

Kecerdasan Emosional dan *Self-Efficacy* sebagai Penyangga Stres Akademik

Erina Eka Putri

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Devi Puspitasari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Tatik Meiyuntariningsih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: ekaerin9@gmail.com

Abstract

Academic stress frequently emerges among first-year university students as a consequence of increased academic demands and the need to adapt to a new learning environment. Psychological resources within individuals, including emotional intelligence and self-efficacy, play an essential role in enabling students to cope effectively with academic challenges. This study was conducted to explore the association between emotional intelligence, self-efficacy, and academic stress among first-year students in Surabaya. A quantitative approach with a correlational research design was applied in this study. The participants were 140 first-year students from several universities in Surabaya who were selected through purposive sampling. Data were obtained using validated and reliable measurement scales for academic stress, emotional intelligence, and self-efficacy. The collected data were analyzed using multiple regression techniques. The findings revealed that emotional intelligence and self-efficacy, when examined simultaneously, were significantly associated with academic stress. Furthermore, partial analysis indicated that both emotional intelligence and self-efficacy had a negative and significant relationship with academic stress. These results indicate that students with higher emotional intelligence and stronger self-efficacy tend to experience lower levels of academic stress. The study underscores the importance of fostering emotional skills and self-confidence as preventive strategies to reduce academic stress during the initial transition into university life.

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

Abstrak

Stres akademik merupakan permasalahan psikologis yang kerap dialami oleh mahasiswa tahun pertama sebagai dampak dari meningkatnya tuntutan akademik serta proses penyesuaian terhadap lingkungan perguruan tinggi. Faktor psikologis internal, seperti kecerdasan emosional dan self-efficacy, dipandang memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara kecerdasan emosional dan self-efficacy dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa baru di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 140 mahasiswa tahun pertama yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Surabaya dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui skala stres akademik, skala kecerdasan emosional, dan skala self-efficacy yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan self-efficacy secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik. Selain itu, analisis parsial menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan self-efficacy memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecerdasan emosional dan self-efficacy yang lebih tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan kemampuan emosional dan keyakinan diri sebagai upaya preventif dalam menekan stres akademik pada masa transisi awal perkuliahan.

Kata kunci: kecerdasan emosional; mahasiswa baru; pendidikan tinggi; self-efficacy; stres akademik

Pendahuluan

Periode awal memasuki perguruan tinggi merupakan tahap penyesuaian yang kompleks bagi mahasiswa baru. Studi yang dilakukan oleh Zamroni (2025) pada 390 mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menemukan bahwa 70,5% mahasiswa mengalami stres akademik kategori sedang dan 16,2% berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa lebih dari 80% mahasiswa mengalami tekanan akademik yang signifikan, yang terutama dipicu oleh tuntutan akademik yang padat, tekanan pencapaian nilai, serta keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Tingginya tingkat stres akademik juga ditemukan pada mahasiswa di bidang kesehatan. Penelitian oleh Manery et al. (2024) pada mahasiswa keperawatan STIKES Pasapua Ambon menunjukkan bahwa 48,7% mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori moderat. Hasil ini menunjukkan bahwa hampir setengah mahasiswa merasakan tekanan akademik yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis dan efektivitas proses belajar. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada sistem pembelajaran yang berbeda, tuntutan akademik yang lebih tinggi, serta kebutuhan untuk membangun relasi sosial dan kemandirian psikologis. Perubahan yang terjadi secara bersamaan tersebut menempatkan mahasiswa baru pada posisi yang lebih rentan terhadap tekanan akademik dibandingkan mahasiswa pada jenjang lanjutan (Feldt et al., 2018; Rahayu et al., 2021).

Stres akademik tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, seperti kecemasan dan frustrasi, tetapi juga memengaruhi fungsi kognitif dan kesehatan fisik mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015). Temuan empiris menunjukkan bahwa mahasiswa baru di berbagai konteks pendidikan, termasuk Indonesia, banyak mengalami stres akademik pada taraf menengah hingga tinggi. Kondisi ini umumnya dipicu oleh padatnya tugas akademik, kekhawatiran terhadap capaian akademik, serta keterbatasan keterampilan dalam mengelola stres secara adaptif (Mohamed et al., 2020; Yasin & Rahma, 2022).

Kemunculan stres akademik tidak terlepas dari interaksi antara faktor lingkungan dan karakteristik individu. Faktor internal memiliki peran strategis karena dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi tekanan akademik. Salah satu faktor internal yang relevan adalah kecerdasan emosional, yaitu kemampuan individu dalam memahami dan mengatur respons emosional secara efektif. Kecerdasan emosional, cenderung lebih baik dalam mengelola emosi negatif, mempertahankan keseimbangan psikologis, serta merespons situasi akademik yang menantang secara lebih adaptif (Chen et al., 2016; Serrat, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Sofyanti dan Prihastuti (2017) pada mahasiswa di Indonesia menemukan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan negatif dengan stres akademik. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi dilaporkan lebih mampu mengendalikan emosi, menjaga motivasi belajar, serta menghadapi tekanan akademik tanpa mengalami stres berlebihan.

Selain kecerdasan emosional, keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya atau *self-efficacy* juga merupakan determinan penting dalam menghadapi tuntutan

akademik. *Self-efficacy* memengaruhi cara mahasiswa menilai tantangan akademik, menetapkan tujuan belajar, serta mempertahankan usaha ketika menghadapi kesulitan (Bandura, 2017). Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih persisten, memiliki strategi pemecahan masalah yang lebih efektif, dan mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih adaptif (Mutlu, 2018; Siregar & Putri, 2019). Temuan tersebut diperkuat oleh Rahayu et al. (2022) yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* berperan signifikan dalam meningkatkan ketahanan akademik serta menurunkan kecemasan dan stres akademik, karena mahasiswa dengan keyakinan diri yang tinggi mampu mengatur waktu belajar, menjaga motivasi, dan tetap konsisten dalam menyelesaikan tugas akademik.

Meskipun keterkaitan antara kecerdasan emosional, *self-efficacy*, dan stres akademik telah banyak dibahas dalam literatur, kajian yang secara simultan menelaah kedua faktor internal tersebut pada kelompok mahasiswa baru masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian dengan konteks lokal, khususnya pada mahasiswa baru di Surabaya, belum banyak dilaporkan. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji keterkaitan kecerdasan emosional dan *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa baru di Surabaya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi pendidikan serta memberikan dasar empiris dalam pengembangan intervensi psikologis untuk menekan stres akademik pada fase transisi awal perkuliahan.

Metode

Penelitian ini mencakup dua variabel independen yakni kecerdasan emosional dan *self-efficacy*, dan satu variabel dependen: stres akademik di kalangan mahasiswa baru. Pendekatan yang digunakan adalah desain korelasional kuantitatif, yang bertujuan untuk mengungkap hubungan antara kecerdasan emosional dan *self-efficacy* dengan stres akademik. Desain ini dipilih karena penelitian ini tidak melibatkan intervensi spesifik, melainkan meneliti hubungan antar variabel dalam kondisi alami.

Penelitian ini dilakukan di kalangan mahasiswa tahun pertama pada tahap awal studi mereka di beberapa universitas di Surabaya. Penelitian ini melibatkan 140 mahasiswa baru, yang dipilih berdasarkan kriteria sebagai mahasiswa aktif pada tahun akademik berjalan. Ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Lemeshow, dengan mempertimbangkan tingkat kepercayaan dan proporsi populasi yang tidak diketahui. Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* untuk memastikan partisipan sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan oleh penelitian.

Hasil analisis uji diskriminasi item pada skala stres akademik 48 item menunjukkan bahwa nilai korelasi item-total yang terkoreksi berkisar antara 0,315 hingga 0,573. Tidak ada item yang dieliminasi karena semua item memiliki nilai korelasi di atas batas minimum 0,30. Dengan demikian, skala stres akademik yang dikembangkan oleh peneliti terdiri dari 48 item valid setelah satu putaran pengujian diskriminasi. Uji reliabilitas menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* pada putaran pertama menghasilkan nilai 0,929 untuk total 48 item. Nilai ini lebih besar dari batas

reliabilitas yang dibutuhkan ($\alpha > 0,70$), sehingga skala stres akademik dinyatakan reliabel.

Pada skala kecerdasan emosional yang terdiri dari 16 item, hasil uji diskriminasi pada putaran terakhir menunjukkan nilai korelasi item-total terkoreksi berkisar antara 0,315 hingga 0,553. Satu item dinyatakan tidak memenuhi syarat karena memiliki nilai korelasi di bawah 0,30, yaitu item nomor 5. Setelah eliminasi, skala kecerdasan emosional memiliki 15 item yang valid. Uji reliabilitas pada putaran pertama menunjukkan koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,826 dengan total 16 item, kemudian setelah eliminasi item yang tidak valid dan analisis ulang, diperoleh nilai Alpha sebesar 0,824 dengan 15 item. Nilai ini menunjukkan bahwa skala kecerdasan emosional memiliki tingkat reliabilitas yang baik.

Selanjutnya, pada skala *self efficacy* yang awalnya terdiri dari 48 item, hasil uji diskriminasi pada putaran terakhir menunjukkan nilai korelasi item-total yang dikoreksi dalam kisaran 0,326 hingga 0,646. Enam item dinyatakan tidak memenuhi kriteria dan dieliminasi, yaitu item nomor 17, 19, 37, 39, 43, dan 45. Setelah empat putaran analisis, diperoleh 42 item yang valid. Uji reliabilitas menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,926 pada putaran pertama dengan 45 item, kemudian meningkat menjadi 0,928 pada putaran kedua, ketiga, dan keempat dengan total 42 item yang valid. Nilai ini menunjukkan bahwa skala efikasi diri memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

Secara keseluruhan, ketiga instrumen penelitian tersebut memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas, sehingga cocok untuk digunakan dalam penelitian ini. Analisis data selanjutnya dilakukan menggunakan teknik regresi berganda untuk meneliti hubungan antara kecerdasan emosional dan *self efficacy* dengan stres akademik, baik secara simultan maupun parsial. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 22 untuk Windows untuk memperoleh hasil analisis yang sistematis dan rinci mengenai kontribusi masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen.

Hasil

Survei berlangsung selama lima belas hari, dari tanggal 10 hingga 25 Desember 2025. Sebanyak 140 mahasiswa baru di Surabaya mengikuti survei. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara kecerdasan emosional dan self-efficacy dengan stres akademik. Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan menyebarkan tautan formulir Google kepada mahasiswa baru yang ada di Surabaya.

Hasil sebaran demografi dari 140 responden menunjukkan rekapitulasi asal universitas, terdapat 67 mahasiswa baru yang berasal dari Untag (46,9%). 8 mahasiswa baru yang berasal dari ITS (5,6%). 1 mahasiswa PENS (0,7%). 2 mahasiswa baru PPNS (1,4%). 1 mahasiswa UBAYA (0,7%). 18 mahasiswa UINSA (12,6%). 8 mahasiswa Universitas Airlangga (5,6%). 24 mahasiswa baru Universitas Negeri Surabaya (16,8%). 3 mahasiswa baru UNITOMO (2,1%). 1 mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma (0,7%). 2 mahasiswa baru UPN Veteran

Jawa Timur (1,4%). 4 mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Surabaya (2,8%). 1 mahasiswa baru Universitas Terbuka (0,7%)

Berdasarkan jumlah partisipan penelitian laki-laki sebanyak 107 responden (76,4%), sedangkan jumlah partisipan perempuan sebanyak 33 responden (23,6%). Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa baru perempuan lebih dominan berpartisipasi dalam penelitian ini daripada mahasiswa baru laki-laki.

Sedangkan, karakteristik partisipan penelitian ditinjau dari aspek usia menunjukkan variasi rentang usia mahasiswa baru. Partisipan berusia 17 tahun berjumlah 2 orang (1,4%). Mahasiswa berusia 18 tahun tercatat sebanyak 34 orang (24,3%), sedangkan usia 19 tahun berjumlah 44 orang (31,5%) dan menjadi kelompok dengan jumlah terbanyak. Selanjutnya, mahasiswa berusia 20 tahun berjumlah 16 orang (11,3%), usia 21 tahun sebanyak 27 orang (19,3%), usia 22 tahun sebanyak 16 orang (11,4%), serta usia 23 tahun sebanyak 1 orang (0,7%). Berdasarkan distribusi tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa baru yang menjadi partisipan penelitian berada pada usia 19 tahun.

Tabel 1
Sebaran Data Demografi Responden

Kategori	N	Persentase (%)
Asal Universitas		
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya	67	46,9%
Institut Teknologi 10 November	8	5,6%
PENS	1	0,7%
PPNS	2	1,4%
UBAYA	1	0,7%
UINSA	18	12,6%
Universitas Airlangga	8	5,6%
Universitas Negeri Surabaya	24	16,8%
UNITOMO	3	2,1%
Universitas Wijaya Kusuma	1	0,7%
UPN Veteran Jawa Timur	2	1,4%
Universitas Muhammadiyah Surabaya	4	2,8%
Universitas Terbuka	1	0,7%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	33	23,6%
Perempuan	107	76,4%
Usia		
17	2	1,4%
18	34	24,3%
19	44	31,5%

20	16	11,3%
21	27	19,3%
22	16	11,4%
23	1	0,7%
Total	140	100%

Tabel 2.
Hasil Uji Normalitas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Stres Akademik*Kecerdasan Emosional	0,639	0,868	Linier

Pengujian normalitas variabel stres akademik, yang dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan perangkat lunak SPSS versi 22, menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,053. Data stres akademik berdistribusi normal, karena nilainya lebih dari 0,05. Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa untuk memastikan variabel bebas maupun terikat memiliki pola distribusi yang normal, sehingga model regresi yang digunakan dapat menghasilkan estimasi yang bebas dari bias.

Tabel 3.
Hasil Uji Linieritas X1 dan Y

Variabel	F	Sig	Keterangan
Stres Akademik*Kecerdasan Emosional	0,639	0,868	Linier

Hasil uji linearitas menunjukkan hubungan antara stres akademik dan kecerdasan emosional memiliki nilai signifikansi sebesar 0,868. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linear.

Tabel 4.
Hasil Uji Linieritas X2 dan Y

Variabel	F	Sig	Keterangan
Stres Akademik* <i>Self Efficacy</i>	0,934	0,607	Linier

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara *self efficacy* dan stres akademik memiliki tingkat signifikansi sebesar 0,607. Karena angka ini melebihi 0,05, dapat disimpulkan bahwa hubungan tersebut bersifat linear.

Tabel 5.
Hasil Uji Analisis Regresi Simultan

F	p	Keterangan
6,912	<0,001	Signifikan ($p < 0,05$)

Hasil analisis regresi simultan menunjukkan nilai F sebesar 6,912 dan tingkat signifikansi p kurang dari 0,001. Nilai ini berada di bawah ambang batas signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwasannya ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kecerdasan emosional.

Tabel 6.
Hasil Uji Analisis Regresi Parsial

Variabel	t	p	Keterangan
X ₁ - Y	-1,786	0,076	Tidak Signifikan ($p > 0,05$)
X ₂ - Y	-0,942	0,348	Tidak Signifikan ($p > 0,05$)

Ada hubungan antara kecerdasan emosional dan stres akademik, menurut analisis regresi parsial, dengan koefisien t sebesar -1,786 dan nilai p sebesar 0,076. Hubungan ini tidak dianggap signifikan secara statistik karena nilai p melebihi 0,05. Selanjutnya, dalam analisis parsial, uji regresi parsial untuk efikasi diri terhadap stres akademik menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik; koefisien t adalah -0,942 dan nilai p adalah 0,348, dengan nilai p juga di atas 0,05.

Tabel 7.
Hasil Sumbangan Efektif

Variabel	Koefisien β	Cross Product	Regresi (sum of Squares)	SE of Total (R^2)
Kecerdasan Emosional – Stres Akademik	-0,619	-8291,100	7583,802	0,092
<i>Self Efficacy</i> – Stres Akademik	-0,126	-19443,700		

Data perhitungan menunjukkan bahwa kontribusi efektif kecerdasan emosional terhadap stres akademik mencapai 0,062%, sedangkan *self efficacy* memberikan kontribusi efektif sebesar 0,9% terhadap stres akademik.

Pembahasan

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwasannya kecerdasan emosional dan *self-efficacy* memiliki peran penting dalam menjelaskan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Pengujian hipotesis secara keseluruhan mengindikasikan bahwa variabel psikologis internal mahasiswa berkontribusi terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan akademik, baik secara emosional maupun kognitif. Temuan ini menegaskan bahwa stres akademik tidak semata-mata dipengaruhi oleh beban akademik, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola emosi dan keyakinan terhadap kemampuan dirinya.

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwasannya ada korelasi yang signifikan antara kecerdasan emosional dan stres akademik. Mahasiswa yang lebih cerdas emosional cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah. Hasil ini mendukung penelitian Rahayu dkk. (2021), yang menekankan bahwa kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengatur emosinya sangat penting dalam membantu siswa mengatasi tekanan akademik. Lebih lanjut, Putri dan Lestari (2023) juga melaporkan bahwa kecerdasan emosional bertindak sebagai faktor pelindung, mengurangi respons emosional negatif terhadap tuntutan akademik, sehingga mencegah mahasiswa mengalami stres yang berlebihan.

Selanjutnya, hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah. Temuan ini konsisten dengan penelitian Maulana dan Alfian (2021) yang menemukan bahwa *self-efficacy* berperan dalam menurunkan kecemasan dan stres akademik melalui peningkatan keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas akademik. Penelitian Rahayu et al. (2022) juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* membantu mahasiswa mempertahankan usaha, mengatur strategi belajar, dan tetap bertahan ketika menghadapi kesulitan akademik, sehingga tekanan akademik dapat dikelola dengan lebih baik.

Stres akademik sebagai variabel dependen terbentuk melalui proses interaksi antara tuntutan akademik dan sumber daya psikologis individu. Ketika mahasiswa dihadapkan pada beban tugas, tekanan evaluasi, dan tuntutan prestasi, kemampuan mengelola emosi serta keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi faktor penentu dalam menilai situasi tersebut sebagai tantangan atau ancaman. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional dan *self-efficacy* yang rendah cenderung menilai tuntutan akademik sebagai beban yang menekan, sehingga memicu respon stres yang lebih tinggi. Sebaliknya, mahasiswa dengan kecerdasan emosional dan *self-efficacy* yang baik lebih mampu mengendalikan emosi negatif, mempertahankan motivasi, serta menggunakan strategi koping yang adaptif dalam menghadapi tekanan akademik (Putri & Lestari, 2023; Handayani & Lusida, 2025).

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain penelitian yang bersifat *cross-sectional* belum mampu menjelaskan hubungan sebab-akibat secara mendalam. Kedua, penggunaan instrumen *self-report* memungkinkan adanya bias subjektivitas responden. Oleh karena itu, penelitian

selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau metode campuran (*mixed methods*) agar dapat menggambarkan dinamika stres akademik secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan variabel lain, seperti dukungan sosial atau resiliensi akademik, untuk memperkaya pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik mahasiswa.

Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwasannya kecerdasan emosional dan *self-efficacy* merupakan faktor psikologis yang berkontribusi dalam pengelolaan stres akademik pada mahasiswa. Kemampuan mahasiswa dalam mengenali dan mengelola emosi, serta keyakinan terhadap kemampuan dirinya, memungkinkan individu merespons tuntutan akademik secara lebih adaptif dan tidak mudah mengalami tekanan berlebihan. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh sumber daya psikologis internal mahasiswa, sehingga penguatan kecerdasan emosional dan *self-efficacy* menjadi aspek penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis serta keberhasilan akademik mahasiswa di perguruan tinggi.

Referensi

- Acosta-Enriquez, B. G., Ballesteros, M. A. A., Guzman Valle, M. de los A., Morales Angaspilco, J. E., Aquino Lalupú, J. del R., Jaico, J. L. B., Germán Reyes, N. C., Alarcón García, R. E., & Castillo, W. E. J. (2025). The mediating role of academic stress, critical thinking and performance expectations in the influence of academic self-efficacy on AI dependence: Case study in college students. *Computers and Education: Artificial Intelligence*, 8(February). <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2025.100381>
- Afif, M. W., Hasanah, M., Sholichah, I. F., & Gresik, U. M. (2022). Pengaruh stres akademik terhadap perilaku merokok pada mahasiswa. *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam Vol.*, 11(2), 31–43.
- Afwillah, A. N., Amalia, F. M., & Yunus, S. (2025). *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*. 10(5), 5–10.
- Endang Mei Yunalia, Indah Jayani, Idola Perdana Sulistyoning Suharto, S. S. (2021). Kecerdasan emosional dan mekanisme koping berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 869–878.
- Fatih Ilhamsyah, Indah Margareta, Pratiwi, Salsabila Lutfiah Amanda, A. (2023). Gambaran Umum Stress Akademik Mahasiswa Keguruan Di Palembang. *Jurnal Ilmiah KOPENDIK*, 2(2), 71–78.
- Hadi, M., & Author, C. (2025). *Systematic Review on Global Trend in Students ' Academic Stress : Prevalence , Causal Factor , and Psychological Implication*. IX(2454), 4262–4283. <https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Hitches, E., Woodcock, S., & Ehrich, J. (2022). Building self-efficacy without letting stress knock it down: Stress and academic self-efficacy of university students. *International Journal of Educational Research Open*, 3(December 2021), 100124. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100124>

- Indriani, T. (2021). Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 1.
<https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i1.1-6>
- Juniasi, A. F., & Huwae, A. (2023). PROBLEMATIKA STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHUN PERTAMA : BAGAIMANA KETERHUBUNGANNYA DENGAN KONSEP DIRI ? *Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 49–65.
- Kausar, R., Ain, Q. U., Awan, M. I., & Sher, A. (2025). *Prevalence of Exam-Related Academic Stress Among Undergraduate Students. III(Xii)*, 8–12.
- Maitrianti, C. (2021). Hubungan antara kecerdasan intrapersonal dengan kecerdasan emosional. *Jurnal MUDARRISUNA:Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 11(2), 291–305.
- Marfu'ah, U. (2024). Integrasi Nilai-nilai Kecerdasan Emosional Perspektif Daniel Goleman dalam Al-Qur'an. *MA'ALIM: Jurnal Pendidikan Islam*, 5, 109–126.
<https://doi.org/10.21154/maalim.v5i1.8675>
- Novianty, L., Utami, R. N., Ahmad, G., Pusparini, D., Novianty, L., Utami, R. N., Ahmad, G., Pusparini, D., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2022). Hubungan Self-Efficacy dan Emotional Intelligence dengan Stress Akademik Mahasiswa Sarjana Keperawatan di STIKES Sukabumi. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 148–154.
- Putri, A. M. (2024). *Hubungan antara Self-Efficacy dengan Kecemasan pada Mahasiswa Baru. 1971*.
- Shafa, H. R., & Brebahama, A. (2024). Academic Self Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa pada Masa Transisi Pandemi. *Jurnal Psikognesis*, 12(1), 57–65.