

ABSTRACT

Yeni Julianti, 2025. *The Relationship Between Emotional Intelligence and Stress Management Ability Among Grade XI Students at SMKN 4 Padang in the Academic Year 2025/2026. Bachelor's Thesis in Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang.*

This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and stress management skills among Grade XI students of SMKN 4 Padang in the 2024/2025 academic year. The research employed a quantitative approach with a simple random sampling technique. The sample consisted of 70 students out of a total population of 237 students. Data were collected using a Likert-scale questionnaire. Data analysis was conducted using SPSS 24 and Microsoft Excel 2016.

The results show that $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($0.608 > 0.235$) with $\alpha = 0.05$, indicating that the hypothesis is accepted and there is a significant relationship between emotional intelligence and stress management skills among Grade XI students of SMKN 4 Padang. The coefficient of determination between the two variables was 36%. This suggests that students with higher emotional intelligence tend to manage stress more effectively.

Keywords: relationship, emotional intelligence, stress management

ABSTRAK

Yeni Julianti, 2025, **Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Manajemen Stres pada Siswa Kelas XI SMKN 4 Padang Tahun Ajaran 2025/2026**, Sarjana Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres pada siswa kelas XI SMKN 4 Padang tahun ajaran 2024/2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Sampel berjumlah 70 siswa dari total populasi 237 siswa. Instrumen pengumpulan data berupa angket skala Likert. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS 24 dan Microsoft Excel 2016.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, $0.608 > 0,235$ dengan $\alpha = 0,05$ maka hipotesis diterima yang dimana terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres pada siswa kelas XI SMKN 4 Padang. Nilai analisis koefisien determinasi antara hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stress yaitu sebesar 36%. Dengan demikian, siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengelola stres dengan lebih baik.

Kata Kunci : Hubungan, Kecerdasan Emosi, Manajemen Stres