
Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement.....	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article.....	5
Title page.....	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Academia Open

Vol. 10 No. 2 (2025): December
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.8703

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Emotional Intelligence Associated with Reduced Academic Stress in Adolescents: Kecerdasan Emosional Berkaitan dengan Pengurangan Stres Akademik pada Remaja

Nur Wardatur Rohmah, wardajebe@gmail.com (*)

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Nurfi Laili Laili, nurfilaili@umsida.ac.id

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background: Academic stress is a psychological condition experienced by adolescents due to academic demands, achievement pressure, and fear of academic failure. **Specific Background:** Emotional intelligence involves the ability to recognize, regulate, and manage emotions, which supports student adaptation to academic challenges. **Knowledge Gap:** Empirical evidence examining the correlation between emotional intelligence and academic stress among junior high school students remains limited. **Aims:** This study examined the relationship between emotional intelligence and academic stress among grade 9 students at SMP Negeri 1 Wonoayu. **Results:** This quantitative correlational study involved 182 students selected through quota sampling. Data were collected using the Emotional Intelligence Scale (30 items; $\alpha = 0.881$) and Academic Stress Scale (21 items; $\alpha = 0.91$), analyzed using Pearson product moment correlation. Findings showed a significant negative correlation between emotional intelligence and academic stress ($r = -0.016$; $p = 0.035$). Most students demonstrated moderate levels of academic stress (64%) and emotional intelligence (65%), with emotional intelligence contributing 2.6% to academic stress variability. **Novelty:** This study provides empirical evidence focusing on junior high school students, expanding research beyond university populations. **Implications:** Emotional intelligence development may be considered in student psychological support to manage academic pressure.

Highlights:

- Statistical Testing Revealed a Significant Inverse Association Between Psychological Self-Regulation Ability and Learning Pressure.
- Majority of Participants Demonstrated Moderate Levels of Learning-Related Tension and Socio-Emotional Competence.
- Emotional Self-Management Accounted for a Small Proportion of Variability in Learning-Related Strain.

Keywords: Emotional Intelligence, Academic Stress, Adolescent Students, Psychological Adaptation, School Pressure

Published date: 2025-12-12

Pendahuluan

Pada kenyataannya setiap orang dapat mendapati stres, contohnya dialami oleh remaja. Masa remaja diawali pada rentang usia 10-12thn, karena tekanan yang tinggi seperti kelas tambahan, tugas sekolah, dan ujian. Tekanan yang besar dapat menimbulkan stres pada remaja yang berujung pada penurunan prestasi akademik [1].

Stres bisa dijelaskan sebagai kondisi dimana seorang menganggap ketika tuntutan yang ada pada dirinya melebihi sumber daya yang dimilikinya [2]. Stres yang terlalu berlebih bisa berdampak pada kesehatan dan merusak fungsi normal seseorang. Selain itu, dampak stres pada siswa merupakan salah satu masalah terbesar yang mereka hadapi selama masa studi [3].

Stres akademik pada siswa akan berdampak buruk pada peserta didik. Dalam jangka panjang, stres akademik berdampak dalam aspek fisik dan emosional bagi peserta didik seperti gangguan daya ingat, gangguan konsentrasi, berkurangnya kemampuan akademik, serta dapat berujung pada gangguan kesehatan mental seperti kecemasan berlebihan dan depresi. Sebab itu, dibutuhkan kerja keras untuk mengurangi stres, dan pemanfaatan kecerdasan emosional secara konstruktif sangat diperlukan bagi peserta didik untuk mengatasi stres akademik [4].

Salah satu penyebab stres seringkali berasal dari tempat belajar yang harusnya jadi tempat yang aman untuk berkembangnya fisik dan jiwa siswa. Kepada beberapa peserta didik, tempat pendidikan bisa menjadi tempat kian menakutkan dalam segala bentuk. Permasalahannya di antaranya yaitu kurikulum dianggap terlalu sulit, gaya mengajar guru yang membuat siswa tidak nyaman atau stres, dan proses mengajar yang membuat siswa tidak nyaman [5].

Temuan penelitian oleh Taufik Dkk, menemukan bahwa SMA Negeri Kota Padang memiliki jumlah siswa terbanyak dengan kategori stres akademiknya yang sedang (71,8%) [6]. Hasil penelitian Barseli Dkk, menggambarkan keadaan siswa di SMA Negeri 10 Padang, diketahui bahwa keadaan stres akademik siswa secara umum memiliki kategori sedang dengan persentase (41,0%) [7]. Selain itu, hasil penelitian Aihie Dkk, menyatakan bahwa hampir separuh subjek di Nigerian University (49,74%) mendapati gejala stres akademik sedang dan (30,05%) mendapati stres tinggi dan sebagian persentase (0,52%) mendpaati stres sangat tinggi [8].

Stres akademik merupakan stres yang dilalui oleh siswa karena tingginya tuntutan tugas, beban akademik yang berlebih, persepsi siswa terhadap kegagalan ujian, kesulitan tugas juga mempengaruhi respon dari segi reaksi fisik, tingkah laku, serta pikiran dan perasaan. Aspek-aspek yang ada dalam stres akademik ialah stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik, dengan indikator: keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, konflik antara dua pilihan, harapan dari orang tua, beban tugas, perubahan hidup yang mengganggu, kecemasan, gangguan biologis, perasaan tidak menyenangkan, menyakiti diri sendiri serta orang lain, dan penilaian masalah [9].

Dari wawancara terhadap dua siswa ditemukan bahwa terdapat siswa yang sering mengabaikan tugas yang telah diberikan, lalu terdapat juga tuntutan mengikuti ekstra kurikuler yang membuat siswa tersebut sering mengabaikan tugas sekolah dan tidak mampu mengelola waktu antara tugas sekolah dan mengikuti kegiatan ekstra kurikuler dengan baik. Salah satu siswa mengeluhkan banyaknya tugas sekolah dan bingung bagaimana cara menanganinya sehingga menyebabkan mereka stres. Ada siswa yang cemas dan lelah karena banyaknya tugas dan ujian yang mendadak, ada pula siswa yang sering merasa tidak puas dengan hasil ujiannya, sehingga mereka merasa stres dan kehilangan kemampuan berkonsentrasi belajar serta gangguan tidur.

Hasil wawancara dengan dua siswa kelas 9 di SMP Negeri 1 Wonoayu yang seringkali mengabaikan tugas kini termasuk stressor akademik dengan indikator keterlambatan dalam mencapai tujuan sehingga membuat para siswa terlambat pada setiap kegiatan yang ada di sekolah. Keluhan siswa mengenai tugas sekolah yang banyak kini juga termasuk pada stressor akademik dengan indikator beban tugas. Selanjutnya siswa sering kali merasa tidak puas terhadap hasil ujian, hal ini termasuk pada reaksi terhadap stressor dengan indikator perasaan tidak menyenangkan sehingga membuat para siswa merasa kecewa dengan hasil yang tidak sesuai, indikator-indikator stres akademik tersebut sesuai dengan hasil penelitian oleh [9].

Salah satu faktor yang mampu meminimalkan stres yaitu keahlian mengontrol emosi atau difafsirkan dengan kecerdasan emosi [10]. Kecerdasan emosional yang baik dapat menentukan individu untuk mengelola emosinya serta mengontrol stres. Siswa memerlukan kecerdasan emosional yang baik terutama ketika menghadapi stres akademik yang dialaminya [11].

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Priyo Dkk, menunjukkan bahwa stres akademik berkorelasi positif secara signifikan dengan kecerdasan emosional. Hasil penelitian menunjukkan jika stres akademik terkait kecerdasan emosional sebesar menyumbang 21,9% lalu sisanya sebesar 78,1% disebabkan oleh faktor lain [12].

Kecerdasan emosional memiliki arti sebagai kesanggupan mengenali emosi dalam diri dan orang di sekitar dan mengelola emosi tersebut menggunakan dukungan motivasi diri [13]. Menurut teori Bar-On, kecerdasan emosional adalah seperangkat keterampilan, kompetensi, & keterampilan sosial dan emosional yang berpengaruh pada kecakapan seseorang ketika melewati tuntutan dan tekanan di sekitar [14]. Mereka yang memiliki kecerdasan emosional yang baik memiliki satu atau lebih kualitas mental yang positif, seperti : kesabaran, ketenangan, optimis, & percaya diri. Kecerdasan emosional memungkinkan remaja beradaptasi dengan baik terhadap lingkungannya sehingga remaja menjadi percaya diri dalam menghadapi tantangan dan tekanan dalam hidupnya [4].

Penelitian yang dilakukan oleh Kartika kepada mahasiswa psikologi di UMS memiliki hasil ada hubungan negatif sig terhadap kecerdasan emosional bersama stres akademik [15]. Hal ini didukung pula oleh peneliti lain. Goswami Dkk, telah terbukti apabila ada korelasi negatif yang signifikan terhadap kecerdasan emosional dan stres karyawan di kalangan insinyur yang bekerja pada tingkat manajemen di sektor publik [16]. Siswa yang mendapati stres akademik harus mempunyai kemampuan mengelola emosi yang baik karna hal ini mampu merubah siswa agar jadi lebih rajin serta termotivasi untuk memenuhi segala kewajibannya sebagai siswa [17].

Keunikan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu subjek peneliti, pada penelitian ini peneliti menggunakan subjek siswa sedangkan penelitian terdahulu menggunakan subjek mahasiswa. Tujuan penelitian ialah untuk mengetahui adanya korelasi terhadap kecerdasan emosional dengan stres akademik, terhadap siswa kelas 9 SMP Negeri 1 Wonoayu.

Metode

Peneliti disini menggunakan metode korelasi kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan analisis data penelitian dengan menggunakan perhitungan statistik [18].

Penelitian menggunakan populasi siswa kelas 9 SMP Negeri 1 Wonoayu yang memiliki populasi sejumlah 380 siswa. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael pada taraf kesalahan 5% adalah berjumlah 182 siswa kelas 9 SMP Negeri 1 Wonoayu.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode quota sampling. Metode quota sampling merupakan metode pengambilan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (quota) yang diinginkan.

Instrumen yang digunakan ialah skala Kecerdasan emosional dan stres akademik dengan metode skala likert. Kecerdasan emosional merupakan keahlian seseorang memahami emosi diri sendiri dan orang lain, yang digunakannya mengatasi berbagai macam tuntutan dan untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Pada skala Kecerdasan Emosional terdapat beberapa dimensi yang disampaikan oleh Atpen adalah, mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan. Skala kecerdasan emosional terdiri dari 30 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.863 [19].

Stres akademik merupakan stres yang dilalui oleh siswa sebab karna tingginya tuntutan tugas siswa, beban akademik yang berlebih, persepsi siswa terhadap kegagalan ujian, kesulitan tugas juga mempengaruhi respon dari segi reaksi fisik, tingkah laku, serta pikiran dan perasaan. Pada aspek stres akademik terdapat beberapa aspek yang telah dikemukakan oleh [9] yaitu Stressor akademik dan Reaksi terhadap Stressor akademik. Skala stres akademik memiliki 21 aitem dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.820. [7].

Analisis data penelitian menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* melalui *software JASP 16.0 for Windows*.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

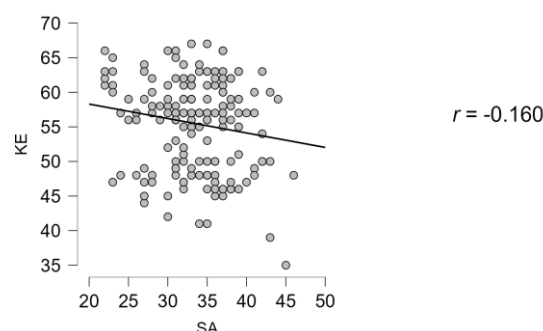
1. Uji Asumsi Klasik

Tabel 1. Uji Normalitas

Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality			
		Shapiro-Wilk	p
SA	- KE	0.988	0.132

Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk Test, dinyatakan bahwa data berdistribusi normal ketika data memiliki skor signifikansi $>0,05$. Berdasarkan hasil uji normalitas, penelitian ini memperlihatkan apabila kecerdasan emosional dan stres akademik mendapatkan data yang berdistribusi normal dengan skor Shapiro-Wilk 0.988 dan signifikansi 0.132 ($p>0.05$).

Tabel 2. Uji Linieritas



Berdasarkan hasil uji linieritas menggunakan JASP bisa diketahui bahwa variabel stres akademik dan kecerdasan emosional memiliki hubungan yang linier.

2. Uji Hipotesis

Tabel 3. Korelasi Product Moment

Pearson's Correlations			
		Pearson's r	p
SA	- KE	-0.160 *	0.035

Hasil analisis korelasi Product Moment dari Pearson Correlations memanfaatkan bantuan JASP 16 terhadap kecerdasan emosional dan variabel stres akademik memperlihatkan bahwa koefisien r: -0.016 pada taraf signifikansi $0.035 < 0,05$. Analisis korelasi pada tabel diatas terbukti terdapat korelasi yang signifikan dan hubungan negatif antara variabel kecerdasan emosional dengan stres akademik pada siswa kelas 9 SMP Negeri 1 Wonoayu. Dengan diterimanya hipotesis tersebut menunjukkan, tingginya kecerdasan emosional seorang siswa, berarti stres akademiknya akan menurun. Demikian kebalikannya, rendahnya kecerdasan emosional yang dimiliki, akan semakin tinggi stres akademik siswa.

Tabel 4. Kategorisasi Stres Akademik

INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASI	KATEGORI
>38,46	43	23%	TINGGI
28,44-38,46	116	64%	SEDANG
<28,44	23	13%	RENDAH
	182	100%	

Hasil kategorisasi terhadap stres akademik, sebagian besar siswa kelas 9 SMP Negeri 1 Wonoayu berada dalam kategorisasi tinggi yaitu 43 siswa (23%), kemudian 116 siswa berada dalam kategori sedang (64%) dan 23 siswa berada dalam kategori rendah (13%). Data tersebut menandakan bahwa mayoritas siswa kelas 9 SMP Negeri 1 Wonoayu memiliki stres akademik yang sedang.

Tabel 5. Kategorisasi Kecerdasan Emosional

INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASI	KATEGORI
>62,2	26	14%	TINGGI
49,06-62,2	118	65%	SEDANG
<49,06	38	21%	RENDAH
	182	100%	

Kemudian untuk kecerdasan emosional, mayoritas siswa berada pada kategori sedang yaitu 118 siswa (65%), kemudian 38 siswa berada dalam kategori rendah (21%), dan 26 siswa berada dalam kategori tinggi (14%). Data tersebut menandakan bahwa mayoritas siswa kelas 9 SMP Negeri 1 Wonoayu memiliki kecerdasan emosional yang sedang.

3. Koefisien Determinasi

Tabel 6. Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary - SA					Durbin-Watson		
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	Autocorrelation	Statistic	p
H ₀	0.000	0.000	0.000	5.011	-0.018	2.026	0,862
H ₁	0,16	0.026	0.020	4.960	-0.034	2.051	0,763

Berdasarkan hasil pengujian yang dilakukan menunjukkan adanya kontribusi efektif secara keseluruhan ketika kecerdasan emosional memengaruhi stres akademik. Pada tabel diatas, disebutkan apabila besarnya pengaruh kedua variabel sebesar 0,026. Angka tersebut mengandung hasil apabila kecerdasan emosional berpengaruh sebesar 2,6% kepada stres akademik siswa kelas 9 SMP Negeri 1 Wonoayu dan 97,4% disumbang karena faktor-faktor yang tidak disebutkan dalam penelitian.

B. Pembahasan

Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan peneliti, dapat diketahui apabila kedua variabel memiliki korelasi yang signifikan dengan arah negatif atas kecerdasan emosional dengan stres akademik pada siswa kelas 9 SMP Negeri 1 Wonoayu. Hasil tersebut mengartikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka akan rendah stres akademik siswa, begitupun sebaliknya. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan kepada kecerdasan emosional dengan stres akademik pada siswa kelas 9 SMP Negeri 1 Wonoayu. Dalam hal ini, kecerdasan emosi berpengaruh negatif kepada stres akademik. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan Kartika kepada mahasiswa psikologi di UMS memiliki hasil adanya hubungan negatif yang relevan terhadap kecerdasan emosional dengan stres akademik [15]. Narendra dkk, dalam penelitiannya memperoleh bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel kepada mahasiswa, dan korelasinya adalah sebesar -0,331 [20]. Senada dengan penelitian Setyaji, memperlihatkan bahwa ada hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan stres akademik dengan koefisien korelasi sebesar -0,516 [21].

Kecerdasan emosi tersebut ditandai dengan kesabaran, ketenangan, optimis, & percaya diri. Kecerdasan emosional memungkinkan siswa beradaptasi dengan baik terhadap lingkungannya sehingga siswa menjadi percaya diri dalam menghadapi tantangan dan tekanan dalam hidupnya [4]. Yang berarti bahwasanya semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah stres akademiknya, begitupun sebaliknya, semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah tingkat kecerdasan emosionalnya.

Hasil kategorisasi terhadap stres akademik, pada 380 siswa yang dijadikan sampel penelitian mayoritas mengalami stres akademik yang sedang dengan persentase 64% yang berarti bahwasanya siswa mampu mengelola dan mengendalikan stresnya dengan cukup baik, yang berarti siswa juga tidak menghindari situasi stres dalam hal gejala perilaku yang berasal dari berbagai tuntutan akademik. Seorang siswa yang mengalami stres akademik ditandai dengan: rasa cemas/khawatir, kesedihan dan depresi terhadap tuntutan akademik, serta perasaan rendah diri atau merasa tidak mampu memenuhi tuntutan sekolah [22]. Hasil dari penelitian ini selaras dengan milik Lubis dkk, yang menyatakan bahwa stres akademik memperoleh nilai kategori sedang yaitu 39,2% [23]. Hasil ini juga selaras dengan penelitian oleh Dhea dkk, bahwa hasil penelitian dari stres akademik termasuk dalam kategori sedang yaitu 65% [24].

Kemudian untuk kategorisasi kecerdasan emosional, sebagian besar siswa berada dalam kategori sedang yaitu 118 siswa (65%), data tersebut menandakan bahwa mayoritas siswa kelas 9 SMP Negeri 1 Wonoayu memiliki kecerdasan emosional yang sedang. Hasil dari penelitian ini selaras dengan milik Alifiah dkk, yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki nilai kategori yang sedang yaitu 55% [25]. Hasil ini juga selaras dengan penelitian oleh Tayeb dkk, bahwa hasil penelitian dari kecerdasan emosional termasuk dalam kategori sedang yaitu 76% [26].

Pada tabel Koefisien Determinasi (R^2), sumbangan dari kecerdasan emosional hanya sekitar 2,6% dan sisanya masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya seperti: Efikasi diri, Ketahanan, Optimisme, Motivasi berprestasi, Prokrastinasi, Dukungan sosial [27]. Penelitian oleh Salmon Dkk, menemukan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi negatif yang signifikan terhadap stres akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,351 [28]. Senada dengan penelitian Sagita Dkk, terhadap motivasi berprestasi dengan stres akademik bahwa memiliki hubungan yang signifikan dengan arah yang negatif [29].

Dalam hal ini, Sarafino & Smith menambahkan bahwa salah satu faktor yang dapat meminimalkan stres adalah kemampuan mengelola emosi atau kecerdasan emosional [10]. Hal ini dapat berdampak besar pada perilaku seseorang, baik secara perilaku maupun emosional. Misalnya, ketika seseorang mampu mengubah pikiran negatif menjadi positif, maka potensi seseorang untuk melakukan perbuatan yang mengakibatkan hal yang buruk akan terganti menghasilkan hal yang baik. Hal ini dikarenakan kecerdasan emosional sebagai kesanggupan mengenali emosi dalam diri dan orang di sekitar dan mengelola emosi tersebut menggunakan dukungan motivasi diri [13].

Simpulan

Hasil analisis data dalam penelitian yang diperoleh serta pembahasan, kecerdasan emosional menunjukkan dampak signifikan dengan yang arah negatif kepada stres akademik. Dalam hal ini dijelaskan jika siswa yang mempunyai tingkat kecerdasan emosional yang baik, maka akan dapat mengelola diri dari stres akademik, namun apabila kecerdasan emosional siswa rendah, siswa tidak dapat untuk mengelola diri dari stres akademik yang berdampak buruk bagi siswa. Pada variabel kecerdasan akademik memberikan pengaruh sebesar 2,6% terhadap stres akademik siswa kelas 9 SMP Negeri 1 Wonoayu dan 97,4% disumbang oleh faktor-faktor lain. Sebagian besar subjek penelitian ini mempunyai intensitas kecerdasan emosional pada kategori sedang dan stres akademik pada kategori sedang.

Peneliti memiliki limitasi penelitian yang hanya berada di lingkup SMP Negeri 1 Wonoayu. Sehingga disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional, dan diharapkan untuk peneliti selanjutnya mampu mengambil data tidak menggunakan alat bantu berupa google form, agar peneliti dapat mengontrol data-data yang masuk.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih peneliti ucapkan kepada seluruh pihak yang sudah berkontribusi dalam penelitian ini, terutama kepada pihak SMP Negeri 1 Wonoayu yang sudah mengizinkan melaksanakan penelitian ini dilingkungan sekolah, serta para peserta didik SMP Negeri 1 Wonoayu yang sudah menjadi subjek penelitian ini.

References

1. R. Majrika, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA di SMA Yogyakarta."
2. D. Anadita, "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring," *Borobudur Psychol. Rev.*, vol. 1, no. 1, pp. 38–45, May 2021, doi: 10.31603/bpsr.4867.
3. M. Saqib and K. U. Rehman, "Impact of Stress on Students Academic Performance at Secondary School Level at District Vehari," *Int. J. Learn. Dev.*, vol. 8, no. 1, p. 84, Feb. 2018, doi: 10.5296/ijld.v8i1.12063.
4. E. Mei Yunalia et al., "Kecerdasan Emosional Dan Mekanisme Koping Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa," 2021.
5. S. Zuama, "Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 program studi pg paud," *J. Kreat. Tadulako*, vol. 17, no. 2, pp. 78–87, 2014.
6. T. Taufik, I. Ildil, and Z. Ardi, "Kondisi stres akademik siswa sma negeri di kota padang," *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 1, no. 2, pp. 143–150, Jun. 2013, doi: 10.29210/12200.
7. M. Barseli, R. Ahmad, and I. Ildil, "Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar," *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 4, no. 1, pp. 40–47, 2018, doi: 10.29210/120182136.
8. O. N. Aihie and B. I. Ohanaka, "Perceived academic stress among undergraduate students in a nigerian university," *J. Educ. Soc. Res.*, vol. 9, no. 2, pp. 56–66, 2019, doi: 10.2478/jesr-2019-0013.
9. J. S. Azahra, "Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi," Universitas Negeri Jakarta, 2017.
10. E. Sarafino and T. Smith, "Biopsychosocial interactions," in *CBT for Depression: An Integrated Approach*, 1 Oliver's Yard, 55 City Road London EC1Y 1SP: SAGE Publications Ltd, 2019, pp. 203–217. doi: 10.4135/9781526452351.n10.
11. A. A. Ahmad and A. S. Bin Ambotang, "Pengaruh Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Persekitaran Keluarga Terhadap Stres Akademik Murid Sekolah Menengah," *Malaysian J. Soc. Sci. Humanit.*, vol. 5, no. 5, pp. 12–23, May 2020, doi: 10.47405/mjssh.v5i5.407.
12. D. R. Priyo Purwiantomo and D. Rusmawati, "Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada siswa sma islam al azhar 14 semarang," *J. EMPATI*, vol. 9, no. 6, pp. 472–476, Jan. 2021, doi: 10.14710/empati.2020.30066.
13. D. Lutfiani, "Hubungan antara kecerdasan emosional dengan perilaku agresif siswa kelas viii smp negeri 8 kediri tahun ajaran 2017/2018," *Simki-Pedagogia*, vol. 02, no. 03, pp. 2–9, 2017, [Online]. Available: <http://simki.unpkediri.ac.id/detail/13.1.01.01.0191>
14. R. Bar-on, "The bar-on model of emotional-social intelligence," no. February 2006, pp. 1–29, 2014, [Online]. Available: <https://www.researchgate.net/publication/6509274> The
15. C. Kartika, "Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta," Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015.
16. G. Goswami and M. Hossain, "Testing black market vs. Official ppp: a pooled mean group estimation approach," *Econ. Policy*, vol. 12, no. 12, pp. 1292–1300, 2013, [Online]. Available: <https://ssrn.com/abstract=3573230>
17. F. Oktarisa, R. Fildzah Dessyrianti, N. Deviona, and M. Aulia Wilda, "Stres Akademik Dan Kecerdasan Emosional Sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif," vol. 14, no. 1, p. 2023, doi: 10.24036/rapun.v14i1.122927.
18. Sugiyono, "Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d," 19th ed., Bandung: Alfabeta, 2013, pp. 1–346.
19. M. E. Atpen, "Hubungan antara kecerdasan emosional dan employability pada mahasiswa tingkat akhir," Universitas Sanata Dharma, 2018.
20. P. Narendra and W. Psikologi, "Hubungan Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi dan School From Home," 2020.
21. R. Setyaji, "Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang Terdampak Pandemi Covid-19".
22. M. Barseli, I. Ildil, and N. Nikmarijal, "Konsep stres akademik siswa," *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 5, no. 3, pp. 143–148, Dec. 2017, doi: 10.29210/119800.
23. H. Lubis, A. Ramadhani, and M. Rasyid, "Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19," *Maret*, vol. 10, no. 1, pp. 31–39, doi: 10.30872/psikostudia.
24. O. : Dhea, E. Dewanti, B. Dan, and K. Fakultas, "Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi Fip Uny The Level Of Academic Stress On Students Bidikmisi And Non-Bidikmisi Fip UNY."
25. G. Alfiah, H. Opod, and J. S. V Sinolungan, "Gambaran Kecerdasan Emosional dan Prestasi Belajar pada Siswa Negeri XI Manado."
26. T. Tayeb, R. Idris, F. Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar, and J. H. M Yasin Limpo Nomor, "MaPan : Jurnal Matematika dan Pembelajaran Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Jurusan Pendidikan Matematika Uin Alauddin Makassar".
27. N. Yusuf and J. Ma'wa, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik," *Psyche 165 J.*, vol. 13, no. 02, pp. 235–239, 2020.
28. A. G. Salmon, S. Psi, D. E. Santi, and M. Si, "Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19."
29. D. D. Sagita, D. Daharnis, and S. Syahniar, "Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa," *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teor. dan Prakt.)*, vol. 1, no. 2, p. 43, 2017, doi: 10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52.