

Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kecemasan Akademik Siswa SMAN 5 Makassar

Nur Fadhilah Radiah Alim¹, Ahmad Razak², Novita Maulidya Jalal³

Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

E-mail: dhilaradiah@gmail.com ahmad7106@unm.ac.id novitamaulidya@yahoo.com

Abstrak. Siswa memiliki tugas dan tanggungjawab untuk menyelesaikan tugas sekolah dan memahami materi pembelajaran. Hal ini membuat siswa harus bersaing untuk memperoleh prestasi belajar yang membanggakan. Tuntutan peran sebagai siswa mampu menimbulkan kecemasan. Siswa yang mengalami kecemasan dapat menghambat prestasi belajar. Cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi perasaan cemas dengan meningkatkan kecerdasan emosional. Siswa yang cerdas secara emosi cenderung mampu mengontrol perasaan cemas yang dirasakan ketika menghadapi situasi sulit saat belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik siswa SMAN 5 Makassar. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecerdasan emosional dan kecemasan akademik. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 5 Makassar sebanyak 210. Data dianalisis menggunakan teknik uji normalitas dan linearitas, dan analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik dengan nilai signifikansi sebesar $(0,00 < 0,05)$ yang berarti H_a diterima. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah kecemasan akademik pada siswa SMAN 5 Makassar. Penelitian ini berimplikasi pada bidang psikologi pendidikan dan sebagai masukan bagi siswa serta guru dalam meningkatkan kecerdasan emosional dengan memaksimalkan layanan konseling.

Kata Kunci: *Kecemasan Akademik, Kecerdasan Emosional, Siswa*

Abstract. Students have duties and responsibilities to complete school assignments and understand learning materials. This makes students have to compete to get learning achievement. Students who experience anxiety can hinder learning achievement. Ways that can be done in overcoming feelings of anxiety by increasing emotional intelligence. Emotionally intelligent students tend to be able to control the feelings of anxiety they feel when facing difficult situations while studying. This study aims to determine whether there are the influence of emotional intelligence toward the academic anxiety of senior high school 5 makassar. The research method used is quantitative. The data were analyzed using prerequisite analysis test including normality and linearity test. The subjects of this study were 210 class XI SMAN 5 Makassar students. The data were analysis using normality, linearity test, and simple regression analysis with using SPSS. The results of the hypothesis test show that there is an influence of emotional intelligence on academic anxiety with a significance value of $(0.00 < 0.05)$, which means H_a is accepted. The meaning is, the higher of emotional intelligence then the lower of academic anxiety. This research has implications for the field of educational psychology and as input for students and teachers in improving emotional intelligence by maximizing counseling services.

Keywords: *Academic Anxiety; Emotional Intelligence; Student*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

Pendahuluan

Siswa memiliki tugas dan tanggungjawab untuk menyelesaikan tugas sekolah, memahami materi pembelajaran, serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Siswa diharapkan mampu berperan aktif, memiliki kecakapan berpikir, menyelesaikan tugas sekolah, memahami materi dan bersikap disiplin sehingga

menunjang proses pembelajaran berjalan dengan baik. Pada proses pendidikan terdapat evaluasi untuk mengetahui sejauh mana kemampuan peserta didik dalam memahami materi pembelajaran. Evaluasi menjadi beban tersendiri bagi siswa akibat lingkungan yang menuntut siswa mendapatkan hasil terbaik. Tuntutan peran sebagai siswa dinilai sebagai hal yang

bersifat subjektif. Siswa beranggapan bahwa tuntutan akademik sebagai tantangan dan sebuah ancaman yang mampu menimbulkan kecemasan (Annisa, Suryani, & Mirwanti, 2018).

Kecemasan merupakan kondisi normal tergantung pada tingkatannya. Kecemasan dengan tingkat rendah memberikan motivasi bagi siswa dalam belajar. Sedangkan, kecemasan yang tinggi mampu mengganggu konsentrasi belajar dan memori (Hooda & Saini, 2017). Kecemasan secara umum merupakan keadaan yang berkaitan dengan perasaan tidak menyenangkan disertai oleh rasa takut dan khawatir terhadap sesuatu (Reber & Reber, 2010). Kecemasan yang dialami siswa terkait aktivitas akademik disebut dengan kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri individu berupa ketakutan dan kekhawatiran terhadap kegiatan akademik yang berdampak terhadap kondisi fisiologis.

Siswa yang berada pada jenjang sekolah menengah telah mencapai fase remaja rentan mengalami masalah emosional (Suarti, Astuti, Gunawan, Ahmad & Abdurrahman, 2020). Hal ini sejalan dengan hasil riset dari Riskesdas tahun 2018 yang menunjukkan bahwa pada usia remaja mengalami peningkatan gangguan emosional dari 6% menjadi 9,8% meliputi kecemasan, gangguan *mood*, dan menarik diri. Kecemasan yang dialami oleh siswa terkait dengan aktivitas akademik berdampak terhadap prestasi belajar (Zevara & Suherman, 2018). Berdasarkan penelitian di atas, peneliti melakukan pengambilan data awal yang disebarkan kepada siswa SMAN 5 Makassar melalui *google form*. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat 32 dari 33 siswa yang mengaku merasakan cemas terkait aktivitas akademik. Kecemasan akademik yang dialami siswa disebabkan oleh dua faktor, yaitu dari dalam diri dan penilaian terhadap lingkungan.

Faktor dari dalam diri meliputi kekhawatiran saat menjelang ujian sekolah, takut salah menjawab pertanyaan, presentasi di depan kelas, tidak menguasai mata pelajaran tertentu hingga berpikir akan mengalami kegagalan. Sedangkan faktor penilaian terhadap lingkungan meliputi lingkungan yang menuntut siswa memperoleh prestasi dan padatnya kegiatan non-akademik, sehingga siswa merasa tidak mampu belajar dengan maksimal. Kecemasan akademik yang dirasakan oleh partisipan berdampak terhadap kondisi fisiologis, seperti keringat dingin, jantung berdebar-debar, gelisah, gemetar, dan sakit kepala.

Kecemasan memainkan peran penting dalam kehidupan individu. Namun, kecemasan menjadi maladaptif ketika mengganggu kehidupan individu. Kecemasan yang tidak segera ditangani berdampak terhadap kondisi emosional berkaitan dengan rasa takut yang dialami secara sadar (Suarti, Astuti & Gunawan, 2020). Oleh karena itu, kecemasan yang dirasakan oleh siswa terkait aktivitas akademik harus segera ditangani. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan emosi termasuk perasaan cemas, yaitu dengan mengoptimalkan kecerdasan emosional. Hal ini sejalan dengan hasil data awal bahwa terdapat 10 dari 32 siswa mengatasi perasaan cemas dengan aspek kecerdasan emosi, yaitu berusaha memotivasi diri, mengendalikan emosi, membangun kesadaran diri dan berdiskusi dengan teman kelas ketika tidak mengerti mengenai materi pembelajaran.

Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh terhadap kecemasan akademik. Agus dan Wilani (2017) menunjukkan hasil bahwa kecerdasan emosional berperan sebanyak 9,7% terhadap kecemasan ketika menghadapi ujian. Penelitian yang dilakukan oleh Sarifah (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan. Semakin tinggi tingkat kecerdasan individu

maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan. Madoni dan Mardiyah (2021) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebanyak 4,4% terhadap kecemasan akademik. Kemampuan siswa mengendalikan emosi dengan baik diharapkan mampu mengurangi perasaan cemas terkait aktivitas akademik dan membangun energi yang positif.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengenali dan menalar emosi (Arora, 2017). Siswa dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi mampu mengetahui dan mengenali perasaannya, sehingga termotivasi untuk memperoleh hasil belajar maksimal. Sedangkan, siswa dengan tingkat kecerdasan emosional rendah cenderung kehilangan kendali terhadap kemampuan dalam mengelola emosi yang mengganggu konsentrasi (Purwati & Nurhasanah, 2016).

Maqsood & Ijaz (2013) mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor yang dapat memengaruhi kecemasan akademik, yaitu:

a. *Fear of evaluation* (Kekhawatiran terhadap evaluasi)

Faktor kekhawatiran terhadap evaluasi mengacu pada gambaran ketakutan siswa terhadap evaluasi yang dilakukan oleh orang tua, guru, dan teman sebaya. Kekhawatiran tersebut berkaitan dengan pikiran tidak rasional siswa terhadap harapan dan kritikan yang diterima mengenai kinerja akademik, seperti takut salah ketika menjawab dan presentasi dikelas.

b. *Behavioral manifestation* (Manifestasi perilaku)

Faktor manifestasi perilaku mengacu pada respon fisiologis, reaksi perilaku, kondisi emosional dan kognitif. Respon fisiologis membuat siswa mengalami kecemasan, seperti gelisah, jantung berdebar cepat, berkeringat, dan gugup. Manifestasi emosional dan kognitif berpengaruh terhadap pikiran negatif mengenai kinerja akademik, seperti merasa tidak mampu mengerjakan tugas.

c. *Memory interference* (Gangguan memori)

Faktor gangguan memori mengacu pada kurangnya kemampuan siswa dalam menyimpan, mengelola, dan mengingat informasi selama proses pembelajaran. Gangguan memori yang dialami siswa meliputi kurangnya konsentrasi belajar dan daya nalar rendah.

Berdasarkan pada penjelasan teori, maka hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh antara kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik siswa SMAN 5 Makassar.

Metode

Variabel bebas dalam penelitian ini kecerdasan emosional yaitu kemampuan siswa dalam menilai, mengendalikan, dan mengontrol emosi ketika menghadapi situasi sulit saat belajar yang menimbulkan sikap empati pada diri sendiri dan orang lain. Kecerdasan emosional diukur menggunakan skala *Likert* yang diadaptasi dan dimodifikasi dari penelitian Dwi Ayu Sumantri (2021) berdasarkan teori Goleman (2001) yang terdiri dari lima aspek, yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.

Variabel terikat dalam penelitian ini kecemasan akademik yaitu dorongan dari dalam diri berupa perasaan dan pikiran tidak mampu siswa untuk menyelesaikan tugas akademik dengan maksimal. Variabel kecemasan akademik diukur menggunakan skala *Likert* berdasarkan teori Hooda dan Saini (2017) yang terdiri dari lima aspek, yaitu *worry*, *emotionality*, *task generated interference*, *study skill deficits*, dan *procrastination*.

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMAN 5 Makassar berjumlah 428. Penelitian ini menggunakan cara probabilitas menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu dengan melakukan randomisasi pada kelompok. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 210 siswa.

Berdasarkan tahap pertama dalam penentuan kelas melalui *random generator* diperoleh hasil bahwa dari 12 kelas terpilih 6 kelas yang akan menjadi sampel penelitian, yaitu XI MIPA 1, XI MIPA 2, XI MIPA 5, XI MIPA 7, XI IPS 2, dan XI Bahasa.

Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas konstruk berdasarkan pendapat ahli (*judgement expert*) menggunakan rumus Aiken's V dan tidak terdapat aitem yang gugur. Daya deskriminasi aitem dalam penelitian ini bantuan program *SPSS 25 for windows*. Pada skala kecemasan akademik hasil uji coba instrumen menunjukkan bahwa dari 46 aitem terdapat 19 aitem yang gugur dan 27 aitem bertahan. Pada skala kecerdasan emosional hasil uji coba instrumen menunjukkan bahwa dari 25 aitem terdapat 1 aitem yang gugur dan 24 aitem yang bertahan.

Reliabilitas dalam penelitian ini berdasarkan nilai *Cronbach's alpha*. Reliabilitas skala kecemasan akademik yang terdiri dari 27 aitem memiliki nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,850. Reliabilitas skala kecerdasan emosional yang terdiri dari 24 aitem memiliki nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,860. Kedua skala menunjukkan nilai *alpha* >0,8 artinya skala tergolong baik dan reliabel untuk digunakan dalam pengukuran.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, uji asumsi prasyarat, dan uji hipotesis. Uji analisis deskriptif merupakan teknik analisis data menggunakan deskripsi atau gambaran secara umum (Sugiyono, 2020). Uji asumsi prasyarat terdiri dari dua, uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat berdistribusi normal atau tidak. Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel terikat dan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

1, Analisis Deskriptif

Pada penelitian ini, terdapat 210 responden yang merupakan siswa aktif kelas XI SMAN 5 Makassar yang terdiri dari enam yang telah dipilih secara acak terdiri dari kelas XI MIPA 1, XI MIPA 2, XI MIPA 5, XI MIPA 7, XI IPS 2, XI Bahasa berusia. Responden berusia 15 hingga 19 tahun. Kemudian responden pada penelitian ini terdiri dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Rincian dan deskripsi lengkap dari responden penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas

Kelas	N	%
XI MIPA 1	35	16
XI MIPA 2	35	17
XI MIPA 5	35	17
XI MIPA 7	34	16
XI IPS 2	36	17
XI Bahasa	35	17
Total	210	100%

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa terdapat 35 (16%) subjek kelas XI MIPA 1, 35 (17%) subjek kelas XI MIPA 2, 35 (17%) subjek kelas XI MIPA 5, 34 (16%) subjek kelas XI MIPA 7, 36 (17%) subjek kelas XI IPS 2, dan 35 (17%) subjek XI Bahasa.

Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	N	%
15	3	1
16	106	50
17	94	45
18	6	3
19	1	1
Total	210	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa terdapat 3 (1%) subjek berusia 15 tahun, 106 (50%) subjek berusia 16 tahun, 94 (45%) subjek berusia 17 tahun, 6 (3%) subjek berusia 18 tahun, dan 1 (1%) subjek berusia 19 tahun.

Tabel 3. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-Laki	65	31
Perempuan	145	69
Total	210	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa terdapat 65 subjek berjenis kelamin laki-laki dengan presentase 31% dan 145 subjek berjenis kelamin perempuan dengan presentase 69%.

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian ini terdiri dari deskripsi data skala kecemasan akademik dan data skala kecerdasan emosional. Deskripsi tersebut meliputi skor minimal (*min*), maksimal (*max*), rata-rata (*mean*) dan standar deviasi (*SD*). Skala kecerdasan emosional yang diberikan terdiri dari 24 aitem dengan rentang skor 1 sampai 5. Skor terendah pada skala ini adalah 24 dan skor tertinggi pada skala ini adalah 120 dengan nilai *mean hipotetik* sebesar 72 dan nilai standar deviasi 16.

Tabel 4. Data Hipotetik Variabel Penelitian

Variabel	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean	
Kecerdasan Emosional	24	120	72	16
Kecemasan Akademik	27	135	81	18

Adapun kategorisasi pada skala kecerdasan emosional adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi dan interpretasi skor kecerdasan emosional

Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
≤ 56	0	0	Rendah
$56 < X \leq 88$	127	60,5	Sedang
$X > 88$	83	39,5	Tinggi
Total	210	100%	

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa terdapat 127 (60,5%) siswa memiliki tingkat kecerdasan emosional sedang dan 83 (39,5%) siswa memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi.

Adapun kategorisasi dan interpretasi skor kecemasan akademik adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Kategorisasi dan interpretasi skor kecemasan akademik

Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
≤ 63	31	15	Rendah
$63 < X \leq 99$	172	82	Sedang
$X > 99$	7	3	Tinggi
Total	210	100%	

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan bahwa terdapat 31 (15%) siswa memiliki tingkat kecemasan akademik rendah, 172 (82%) siswa memiliki tingkat kecemasan akademik sedang, dan 7 (3%) siswa memiliki tingkat kecemasan akademik tinggi

3. Uji Asumsi

Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan *One-Sample Kolmogorov Smirnov Test* melalui bantuan program *SPSS 25 for windows* dengan hasil bahwa diperoleh nilai *sig. 2 tailed* $0,2 > 0,05$ yang berarti nilai residual berdistribusi normal, sehingga syarat normalitas dalam

melakukan analisis regresi telah terpenuhi. Uji asumsi pada penelitian ini juga menggunakan uji linearitas. Uji linearitas digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Uji linearitas yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS 25 for windows*. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa *Anova deviation from linearity* memiliki nilai *sig.* sebesar $0,078 > 0,05$ yang berarti kecemasan akademik dengan kecerdasan emosional memiliki hubungan yang linear.

4. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu, ada pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik. Hipotesis diuji berdasarkan analisis regresi sederhana dengan menggunakan bantuan program *SPSS 25 for windows*. Berdasarkan hasil uji analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik. Nilai koefisien analisis regresi sebesar $(B) = -0,761$ menunjukkan arah korelasi yang negatif, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh negatif terhadap kecemasan akademik siswa SMAN 5 Makassar, artinya semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik begitupun sebaliknya.

Besaran pengaruh variabel kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik siswa SMAN 5 Makassar diperoleh nilai *Rsquare* 0,400. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 40% terhadap kecemasan akademik dan 60% dipengaruhi oleh faktor lain.

Pembahasan

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan siswa dalam memahami perasaan diri sendiri dan orang lain,

sehingga menjadi acuan dalam berpikir dan berperilaku. Kecerdasan emosional yang berkembang dengan baik membantu siswa untuk mengatasi permasalahan dalam kehidupan karena memiliki kemampuan berpikir yang membangun produktivitas. Keberhasilan individu tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan inteligensi, namun juga dipengaruhi oleh kecerdasan emosi yang saling berkaitan (Goleman, 2009).

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengelola kemampuan emosi dengan inteligensi. Artinya, kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui pembelajaran dan pengalaman. Proses pembelajaran dalam dunia pendidikan membantu pembentukan kompetensi siswa dalam aspek emosional dan intelektual, sehingga membuat siswa berpikir kritis dan memecahkan masalah (Goleman, 2001).

Keselarasan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan inteligensi membantu siswa menjadi pribadi yang kreatif, pandai, memiliki kemampuan dalam mengenali emosi diri dan orang lain, serta membangun hubungan baik dengan orang lain. Hal tersebut sesuai dengan kelima dimensi kecerdasan emosional, yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial (Goleman, 2001).

Kecemasan akademik merupakan pikiran dan perasaan berupa kekhawatiran, ketakutan hingga ketegangan siswa yang mengganggu kemampuan berpikir sehingga menimbulkan respon fisik yang dihasilkan dari tekanan dalam melaksanakan tugas akademik. Kecemasan yang dialami oleh siswa disebabkan oleh rasa tidak percaya siswa terhadap kemampuan yang dimiliki. Kondisi kurang yakin siswa tersebut berkaitan dengan motivasi (Permana, Harahap, Astuti, 2016). Siswa yang mengalami cemas secara terus-menerus cenderung mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, gelisah dan sulit tidur

(Rayani & Purqoti, 2020).

Kecemasan akademik pada siswa perlu ditangani agar tidak berkembang menjadi kecemasan berat, sehingga performa siswa dalam belajar dapat tetap maksimal. Kecemasan memberikan dampak terhadap reaksi emosional berupa ketakutan yang dialami secara sadar, reaksi kognitif berkaitan dengan kemampuan berpikir, dan reaksi psikologis meliputi respon tubuh terhadap rasa cemas (Suarti, Astuti, Gunawan, Ahmad & Abdurrahman, 2020). Kecemasan dapat diatasi melalui metode relaksasi yang disertai dengan kemampuan *self awereness*, yaitu kemampuan dalam mengenali emosi diri (Goleman, 2009). Kemampuan kesadaran diri menjadi salah satu indikator dalam kecerdasan emosi individu.

Kelemahan pada penelitian ini adalah tidak terdapat sampel dari siswa kelas 10 dan 12, sehingga tidak mengukur tingkat kecemasan akademik dan kecerdasan emosional siswa di SMAN 5 Makassar secara keseluruhan.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kecemasan akademik. Semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah kecemasan akademik, begitupun sebaliknya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diharapkan siswa dapat meningkatkan kecerdasan emosional dengan menyiapkan diri baik secara rohani dan jasmani dalam menghadapi tugas akademik. Kecerdasan emosional yang baik mampu mengatasi perasaan cemas terkait aktivitas akademik, sehingga siswa mampu berprestasi.

Saran bagi siswa diharapkan mampu menyiapkan diri baik secara rohani dan jasmani dalam menghadapi tugas-tugas akademik. Saran bagi guru BK, diharapkan mampu membuat program yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa

sehingga mampu mengatasi kecemasan akademik dengan memaksimalkan layanan konseling bagi siswa. Saran bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya dapat melakukan penelitian lebih lanjut terhadap variabel lain yang berpengaruh terhadap kecemasan akademik siswa.

Referensi

Agus, H. P., & Wilani, N. M. (2018). Peran kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa tahun pertama program studi pendidikan dokter di fakultas kedokteran. *Jurnal Psikologi Udayana, Edisi Khusus*. 156-163.

Annisa, L. M., Suryani, S., & Mirwanti, R. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian berbasis computer based test. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan, 16*(2). 67-75. DOI: [10.30595/medisains.v16i2.2522](https://doi.org/10.30595/medisains.v16i2.2522)

Arora, B. (2017). Importance of emotional intelligence in the workplace. *International Journal of Engineering and Applied Science, 4*(1). 43-45

Goleman, D. (2001). *Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT. Gramedia, alih bahasa Alex Tri Kantjono.

Goleman, D. (2009). *Emotional Intelligence (Why It Can Matter More Than IQ)*. London: Bloomsbury

Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic anxiety overview. *Educational Quest: An International Journal of Education and Applied Social Science, 8*(3). 807-810. DOI: [10.5958/2230-7311.2017.00139.8](https://doi.org/10.5958/2230-7311.2017.00139.8)

Madoni, E. R., & Mardiyah, A. (2021). Determinasi religiusitas, kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 4*(1). 1-10.

Maqsood, A., & Ijaz, T. (2013). Development and validation of study anxiety scale for school students. *Pakistan Journal of Social & Clinical Psychology*, 11(1). 29-35.

Purwati, P., & Nurhasanah, N. (2017). Deskripsi pengaruh kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar mahasiswa pendidikan matematika unipa. *Jurnal Pancaran Pendidikan*, 5(4). 169-178.

Riskesdas. (2018). Hasil utama riset kesehatan dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. 1-100.

Reber, A. S., & Reber, E. S. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Sarifah, S. (2016). Hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan ibu hamil pertama trimester ke 3 dalam menghadapi persalinan di samarinda. *Jurnal Psikoborneo*, 4(1). 10-17.

Suarti, N. K., Astuti, F. H., & Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman. (2020). Layanan informasi dalam rangka meminimalisir kecemasan akademik siswa. *Jurnal Kependidikan* 1(2). 111-117.

Zevara, D. F., & Suherman, M. M. (2018). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa di kota bandung. *Jurnal FOKUS*, 1(3). 111-116.