Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2026, Page: 19542-19553

The Role of Emotional Intelligence in Stress Management Among Medical Students: A Systematic Literature Review

Martha Laura Sitanggang[1], Arif Rachman[2], Sofiana[3]

[1]Military Medicine Study Program, Faculty of Military Medicine, Universitas Pertahanan Republik Indonesia,
[2]Department of Cell Biology and Biomolecular, Faculty of Military Medicine, Universitas Pertahanan Republik Indonesia,
[3]Department of Forensic and Medicolegal, Faculty of Military Medicine, Universitas Pertahanan Republik Indonesia

Corresponding Author: xorganxor.martha.laura21@gmail.com

Published: Maret , 2026

ABSTRACT

Mahasiswa kedokteran menjalani proses pendidikan yang panjang dan menuntut, baik dalam kegiatan akademik di kelas maupun praktik klinik di rumah sakit. Tekanan yang terus-menerus tanpa dukungan yang memadai dapat berkembang menjadi stres yang berdampak pada kehidupan sehari-hari, kesehatan mental, serta performa akademik. Kecerdasan emosional diyakini berperan penting dalam membantu mahasiswa mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sehingga mampu merespons tekanan secara lebih adaptif dan seimbang.

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah berbagai studi sebelumnya yang mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dan manajemen stres pada mahasiswa kedokteran. Artikel yang diterbitkan pada rentang tahun 2020 hingga 2026 dikumpulkan dari beberapa basis data ilmiah, yaitu PubMed, Crossref, dan Google Scholar. Setelah melalui proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, sebanyak 10 artikel penelitian dipilih untuk ditinjau secara sistematis.

Hasil telaah menunjukkan bahwa secara konsisten mahasiswa dengan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah serta memiliki kemampuan coping yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik maupun klinis. Mereka juga dinilai lebih mampu mengendalikan emosi, menjaga hubungan interpersonal, dan mempertahankan keseimbangan psikologis.

Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan kecerdasan emosional sebagai bagian dari strategi pendukung kesehatan mental mahasiswa kedokteran. Integrasi pelatihan kecerdasan emosional dalam kurikulum pendidikan kedokteran berpotensi meningkatkan kemampuan manajemen stres serta mendukung keberhasilan akademik dan profesional di masa depan.

Keywords: Kecerdasan Emosional, Manajemen Stres, Mahasiswa Kedokteran, Tinjauan Sistematis.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Mahasiswa kedokteran terkenal dengan proses pembelajarannya yang menuntut dan tekanan yang konstan. Tuntutan akademik, kewajiban klinis, serta lingkungan belajar yang kompetitif dapat dengan perlahan menunpuk stres yang dapat berbahaya bila dbirkan seiring berjalannya waktu. Bila tekanan tersebut tidak diolah dengan baik maka dapat menyebabkan kondisi yang bisa berdampak pada Kesehatan emosiona mahasiswa, pengalaman belajar, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat berperan dalam kemampuan mahasiswa untuk mengenali emosi, mengelola respons emosional, dan dalam menghadapi situasi yang

penuh tekanan. Oleh karena itu, kecerdasan emosional menjadi topik yang semakin penting dalam pendidikan kedokteran.

Penelitian baru-baru ini telah meneliti lebih dalam terkait hubungan antara kecerdasan emosional dan manajemen stres pada mahasiswa kedokteran. Sebuah studi di Tiongkok menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung menggunakan strategi koping yang aktif dan konstruktif, dengan beberapa perbedaan yang ditemukan antara mahasiswa laki-laki dan Perempuan. Hal yang serupa juga ditemukan dalam penelitian di Iran, yang mengatakan bahwa pendekatan berbasis kecerdasan emosional berhubungan dengan perubahan tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Secara keseluruhan, temuan ini mengarahkan bahwa kecerdasan emosiona dapat membantu mahasiswa merespons stres secara lebih tenang dan efektif dalam lingkungan pendidikan yang penuh tantangan.

Walaupun penelitian mengenai topik ini semakin berkembang namun bukti yang mendukung secara spesifik hubungan antara kecerdasan emosional dan kemampuan mengelola stres pada mahasiswa kedokteran masih beragam baik dari segi populasi dan metodologi penelitian. Oleh karena itu, suatu tinjauan pustaka yang sistemtis perlu untuk pemahaman yang lebih mendalamengenai peran kecerdasan emosional dalam pengelolaan stres pada mahasiswa kedokteran.

LANDASAN TEORI

Kecerdasan emosional (Emotional Intelligence/EI) merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, mengatur, dan memanfaatkan emosi secara efektif, baik pada diri sendiri maupun dalam interaksi dengan orang lain. Kecerdasan emosional telah diidentifikasi sebagai salah satu kunci psikologis penting yang mendukung kemampuan koping dan ketahanan individu dalam lingkungan yang penuh tuntutan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung lebih mampu dalam mengelola stres akademik dan beradaptasi terhadap situasi yang menantang dengan strategi koping yang lebih efektif serta tetap menjaga kesejahteraan psikologis.[1] Dalam konteks pendidikan kedokteran yang dikenal memiliki beban akademik dan tuntutan emosional yang tinggi, kecerdasan emosional semakin diakui sebagai faktor yang memengaruhi tidak hanya kinerja akademik, tetapi juga kemampuan adaptasi terhadap stres dan kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Mahasiswa kedokteran mengalai berbagai macam stresor, seperti beban perkuliahan yang berat, ujian yang berulang, rotasi klinik, serta paparan terhadap penderitaan pasien. Kondisi ini dapat berdampak terhadap tekanan psikologis, kelelahan emosional (burnout), dan penurunan kualitas hidup. Hal ini dapat dibuktikan dari penelitian potong lintang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan positif dengan strategi koping aktif yang berfokus pada pemecahan masalah, serta berhubungan negatif dengan mekanisme koping yang bersifat menghindar. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam merespons stres akademik secara konstruktif. [2] [3] Sebagai contoh, sebuah studi multi-institusi pada mahasiswa kedokteran menemukan bahwa dimensi kecerdasan emosional, seperti penilaian dan regulasi emosi, berhubungan secara signifikan dengan perilaku koping stres yang aktif, dengan perbedaan jenis kelamin yang turut memengaruhi hubungan tersebut.

Selain berhubungan langsung dengan gaya koping, kecerdasan emosional juga berpengaruh dengan tingkat stres yang dirasakan seseorang serta berbagai luaran psikologis lainnya. Penelitian pada populasi mahasiswa kedokteran yang beragam menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi berkaitan dengan persepsi stres yang lebih rendah, tingkat burnout yang lebih ringan, serta kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Hubungan ini menegaskan peran kecerdasan emosional sebagai faktor protektif yang membantu individu mengurangi dampak negatif dari stresor yang melekat dalam proses pendidikan kedokteran, sehingga mendukung keseimbangan emosional dan fungsi profesional yang lebih optimal.

Selain daripada faktor psikologis individu, kecerdasan emosional juga berkaitan dengan konsep yang lebih luas, seperti resiliensi dan dukungan sosial. Penelitian lainnya selain yng berfokus terhadap mahasiswa kedoktera, menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat memperkuat ketahanan psikologis dan meningkatkan kesehatan mental dengan membantu individu memahami isyarat emosional, mencari dukungan sosial, serta menerapkan strategi koping yang adaptif ketika

menghadapi stres. Mekanisme ini penting untuk memahami bahwa kecerdasan emosional tidak hanya merupakan sifat individual, tetapi juga keterampilan yang bersifat dinamis dan dapat dikembangkan melalui pelatihan serta praktik.

Penelitian berbasis intervensi semakin menegaskan implikasi praktis kecerdasan emosional dalam pengelolaan stres. Program terstruktur yang dirancang untuk meningkatkan kompetensi emosional terbukti berpotensi menurunkan tingkat stres dan meningkatkan keterampilan koping pada mahasiswa ilmu kesehatan. Temuan ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional bukan sekadar konsep teoretis, melainkan juga sasaran strategis dalam upaya pendidikan yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional layak diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan kedokteran, khususnya sebagai bagian dari upaya menumbuhkan resiliensi, keterampilan komunikasi, dan kesehatan psikologis secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, kajian teoretis dan empiris menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang multidimensional dalam cara mahasiswa kedokteran memersepsikan dan mengelola stres. Kecerdasan emosional tidak hanya memengaruhi gaya koping individu, tetapi juga berinteraksi dengan berbagai sumber daya psikologis lainnya dalam mendukung respons adaptif terhadap stres. Oleh karena itu, sintesis terhadap bukti ilmiah yang ada menjadi penting untuk memahami secara lebih mendalam peran kecerdasan emosional dalam pengelolaan stres pada mahasiswa kedokteran, sekaligus menegaskan perlunya tinjauan pustaka sistematis guna memperjelas bentuk dan kekuatan hubungan tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis secara sistematis bukti ilmiah yang membahas hubungan antara kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) dan kemampuan mengelola stres pada mahasiswa kedokteran. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai temuan penelitian yang telah dipublikasikan serta mengidentifikasi pola, kesenjangan, dan konsistensi hasil penelitian terkait topik tersebut.

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui beberapa basis data ilmiah, antara lain PubMed, Crossref, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan disesuaikan dengan Medical Subject Headings (MeSH) dan dikombinasikan menggunakan operator Boolean, seperti ("emotional intelligence" OR "emotional quotient") AND ("stress management" OR "stress coping") AND ("medical students" OR "medical education"). Pencarian literatur dibatasi pada artikel yang dipublikasikan dalam 5 tahun terakhir, menggunakan bahasa Inggris atau bahasa Indonesia, serta tersedia dalam teks lengkap (*full text*).

Kriteria inklusi dari artikel yang dipilih Adalah merupakan artikel penelitian asli (kuantitatif, kualitatif, atau campuran), subjek penelitian merupakan mahasiswa kedokteran, penelitian membahas kecerdasan emosional dan stres atau kemampuan mengelola stress, serta artikel tersedia dalam bentuk *full text*. Kemudian artikel jug kan di eksklusikan bila artikel berupa editorial, opini, tau review non sistematis, penelitian yang melibatkan tenaga kesehatan selain mahasiswa kedokteran, serta artikel dengan data yang tidak lengkap atau tidak relevan dengan tujuan penelitian.

Pemilihan dan analisis artikel dalam artikel ini, mengacu pada kerangka PICO yang mana P (Population) meliputi mahasiswa kedokteran, I (Intervention) yang merupakan kecerdasan emosional, dan O (Outcome) yang merupakan kemampuan mengelola stres, tingkat stres akademik, strategi koping, dan kesejahteraan psikologis. Keerngka PICO ini dipakai untuk memastikan bahwa artikel yang dipilih tetap relevan dengan fokus penelitian dan mampu menjawab pertanyaan penelitian secara sistematis.

Proses seleksi artikel dilakukan dengan berbagai tahap dimana yang pertama adalah identifikasi artikel berdasarkan hasil pencarian pada basis data, kemudian dilakukan penyaringan judul dan abstrak untuk melihat kesesuaian dengan topik penelitian, selanjutnya dilakukan penilaian kelayakan berdasarkan pembacaan teks lengkap sesuai kriteria inklui dan eksklusi, dan yang terakhir adalah menyisakan artikel yang sudah termasuk dalam kriteria inklusi untuk dinalisis lebih lanjut. Keseluruhan proses seleksi dapat dilihat dalam PRISMA 2020 flowchart berikut :

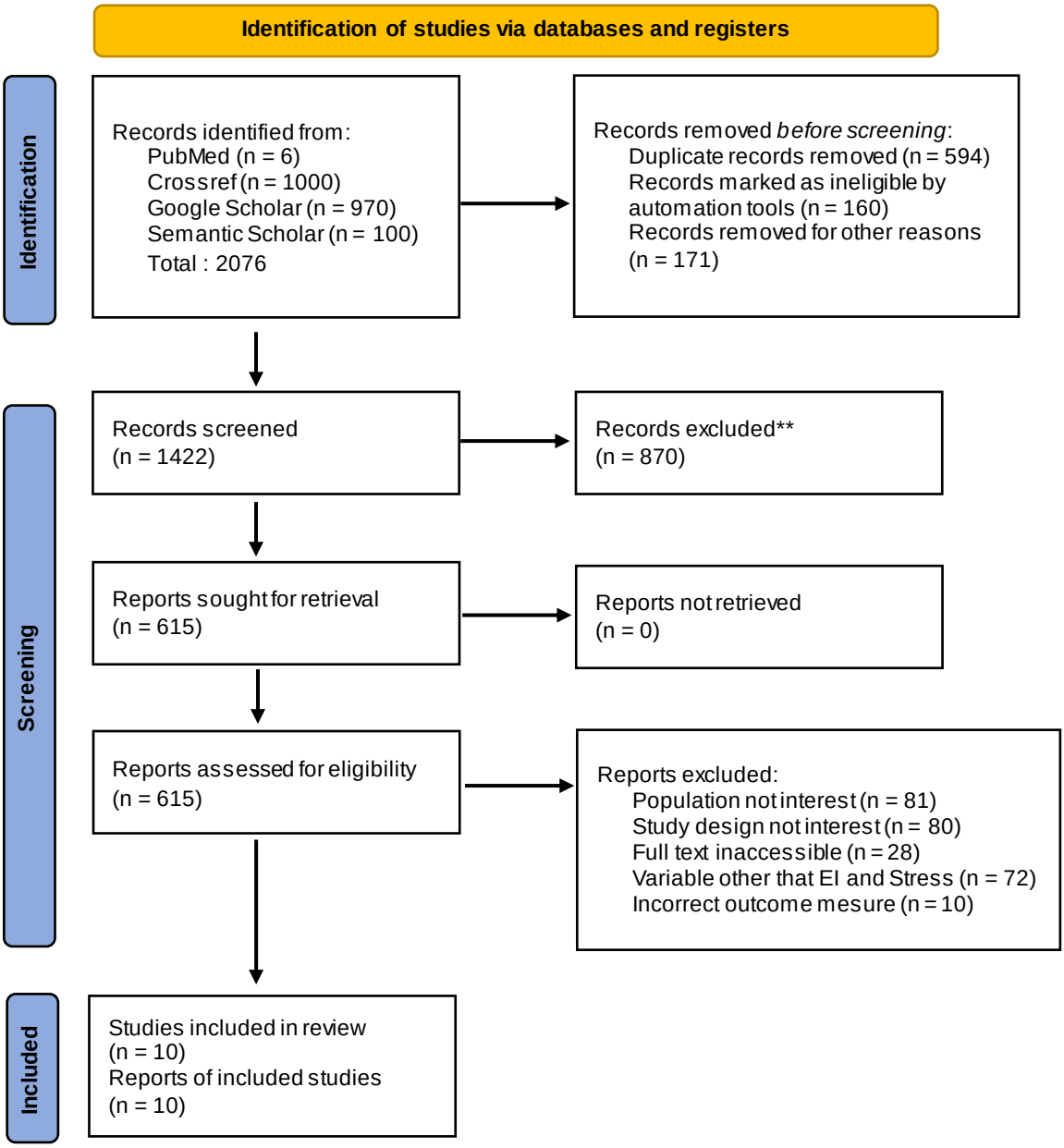


Figure 1. PRISMA Systematic Review Flow Chart

Hasil akhir yang di dapatkan yang telah memenuhi seluruh kriteria inklusi dalam proses seleksi data Adalah 10 artikel. Literatur yang terpilih menunjukkan keragaman desain intervensi, sehingga memberikan gambaran kuantitatif yang komprehensif mengenaikecerdasan emosional dan kemampuan mengelola stres mahasiswa keddokteran. Kualitas metodologis dari sembilan studi tersebut dinilai menggunakan Medical Education Research Study Quality Instrument (MERSQI)[1], yaitu suatu instrumen tervalidasi yang dirancang untuk menilai kualitas metodologi penelitian dalam bidang pendidikan kedokteran. Instrumen ini mengevaluasi penelitian berdasarkan enam domain utama, yang mencakup aspek-aspek penting seperti desain penelitian, metode pengambilan sampel, jenis data yang digunakan, validitas instrumen evaluasi, analisis data, serta luaran yang diukur. Penilaian ini menghasilkan skor total dengan nilai maksimum sebesar 18, yang mencerminkan tingkat kualitas metodologis masing-masing studi.

Tabel 1. MERSQI Appraisal of Included Studies

Author (Year)	Study Design	Sampling	Type of Data	Validity of Evaluation Instruments' Scores	Data Analysis	Outcome	MERSQI Total Score
(Zhang et al. 2024)	2	2	2	1	2	1	10
(Rhines et al. 2024)	2	2	3	2	2	1	12
(Toriello et al. 2022)	2	2	3	2	2	2	13
(Yusoff et al. 2021)	2	2	3	2	2	1	12
(Jamil et al. 2020)	2	1	2	1	2	1	9
(Suryadinata et al. 2023)	2	1	2	1	2	1	9
(Fatima et al. 2021)	2	1	2	1	1	1	8
(Imen et al. 2025)	2	2	3	2	2	2	13
(Vaishampayan et al. 2021)	2	1	2	1	1	1	8
(Cheema, 2022)	2	1	2	1	2	1	9

Skor *Medical Education Research Study Quality Instrument* (MERSQI) pada sepuluh studi yang diinklusi menunjukkan tingkat kualitas metodologis yang berada pada kategori sedang di berbagai dimensi yang dinilai. Secara keseluruhan, skor total MERSQI pada studi yang direview berkisar antara 8 hingga 13 dari skor maksimum yang mungkin dicapai, dengan nilai median sebesar 10,5. Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas metodologis studi secara umum berada pada tingkat sedang, meskipun terdapat variasi antarstudi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis dalam systematic literature review ini. Seluruh artikel dipublikasikan pada rentang tahun 2020–2026 dan berasal dari berbagai negara, termasuk Asia, Timur Tengah, dan Eropa. Semua penelitian melibatkan mahasiswa kedokteran sebagai populasi utama. Mayoritas studi menggunakan desain potong lintang (cross-sectional), dengan pendekatan kuantitatif berbasis kuesioner. Instrumen kecerdasan emosional yang digunakan bervariasi, namun umumnya merupakan instrumen standar berbasis laporan diri. Tingkat stres diukur menggunakan skala stres psikologis atau stres akademik yang telah digunakan secara luas dalam penelitian pendidikan kedokteran. Meskipun terdapat variasi dalam instrumen dan konteks penelitian, seluruh studi secara eksplisit menelaah hubungan antara kecerdasan emosional dan stres atau strategi koping pada mahasiswa kedokteran.

Tabel 2. Characteristics of Included Studies

No	Author (Year)	Title	Study design	Population	Comparison	EI Scale Used
1	(Zhang et al. 2024)	Gender differences in the relationship between medical students' emotional	Cross-sectional	Mahasiswa kedokteran Cina	EI & coping stres (gender)	Wong and Law EI Scale (WL

		intelligence and stress coping: a cross-sectional study				EIS)
2	(Rhines et al. 2024)	Assessing the efficacy and feasibility of emotional intelligence and stress management training for medical students within their third-year surgery clerkship	Observational	Mahasiswa kedokteran Amerika	EI & stres akademik	Schutte Self-Report EI Test (SSEIT)
3	(Toriello et al. 2022)	Emotional intelligence in undergraduate medical students	Cross-sectional	Mahasiswa kedokteran Eropa	EI & stres pendidikan	Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)
4	(Yusoff et al. 2021)	The roles of emotional intelligence, neuroticism, and academic stress on the relationship between psychological distress and burnout in medical students	Cross-sectional	Mahasiswa kedokteran Iran	EI & stres psikologis	Emotional Intelligence Questionnaire
5	(Jamil et al. 2020)	Correlation between Emotional Intelligence and Academic Stress in Undergraduate Medical Students	Cross-sectional	Mahasiswa kedokteran Indonesia	EI & stres akademik	Schutte Self-Report EI Test (SSEIT)
6	(Suryadinata et al. 2023)	The Relationship Between High Emotional Intelligence and Stress in Medical Students of Medicine Pelita Harapan University During the	Cross-sectional	Mahasiswa kedokteran Indonesia	EI & stres selama pandemi	Emotional Intelligence Scale

		Covid-19 Pandemic				
7	(Fatima et al. 2021)	Emotional Intelligence and Perceived Stress in Medical Education: A Questionnaire Based Survey among Medical studens	Cross-sectional	Mahasiswa kedokteran Pakistan	EI & stres akademik	Bar-On EQi
8	(Imen et al. 2025)	Impact of Emotional Intelligence on Stress Levels Among Medical Students	Cross-sectional	Mahasiswa kedokteran Eropa	EI & stres psikologis	Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)
9	(Vaishampayan et al. 2021)	A Cross-Sectional Study On Association Of Emotional Intelligence And Stress Levels In Medical Students Of Telangana State	Cross-sectional	Mahasiswa kedokteran India	EI & stres pendidikan	Emotional Intelligence Scale
10	(Cheema, 2022)	Emotional Intelligence and perceived stress against the backdrop of the Covid-19 Pandemic among students of a medical college in Pakistan: A cross-sectional correlational study	Cross-sectional	Mahasiswa kedokteran Pakistan	EI & strategi koping	Schutte Self-Report EI Test (SSEIT)

Berdasarkan sepuluh artikel yang dianalisis, seluruh studi melaporkan hubungan yang bermakna antara kecerdasan emosional dan stres pada mahasiswa kedokteran. Secara konsisten, kecerdasan emosional yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih rendah, baik dalam konteks stres akademik maupun stres psikologis secara umum. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan sebagai prediktor signifikan terhadap tingkat stres, sementara studi lain menekankan peran tidak langsung kecerdasan emosional melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi dan penggunaan strategi koping yang lebih adaptif. Selain itu, satu studi menyoroti adanya perbedaan berdasarkan jenis kelamin dalam hubungan antara kecerdasan emosional dan strategi koping stres.

Tabel 3. Descriptive Studies

Author (Year)	Negara/Konteks Studi	Instrumen EI	Instrumen Stres	Arah Hubungan EI dan stres	Temuan Utama
(Zhang et al. 2024)	Tiongkok	Wong and Law EI Scale (WLEIS)	Academic Stress Scale	Negatif signifikan	EI berasosiasi positif dengan coping aktif dan menurunkan stres akademik; terdapat perbedaan berdasarkan jenis kelamin.
(Rhines et al. 2024)	Amerika	Schutte Self-Report EI Test (SSEIT)	Perceived Stress Scale (PSS)	Negatif signifikan	EI yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah dan coping yang lebih adaptif pada mahasiswa kedokteran.
(Toriello et al. 2022)	Eropa	Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)	Psychological Stress Scale		Dimensi regulasi emosi memiliki peran protektif terhadap stres selama pendidikan kedokteran.
(Yusoff et al. 2021)	Iran	Emotional Intelligence Questionnaire	Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ)		Intervensi berbasis EI dikaitkan dengan penurunan komponen stres akademik mahasiswa.
(Jamil et al. 2020)	Indonesia	Schutte Self-Report EI Test (SSEIT)	DASS-21		Mahasiswa dengan EI tinggi menunjukkan tingkat stres dan

					kecemasan yang lebih rendah.
(Suryadinata et al. 2023)	Indonesia	Emotional Intelligence Scale	Perceived Stress Scale (PSS)		EI berperan sebagai faktor protektif terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran.
(Fatima et al. 2021)	Pakistan	Bar-On EQi	Stress Coping Inventory		EI berhubungan positif dengan coping adaptif dan negatif dengan stres psikologis.
(Imen et al. 2025)	Eropa	Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)	Psychological Distress Scale		EI berhubungan dengan penurunan distress psikologis dan peningkatan kesejahteraan mental.
(Vaishampayan et al. 2021)	India	Emotional Intelligence Scale	Stress Scale for Students		Skor EI yang lebih tinggi berkorelasi dengan tingkat stres akademik yang lebih rendah.
(Cheema, 2022)	Pakistan	Schutte Self-Report EI Test (SSEIT)	DASS-21		EI berkontribusi dalam kemampuan mahasiswa mengelola stres selama pendidikan kedokteran.

HASIL

Hasil *systematic literature review* ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional secara konsisten berperan penting dalam manajemen stres pada mahasiswa kedokteran. Seluruh artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah, baik dalam konteks akademik maupun psikologis. Temuan ini mendukung pandangan bahwa kecerdasan emosional membantu mahasiswa dalam mengenali emosi

diri, mengendalikan reaksi emosional, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan pendidikan kedokteran yang menekan. Beberapa studi juga menekankan bahwa kecerdasan emosional berhubungan dengan penggunaan strategi koping yang lebih aktif dan konstruktif, seperti pemecahan masalah dan pencarian dukungan sosial.

Selain itu, hasil dari salah satu studi menunjukkan bahwa faktor demografis, seperti jenis kelamin, dapat memengaruhi hubungan antara kecerdasan emosional dan strategi koping stres. Hal ini mengindikasikan bahwa peran kecerdasan emosional dalam manajemen stres bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor individual. Meskipun sebagian besar studi menggunakan desain potong lintang, yang membatasi penarikan kesimpulan kausal, konsistensi temuan di berbagai konteks dan negara memperkuat bukti bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor penting dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa kedokteran. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari strategi pendidikan dan dukungan mahasiswa dalam pendidikan kedokteran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *systematic literature review* terhadap artikel-artikel yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang bermakna dalam manajemen stres pada mahasiswa kedokteran. Sebagian besar studi yang direview menunjukkan adanya hubungan yang konsisten antara tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi dengan tingkat stres yang lebih rendah, kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, serta penggunaan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik dan klinik.

Temuan dari berbagai konteks pendidikan kedokteran menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengenali dan mengelola emosinya, sehingga dapat merespons tekanan akademik secara lebih tenang dan konstruktif. Selain itu, beberapa penelitian juga menyoroti bahwa kecerdasan emosional berkontribusi terhadap pemilihan strategi koping aktif, seperti pemecahan masalah dan pencarian dukungan sosial, dibandingkan strategi koping pasif atau menghindar. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional tidak hanya berpengaruh pada tingkat stres, tetapi juga pada cara mahasiswa menghadapi situasi yang menekan.

Meskipun terdapat variasi dalam desain penelitian, instrumen pengukuran, serta karakteristik responden, hasil keseluruhan dari studi-studi yang diinklusi memperlihatkan pola yang sejalan mengenai pentingnya kecerdasan emosional dalam konteks pendidikan kedokteran. Dengan demikian, kecerdasan emosional dapat dipertimbangkan sebagai salah satu faktor penting dalam upaya mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa kedokteran.

Secara praktis, hasil SLR ini mengindikasikan bahwa pengembangan kecerdasan emosional melalui pendekatan pendidikan, pelatihan, atau program pendampingan mahasiswa berpotensi membantu meningkatkan kemampuan manajemen stres. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi intervensi berbasis kecerdasan emosional secara lebih mendalam, khususnya dengan desain longitudinal atau eksperimental, guna memperkuat bukti mengenai dampaknya dalam jangka panjang

REFERENCES

Abadiyah, A. K. (2021). The Effect of Leadership Style on Employee Job Satisfaction at Pt Columbia Palu Branch. *Journal of Management Sinar*,*8* (1), 7-13. Https://Doi.Org/10.56338/Jsm.V8i1.142

Cheema, S. (2022). Emotional Intelligence and perceived stress against the backdrop of the Covid-19 Pandemic among students of a medical college in Pakistan: A cross-sectional correlational study. *Health Professions Educator Journal*, *5*(1), 26–31. https://doi.org/10.53708/hpej.v5i1.1326

Fatima, N., Abid, S., Ullah, M. S., Aziz, M. S., Saleem, M. N., Raja, H. Z., Dar, D. N., & Tariq, A. (2021). Emotional Intelligence and Perceived Stress in Medical Education: A Questionnaire Based Survey among Medical studens. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, *15*(8), 1883–1887. https://doi.org/10.53350/pjmhs211581883

Ibrahim, Rania K., Samar Al Sabbah, Mohammad Al-Jarrah, Jonathan Senior, Jumana A. Almomani, Ahmad Darwish, Fares Albannay, dan Ahmad Al Naimat. "The Mediating Effect of Digital Literacy and Self-Regulation on the Relationship Between Emotional Intelligence and Academic Stress Among University Students: A Cross-Sectional Study." *BMC Medical Education* 24, no. 1 (2024): 1309. https://doi.org/10.1186/s12909-024-06279-0

Imen, K., Nakhli, R., Chaibi, L. S., Sridi, C., Bouhoula, M., Belhadj, N., Chelly, F., Aloui, A., & Kahloul, M. (2025). Impact of Emotional Intelligence on Stress Levels Among Medical Students. *European Psychiatry*, *68*(S1), S776–S776. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.1574

Jamil, Saira, Saima Jamil, dan Muhammad Shahid Ullah. "Correlation Between Emotional Intelligence and Academic Stress in Undergraduate Medical Students." *Health Professions Educator Journal* 3, no. 2 (2020): 20–24. https://doi.org/10.53708/hpej.v3i2.92

Jaros, Stephen, dan Gail Beck Dallaghan. "Medical Education Research Study Quality Instrument: An Objective Instrument Susceptible to Subjectivity." Medical Education Online 29, no. 1 (2024): 2308359. https://doi.org/10.1080/10872981.2024.2308359

Khorasani, Elham C., Mahdi Ardameh, Seyed Behzad T. Sany, Hamid Tehrani, Vahid Ghavami, dan Mohammad Gholian-Aval. "The Influence of Emotional Intelligence on Academic Stress Among Medical Students in Neyshabur, Iran." *BMC Psychiatry* 23, no. 1 (2023): 848. https://doi.org/10.1186/s12888-023-05344-0

Maity, Souvik, Simona M. de Filippis, Alessandro Aldanese, Mary A. McCulloch, Alexandra P. Sandor, Juan E. Perez Cajigas, Yannis Antoniadis, Thomas D. T. Rochester, Lauren E. Carter, Anja M. Preisig, Jean A. Kobeissi, Nikhil Nayak, Jorge E. Mendoza, dan Saurabh Nauhria. "Enhancing Emotional Intelligence in Medical Education: A Systematic Review of Interventions." *Frontiers in Medicine* 12 (2025). https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1587090

Page, Matthew J., Joanne E. McKenzie, Patrick M. Bossuyt, Isabelle Boutron, Tammy C. Hoffmann, Cynthia D. Mulrow, Larissa Shamseer, Jennifer M. Tetzlaff, Elie A. Akl, Susan E. Brennan, Roger Chou, Julie Glanville, Jeremy M. Grimshaw, Asbjørn Hróbjartsson, Manoj M. Lalu, Tianjing Li, Elizabeth W. Loder, Evan Mayo-Wilson, Steve McDonald, dan David Moher. "The PRISMA 2020 Statement: An Updated Guideline for Reporting Systematic Reviews." *BMJ* (2021): n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Rhines, Andrew, Janelle Medina, Ryan Reed, Kimberly Stewart, dan Amanda Raines. "Assessing the Efficacy and Feasibility of Emotional Intelligence and Stress Management Training for Medical Students Within Their Third-Year Surgery Clerkship." *The American Journal of Surgery* 238 (2024): 115817. https://doi.org/10.1016/j.amjsurg.2024.115817

Schumann, Michael, Hany M. Ghorab, dan Ahmed Baraka. "Emotional Intelligence, Perceived Stress, and Burnout in Undergraduate Medical Students: A Cross-Sectional Correlational Study." *International Medical Education* 4, no. 2 (2025): 23. https://doi.org/10.3390/ime4020023

Suryadinata, Neneng, Sabrina Amadea, dan Fred Rich Conney. "The Relationship Between High Emotional Intelligence and Stress in Medical Students of Medicine Pelita Harapan University During the Covid-19 Pandemic." *Medicinus* 10, no. 2 (2023): 71. https://doi.org/10.19166/med.v10i2.7017

Toriello, Helene V., Jeroen M. M. van de Ridder, Peter Brewer, Brian Mavis, Robert Allen, Christine Arvidson, Irene Kovar-Gough, Erin Novak, John O'Donnell, John Osuch, dan Beth Ulrich. "Emotional Intelligence in Undergraduate Medical Students: A Scoping Review." *Advances in Health Sciences Education* 27, no. 1 (2022): 167–187. https://doi.org/10.1007/s10459-021-10079-2

Vaishampayan, N. R., & Shah, I. P. (2021). A Cross-Sectional Study On Association Of Emotional Intelligence And Stress Levels In Medical Students Of Telangana State. *International Journal of Medical and Biomedical Studies*, *5*(1). https://doi.org/10.32553/ijmbs.v5i1.1663

Yusoff, Mohd Sidik B., Siti Nur H. Hadie, dan Mohd Afiq M. Yasin. "The Roles of Emotional Intelligence, Neuroticism, and Academic Stress on the Relationship Between Psychological Distress and Burnout in Medical Students." *BMC Medical Education* 21, no. 1 (2021): 293. https://doi.org/10.1186/s12909-021-02733-5

Zhang, Ning, Xue Ren, Zhen Xu, dan Kai Zhang. "Gender Differences in the Relationship Between Medical Students' Emotional Intelligence and Stress Coping: A Cross-Sectional Study." *BMC Medical Education* 24, no. 1 (2024): 810. https://doi.org/10.1186/s12909-024-05781-9

Zhang, Shanshan, Sadaf Rehman, Yufei Zhao, Ehtesham Rehman, dan Bilal Yaqoob. "Exploring the Interplay of Academic Stress, Motivation, Emotional Intelligence, and Mindfulness in Higher Education: A Longitudinal Cross-Lagged Panel Model Approach." *BMC Psychology* 12, no. 1 (2024): 732. https://doi.org/10.1186/s40359-024-02284-6

Zhou, Zhe, Hamid Tavan, Farzaneh Kavarizadeh, Mohammad Sarokhani, dan Karim Sayehmiri. "The Relationship Between Emotional Intelligence, Spiritual Intelligence, and Student Achievement: A Systematic Review and Meta-Analysis." *BMC Medical Education* 24, no. 1 (2024): 217. https://doi.org/10.1186/s12909-024-05208-5

Zhou, Zhe, Hamid Tavan, Farzaneh Kavarizadeh, Mohammad Sarokhani, dan Karim Sayehmiri. "The Relationship Between Emotional Intelligence, Spiritual Intelligence, and Student Achievement: A Systematic Review and Meta-Analysis." *BMC Medical Education* 24, no. 1 (2024): 217. https://doi.org/10.1186/s12909-024-05208-5