



**EMOTIONAL INTELLIGENCE PADA STRESS AKADEMIK MAHASISWA:  
SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW**

**Zaatul Izzah<sup>1</sup>**

Universitas Muhammadiyah Malang<sup>1</sup>

e-mail: [zaatulizzah1902@gmail.com](mailto:zaatulizzah1902@gmail.com)<sup>1</sup>

Diterima: 08/06/2026; Direvisi: 13/06/2026; Diterbitkan: 20/06/2026

**ABSTRAK**

Stress akademik merupakan permasalahan psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa akibat berbagai tuntutan akademik seperti tugas kuliah, ujian, tekanan untuk memperoleh nilai yang baik, serta kemampuan mengatur waktu. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mahasiswa. Salah satu faktor internal yang diduga berperan dalam mengelola tekanan akademik adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain secara efektif. Kajian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap tingkat stress akademik pada mahasiswa di perguruan tinggi. Metode yang digunakan adalah kajian Systematic Literature Review dengan pengumpulan data melalui sumber-sumber relevan. Selain itu SLR juga bertujuan untuk mengungkapkan teori yang relevan dengan kasus dalam penelitian tersebut. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh terhadap stress akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih baik sehingga tingkat stress akademik yang dialami menjadi lebih rendah.

**Kata Kunci:** *Kecerdasan Emosional, Stress Akademik, Mahasiswa.*

**ABSTRACT**

Academic stress is one of the psychological problems frequently experienced by university students due to various academic demands, including assignments, examinations, academic achievement expectations, and time management challenges. This condition may negatively affect students' psychological well-being and academic performance. One of the internal factors that can help reduce academic stress is emotional intelligence, which refers to an individual's ability to recognize, understand, regulate, and express emotions effectively. This study aims to analyze the influence of emotional intelligence on academic stress among university students through a Systematic Literature Review (SLR) approach. Data were collected from relevant scientific articles published in reputable academic databases. The review process involved identification, selection, evaluation, and synthesis of studies that met the inclusion criteria. The findings indicate that emotional intelligence is negatively associated with academic stress. Students with higher emotional intelligence tend to manage academic pressures more effectively, regulate their emotions, adapt to learning challenges, and employ more effective coping strategies, resulting in lower levels of academic stress. Therefore, emotional intelligence is an important factor in supporting students' ability to cope with academic demands and maintain their psychological well-being.

**Keywords:** *Emotional Intelligence, Academic Stress, Collage Student, Systematic Literature Review*



## **PENDAHULUAN**

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak ditemukan pada mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Kondisi ini muncul ketika tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa dianggap melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Rahmawati et al. (2025) menjelaskan bahwa mahasiswa program sarjana, khususnya pada bidang kesehatan, menunjukkan tingkat stres akademik yang bervariasi akibat tingginya tuntutan pembelajaran dan pencapaian akademik. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa aktivitas akademik yang padat dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi mahasiswa. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis maupun keberhasilan studi mahasiswa.

Fenomena stres akademik semakin kompleks ketika mahasiswa harus menghadapi berbagai tuntutan di luar kegiatan perkuliahan. Mufatihah et al. (2025) mengemukakan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh tugas perkuliahan, tetapi juga oleh tekanan untuk memperoleh prestasi akademik yang tinggi dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan kampus. Selain itu, mahasiswa sering kali harus membagi perhatian antara kegiatan akademik, organisasi, pekerjaan paruh waktu, dan kehidupan sosial. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun mental. Oleh karena itu, stres akademik menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian dalam dunia pendidikan tinggi.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik karena menghadapi tuntutan penyelesaian tugas akhir. Ardi et al. (2025) menemukan bahwa mahasiswa rantau sering mengalami tekanan tambahan berupa keterbatasan dukungan sosial, adaptasi lingkungan baru, serta tuntutan penyelesaian skripsi. Berbagai tekanan tersebut dapat menimbulkan kecemasan, kebingungan, dan penurunan motivasi akademik. Pada saat yang sama, mahasiswa dituntut untuk mempertahankan kualitas akademik dan menyelesaikan studi tepat waktu. Situasi ini menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat berasal dari berbagai aspek yang saling berkaitan.

Kesulitan dalam menyusun karya ilmiah juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya stres akademik. Yualita et al. (2026) mengidentifikasi berbagai kendala yang dihadapi mahasiswa dalam penulisan ilmiah, seperti kemampuan mengembangkan ide, mengorganisasi tulisan, dan memenuhi standar akademik yang ditetapkan. Hambatan tersebut sering kali membuat mahasiswa merasa tertekan ketika menyelesaikan tugas akhir maupun tugas akademik lainnya. Akibatnya, produktivitas belajar dapat menurun dan proses penyelesaian studi menjadi terhambat. Temuan ini memperlihatkan bahwa tantangan akademik yang bersifat teknis juga dapat berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa.

Salah satu faktor internal yang diyakini mampu membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik adalah kecerdasan emosional. Purnama et al. (2025) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional berperan dalam mendukung kualitas akademik mahasiswa melalui kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara efektif. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap berbagai tantangan yang muncul selama proses pembelajaran. Kemampuan tersebut memungkinkan individu untuk tetap fokus dalam mencapai tujuan akademiknya. Oleh karena itu, kecerdasan emosional dipandang sebagai sumber daya psikologis yang penting dalam kehidupan mahasiswa.

Peran kecerdasan emosional dalam mendukung keberhasilan akademik juga diperkuat oleh penelitian Indriani (2025). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi



dibandingkan mahasiswa dengan kecerdasan emosional rendah. Kemampuan mengelola emosi membantu mahasiswa mengendalikan tekanan, meningkatkan motivasi belajar, dan mempertahankan konsistensi dalam menyelesaikan tugas akademik. Dengan demikian, kecerdasan emosional tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga berkontribusi terhadap capaian akademik mahasiswa. Temuan ini memperlihatkan pentingnya pengembangan kecerdasan emosional dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Perkembangan kecerdasan emosional mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor. Wijayanti et al. (2025) menemukan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkendali dapat memengaruhi produktivitas belajar sekaligus kecerdasan emosional mahasiswa. Sementara itu, Lie et al. (2025) menunjukkan bahwa mindfulness memiliki kontribusi positif terhadap peningkatan kecerdasan emosional dan keyakinan diri individu. Kedua temuan tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang dapat berkembang melalui pengalaman dan intervensi tertentu. Oleh karena itu, upaya peningkatan kecerdasan emosional perlu menjadi perhatian dalam mendukung kesehatan psikologis mahasiswa.

Hubungan antara kecerdasan emosional dan stres akademik telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Kaimuddin et al. (2025) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Hasil serupa dilaporkan oleh Putri et al. (2025) yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional membantu mahasiswa mempertahankan kemampuan akademiknya meskipun menghadapi berbagai tekanan selama proses pembelajaran. Pada konteks pendidikan menengah, Sahri et al. (2025) juga menemukan adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosional dan stres akademik siswa. Meskipun demikian, temuan-temuan tersebut masih tersebar pada berbagai konteks penelitian sehingga diperlukan kajian sistematis untuk mengintegrasikan bukti empiris yang ada. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan melakukan Systematic Literature Review guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran kecerdasan emosional dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Data penelitian berupa artikel ilmiah yang diperoleh melalui penelusuran pada database Google Scholar, Scopus, PubMed, dan Publish or Perish. Proses pencarian dilakukan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan *father involvement* dan perkembangan remaja. Artikel yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi, yaitu artikel penelitian empiris yang membahas keterlibatan ayah pada remaja, tersedia dalam teks lengkap, serta dipublikasikan dalam rentang waktu yang telah ditetapkan. Artikel yang tidak relevan, duplikat, dan tidak memenuhi kriteria penelitian dikeluarkan dari proses seleksi. Tahap penelitian meliputi identifikasi artikel, penyaringan, penilaian kelayakan, dan penentuan artikel akhir yang dianalisis sesuai alur PRISMA. Artikel yang memenuhi kriteria selanjutnya diekstraksi dan dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi tema, pola temuan, serta hubungan antara keterlibatan ayah dan berbagai aspek perkembangan remaja. Hasil analisis kemudian disintesis secara naratif untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai peran *father involvement* dalam perkembangan emosional, psikologis, dan sosial remaja.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh melalui proses penelusuran dan seleksi literatur yang dilakukan melalui basis data ilmiah, diperoleh sejumlah artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan layak dianalisis lebih lanjut. Terlihat bahwa faktor *coping stress* dan hubungan antar individu merupakan geterminan yang paling dominan pada pengaruh stress akademik pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan pada frekuensi kemunculan variabel self-efficacy, self-determination, dan self-regulation yang muncul dalam beberapa kajian. Selain itu, faktor tekanan belajar dalam akademik juga memperkuat stress akademik pada mahasiswa. Faktor yang mendominasi seperti kepuasan belajar menunjukkan bahwa rutinitas akademik mahasiswa sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan antar individu, dan lingkungan yang mendukung.

### Hasil

Hasil kajian diperoleh dari analisis terhadap artikel-artikel yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi pada proses seleksi literatur. Seluruh artikel yang dianalisis membahas berbagai faktor yang berkaitan dengan stres akademik dan kecerdasan emosional pada mahasiswa. Data yang diperoleh kemudian disintesis untuk mengidentifikasi tema-tema dominan yang muncul pada setiap penelitian. Analisis menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang secara konsisten berhubungan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Ringkasan karakteristik dan temuan utama dari artikel yang dianalisis disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Ringkasan Temuan Penelitian yang Dianalisis**

No	Penulis	Faktor yang Ditemukan
1	Andrias et al. (2024)	Hubungan interpersonal, pengelolaan suasana hati, empati
2	Masfufah dan Darmawan (2024)	Kepuasan belajar, lingkungan belajar, kondisi psikologis
3	Natasia et al. (2022)	Coping stress, kemampuan bersosialisasi, suasana hati
4	Novianti et al. (2022)	Self-efficacy, keterampilan sosial, kesadaran diri, empati
5	Suparto et al. (2021)	Self-determination, autonomy, beneficence, justice
6	Aristawati et al. (2021)	Quarter-life crisis, motivasi, empati
7	Khairun et al. (2024)	Prokrastinasi akademik
8	Kadir et al. (2024)	Self-regulation, learning engagement
9	Wibowo dan Kojongian (2022)	Hardiness, kemampuan adaptasi, coping strategy
10	Laratmase et al. (2023)	Motivasi, orientasi tujuan, prestasi akademik
11	Putri et al. (2023)	Burnout, pengelolaan emosi, pemanfaatan emosi
12	Putri et al. (2025)	Beban tugas, tekanan lingkungan
13	Kaimuddin et al. (2025)	Self-regulated learning, goal orientation, komunikasi interpersonal

Berdasarkan Tabel 1, ditemukan bahwa faktor-faktor yang berkaitan dengan stres akademik dan kecerdasan emosional dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori utama. Kategori tersebut meliputi kemampuan regulasi diri, kemampuan interpersonal, faktor



motivasional, serta faktor lingkungan akademik. Kemampuan regulasi diri tercermin dari munculnya variabel seperti self-regulation, self-regulated learning, self-efficacy, dan self-determination pada berbagai penelitian. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikannya memiliki peran penting dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa yang mampu mengatur perilaku dan emosinya cenderung lebih siap dalam menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan.

Selain regulasi diri, kemampuan interpersonal juga menjadi faktor yang sering ditemukan dalam berbagai penelitian. Aspek seperti empati, keterampilan sosial, komunikasi interpersonal, dan kemampuan membangun hubungan dengan orang lain menunjukkan kontribusi yang penting terhadap kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Hubungan sosial yang positif memungkinkan mahasiswa memperoleh dukungan emosional ketika menghadapi berbagai kesulitan selama proses perkuliahan. Dukungan tersebut dapat membantu mengurangi dampak negatif dari stres akademik yang dialami. Oleh karena itu, kemampuan interpersonal menjadi salah satu komponen penting dalam kecerdasan emosional mahasiswa.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa faktor motivasional memiliki keterkaitan yang erat dengan kondisi stres akademik mahasiswa. Variabel seperti motivasi belajar, orientasi tujuan, kepuasan belajar, dan keterlibatan dalam pembelajaran ditemukan dalam beberapa penelitian yang dianalisis. Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tujuan akademik yang jelas dan motivasi yang tinggi cenderung mampu menghadapi tantangan akademik secara lebih efektif. Sebaliknya, rendahnya motivasi dapat meningkatkan kerentanan terhadap tekanan akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa motivasi berperan sebagai faktor yang mendukung ketahanan akademik mahasiswa.

Di samping faktor internal, terdapat pula faktor eksternal yang berkontribusi terhadap munculnya stres akademik. Faktor tersebut meliputi beban tugas, tekanan lingkungan, prokrastinasi akademik, burnout, dan berbagai tuntutan akademik lainnya. Lingkungan akademik yang kurang mendukung dapat meningkatkan tekanan yang dirasakan mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis dan performa akademik mahasiswa. Oleh karena itu, lingkungan belajar yang kondusif menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam upaya mengurangi stres akademik.

Temuan lain menunjukkan bahwa kemampuan coping stress dan adaptasi menjadi salah satu aspek yang cukup dominan dalam berbagai penelitian. Mahasiswa yang memiliki strategi coping yang baik cenderung mampu mengelola tekanan akademik secara lebih efektif. Kemampuan beradaptasi terhadap perubahan dan tuntutan akademik juga membantu mahasiswa mempertahankan keseimbangan psikologis selama menjalani perkuliahan. Sebaliknya, rendahnya kemampuan coping dapat meningkatkan risiko munculnya stres akademik yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan kemampuan adaptif dalam kehidupan akademik mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Berbagai aspek kecerdasan emosional seperti pengelolaan emosi, empati, motivasi diri, komunikasi interpersonal, dan regulasi diri ditemukan sebagai faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya tingkat stres akademik. Sebaliknya, faktor-faktor seperti tekanan lingkungan, beban tugas, burnout, dan prokrastinasi akademik berpotensi meningkatkan tekanan yang dialami mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat



menjadi sumber daya psikologis yang penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional perlu menjadi perhatian dalam lingkungan pendidikan tinggi.

### **Pembahasan**

Hasil kajian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosinya cenderung lebih siap menghadapi berbagai tuntutan akademik dibandingkan mahasiswa yang memiliki kemampuan emosional rendah. Kecerdasan emosional memungkinkan individu mengendalikan respons emosional ketika menghadapi tekanan tugas, ujian, maupun tuntutan penyelesaian studi. Temuan tersebut sejalan dengan hasil kajian sistematis yang dilakukan Fauzi et al. (2025) yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan mahasiswa pada berbagai aspek akademik. Dengan demikian, kecerdasan emosional dapat dipahami sebagai sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa beradaptasi terhadap berbagai tantangan akademik.

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa kemampuan regulasi diri, self-efficacy, dan self-regulated learning merupakan faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya tingkat stres akademik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur diri dengan baik cenderung lebih mampu merencanakan aktivitas belajar, mengelola waktu, dan menyelesaikan tugas secara efektif. Kondisi tersebut membuat mahasiswa tidak mudah mengalami tekanan berlebihan ketika menghadapi tuntutan akademik. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Kaimuddin et al. (2025) yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola diri dan orientasi tujuan akademik berhubungan dengan rendahnya tingkat stres akademik. Oleh karena itu, kecerdasan emosional tidak hanya berkaitan dengan pengelolaan emosi, tetapi juga berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku belajar secara adaptif.

Kajian ini menemukan bahwa faktor interpersonal seperti empati, komunikasi sosial, dan kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain memiliki kontribusi dalam mengurangi stres akademik mahasiswa. Kemampuan tersebut memungkinkan mahasiswa memperoleh dukungan emosional ketika menghadapi berbagai kesulitan selama proses perkuliahan. Wenno et al. (2025) menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan sebagai faktor protektif yang mampu menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Dukungan dari lingkungan sosial dapat membantu mahasiswa memperoleh solusi atas permasalahan akademik yang dihadapi sekaligus meningkatkan rasa percaya diri. Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan kecerdasan emosional juga perlu diarahkan pada peningkatan kualitas hubungan sosial mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Selain faktor interpersonal, motivasi belajar dan orientasi tujuan akademik juga ditemukan sebagai faktor yang berhubungan dengan kemampuan mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa yang memiliki tujuan belajar yang jelas cenderung mampu mempertahankan semangat belajar meskipun menghadapi berbagai hambatan akademik. Sebaliknya, rendahnya motivasi dapat meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap stres akademik. Hasil ini sejalan dengan temuan Laratmase et al. (2023) yang menunjukkan bahwa motivasi dan orientasi tujuan berkontribusi terhadap keberhasilan akademik mahasiswa. Dengan demikian, kecerdasan emosional berperan dalam membantu mahasiswa



mempertahankan motivasi serta membangun sikap positif terhadap proses pembelajaran yang dijalani.

Temuan lain menunjukkan bahwa beban tugas, tekanan lingkungan akademik, burnout, dan prokrastinasi akademik merupakan faktor yang berpotensi meningkatkan stres akademik mahasiswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh tuntutan eksternal yang dihadapi mahasiswa selama proses pendidikan. Fitriyanti (2025) menjelaskan bahwa stres akademik muncul ketika individu memandang tuntutan akademik yang diterima melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Sementara itu, Zega dan Zega (2025) melalui kajian meta-analisis menemukan bahwa faktor lingkungan, beban akademik, serta karakteristik individu menjadi determinan utama munculnya stres akademik. Temuan ini menguatkan bahwa pengelolaan stres akademik memerlukan pendekatan yang mempertimbangkan faktor personal maupun lingkungan secara bersamaan.

Hasil kajian juga memperlihatkan bahwa stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap mahasiswa. Kinkie et al. (2025) menemukan bahwa meningkatnya stres akademik berpengaruh terhadap menurunnya kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami keterlambatan kelulusan. Temuan tersebut diperkuat oleh Muttaqin dan Hanif (2025) yang menunjukkan bahwa stres akademik berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan dan depresi pada mahasiswa perguruan tinggi. Selain berdampak pada kesehatan mental, tekanan akademik yang berlebihan juga dapat memengaruhi kualitas pengambilan keputusan dan perilaku mahasiswa. Huki et al. (2026) bahkan menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat memengaruhi kepatuhan etis mahasiswa dalam menjalankan aktivitas akademiknya. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengelolaan stres akademik menjadi kebutuhan yang penting dalam lingkungan pendidikan tinggi. Secara keseluruhan, hasil kajian ini mengonfirmasi bahwa kecerdasan emosional berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik. Temuan ini sejalan dengan hasil Systematic Literature Review yang dilakukan Ferdianto dan Noviekayati (2025) yang menyimpulkan bahwa pengembangan keterampilan emosional, strategi coping, dan dukungan sosial merupakan pendekatan yang efektif dalam menangani stres akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu mengenali sumber tekanan, mengelola emosi secara konstruktif, serta membangun hubungan sosial yang mendukung proses adaptasi akademik. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosional dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah psikologis akibat tekanan akademik yang berkepanjangan. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu mengembangkan program yang berorientasi pada peningkatan kecerdasan emosional sebagai bagian dari strategi untuk mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa.

## **KESIMPULAN**

Hasil kajian Systematic Literature Review menunjukkan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik. Kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat memungkinkan mahasiswa beradaptasi secara lebih efektif terhadap tekanan yang muncul selama proses perkuliahan. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh tingginya tuntutan akademik, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola respons emosional terhadap



berbagai tekanan yang dihadapi. Dengan kata lain, kecerdasan emosional berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa menjaga kesejahteraan psikologis sekaligus mempertahankan performa akademiknya.

Kajian ini juga menunjukkan bahwa peran kecerdasan emosional dalam menurunkan stres akademik diperkuat oleh berbagai faktor pendukung, seperti self-efficacy, self-regulation, motivasi belajar, orientasi tujuan, kemampuan komunikasi interpersonal, dukungan sosial, dan strategi coping yang adaptif. Sebaliknya, prokrastinasi akademik, burnout, beban tugas yang berlebihan, serta tekanan lingkungan akademik berpotensi meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap stres akademik. Temuan tersebut menegaskan bahwa pengelolaan stres akademik memerlukan pendekatan yang holistik dengan memperhatikan aspek emosional, kognitif, perilaku, dan lingkungan secara bersamaan.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa perguruan tinggi perlu mengintegrasikan pengembangan kecerdasan emosional ke dalam layanan kemahasiswaan, program bimbingan dan konseling, serta berbagai kegiatan penguatan keterampilan hidup mahasiswa. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan adaptasi, mengelola tekanan akademik secara sehat, dan mencegah munculnya berbagai permasalahan psikologis yang dapat menghambat keberhasilan studi. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji efektivitas berbagai program intervensi yang berfokus pada peningkatan kecerdasan emosional dalam menurunkan stres akademik pada berbagai karakteristik mahasiswa dan konteks pendidikan yang berbeda. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkaya kajian teoretis mengenai kecerdasan emosional dan stres akademik, tetapi juga memiliki potensi aplikasi yang luas dalam mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa di perguruan tinggi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(1), 49–60. <https://doi.org/10.29210/1139300>
- Fauzi, M. F., Maulana, P., & Hakim, F. (2025). Global research trends on importance of emotional intelligent in the academic sphere: A systematic literature review. *Proceeding of International Conference on Education and Sharia*, 2, 295–304. <https://proceedings.uas.ac.id/index.php/ices/article/view/157>
- Ferdiyanto, F., & Noviekayati, I. G. A. A. (2025). Handling academic stress among students in Indonesia: A systematic literature review. *International Conference on Psychology and Education (ICPE)*, 4(1), 1–7. <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/icpe/article/view/5575>
- Fitriyanti, W. A. (2025). Konsep stres akademik dan implikasinya terhadap perilaku belajar siswa. *Al-Kindi*, 1(1), 1–15. <https://journal-aharesearch.com/index.php/akjpim/article/view/11>
- Huki, E., Bani, E. R., Kahyuru, E., Raka, E., Na’u, E., Bolang, D., & Pelondonu, Y. (2026). The influence of academic stress on students ethical compliance. *Indonesian Journal of Social Science and Education (IJOSSE)*, 2(1), 762–771. <https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijosse/article/view/2024>
- Indriani, E. (2025). Emotional intelligence and academic achievement of psychology students: Kecerdasan emosional dan prestasi akademik mahasiswa psikologi. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 10(2), 210–218. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i2.2027>



- Kaimuddin, J. P., Kaimuddin, S. M., & Herik, E. (2025). Kecerdasan emosi dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 6(3), 208–215. <https://sublimapsipsikologi.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/71>
- Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir yang terlambat lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Lie, N., Suherman, H., Utomo, B., Partono, P., & Kabri, K. (2025). Mindfulness dan kecerdasan emosional sebagai prediktor self-efficacy siswa SMA: Pendekatan psikologis dan pendidikan. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 7(1), 384–396. <https://ojs-jireh.org/index.php/jireh/article/view/353>
- Mufatihah, Z., Zelya, A. P., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Fenomena stres akademik pada mahasiswa. *Edu Research*, 6(1), 573–580. <https://doi.org/10.47827/jer.v6i1.564>
- Muttaqin, A., & Hanif, M. (2025). Pengaruh stres akademik terhadap tingkat kecemasan dan depresi mahasiswa perguruan tinggi. *Advances in Education Journal*, 2(3), 1846–1851. <https://journal.al-afif.org/index.php/aej/article/view/629>
- Purnama, S., Widayanti, A. W., & Prabandari, Y. S. (2025). Kecerdasan emosional dan kualitas akademik di kalangan mahasiswa farmasi: Tinjauan sistematis. *Jurnal Farmasi Sains dan Terapan (Journal of Pharmacy Science and Practice)*, 12(2), 64–79. <https://doi.org/10.33508/jfst.v12i2.6104>
- Putri, M. A. R., Utami, D. R., Juriah, S., & Juniawaty, R. (2025). Hubungan antara kecerdasan emosional dan stres akademik terhadap produksi teks ilmiah mahasiswa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(7), 876–882. <https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri/article/view/4291>
- Rahmawati, R. D., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa program sarjana keperawatan dan kedokteran: Overview of academic stress levels in undergraduate nursing and medical students. *Journal of Intan Nursing*, 4(1), 1–6. <https://www.jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/join/article/view/266>
- Sahri, N., Ardi, Z., Yendi, F. M., & Sari, A. K. (2025). Hubungan kecerdasan emosional dengan stres akademik siswa di SMA. *Counseling and Humanities Review*, 5(1), 75–82. <http://bk.ppj.unp.ac.id/index.php/chr/article/view/1236>
- Wenno, Y. H., Ellis, R., & Wakasala, S. (2025). Peran protektif dukungan sosial teman sebaya dalam mengurangi stres akademik mahasiswa Gen Z. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 132–138. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan/article/view/38518>
- Wijayanti, W., Efendi, R., Hudha, C., Kusumawati, A., & Indarto, V. (2025). Pengaruh penggunaan gadget terhadap produktivitas belajar mahasiswa dan kecerdasan emosional mahasiswa. *Cindoku: Jurnal Keperawatan dan Ilmu Kesehatan*, 2(2), 132–145. <https://doi.org/10.61492/cindoku.v2i2.419>
- Yualita, P., Mulyati, Y., Yulianeta, Y., Damaianti, V. S., & Sastromiharjo, A. (2026). Pemetaan kendala penulisan ilmiah mahasiswa: Sebuah pendekatan SEM-PLS. *Indonesian Language Education and Literature*, 11(2), 363–375. <https://orcid.org/0000-0002-8120-179X>
- Zega, C. J. P., & Zega, F. P. (2025). Meta-analisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan dan Teknik*, 2(2), 55–60. <https://doi.org/10.70134/identik.v2i2.140>