dan tuntutan yang tinggi (Sofyanti & Prihastuti, 2017). Stress akademik juga merupakan suatu kondisi tekanan mental yang berhubungan dengan frustrasi atas kegagalan akademik atau kondisi dimana terdapat kekhawatiran terhadap peristiwa kegagalan akademik (B & Hamzah, 2020).

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat memberikan yang negative bagi mahasiswa. Stres akademik dalam jangka panjang akan menimbulkan dampak pada aspek fisik maupun emosional bagi pelajar atau mahasiswa seperti gangguan memori, masalah pada konsentrasi, penurunan kemampuan akademik hingga dapat menyebabkan terjadinya gangguan mental seperti kecemasan berlebih dan depresi (Geeta Jain & Manisha Singhai, 2017). Oleh karena itu diperlukan upaya untuk mengatasi stres dan penggunaan mekanisme koping yang konstruktif sangat diperlukan oleh pelajar atau mahasiswa untuk mengatasi stress akademik (Agustiningsih, 2019).

Prevalensi stres di dunia masih tinggi. Stres masuk pada kategori penyakit urutan ke 4 menurut WHO, dan tercatat lebih dari 350 juta penduduk di dunia mengalami stress (Ambarwati et al., 2019). Data di Indonesia menunjukkan bahwa 1,33 juta penduduk di Indonesia dan sekitar 14% persen penduduk diantaranya mengalami stress berat (rahmayani). Prevalensi stress akademik pada mahasiswa di dunia berada pada angka 38 – 71% dan terdapat 39 – 61% mahasiswa di Asia mengalami stress akademik (Habeeb, 2010). Data di Jawa Timur menunjukkan stress akademik mahasiswa tingkat tinggi sebesar 1,8%, stress sedang mencapai angka 64,5%, stress rendah sebesar 33,6% (Avianti et al., 2021). Survei awal yang dilakukan pada mahasiswa di Universitas Kadiri menunjukkan bahwa 15 mahasiswa (93,75%) atau hampir seluruh mahasiswa mengalami stress akademik. Hal tersebut menunjukkan tingginya angka stress akademik pada mahasiswa.

Stres akademik dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Salah satu faktor internal yang berpengaruh terhadap terjadinya stress yaitu kecerdasan emosional. Banyak penelitian yang menjelaskan tentang kaitan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan seseorang dalam mengontrol stres. Kecerdasan emosional yang tinggi menjadikan seseorang dapat mengontrol emosi dan mengelola stres. Kecerdasan

emosional yang baik diperlukan oleh mahasiswa, terutama dalam mengatasi stresor akademik yang mungkin saja dialami (Ahmad & Ambotang, 2020). Sebuah penelitian memaparkan bahwa kecerdasan emosional pelajar memiliki korelasi yang kuat dengan tingkat stress akademik pelajar (Wijaya et al., 2020).

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan dalam mengenali perasaan diri sendiri serta orang lain secara tepat, mampu mengatur emosi, mampu memberikan memotivasi pada diri sendiri dan mampu menggunakan informasi dengan tepat untuk bertindak (Chen et al., 2016). Kecerdasan emosional adalah landasan yang menggambarkan kemampuan individu dalam berpikir secara logis dan kemampuan dalam mengatasi masalah dan juga kemampuan untuk membangun hubungan baik dengan orang lain (Esnaola et al., 2017). Kecerdasan emosional akan menjadikan remaja mampu untuk beradaptasi dengan baik pada situasi apapun yang sedang mereka hadapi sehingga remaja lebih memiliki rasa percaya diri dalam menghadapi setiap tantangan atau stressor dalam kehidupannya (Yunalia & Etika, 2020a), (P. Anitha & Jebaseelan, 2014).

Penggunaan mekanisme koping yang adaptif penting untuk diterapkan oleh mahasiswa untuk mengatasi stress akademik yang dialami. Mekanisme koping merupakan cara individu dalam mengatasi masalah atau tuntutan yang berasal dari internal dan eksternal. Penggunaan mekanisme koping yang tepat ini dapat mengatasi tuntutan atau kondisi yang memberikan tekanan, memberikan beban, ataupun bersifat menentang (Maryam, 2017). Stress akademik yang tidak diatasi dengan tepat dapat menyebabkan terjadinya gejala pada aspek emosi, fisik, perilaku, kognitif dan dapat menyebabkan terganggunya hubungan interpersonal.

Gejala emosi ditandai dengan ansietas, sedih, gelisah hingga depresi. Gejala fisik yaitu berupa adanya tanda psikosomatis seperti gangguan tidur, gangguan pada saluran pencernaan mulai konstipasi hingga diare. Gejala pada aspek perilaku yaitu menyendiri, menyalahkan orang lain, perilaku agresif atau perubahan perilaku sosial lain. Gejala kognitif berupa gangguan konsentrasi, penurunan memori hingga penurunan produktivitas, gejala pada aspek interpersonal yaitu menunjukkan perilaku membatasi diri dari orang lain, mencari kesalahan orang lain, atau hilangnya kepercayaan pada orang lain (Barseli et al., 2020). Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dan mekanisme koping dengan tingkat stress akademik mahasiswa.

METODE

Rancangan penelitian dalam penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasional yang dilakukan di Universitas Kadiri dengan populasi sejumlah 334 mahasiswa dan selanjutnya dipilih sampel sejumlah 183 responden yang ditentukan dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional pada penelitian ini yaitu instrumen kecerdasan emosional Goleman. Uji validitas kuesioner kecerdasan emosional dilakukan dengan menggunakan rumus Product Moment dan diperoleh 30 butir soal yang valid. Hasil uji reliabilitas menggunakan rumus Kuder – Richardson diperoleh nilai 0,7962 yang artinya kuesioner kecerdasan emosional memiliki reliabilitas yang tinggi (Sadiyah, 2014). Instrumen kecerdasan emosional memiliki 30 butir pertanyaan yang terdiri dari 5 komponen pertanyaan, yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati serta ketrampilan sosial. Mekanisme koping responden diukur menggunakan *Cope Scale* yang memiliki dan terdapat 20 butir pertanyaan yang valid dengan nilai validitas 0,34 – 0,53 dengan nilai reliabilitas yaitu 0,79 (Latantsa, 2016). Sedangkan stress akademik diukur

menggunakan *Gadzella Student-life Stress Inventory* dengan nilai validitas 1,42 dan hasil uji reliabilitas (Azahra, 2017).

Setelah dikeluarkannya surat keterangan laik etik (No. 52/EC/KEPK-UNIK/06/2021) dan surat pemberian izin penelitian, selanjutnya penelitian dimulai pada bulan Juli hingga bulan September 2021. Penelitian dimulai dengan memberi penjelasan tentang penelitian yang akan dilakukan kepada calon responden dan menjelaskan maksud serta tujuan penelitian melalui pesan pribadi (Whatsapp), dan dilanjutkan dengan pengisian pernyataan persetujuan menjadi responden yang diberikan melalui google form. Tahap berikutnya peneliti memberikan kuesioner yang berisi data umum yang berisi tentang data demografi responden dan juga data khusus yaitu kuesioner kecerdasan emosional, mekanisme koping dan stress akademik. Setelah responden mengisi kuesioner, maka peneliti melakukan tabulasi dan pengolahan data yang diuji menggunakan uji *Spearman Rank*.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Responden (n=183)

| Karakteristik | f | % |
|--------------------------|-----|------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki – laki | 26 | 14,2 |
| Perempuan | 157 | 85,8 |
| Usia | | |
| 15-18 tahun | 5 | 2,7 |
| 19-21 tahun | 122 | 66,7 |
| >21 tahun | 56 | 30,6 |
| Tempat Tinggal | | |
| Tinggal bersama orangtua | 71 | 38,8 |
| Tinggal bersama saudara | 8 | 4,4 |
| Kos | 84 | 45,9 |
| Kontrak | 20 | 10,9 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki jenis kelamin perempuan, selanjutnya sebagian besar responden berada pada rentang usia 19 – 21 tahun dan hampir setengah responden bertempat tinggal bersama orangtua.

Tabel 2 menunjukkan hasil penelitian bahwa hampir setengah responden yang memiliki kecerdasan emosional sangat baik, mengalami stress akademik tingkat rendah sebanyak 64 responden (34,9%) dan hasil uji statistic menggunakan Uji Spearman rank didapatkan hasil p value adalah 0,000 ($\alpha = 0,005$) dengan nilai koefisien korelasi yaitu 0,589 dan arah hubungan yang negative, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan stress akademik mahasiswa dengan kekuatan hubungan sedang.

Hasil penelitian pada tabel 3 tentang hubungan mekanisme koping dengan stres akademik mahasiswa diperoleh hasil yaitu bahwa hampir setengah dari responden yaitu sebanyak 56 responden (30,6%) yang menggunakan mekanisme koping *problem focused coping* memiliki tingkat stress akademik yang rendah. Hasil uji statistic menggunakan Uji Spearman rank diperoleh hasil *p-value* 0,007 dengan nilai koefisien korelasi 0,200 yang

artinya terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan stres akademik mahasiswa dengan kekuatan hubungan yang rendah.

Tabel 2.
 Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Stres Akademik Mahasiswa (n=183)

| Kecerdasan Emosional | Stres Akademik | | | | | | f | % |
|----------------------|----------------|------|--------|------|--------|------|-----|------|
| | Rendah | | Sedang | | Tinggi | | | |
| | f | % | f | % | f | % | | |
| Sangat baik | 64 | 34,9 | 11 | 6,1 | 15 | 8,2 | 90 | 49,2 |
| Baik | 4 | 2,2 | 13 | 7,1 | 12 | 6,6 | 29 | 15,9 |
| Cukup baik | 1 | 0,5 | 33 | 18 | 17 | 9,3 | 51 | 27,8 |
| Kurang baik | 0 | 0 | 1 | 0,5 | 12 | 6,6 | 13 | 7,1 |
| Total | 69 | 37,6 | 58 | 31,7 | 56 | 30,7 | 183 | 100 |

p-value 0,000 ($\alpha = 0,05$), $r = 0,587$

Tabel 3.
 Hubungan Mekanisme Koping dengan Stres Akademik Mahasiswa (n=183)

| Mekanisme Koping | Stres Akademik | | | | | | f | % |
|---------------------------------|----------------|------|--------|------|--------|------|-----|------|
| | Rendah | | Sedang | | Tinggi | | | |
| | f | % | f | % | f | % | | |
| <i>Problem Focused Coping</i> | 56 | 30,6 | 43 | 23,5 | 33 | 18 | 132 | 72,1 |
| <i>Emotional Focused Coping</i> | 13 | 7,1 | 15 | 8,2 | 23 | 12,6 | 51 | 27,9 |
| Total | 69 | 37,7 | 58 | 31,7 | 56 | 30,6 | 183 | 100 |

p-value 0,007 ($\alpha = 0,05$), $r = 0,200$

PEMBAHASAN

Kecerdasan Emosional Mahasiswa

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam melakukan adaptasi dengan efektif (Indrariyani & Supriyadi, 2013). Kecerdasan emosional juga diartikan sebagai kemampuan untuk berfikir dan melakukan tindakan. Kecerdasan emosional juga merupakan gambaran kemampuan mental seseorang untuk melakukan pertimbangan, analisa, sintesa, evaluasi, dan menyelesaikan permasalahan (P. Anitha & Jebaseelan, 2014). Kemampuan individu dalam mengenali serta mengendalikan perasaan diri sendiri dan orang lain, kemampuan dalam mengelola dan mengontrol emosi ketika menghadapi pemicu terjadinya stres atau yang disebut stressor juga merupakan bentuk dari kecerdasan emosional yang baik pada diri seseorang (Yunalia & Etika, 2020b), (Yunia et al., 2019).

Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi yang baik artinya orang tersebut memiliki kemampuan untuk memahami dan mengartikan kondisi yang sedang dialami, dan selanjutnya mengambil tindakan yang dirasa tepat (Illahi et al., 2018). Selain itu dengan kecerdasan emosi yang baik, seseorang cenderung memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan interpersonal yang baik, mudah bergaul, mampu beradaptasi ketika berada di situasi stress serta mampu melibatkan diri dengan masalah yang ada untuk melaksanakan tanggung jawab (Sahputra et al., 2016).

Semakin baik kecerdasan emosional seseorang maka tingkat stres akademik yang dialami akan semakin rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat negative dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres akademik pada siswa dimana seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional yang rendah akan rentan untuk mengalami stress akademik (Sofyanti & Prihastuti, 2017). Penelitian lainnya juga menjelaskan bahwa seorang pelajar yang memiliki kecerdasan emosional yang mempunyai kecerdasan emosional yang sangat baik akan jarang mengalami distress dan individu tersebut akan lebih mudah memberikan respon positif terhadap stress yang dirasakan (Fernández-Berrocal & Extremera, 2016).

Mekanisme Koping Mahasiswa

Hasil penelitian pada tabel 3 menjelaskan bahwa sebanyak 56 responden (30,6%) dari 183 responden yang menggunakan mekanisme coping *problem focused coping* memiliki tingkat stress akademik yang rendah dengan *p-value* 0,007 dan nilai koefisien korelasi 0,200 yang artinya terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan stress akademik mahasiswa dengan kekuatan hubungan yang rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna dan signifikan antara tingkat stress dengan strategi koping (Lombu, 2015). Secara teori, koping berkaitan erat dengan stress. Koping didefinisikan sebagai strategi perilaku dan kognitif yang digunakan oleh individu untuk mengatasi situasi yang penuh stress. Stress adalah ketidakmampuan untuk mengatasi ancaman pada aspek kesejahteraan mental, fisik, emosional, dan spiritual yang menghasilkan serangkaian respon fisiologis dan adaptasi. Oleh karena itu mahasiswa menggunakan sejumlah strategi koping untuk mengatasi stress dan untuk menjaga kesejahteraan.

Stres Akademik Mahasiswa

Respon stress mahasiswa berbeda tergantung dari mekanisme koping yang digunakan. Stress akademik ini dapat memicu seseorang untuk melakukan perilaku yang negative maupun yang positif. Penilaian seseorang terhadap stresor menentukan usaha seseorang dalam menghadapi stresor. Semua upaya yang diarahkan untuk mengelola stress baik itu yang konstruktif maupun yang destruktif disebut dengan koping yang konstruktif maupun yang destruktif yang disebut dengan mekanisme koping (Hidayah et al., 2020).

Terdapat dua strategi koping yang biasanya digunakan oleh individu dalam menghadapi stress, yaitu *problem focused coping* dimana pada *problem focused coping* individu bertindak aktif melakukan alternatif penyelesaian masalahnya dengan menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress dan *emotion focused coping* yaitu individu berupaya untuk mengatur emosi untuk menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh kondisi atau situasi yang penuh tekanan (Agustiningsih, 2019). Koping adalah proses saat individu berusaha untuk mengatasi ketidaksesuaian antara tuntutan dengan sumber-sumber pada situasi yang stressfull. Individu melakukan perilaku koping sebagai upaya untuk mengurangi stress. Respon koping sangat berbeda antara individu dan sering berhubungan dengan persepsi individual dari kejadian yang menyebabkan terjadinya stress. Stress akademik memerlukan koping yang efektif untuk mengatasinya. Kemampuan mahasiswa menggunakan koping ini dipengaruhi oleh kecerdasan emosional mahasiswa (Sadiyah, 2014).

SIMPULAN

Kecerdasan emosional dan mekanisme koping memiliki hubungan dengan tingkat stress akademik mahasiswa. Dimana hubungan kecerdasan emosional dengan stress akademik

mahasiswa diperoleh p -value 0,000 ($\alpha = 0,05$) dengan kekuatan hubungan cukup kuat ($r=0,587$) dan hubungan mekanisme koping dengan stres akademik mahasiswa diperoleh p -value 0,007 ($\alpha = 0,05$) dengan kekuatan hubungan lemah ($r=0,200$).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Ahmad, A. A., & Ambotang, A. S. Bin. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Persekitaran Keluarga Terhadap Stres Akademik Murid Sekolah Menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(5), 12–23. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i5.407>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Program Studi Pendidikan Dokter. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83–93. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Azahra, J. S. (2017). *Hubungan antara Stres Akademik dengan Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi: Vol. Skripsi* (Issue Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta).
- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19 Mufadhal. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95–99.
- Bawuna, N., Rottie, J., & Onibala, F. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(2), 107578.
- Chen, Y., Peng, Y., & Fang, P. (2016). Emotional Intelligence Mediates the Relationship between Age and Subjective Well-Being. *The International Journal of Aging and Human Development*, 83(2), 91–107. <https://doi.org/10.1177/0091415016648705>
- Esnaola, I., Revuelta, L., Ros, I., & Sarasa, M. (2017). The Development of Emotional Intelligence in Adolescence. *Anales de Psicología*, 33(2), 327–333.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2016). Ability Emotional Intelligence, Depression, and Well-Being. *Emotion Review*, 8(4), 311–315. <https://doi.org/10.1177/1754073916650494>
- Geeta Jain, & Manisha Singhai. (2017). Academic stress amongst students: A review of literature. *Prestige E-Journal of Management and Research*, 4(2), 58–67.

[http://pimrindore.ac.in/vol4-issue2-vol5-issue1/5.Academic Stress Amongst Students A Review Of Literature.pdf](http://pimrindore.ac.in/vol4-issue2-vol5-issue1/5.Academic%20Stress%20Amongst%20Students%20A%20Review%20Of%20Literature.pdf)

- Habeeb, K. A. (2010). Prevalence of stressors among female medical students, Taibah University. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 5(2), 110–119. [https://doi.org/10.1016/s1658-3612\(10\)70140-2](https://doi.org/10.1016/s1658-3612(10)70140-2)
- Hidayah, N., Muhammad Ikram, R., Sutria, E., Studi, P. S., & UIN Alauddin Makassar, F. (2020). Tingkat Stress dan Strategi Koping Mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi Covid-19. *Variansi*, 184–192. <https://ojs.unm.ac.id/variansistatistika/article/view/19505>
- Illahi, U., Neviyarni, S., Said, A., & Ardi, Z. (2018). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Perilaku Agresif Remaja dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 3(November), 68–74.
- Indrariyani, N. M. W., & Supriyadi. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 190–202.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gadiah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Latantsa, F. (2016). Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Tingkat Kecemasan Dan Mekanisme Koping Mahasiswa Tingkat Pertama FKIK UMY 2015/2016. In *Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/7320>
- Lombu, I. P. S. (2015). Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping Mahasiswa Reguler Profesi Ners di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- P. Anitha, & Jebaseelan, A. U. S. (2014). A Study On Emotional Intelligence Among Adolescent Women College Students At Tiruchirapalli. *Indian Journal Of Applied Research*, 4(12), 175–177.
- Sadiyah, M. (2014). *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Hasil Belajar Mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi Universitas Negeri Semarang*.
- Sahputra, D., Syahniar, & Marjohan. (2016). Kontribusi Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa serta Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 5(3), 182–193.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>

- Sofyanti, R., & Prihastuti. (2017). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa di Madrasah Aliyah Nurul Islam Desa Bades Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang. *Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 06, 24–39. <http://repository.unair.ac.id/77809/>
- Wijaya, P. N., Pamungkas, N. A. M., & Pramesta, D. K. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Stres Akademik pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Dan School From Home. *Prosiding Seminar Nasional “Penguatan Pendidikan Karakter Pada Era Merdeka Belajar,”* 2–6.
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020a). Emotional Intelligence Correlation with Self Efficacy in Adolescent. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(3), 137. <https://doi.org/10.26714/mki.3.3.2020.137-143>
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020b). Emotional Intelligence on Peer Conformity in Late Adolescence. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1724–1731. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.502>
- Yunia, S. A. P., Liyanovitasari, & Saparwati, M. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional debgan Kenakalan Remaja pada Siswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 55–64.

