

**PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA ANGKATAN 2019 PROGRAM STUDI
TEKNIK INFORMATIKA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

Tri Rahmawati¹, Awang Setiawan Wicaksono², Ima Fitri Sholichah³
Universitas Muhammadiyah Gresik

Abstract

This study aims to determine the effect of emotional intelligence on academic stress in students of class 2019 of the informatics engineering study program at the University of Muhammadiyah Gresik. This research is a descriptive method with a quantitative approach. The population in this study were students of the 2019 class of informatics engineering study program totaling 99 students. The sampling technique in this study was saturated sampling. The measuring instrument in this study used the emotional intelligence scale and the academic stress scale. The data collection method used a questionnaire in the form of a Likert scale with 4 answer choices with a simple regression test. Test the validity of the scale using content validity (Content Validity). The reliability test uses the Alpha Cronbach technique and the SPSS 18.0 For Windows program. Based on the results of the research data analysis, it can be concluded that H_a is rejected, H_o is accepted, which means that there is no influence between emotional intelligence variables on academic stress for 2019 students of the Informatics Engineering Study Program, University of Muhammadiyah Gresik. This is evidenced by the results of the non-linear regression test in the Coefficients table, as seen from the significance probability > 0.05 . So it can be concluded that H_o is accepted, H_a is rejected, meaning that the emotional intelligence variable is not affected by academic stress, with the mathematical equation $y = -12.606$ the regression coefficient of emotional intelligence is 0.880. The results of data analysis from non-linear regression techniques from the Summery model table show that the value of R^2 (R Square) is 0.346 or 34.6%. The determinant coefficient is used to determine the percentage of the effect of the independent variable on the dependent. It can be interpreted that the independent variable (emotional intelligence) affects changes in the dependent variable (academic stress) is 34.6%. While the remaining 65.4% is influenced by variables other than the independent variables studied.

Keywords: Academic Stress, Emotional Intelligence, Students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik pada mahasiswa angkatan 2019 program studi teknik informatika di universitas muhammadiyah Gresik. Penelitian ini merupakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi teknik informatika angkatan 2019 berjumlah 99 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini *sampling jenuh*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala kecerdasan emosional dan skala stres akademik. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dalam bentuk skala likert dengan 4 pilihan jawaban dengan uji regresi sederhana. Uji validitas skala menggunakan validitas isi (*Content Validity*). Uji reabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dan program SPSS 18.0 *For Windows*. Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat ditarik simpulan bahwa H_0 ditolak H_a diterima artinya tidak terdapat pengaruh antara variabel kecerdasan emosional terhadap stres akademik mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Gresik. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji regresi non linear pada tabel *Coefficients*, terlihat dari probabilitas signifikansinya $>0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 di terima H_a di tolak artinya variabel kecerdasan emosional tidak berpengaruh oleh stres akademik, dengan persamaan matematis $y = -12,606 + 0,880x$ koefisien regresi kecerdasan emosional yaitu 0,880. Hasil analisis data dari teknik regresi non linier dari tabel model summary menunjukkan bahwa nilai R^2 (*R Square*) sebesar 0,346 atau 34,6%. Koefisien determinan digunakan untuk mengetahui prosentase pengaruh variabel independen terhadap dependen. Dapat diartikan bahwa variabel independen (kecerdasan emosional) mempengaruhi perubahan variabel dependen (stres akademik) adalah sebesar 34,6%. Sedangkan sisanya 65,4% dipengaruhi oleh variabel lain selain variabel independen yang diteliti.

Kata kunci : Stres Akademik, Kecerdasan Emosional, Mahasiswa

¹ email : trirahmawati_16711@umg.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik
Jl. Sumatera No.101, Randuagung, Kec. Kebomas, Kab. Gresik

Pendahuluan

Stres pada mahasiswa umumnya dapat disebabkan adanya kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri di bidang akademik maupun sosial pada lingkungan sekitar. Stres merupakan hasil dari persepsi atau pandangan individu dimana mereka tidak bisa mengatasi situasi yang dirasakan dari masa lalu, sekarang, dan masa depan. Menurut Santrock (2002: 301) mengatakan bahwa stres merupakan respon seseorang terhadap kejadian yang akan memicu stres pada individu tersebut.

Mahasiswa yang menuju perguruan tinggi biasanya dihadapkan pada tugas-tugas yang semakin meningkat seperti belajar untuk semakin bertanggung jawab, semakin mengurangi ketergantungan kepada orang tua, sistem pembelajaran yang berubah, perubahan *peer* grup atau kelompok teman sebaya dan peningkatan fokus ke masa depan (Santrock, 2012:8). Tidak hanya tugas perkembangan saja yang semakin bertambah, tetapi seorang mahasiswa yang memasuki perkuliahan juga mengalami banyak perubahan yang baru. Perubahan yang terjadi seperti perubahan gaya hidup, sistem perkuliahan yang padat, prestasi akademik, permasalahan dengan teman, penyesuaian diri jauh dari rumah untuk pertama kali dengan lingkungan sekitar yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis, bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa.

Hasil survai yang dilakukan oleh Liputan6 bawasannya di Indonesia terdapat tujuh jurusan yang terkenal maha pelik(jurusan yang cenderung sulit) di antara jurusan yang lain. Salah satunya adalah jurusan Teknik Informatika, karena dalam jurusan ini mahasiswa mempelajari bagaimana penerapan logika matematika dalam pengelolaan informasi yang meliputi transformasi data atau pengolahan fakta simbolik dengan memanfaatkan teknologi komputer(Lahitani Sulung, 2016).

Salah satu contoh kasus akibat dari stres akademik pada mahasiswa yaitu kasus bunuh diri yang dilakukan seorang mahasiswa berinisial X berusia 18 tahun yang ditemukan tewas gantung diri di kamar kos. Mahasiswa X tersebut mengakhiri hidupnya ketika perkuliahan sedang berada pada masa Ujian Tengah Semester (UTS). Mahasiswa X melakukan aksinya tersebut setelah pulang dari ujian perkuliahannya. (diunduh pada 11 November 2019, Juni 2016 <http://www.beritasatu.com>).

Stres akademik merupakan stres yang ditimbulkan dari tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptasi dari individu tersebut (Sarita & Sonia, 2015:385). Stres akademik adalah perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh mahasiswa karena ada tuntutan

akademik dari dosen maupu orang tua untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan baik,dan tuntutan tugas pekerjaan rumah yang tidak jelas dan adanya lingkungan kelas yang tidak nyaman. Aspek – aspek yang ada dalam stres menurut Sarafino (2011) adalah Stres fisik, Stres emosi, Stres Kognitif, Stres perilaku (Mulya & Indrawati, 2016: 296).

Menurut Sarafino dan Smith (2011) faktor yang menyebabkan stres yaitu diri individu, keluarga dan komunitas/lingkungan. Selanjutnya Alvin (2007); Basteri dan Ildil (2017) mengatakan faktor penyebab stres akademik terbagi atas dua, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal seperti mata kuliah yang padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial dan orang tua saling berlomba. Sedngkan faktor internalnya adalah pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Mahasiswa yang berpikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka akan cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih besar. Julika (2017) mengatakan proses berfikir dan pengambilan keputusan dipengaruhi oleh kontrol, self-esteem dan juga optimisme. Kecerdasan emosi merupakan komponen emosi sekaligus juga komponen kognitif yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif, dan stres akademik sebagai salah satu pengalaman yang menimbulkan stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Abdulghani (2008) mengatakan tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tingkat lainnya karena tingkat stres akan menurun seiring dengan meningkatnya tahun perkuliahan. Stres merupakan suatu kondisi yang diakibatkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya yang menimbulkan tuntutan yang berasal dari diri sendiri maupun sosial. Stres bisa menimpa setiap usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, sama seperti halnya mahasiswa tahun pertama.

Selain hasil penelitian di atas, ada juga hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan beberapa mahasiswa dan dosen pengampuh mata kuliah *coding* mempersepsikan bawasanya mata kuliah *coding* adalah mata kuliah yang dianggap sukar. Dalam proses perkuliahan tentu saja banyak tuntutan-tuntutan untuk memperoleh IP yang sudah ditetapkan oleh kampus. Di Universitas Muhammadiyah Gresik tiap mahasiswa harus memperoleh nilai per mata kuliah minimal mendapatkan nilai C dimana itu pra syarat untuk bisa mengambil mata kuliah selanjutnya. Dengan demikian mahasiswa ada yang merasa tertekan baik fisik maupun emosional, sehingga ada mahasiwa yang mengalami kesukaran. Dan hasil wawancara dengan dosen pengampuh, bawasannya mahasiswa yang mengampuh mata kuliah *coding* rata-rata mendapatkan nilai dibawah *standart*.

Stres akademik adalah perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh mahasiswa karena ada tuntutan akademik dari dosen maupu orang tua untuk memperoleh nilai yang sempurna, menyelesaikan tugas dengan *deadlie* tepat waktu dan baik,dan tuntutan tugas pekerjaan rumah yang banyak dan adanya lingkungan kelas yang kurang nyaman.

Aspek –aspek yang ada dalam stres menurut Sarafino (2011) adalah Stres fisik, Stres emosi, Stres Kognitif, Stres perilaku (Mulya & Indrawati, 2016: 296).

Metode Penilitin

Tipe penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menguji hipotesis dan membangun hubungan atau pengaruh antara variabel yang secara metodologis bersifat deduktif dimana teori-teori yang dijadikan acuan merupakan proposisi yang dapat diuji keterkaitannya (Sugiyono,2016: 7). Pendekatan kuantitatif dilakukan melalui metode kuesioner. Kuesioner yaitu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono,2016:142).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Gresik yang berjumlah 99 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan Teknik *Non Probability Sampling* yang di pilih yaitu dengan *Sampling Jenuh* yaitu metode penarikan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel.

Teknik Analisis Data

Analisi penelitian data pada penelitian kuantitatif adalah untuk menjawab rumusan masalah hipotesis yang sudah dirumuskan (Sugiyono, 2015: 243). Adapun tujuan analisis data adalah untuk mudah dipahami data berbentuk angka ke dalam bentuk yang mudah dibaca dan diinterpretasikan hasilnya.

Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi, teknik regresi hanya dapat digunakan bila telah diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan anatar variabel (Winarsunu, 2015: 161). Jenis yang digunakan peneliti adalah regresi non linier. Teknik regresi non linier bertujuan untuk mengetahui ukuran pengaruh antara dua variabel, Yaitu variabel kecerdasan emosional (*independent variable*) terhadap stres akademik (*dependent variable*) pada mahasiswa angkatan 2019 jurusan Teknik Informatika di Universitas Muhammadiyah Gresik. Seluruh proses analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah aplikasi SPSS 18.0 *for windows*.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan perhitungan validitas dan reliabilitas terhadap aitem-aitem stres akademik dan kecerdasan emosional. Maka aitem-aitem yang kurang sesuai (*outlier/misfits*) tidak di pergunakan. Sedangkan data yang berasal dari aitem-aitem

yang *infit* (sesuai) langsung di pergunakan untuk analisis data penelitian. Hasil uji normalitas menunjukkan salah satu variabel tidak berdistribusi normal dan uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel linear. Sehingga peneliti menggunakan pendekatan statistik *non parametric* untuk melihat pengaruh antara variabel dan menggunakan analisis data linear dengan menggunakan bantuan program SPSS 18.0 *for windows*.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi non Linear (Tabel Model Summary)

Variabel	N	R
Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik	86	0.346

Sumber: SPSS 18.0 *for windows*

Hasil analisis data dari teknik regresi non linier dari tabel model summery menunjukkan bahwa nilai R^2 (*R Square*) sebesar 0,346 atau 34,6%. Koefisien determinan digunakan untuk mengatahui prosentase pengaruh variabel independen terhadap dependen. Dari tabel 1 dapat diartikan bahwa variabel indenpenden (kecerdasan emsoional) mempengaruhi perubahan variabel dependen (stres akademik) adalah sebesar 34,6%. Sedangkan sisanya 65,4% dipengaruhi oleh variabel lain selain variabel independen yang diteliti.

Tabel 2 Hasil Uji Regresi Non Linear (Tabel Anova)

ANOVA ^a			
Variabel	N	F	Sig
Kecerdasan emsoional dan stres akademik	86	44.394	0,000

SPSS 18.0 *for windows*.

Tabel 2 melihat model persamaan regresi yang digunakan untuk memprediksi variabel Y. Hasil tabel anova atau F test diperoleh nilai F hitung sebesar 44,394 dengan probabilitas 0,000 yang jauh lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti nilai koefisien determinasi R^2 tidak sama dengan nol atau signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel X (kecerdasan emsoional) secara signifikan dapat memprediksi variabel Y (stres akademik) (Ghozali, 2011: 19).

Tabel 3 Hasil Uji Non Linear (Tabel Coefficients)

Coefficients ^a			
Variabel	N	Unstandardized Coefficients	Sig.
Keceasan Emsoional	86	0,880	0,000
Stres Akademik	86	-12.606	0,345

SPSS 18.0 *for windows*.

Tabel 3 *Coefficients* bertujuan untuk mengetahui pengaruh masing-masing secara persial variabel independen (kecerdasan emosional) terhadap variabel dependent (stres akademik). Yang dimasukan dalam model ternyata signifikan negatif, hal ini terlihat dari probabilitas signifikansinya $>0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 di terima H_a di tolak artinya variabel kecerdasan emosional tidak berpengaruh oleh stres akademik, dengan persamaan matematis $y = -12.606$ koefisien regresi kecerdasan emosional yaitu 0,880 menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh antara variabel kecerdasan emosional terhadap stres akademik.

Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian dengan menggunakan teknik analisis regresi non linier pada SPSS 18.0 *for windows*. diketahui bahwa H_a ditolak H_0 diterima artinya tidak terdapat pengaruh antara variabel kecerdasan emosional terhadap stres akademik mahasiswa angkatan 2019 Progam Studi Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Gresik. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji regresi non linear pada tabel *Coefficients*, terlihat dari probabilitas signifikansinya $>0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 di terima H_a di tolak artinya variabel kecerdasan emosional tidak berpengaruh terhadap stres akademik, dengan persamaan matematis $y = -12.606$ koefisien regresi kecerdasan emosional yaitu 0,880 menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh antara variabel kecerdasan emosional terhadap variabel stres akademik.

Hasil analisis data dari teknik regresi non linier dari tabel model *summery* menunjukkan bahwa nilai R^2 (*R Square*) sebesar 0,346 atau 34,6%. Koefisien determinan digunakan untuk mengatahui prosentase pengaruh variabel independen terhadap dependen. dapat diartikan bahwa variabel indenpenden (kecerdasan emosional) mempengaruhi perubahan variabel dependen (stres akademik) adalah sebesar 34,6%. Sedangkan sisanya 65,4% dipengaruhi oleh variabel lain selain variabel independen yang diteliti.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat di tarik disimpulkan bahwa H_a ditolak H_0 diterima artinya tidak terdapat pengaruh antara variabel kecerdasan emosional terhadap stres akademik mahasiswa angkatan 2019 Progam Studi Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Gresik. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji regresi non linear pada tabel *Coefficients*, terlihat dari probabilitas signifikansinya $>0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 di terima H_a di tolak artinya variabel kecerdasan emosional tidak berpengaruh oleh stres akademik, dengan persamaan matematis $y = -12.606$ koefisien regresi kecerdasan emosional yaitu 0,880.

Hasil analisis data dari teknik regresi non linier dari tabel model *summery* menunjukkan bahwa nilai R^2 (*R Square*) sebesar 0,346 atau 34,6%. Koefisien determinan digunakan untuk mengetahui prosentase pengaruh variabel independen terhadap dependen. dapat diartikan bahwa variabel indenpenden (kecerdasan emsoional) mempengaruhi perubahan variabel dependen (stres akademik) adalah sebesar 34,6%. Sedangkan sisanya 65,4% dipengaruhi oleh variabel lain selain variabel independen yang diteliti

Hasil norma kategorisasi kecerdasan emsosioanl menunjukkan bahwa subjek berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 55 mahasiswa atau dengan prosentase 64% sedangkan subjek pada kategori tinggi yaitu sebanyak 13 mahasiswa atau dengan prosentase 15 % dan kategori yang rendah dengan sebanyak 18 mahasiswa atau dengan prosentase 21 %. Hasil norma kategorisasi stres akademik menunjukkan bahwa 49 mahasiswa dengan prosentase 57 % subjek berada pada kategori sedang, sedangkan pada kategori tinggi sebesar 26 mahasiswa dengan prosentase 30%. Dan kategori rendah hanya 11 mahasiswa dengan prosentase 13%.

Saran

a. Subjek Penelitian

Berdasarkan aitem stres akademik yang banyak dipilih dengan prosentase 89,5% pada aspek stres emosi “ saya cemas jika nilai IP saya turun dan tidak memenuhi standart nilai minimal” maka di harapkan mahasiswa untuk dapat meningkatkan kemampuannya dalam memotivasi diri dan keyakinan yang kuat agar lebih mudah menghadapi stres akademik dengan cara meningkatkan dan mempertahankan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat guna membantu meningkatkan kecerdasan emosional yang dimana hal tersebut akan membantu mahasiswa dalam mengatasi setiap tekanan yang terjadi selama masa studi berlangsung.

b. Program Studi Teknik Informatika

Berdasarkan aitem stres akademik yang banyak di pilih dengan prosentase 89,2 % pada aspek stres fisik “ saya merasa pusing ketika tidak bisa menyelesaikan tugas kuliah yang sulit” maka diharapkan pada dosen dapat membantu mencegah terjadinya stres akademik. Dosen dapat memberikan konseling untuk dapat mengembangkan rasa percaya diri dan manajemen diri dalam mengeloh emosi untuk mengatasi stres. Dosen dapat lebih kreatif dalam mengondisikan kelas.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengadakan penelitian dengan tema yang sama, ganti variabel bebasnya misalnya, motivasi, dorongan motivasi orang tua, menggunakan alat ukur yang berbeda, dan teknik sampel yang berbeda dan Peneliti juga menyarankan untuk lebih mempersempit subjek penelitian misalnya mahasiswa yang bekerja sebagai asisten dosen, bekerja paruh waktu, mahasiswa yang sudah berkeluarga.

Daftar Pustaka

- Winarsunu, T. (2015). *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang : UMM Press.
- s, S., & Uyanto. (2006). *Pedoman Analisis Data Dengan SPSS*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Arikunto , S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2009). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2* . Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (3), 143-148.
- Burhanudin . (2017). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres . *Jurnal Bisnis dan Ekonomi* , 8, 56-70.
- Adhi p, R. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Intensi Agresi pada Siswa Kelas XI Smk X Semarang. *Empati*, 6(1), 357-364.
- Darmawan, D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Situmorang, G. C., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Coping Strss Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Jurusan Musik Di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Empati*, 7 (3), 279-285.
- Santrock, J. W. (n.d.). *Life-span Development Perkembangan Masa Hidup Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock , J. W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup Edisi ketigabelas Jilid 1* . Jakarta: Erlangga.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Utama.
- Goleman, D. (2001). *Working With Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional* . Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ghozali, I. (2011). *Ekonometrika*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Di Ponegoro.

- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabar dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13 (1), 21-34.
- Lahitani, S. (2016). 7 Jurusan Kuliah Paling Sulit di Indonesia. <https://www.liputan6.com/citizen6/read/2433531/7-jurusan-kuliah-paling-sulit-di-indonesia>
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Situmorang, G. C., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Coping Stres pada Mahasiswa Tingkat Pertama Jurusan Musik Di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Empati*, 7 (3), 279-285.
- Nurmalasari , Y., Yustiana, Y. R., & Iiflanda. (2016). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menagani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 75-89.
- Nuraini. (2018). *Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Full Day School SMPIT Istan Permata Malang (Doctoral Dissertation , Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim)*.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology*. New York: Jhony Wiley & Sons, Inc.
- Suryani dan Hendryadi. (2016). *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi Pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*. Jakarta: Kencana.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *jurnal Pendidikan Humaniora*, 2, 273-282.
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan antara Kelekatan pada Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Teknik Perancangan Wilayah dan Kota Universitas di Ponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, VII, 28-39.
- Sarita, & Sonia. (2015). Academic Stress Among Students: Role and Responsibilities of Parents. *Journal of Applied Research*, 1 (1), 385-388.
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22 Pengolahan Data Terpraktis*. (t. A. Prabawati, Ed.) Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Gunawan, C. (2018). *Mahir Menguasai SPSS*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Arsita , G. N., & Fajrianthi. (2017). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Adaptabilitas Karyawan Frontline yang Bekerja di Bank Perkreditan Rakyat (BPR) Surabaya. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 6, 1-20.