

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KEMAMPUAN
MANAJEMEN STRES PADA SISWA KELAS XI SMKN 4 PADANG TAHUN
AJARAN 2025/2026**

Yeni Julianti
Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang
Alamat e-mail : yenijulianti174@gmail.com

ABSTRACT

This study examines the relationship between emotional intelligence and stress management ability among Grade XI students at SMKN 4 Padang in the 2025/2026 academic year. Students in this phase often face increased academic demands, preparation for industrial work practice, and social pressures, which may lead to elevated stress levels if not managed effectively. Emotional intelligence is considered an essential factor that can influence how students cope with such pressures. The research employed a quantitative correlational design with a simple random sampling technique, involving 70 respondents from a total population of 237 students. Data were collected using a Likert-scale questionnaire based on established theoretical indicators for both variables, and the validity and reliability of the instruments were confirmed through item analysis and Cronbach's Alpha (0.813 for emotional intelligence and 0.854 for stress management ability). Data analysis included descriptive statistics, normality and linearity tests, and Pearson's product-moment correlation using SPSS 24. The findings revealed a significant positive relationship between emotional intelligence and stress management ability ($r = 0.608$, $p < 0.05$), with a coefficient of determination (R^2) of 36%, indicating that emotional intelligence contributes substantially to students' ability to manage stress, while the remaining 64% is influenced by other factors. These results suggest that higher emotional intelligence enables students to regulate emotions, maintain composure, and adopt adaptive coping strategies when facing academic and social challenges. Therefore, fostering emotional intelligence could be a key approach to enhancing students' resilience and overall well-being in the school environment.

Keywords: Emotional Intelligence, Stress Management Ability, Correlational Study

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres pada siswa kelas XI SMKN 4 Padang tahun ajaran 2025/2026. Siswa pada fase ini dihadapkan pada tuntutan akademik yang meningkat, persiapan praktik kerja industri, serta tekanan sosial yang dapat memicu stres apabila tidak dikelola secara efektif. Kecerdasan emosional dipandang sebagai faktor penting yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengatasi tekanan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan

desain korelasional dan teknik simple random sampling. Sampel penelitian berjumlah 70 responden yang diambil dari populasi 237 siswa. Data dikumpulkan menggunakan angket skala Likert berdasarkan indikator teoritis kedua variabel, dengan uji validitas melalui analisis butir dan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha (0,813 untuk kecerdasan emosional dan 0,854 untuk kemampuan manajemen stres). Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, serta korelasi product moment Pearson dengan bantuan SPSS 24. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres ($r = 0,608$, $p < 0,05$) dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 36%, yang berarti kecerdasan emosional memberikan kontribusi cukup besar terhadap kemampuan siswa dalam mengelola stres, sedangkan sisanya 64% dipengaruhi faktor lain. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional siswa, semakin baik pula kemampuannya dalam mengendalikan emosi, menjaga ketenangan, dan menerapkan strategi coping adaptif dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Kemampuan Manajemen Stres, Penelitian Korelasional

A. Pendahuluan

Kehidupan individu tidak selamanya berjalan dengan lancar dan penuh kebahagiaan. Setiap individu tentu berhadapan dengan berbagai halangan, masalah, bahkan konflik dalam menjalani kehidupannya. Sebagian halangan, masalah, dan konflik tersebut tidak semua bisa ditangani dengan mudah. Mengenai hal ini, kondisi tersebut dapat menyebabkan situasi yang tidak seimbang, sehingga memberikan tekanan pada fisik dan intelektual seseorang (Adiyono, 2020). Dengan adanya situasi yang tidak dapat diprediksi, individu seharusnya

berupaya dalam menguasai, menyurutkan, atau melenyapkan berbagai tekanan yang dirasakan demi kesejahteraan dirinya (Mansyur, dkk., 2022).

Dalam konteks pendidikan, stres merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari, terutama bagi siswa. Menurut Reid (2022), sekolah dapat menjadi sumber stres bagi siswa, di mana mereka dihadapkan pada tugas yang banyak, batas waktu tugas dan ujian yang terbatas, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan arah pilihan program pendidikan lanjutan atau karir, serta kebutuhan untuk membagi waktu antara belajar,

mengerjakan tugas, hobi, dan kehidupan sosial. Tuntutan-tuntutan ini, ditambah dengan materi pelajaran yang berat, seringkali menyebabkan siswa mengalami stres (Mansyur, dkk., 2022). Jika stres tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik siswa, menurunkan motivasi belajar, serta menghambat pencapaian akademik mereka (Siregar, 2024). Oleh karena itu, manajemen stres menjadi krusial. Manajemen stres adalah suatu program untuk mengontrol atau mengelola stres, yang bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga individu mampu menangani stres dalam kehidupannya secara lebih baik (Hakim, dkk., 2022).

Membahas tentang manajemen stres, kecerdasan emosional turut mengambil peran penting di dalamnya. Setiap siswa mempunyai kecerdasan emosional yang berbeda-beda. Kecerdasan emosional sendiri bisa digunakan untuk mengatur diri serta menggapai kepuasan dalam belajar, dan mengontrol kondisi yang sulit sepanjang proses belajar mengajar (Ismailinar, dkk., 2025). Apabila kecerdasan emosi seseorang

itu dikatakan baik, yakni saat dirinya tidak mudah mengalami tekanan mental ataupun stres, tidak gampang putus asa, tidak berperilaku impulsif serta kasar, tidak egois, tidak lekas emosi, dan semua hal tersebut berdampak positif untuk mengurangi permasalahan dalam belajar. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan, menghadapi tantangan dengan lebih tenang, dan menjaga keseimbangan emosional dalam menghadapi berbagai situasi yang sulit (Purwiantomo & Rusmawati, 2021). Kecerdasan emosional membantu seseorang untuk menguasai emosi yang dirasakan secara efisien, dengan demikian seseorang menyadari apakah mereka dalam keadaan yang kurang baik ataupun baik dalam menjalankan kehidupannya (Verma, dkk., 2017).

Berdasarkan hasil observasi di SMKN 4 Padang, siswa kelas XI berada dalam fase pembelajaran yang lebih kompleks dibandingkan dengan kelas sebelumnya. Mereka menghadapi berbagai tantangan baru, seperti peningkatan beban tugas, persiapan untuk praktik kerja industri (PKL), serta tekanan akademik yang

lebih tinggi menjelang ujian dan persiapan memasuki dunia kerja. Dalam proses kegiatan belajar mengajar, banyak fenomena dampak dari stres yang memberi pengaruh besar dalam raga ataupun kejiwaan siswa. Siswa pada tahap SMA/SMK, yang dikategorikan sebagai masa peralihan dari remaja menuju dewasa, masih berada pada keadaan belum stabil untuk menangani suatu tindakan dalam menghadapi masalah. Hal ini seringkali menyebabkan siswa terjerumus ke dalam tindakan maladaptif yang mereka anggap sebagai bentuk ungkapan emosi negatif akibat beban pikiran yang dialami saat kegiatan belajar mengajar. Tidak semua siswa mengerti dengan cara membimbing guru di sekolah, yang dapat menimbulkan kesulitan belajar di kelas, seperti kesusahan menjawab pertanyaan, tidak paham tugas, dan jenuh dengan metode pengajaran guru. Namun, tidak semua siswa memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola stres. Beberapa siswa mungkin mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi mereka saat menghadapi tekanan, sehingga menyebabkan kelelahan mental, bahkan kehilangan motivasi dalam

belajar. Sebaliknya, peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi stres dengan cara yang lebih positif, seperti berpikir lebih rasional, mencari dukungan sosial, dan melakukan aktivitas yang dapat membantu mengurangi tekanan yang mereka rasakan.

Dengan fenomena tersebut, dapat dikatakan bahwa setiap individu pasti mengalami hal-hal yang membuat stres pikiran, sehingga diperlukan kemampuan untuk mengidentifikasi emosi-emosi yang terdapat di dalam diri. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres pada siswa kelas XI SMKN 4 Padang.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kemampuan manajemen stres pada siswa kelas XI SMKN 4 Padang Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dengan menjelaskan adanya hubungan antara kedua variabel, serta manfaat praktis bagi peneliti, subjek penelitian (siswa), dan lembaga pendidikan dalam

memahami pentingnya kecerdasan emosional sebagai faktor pendukung manajemen stres.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosional dan kemampuan manajemen stres pada siswa. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menganalisis hubungan antarvariabel berdasarkan data numerik yang diperoleh dari responden.

Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMKN 4 Padang tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 237 siswa, terdiri dari sembilan kelas pada tiga program keahlian. Sampel berjumlah 70 siswa yang ditentukan dengan teknik simple random sampling menggunakan rumus Slovin pada tingkat presisi 5%, kemudian didistribusikan secara proporsional pada setiap kelas.

Instrumen pengumpulan data berupa angket skala Likert yang dikembangkan berdasarkan indikator teoritis dari Goleman (2024) untuk variabel kecerdasan emosional, dan indikator kemampuan manajemen stres yang mengacu pada teori Hakim

dkk. (2022) dan Rustam dkk. (2023). Uji validitas dilakukan dengan analisis korelasi product moment, menghasilkan 20 item valid untuk variabel kecerdasan emosional dan 19 item valid untuk kemampuan manajemen stres. Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* menunjukkan koefisien 0,813 untuk kecerdasan emosional dan 0,854 untuk kemampuan manajemen stres, keduanya termasuk kategori sangat tinggi.

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan angket langsung kepada responden yang terpilih sebagai sampel. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan profil variabel, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, serta uji korelasi *Product Moment Pearson* untuk menguji hubungan antara kedua variabel. Seluruh pengolahan data menggunakan perangkat lunak SPSS versi 24 dengan tingkat signifikansi 5%.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan

kemampuan manajemen stres pada siswa kelas XI SMKN 4 Padang Tahun Ajaran 2025/2026. Data diperoleh dengan menyebarkan angket sebanyak 39 butir item pernyataan yang terdiri dari 20 butir untuk variabel kecerdasan emosional (X) dan 19 butir pernyataan untuk variabel kemampuan manajemen stres (Y). Angket disebarakan kepada 70 responden sebagai sampel yang diperoleh dari populasi sebanyak 237 siswa, dengan menggunakan teknik *simple random sampling*.

Deskripsi data dilakukan untuk menggambarkan masing-masing variabel yang mencakup jumlah data, mean, median, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum. Hasil perhitungan statistik dasar untuk kedua variabel disajikan pada tabel 1.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

	Kecerdasan Emosional	Kemampuan Manajemen Stres
Mean	77,028	65,500
Median	77	64
Std. Deviasi	10,878	9,93
Min	56	45
Maks	98	88

Berdasarkan tabel 1, variabel kecerdasan emosional memiliki nilai mean 77,028, nilai median 77, nilai minimum 56, nilai maksimum 98, dengan standar deviasi 10,878, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki Tingkat kecerdasan emosional yang cukup baik, namun terdapat variasi yang signifikan diantara mereka. Sementara itu, variabel kemampuan manajemen stres memiliki nilai mean 65,5, nilai median 64, nilai minimum 45, nilai maksimum 88, dengan standar deviasi 9,504, mengindikasikan bahwa rata-rata siswa memiliki kemampuan manajemen stress yang moderat, dengan perbedaan individu.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menggunakan SPSS 24 disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

	X	Y
N	70	70
Normal Parameters	Mean 77,028	Mean 65,500
	Std. Deviasi 10,878	Std. Deviasi 0,096
Most Extreme Differences	0,085	0,096

Positif	0,049	0,096
Negatif	-0,085	-0,049
Tes Statistic	0,085	0,096
Asymp. Sig (2-Tailed)	0,200	0,177

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 2, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel X yaitu $0,2 > 0,05$. Jadi, dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Dan nilai signifikansi pada variabel Y yaitu $0,177 > 0,05$. Jadi, dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan linear antara variabel independent (kecerdasan emosional) dan variabel dependen (kemampuan manajemen stres). Hasil uji linearitas disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Uji Linearitas

	Sig.
Kemampuan Manajemen Stres * Kecerdasan Emosional	0,252

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 3, diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* $0,252 > 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang linear antara

kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres pada siswa kelas XI SMKN 4 Padang Tahun Ajaran 2025/2026. Hasil korelasi antara kedua variabel disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Uji Hipotesis Korelasi

Variabel X dan Y	R	Sig. (p)	Keterangan
Kecerdasan Emosional-Kemampuan Manajemen Stres	0,608	0,000	Signifikan pada $\alpha = 0,05$

Berdasarkan tabel 4, nilai korelasi sebesar 0,608 dengan $p < 0,05$ menunjukkan hubungan positif signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres. Koefisien determinasi sebesar 36% mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 36% terhadap kemampuan manajemen stress siswa, sedangkan 64% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif

dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres pada siswa kelas XI SMKN 4 Padang. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,608 mengindikasikan kekuatan hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel. Ini berarti, semakin tinggi Tingkat kecerdasan emosional siswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola stres. Sebaliknya, siswa dengan kecerdasan emosional yang rendah cenderung memiliki kemampuan manajemen stres yang kurang baik.

Temuan ini konsisten dengan teori yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain, merupakan faktor krusial dalam menghadapi tekanan hidup. Goleman (2024) menekankan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi lebih mampu mengelola emosi negatif, memotivasi diri, dan membangun hubungan sosial yang mendukung, dan semuanya berkontribusi pada manajemen stres yang lebih baik. Kemampuan untuk mengenali emosi diri memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi sumber

stres dan reaksi emosional mereka terhadapnya.

Pengelolaan emosi yang efektif membantu siswa untuk tidak mudah *overwhelmed* oleh tekanan, melainkan dapat meresponsnya dengan carayang konstruktif. Motivasi diri menjaga semangat belajar dan ketahanan dalam menghadapi kesulitan, sementara empati dan keterampilan sosial memungkinkan siswa untuk mencari dan menerima dukungan dari lingkungan sekitar, yang merupakan strategi *coping* penting.

Penelitian ini didukung oleh temuan Sabrina Anjani (2023) yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan *coping stress* pada siswa. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Purwiantomo & Rusmawati (2021) yang mengemukakan bahwa siswa dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan dan tantangan dengan tenang. Koefisien determinasi R^2 sebesar 36% menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 36% terhadap kemampuan manajemen stres siswa, sementara 64% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak

diteliti dalam studi ini. Ini mengindikasikan bahwa meskipun kecerdasan emosional adalah prediktor yang signifikan, ada variabel lain yang juga berperan penting dalam menentukan kemampuan siswa mengelola stres.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat gagasan bahwa pengembangan kecerdasan emosional sangat penting dalam membantu siswa menghadapi tantangan akademik dan sosial. Siswa yang memiliki kesadaran diri yang baik mampu mengelola emosi, termotivasi, berempati, dan memiliki keterampilan sosial yang kuat, akan lebih siap dalam menghadapi dan mengelola stres secara adaptif.

E. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres pada siswa kelas XI SMKN 4 Padang Tahun Ajaran 2025/2026, dapat ditarik beberapa Kesimpulan utama. Kecerdasan emosional didefinisikan sebagai kemampuan pengontrolan diri atau pengendalian emosi seseorang, yang digambarkan dengan kemampuan mengatur

gejolak emosi di dalam diri, memahami situasi emosi orang lain, dan memiliki kematangan berpikir yang didasarkan pada logika dan perasaan. Sementara itu, kemampuan manajemen stres adalah suatu pendekatan yang bertujuan untuk mengenali penyebab stres dan menerapkan teknik-teknik pengelolaan stres agar siswa dapat menghadapinya secara lebih adaptif dan efektif.

Hasil analisis hipotesis menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} sebesar $0,608 > r_{tabel}$ sebesar $0,235$. Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres pada siswa kelas XI SMKN 4 Padang. Hubungan ini berada pada kategori cukup sedang, dengan koefisien determinasi sebesar 36%, yang berarti kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 36% terhadap kemampuan manajemen stres siswa sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Berdasarkan temuan dan kesimpulan dari penelitian ini,

beberapa saran dapat diajukan kepada pihak sekolah dan guru bimbingan konseling untuk mengembangkan program pembelajaran dan pembinaan yang berfokus pada peningkatan kecerdasan emosional, seperti pelatihan pengelolaan emosi, penguatan empati, dan keterampilan sosial. Selain itu, siswa diharapkan dapat melatih keterampilan *coping* adaptif dan menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan nonakademik. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi kemampuan manajemen stres, seperti dukungan sosial, kecerdasan spiritual, atau strategi belajar, sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan kemampuan manajemen stres pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyono, Adiyono. (2020). Manajemen Stres. *Lintas Batas*, 3(1).
- Anjani, Sabrina. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Coping Stress dalam Belajar Siswa Kelas VII SMPN 10 Kota Jambi. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.
- Goleman, D. (2024). Kecerdasan emosional. Gramedia Pustaka Utama.
- Hakim, A., Fajri, R., & Faizah, S. (2022). Manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari. Penerbit Edukasi.
- Ismailinar, I., Sulaiman, S., & Hasniah, H. (2025). Promosi dan pencegahan kesehatan jiwa serta manajemen stres di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Lhokseumawe. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 7(1).
- Mansyur, R., Wahyuni, D., & Fitri, A. (2022). Pengaruh tuntutan akademik terhadap tingkat stres siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2).
- Purwiantomo, D. R. P., & Rusmawati, D. (2021). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada siswa SMA Islam Al Azhar 14 Semarang. *Jurnal Empati*, 9(6).
- Reid, M. (2022). Dampak stres akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Academic Press*.
- Siregar, Innah Maulina. (2024). Manajemen Stres Strategi Menghadapi Tekanan Hidup. *Arsip Lingkaran*, 1(4).
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta.

Verma, S., Aggarwal, A., & Bansal, H.
(2017). Hubungan antara kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan menghadapi kesulitan (AQ). *Jurnal IOSR Manajemen dan Bisnis*, 19(1).