

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRESS
COPING SISWA DALAM BELAJAR KELAS XI SMA SEMEN
PADANG SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2026/2027**

Cindy Mutia Setiawan¹, Rini Sefriani², Linda Fitria³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang

[1cindymutiasetiawan68@gmail.com](mailto:cindymutiasetiawan68@gmail.com), [2rinisefriani@upiyptk.ac.id](mailto:rinisefriani@upiyptk.ac.id).,

[3lindafitria@upiyptk.ac.id](mailto:lindafitria@upiyptk.ac.id)

ABSTRACT

The Relationship between Emotional Intelligence and Students' Stress Coping in Learning among Eleventh Grade Students of SMA Semen Padang in the 2026/2027 Academic Year. Thesis. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang. This study was motivated by the importance of students' ability to manage academic stress during the learning process. Emotional intelligence is assumed to play an important role in determining the stress coping strategies used by students. This research aimed to determine the relationship between emotional intelligence and stress coping among eleventh grade students of SMA Semen Padang in the 2026/2027 academic year. This study employed a quantitative approach with a descriptive correlational design. The population consisted of 134 students, and 65 students were selected as the sample using simple random sampling technique. The research instrument was a Likert-scale questionnaire consisting of 40 statement items. Data were analyzed using normality test, linearity test, and Pearson Product Moment correlation test with the help of SPSS 24. The results showed that there was a significant relationship between emotional intelligence and students' stress coping, with a correlation coefficient of 0.726 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This indicates that the higher the students' emotional intelligence, the better their stress coping ability in learning. Therefore, it can be concluded that emotional intelligence has a positive and significant relationship with stress coping among eleventh grade students of SMA Semen Padang.

Keywords: Emotional Intelligence, Stress Coping, Senior High School Student.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya kemampuan siswa dalam mengelola stres akademik selama proses pembelajaran. Kecerdasan emosional diduga berperan dalam menentukan strategi stress coping yang digunakan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan stress coping siswa kelas XI SMA Semen Padang Tahun Ajaran 2026/2027. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 134 siswa, dengan sampel sebanyak 65 siswa yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa angket skala Likert yang terdiri dari 40 butir pernyataan. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS 24. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stress coping siswa, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,726 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional siswa, maka semakin baik kemampuan stress coping dalam belajar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif dan signifikan dengan stress coping siswa kelas XI SMA Semen Padang.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Stress Coping, Siswa SMA

A. Pendahuluan

Pendidikan sangat penting untuk pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas tinggi. Selama Pendidikan, siswa menghadapi tugas, ujian, kompetisi, dan target kurikulum yang ketat. Pekerjaan akademik sering kali disebabkan oleh tekanan ini, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat mempengaruhi prestasi belajar, motivasi, dan Kesehatan mental siswa (Suldo et al, 2008). Data dari World Health Organization (WHO, 2021) menunjukkan bahwa antara 20 dan 30 persen remaja di seluruh dunia mengalami stress karena beban akademik. Fakta ini menunjukkan bahwa

kita harus memiliki pemahaman yang baik tentang cara mengurangi stress di lingkungan belajar.

Ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan kognitif dan emosional dari lingkungan belajar mereka, mereka mengalami stress akademik (Lazarus & Folkman, 1984). Orang dapat bertindak adaptif (seperti mengatasi masalah) atau tidak cocok (seperti menghindari). Kemampuan seseorang untuk mengelola kecerdasan emosional atau emosi mereka sangat bergantung pada strategi coping yang efektif (Goleman, 1995). Kecerdasan emosional, atau Emotional Intelligence, mencakup

kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri dan orang lain, memanfaatkan emosi untuk berpikir rasional, dan mengatur emosi untuk mencapai tujuan (Mayer & Salovey, 1997). Siswa dengan skor Emotional Intelligence yang tinggi cenderung memiliki keterampilan sosial yang mendukung penyelesaian masalah konstruktif, kesadaran diri yang tinggi, dan empati (Parker et al, 2004).

Studi sebelumnya menunjukkan korelasi positif antara kecerdasan emosional (Emotional Intelligence) dan kemampuan untuk mengatasi stress. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Zeidner et al, (2012) menemukan bahwa siswa dengan Emotional Intelligence yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik untuk menggunakan strategi pengurangan stress. Saat menghadapi tekanan ujian, siswa dengan Emotional Intelligence rendah cenderung menggunakan strategi menghindar atau emosional, yang dapat meningkatkan stress mereka (Extremera). Sebaliknya, coping berbasis masalah, juga dikenal sebagai coping fokus masalah, mereka, (2019). Namun, temuan ini terbatas pada konteks tertentu, seperti di Barat, dan tidak dapat digeneralisasi ke Pendidikan di Indonesia, yang memiliki dinamika sosiokultural yang berbeda. Selain itu, mayoritas penelitian berfokus pada dampak Emotional Intelligence terhadap prestasi akademik, tetapi perlu dipelajari lebih lanjut tentang

hubungannya dengan mekanisme stress coping dalam pembelajaran.

Kehidupan seseorang tidak selalu berjalan lancar dan Bahagia. Semua orang pasti menghadapi berbagai halangan, masalah, bahkan konflik dalam kehidupannya. Beberapa dari halangan, masalah, dan konflik tersebut tidak dapat ditangani dengan mudah. Karena itu, menyebabkan situasi yang tidak seimbang, yang menempatkan tekanan pada fisik dan mental seseorang. Dalam situasi yang tidak dapat diprediksi, seseorang harus berusaha untuk mengendalikan, menghentikan, atau menghilangkan berbagai tekanan yang dirasakan demi kesejahteraan dirinya.

Selama proses belajar mengajar sendiri, banyak terjadi fenomena dampak stres yang memberi pengaruh besar pada tubuh dan kejiwaan peserta didik. Di sekolah sendiri, peserta didik yang berada pada tahap SMA atau dikategorikan remaja untuk memenuhi menata emosi masih berada dalam situasi yang tidak stabil untuk menangani masalah, yang menyebabkan banyak peserta didik terjerumus ke dalam Tindakan yang tidak sesuai.

Dari hasil observasi yang sudah dilakukan, siswa kelas XI masih dalam masa transisi yang membutuhkan arahan dari guru ataupun individu untuk mengatur emosinya sebab pada usia remaja emosi belum stabil.

Perihal tersebut, bisa dilihat dari metode belajar siswa dalam

mengerjakan tugas, yakni mau yang praktis serta cepat dalam pengerjaannya, gampang panik saat diberikan tugas yang banyak sehingga memutuskan untuk mengambil jalur pintas ialah mencontek tugas teman, rebut, di kelas, mengusik teman serta keluar masuk kelas, disbanding dengan mengerjakan tugas dari guru yang menghabiskan pikiran dan tenaga.

Nigrum (2011) mengatakan seseorang yang memiliki optimisme yang kecil memiliki stress coping yang kurang baik, dan sebaliknya. Dikala mereka dihadapkan dalam titik berat dan hambatan-hambatan dalam melakukan kewajiban, namun masih mampu melampaui tiap halangan itu, sehingga Tindakan optimis lumayan besar untuk menanggulangi masalah. Sedangkan Seligman (2008) mengatakan terbentuknya pola pikir optimis tergantung dalam cara seseorang menguasai perasaannya berharga atau tidak. Goleman mengatakan individu optimis berarti mempunyai perasaan memotivasi diri yang positif.

Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan cara siswa menangani stress saat belajar. Hasilnya diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi psikoedukasi yang membantu siswa memperbaiki diri mereka. Dari hasil observasi yang sudah dilakukan, siswa kelas XI masih dalam masa transisi yang membutuhkan arahan dari

guru ataupun individu untuk mengatur emosinya sebab pada usia remaja emosi belum stabil. Perihal tersebut, bisa dilihat dari metode belajar siswa dalam mengerjakan tugas, yakni mau yang praktis serta cepat dalam pengerjaannya, gampang panik saat diberikan tugas yang banyak sehingga memutuskan untuk mengambil jalur pintas ialah mencontek tugas teman, rebut, di kelas, mengusik teman serta keluar masuk kelas, disbanding dengan mengerjakan tugas dari guru yang menghabiskan pikiran dan tenaga.

Nigrum (2011) mengatakan seseorang yang memiliki optimisme yang kecil memiliki stress coping yang kurang baik, dan sebaliknya. Dikala mereka dihadapkan dalam titik berat dan hambatan-hambatan dalam melakukan kewajiban, namun masih mampu melampaui tiap halangan itu, sehingga Tindakan optimis lumayan besar untuk menanggulangi masalah. Sedangkan Seligman (2008) mengatakan terbentuknya pola pikir optimis tergantung dalam cara seseorang menguasai perasaannya berharga atau tidak. Goleman mengatakan individu optimis berarti mempunyai perasaan memotivasi diri yang positif. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan cara siswa menangani stress saat belajar. Hasilnya diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi psikoedukasi yang membantu siswa memperbaiki diri mereka sendiri. Cara

mereka mengendalikan perasaan dan stress, terutama di sekolah Indonesia.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019). Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel penelitian. Penelitian dilaksanakan di SMA Semen Padang pada semester genap tahun ajaran 2026/2027.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Semen Padang yang berjumlah 134 siswa. Teknik pengambilan sampel *proposional random sampling*. Berdasarkan rumus Taro Yamane sampel dalam penelitian ini adalah 65 siswa.

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama, yaitu kecerdasan emosional (variabel bebas/X) dan stress coping dalam belajar (variabel terikat/Y).

Instrument uji coba 30 siswa untuk menguji validitas dan reliabilitas. Uji validitas

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan **Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan stress coping siswa kelas XI SMA Semen Padang dan untuk mengetahui bagaimana pengaruh kecerdasan emosional dengan kemampuan stress coping siswa dalam belajar. Data diperoleh dengan menyebarkan angket sebanyak 40 butir item pernyataan yang terdiri dari 20 butir untuk kecerdasan emosional (X), 20 butir pernyataan untuk stress coping (Y), disebarkan kepada 65 responden sebagai sampel yang diperoleh dari populasi sebanyak 134 siswa, sampel yang digunakan teknik random sampling. Deskripsi data dilakukan untuk menggambarkan masing-masing variabel yang mencakup jumlah data, mean, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum. Pada tabel berikut ditampilkan perhitungan statistik dasar masing-masing variabel sebagai berikut:

1. Statistic Deskriptif Variabel Kecerdasan Emosional (X) dengan stress coping (Y)

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Kecerdasan Emosional (X) dan stress coping (Y)

		Statistic	
		Kecerdasan Emosional	Stress Coping
N	Valid	65	65
	Missing	0	0
Mean		72,0308	70,7077
Std. Error of Mean		1,08086	1,25570
Median		71,0000	71,0000
Mode		64,00	58,00
Std. Deviation		8,71416	10,12380
Variance		75,937	102,491
Skewness		,792	-,158
Skewness			
Kurtosis		,902	-,441
Std. Error of Kurtosis		,586	,586
Range		46,00	51,00
Minimum		53,00	43,00
Maximum		99,00	94,00
Sum		4682,00	4596,00

Berdasarkan perhitungan statistik pada tabel 4 dapat dilihat bahwa variabel kecerdasan emosional memiliki jumlah responden (N) sebanyak 65, Mean 72, 0308, std. error of mean 1,08086, median 71, mode 64, std. deviation 8,71416, variance 75,937, skewness 0,792, std. error kurtosis 0,586, range 46, minimum 53, maximum 99, sum 4.682. Sedangkan untuk data statistik stress coping dapat dilihat bahwa variabel kemampuan manajemen stres memiliki jumlah responden (N) sebanyak 65, mean 70,7077, std. error of mean 1,2557,

median 71, mode 58, std. deviation 10,1238, variance 102,491, skewness - 0,158, std. error kurtosis 0,586, range 51, minimum 43, maximum 94, sum 4.596.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi <0,05. Uji normalitas dalam penelitian ini yaitu nilai uji statistik dengan bantuan SPSS 24, maka diperoleh hasil berikut:

**Tabel 2 Uji Normalitas Data Kecerdasan Emosional dengan Stres Coping
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Kecerdasan Emosional	Stress Coping
N		65	65
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	72,0308	70,7077
	Std. Deviation	8,71416	10,12380
Most Extreme Differences	Absolute	,109	,093
	Positive	,109	,093
	Negative	-,088	-,084
Test Statistic		,109	,093
Asymp. Sig. (2-tailed)		,053 ^c	,200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel kecerdasan emosional yaitu $0,53 > 0,05$. Jadi, dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Hal ini sesuai dengan pendapat (Sugiyono,2008) bahwa jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada ($\alpha > 0,05$), maka data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel stress coping yaitu $0,2 > 0,05$. Jadi, dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Hal ini sesuai dengan pendapat (Sugiyono,2008) bahwa jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada ($\alpha > 0,05$), maka data berdistribusi normal.

3. Uji Linieritas

Uji linieritas berguna untuk melihat linear antara variabel. Berikut adalah hasil linieritas variabel kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres, sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Linieritas Data Kecerdasan Emosional dengan Stres Coping

ANOVA Table

		Sum Of Square	df	Mean Square	f	Sig
	Combied	4854,941	27	179,813	3,903	,000
	Linearity	3459,878	1	3459,878	75,104	,000
Kecerdasan Emosional * Stress Coping	Deviation from Linearity	1395,063	26	53,656	1,165	,330
	Within Groups	1704,506	37	46,068		
	Total	6559,446	64			

Berdasarkan hasil uji linearitas antara kecerdasan emosional dengan stress coping, diketahui bahwa nilai signifikansi deviation from linearity $0,330 > 0,05$ dapat diartikan terdapat hubungan yang linear antara kecerdasan emosional dengan stress coping. Hal ini sesuai dengan pendapat (Sugiyono, 2011) bahwa jika nilai Deviation from Linearity Sig. $> 0,05$, maka terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen.

4. Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis dimaksudkan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan stress coping pada siswa kelas XI SMA Semen Padang Tahun Ajaran 2026/2027. Korelasi variabel X dan variabel Y tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Uji Hipotesis Correlations

		Kecerdasan Emosional	Stress Coping
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	1	,726**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	65	65
Stress Coping	Pearson Correlation	,726**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	65	65

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui besarnya koefisien korelasi antara variabel kecerdasan emosional dengan stress coping adalah 0,726 dengan taraf signifikansi 0,000. Dengan menggunakan tabel diatas diketahui rhitung pada taraf 5% = 0,000 < 0,05 dapat dikatakan signifikan, jika dilihat dengan membandingkan *rhitung* dan *rtabel* dengan nilai *rtabel* (df= n-2, df= 65-2= 0,246). Jika dilihat dengan membandingkan *rhitung* dan *rtabel* dengan nilai *rtabel* 0,246 dapat dikatakan *rhitung* 0,726 > *rtabel* 0,246, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya terdapat korelasi yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stress coping pada siswa kelas XI SMA Semen Padang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perhitungan korelasi kecerdasan emosional dengan stress

coping dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel X dan variabel Y. Sehingga dapat dikatakan bahwa hubungan dalam penelitian ini dikatakan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan stress coping pada siswa kelas XI SMA Semen Padang. Dinyatakan hipotesis diterima. Selain itu, berdasarkan hasil perhitungan korelasi kecerdasan emosional dengan stress coping dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional sangat mempengaruhi kemampuan stress coping siswa dalam belajar.

Pada bagian ini akan dikemukakan pembahasan berdasarkan analisis, berdasarkan hasil hitung hipotesis di atas maka di dapatkan nilai rhitung sebesar 0,726, dengan nilai rtabel yaitu 0,246, karena rhitung lebih besar dari rtabel (0,726 > 0,246), yang berarti bahwa kecerdasan emosional berhubungan dengan kemampuan stress coping secara

positif, untuk pengujian t diperoleh nilai sig. sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti signifikan. Maka dapat ditarik kesimpulan yang sekaligus merupakan jawaban dari hipotesis yang diajukan dapat diterima, artinya terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan stress coping pada siswa kelas XI SMA Semen Padang Tahun Ajaran 2026/2027.

Penelitian ini didukung oleh Rismaida Napitupulu (2018) dengan judul "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Self Esteem Pada Siswa/Siswi Kelas XII SMA Kartini Kota Batam. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan self sistem pada siswa/siswi kelas XII SMA Kartini Kota Batam.

Penulis memandang bahwa kemampuan stress coping merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki oleh siswa dalam menghadapi berbagai tantangan, baik akademik maupun non-akademik. Siswa dengan kemampuan stress coping yang baik cenderung mampu menghadapi tekanan, mengatasi permasalahan yang muncul, serta menyesuaikan diri secara positif terhadap situasi yang menekan. Hal ini sejalan dengan pendapat Lazarus dan Folkman (2024) yang menyatakan bahwa stress coping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun

eksternal yang dinilai melebihi kemampuan dirinya. Dengan memiliki kemampuan coping yang baik, siswa akan lebih mampu menjaga kestabilan emosi, berpikir secara rasional dalam menghadapi masalah, serta tetap fokus dalam mencapai tujuan belajar. Fenomena yang terlihat di sekolah juga menunjukkan bahwa siswa yang memiliki strategi coping yang adaptif cenderung lebih mampu menyelesaikan masalah secara efektif dibandingkan dengan siswa yang mudah menyerah atau bereaksi secara berlebihan terhadap tekanan.

Selain itu, penulis berpendapat bahwa kemampuan stress coping berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori cukup baik dalam menggunakan strategi coping, meskipun masih terdapat beberapa siswa yang cenderung menggunakan strategi yang kurang adaptif. Kemampuan stress coping memungkinkan siswa untuk mengelola tekanan secara konstruktif, baik melalui problem focused coping maupun emotion-focused coping. Strategi coping yang tepat akan membantu siswa mengurangi dampak negatif stres, seperti kecemasan, kelelahan mental, dan penurunan motivasi belajar. Dengan demikian, kemampuan stress coping yang baik tidak hanya membantu siswa bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga mendorong

mereka untuk berkembang dan meningkatkan ketahanan diri (resiliensi) dalam menghadapi berbagai tuntutan sekolah maupun lingkungan sosial.

Selanjutnya, penulis memandang bahwa kemampuan stress coping memiliki peranan yang signifikan dalam menentukan keberhasilan siswa dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai tekanan. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mampu memilih strategi coping yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial, berpikir positif, dan melakukan perencanaan penyelesaian masalah, cenderung menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hal ini dapat dijelaskan bahwa kemampuan dalam mengelola stres melalui strategi coping yang tepat akan membantu individu mengurangi intensitas tekanan yang dirasakan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan stress coping merupakan faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan dan keberhasilan siswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan stress coping perlu menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan kualitas belajar siswa.

Sedangkan dalam penelitian ini membahas tentang hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan stress coping pada siswa kelas XI SMA Semen Padang tahun ajaran 2026/2027. Hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa adanya hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan stress coping pada siswa kelas XI SMA Semen Padang. Hal ini dibuktikan dengan hasil koefisien r hitung lebih besar dari r tabel ($0,726 > 0,246$) bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi juga kemampuan stress coping pada siswa yang berdampak positif. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin rendah pula kemampuan stress coping pada siswa yang berdampak positif. Dari 65 siswa diperoleh nilai r hitung sebesar 0,726 dengan $N = 65$, maka ditunjukkan $r_{tabel} = 0,246$ pada taraf signifikan $\alpha (0,05)$. Sehingga hasil analisis tersebut menunjukkan r hitung $0,726 > r_{tabel} 0,246$ artinya ada hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan stress coping. Penelitian ini menunjukkan bahwa memiliki hubungan cukup sedang dengan kemampuan stress coping sebesar 38%. Dengan demikian, siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengelola stres dengan lebih baik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan stress coping siswa dalam belajar kelas XI SMA Semen Padang Semester Ganjil Tahun Ajaran 2026/2027, maka dapat disimpulkan

bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan stress coping siswa.

Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment yang diperoleh nilai r hitung sebesar 0,726, sedangkan nilai r tabel sebesar 0,246 pada taraf signifikansi 0,05 dengan jumlah responden sebanyak 65 siswa. Karena nilai r hitung $>$ r tabel ($0,726 > 0,246$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stress coping siswa kelas XI SMA Semen Padang.

Hubungan yang diperoleh menunjukkan arah hubungan yang positif, artinya semakin baik kecerdasan emosional yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula kemampuan siswa dalam melakukan stress coping selama proses belajar. Siswa yang mampu mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosinya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik, menyelesaikan masalah, serta menggunakan strategi coping yang lebih adaptif.

Dengan demikian, kecerdasan emosional menjadi salah satu faktor penting yang berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menghadapi stress belajar. Oleh karena itu, peningkatan kecerdasan emosional perlu menjadi perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah agar siswa mampu mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi dan

menghadapi berbagai tekanan secara lebih efektif.

Daftar Pustaka

- Suldo, S. M., Shaunessy, E., & Hardesty, R. (2008). Relationships among stress, coping, and mental health in high-achieving high school students. *Psychology in the Schools*, 45(4), 273-290.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Goleman, D., & Intelligence, E. (1995). *Why it can matter more than IQ. Emotional intelligence*.
- Grunes, P., Gudmundsson, A., & Irmer, B. (2014). To what extent is the Mayer and Salovey (1997) model of emotional intelligence a useful predictor of leadership style and perceived leadership outcomes in Australian educational institutions?. *Educational Management Administration & Leadership*, 42(1), 112-135.
- Parker, J. D., Creque Sr, R. E., Barnhart, D. L., Harris, J. I., Majeski, S. A., Wood, L. M., ... & Hogan, M. J. (2004). Academic achievement in high school: does emotional intelligence matter?. *Personality and individual differences*, 37(7), 1321-1330.

- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2012). The emotional intelligence, health, and wellbeing nexus: What have we learned and what have we missed?. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 4(1), 1-30.
- Reid, K. M., & Taylor, M. G. (2015). Social support, stress, and maternal postpartum depression: A comparison of supportive relationships. *Social science research*, 54, 246-262.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 9(01), 126155. 4
- Seligman, M. E. (2008). Positive health. *Applied psychology*, 57, 3-18.
- Extremera, N., & Quintana-Orts, C. (2019). Emotional Intelligence and Academic Stress: The Role of Coping Strategies in High School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books. Compas,
- B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with Stress during Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
- Awang, I. S. (2019). *Kecerdasan Emosional dalam Pembelajaran*. Sintang: STKIP Persada Khatulistiwa. (Atau sesuaikan dengan nama jurnal jika ini merupakan artikel ilmiah).
- Lestari, W. (2019). Analisis Kecerdasan Emosional Peserta Didik dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. (Pastikan cek nama jurnal lengkap dan nomor volumenya).
- Yunalia, E. M., & Etika, A. D. (2020). *Remaja dan Kecerdasan Emosional*. Kediri: STRADA Press.