

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan individu tidak selamanya berjalan dengan lancar, dan penuh dengan kebahagiaan. Tiap individu tentu berhadapan dengan berbagai halangan, masalah, bahkan konflik dalam menjalani kehidupannya. Sebagian halangan, masalah, dan konflik itu tidak semua bisa ditangani dengan mudah. Mengenai hal ini, menyebabkan situasi yang tidak seimbang, sehingga memberikan tekanan pada fisik dan intelektual diri seseorang (Adiyono, 2020). Dengan adanya situasi yang tidak dapat diprediksi, seharusnya individu berupaya dalam menguasai, menyurutkan, atau melenyapkan berbagai tekanan yang dirasakan demi kesejahteraan dirinya (Mansyur, dkk., 2022).

Menurut Reid (2022), sekolah dapat menjadi sumber yang menimbulkan stres pada siswa. Siswa dihadapkan pada tugas yang banyak, batas waktu tugas dan ujian yang terbatas, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan arah pilihan program pendidikan lanjutan ataupun karir, membagi waktu antara belajar, mengerjakan tugas, hobi, dan kehidupan sosial, serta mematuhi peraturan-peraturan yang membatasi diri siswa. Mansyur, dkk (2022) menjelaskan bahwa tuntutan-tuntutan tersebut menyebabkan siswa mengalami stres. Selain itu, materi pelajaran yang berat di sekolah dapat menimbulkan stres pada siswa, terutama bagi siswa SMA,

karena siswa SMA juga mengalami tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik dan untuk memasuki universitas yang unggul.

Dalam konteks pendidikan, stres dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti tekanan akademik, tuntutan praktik, ekspektasi dari guru dan orang tua, persaingan dengan teman sebaya, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Jika stres tidak dikelola dengan baik, maka dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik siswa, menurunkan motivasi belajar, serta menghambat pencapaian akademiknya (Siregar, 2024).

Manajemen stres merupakan 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). Manajemen stres merupakan cara yang dapat dipakai individu belajar menanggulangi stres secara adaptif dan efektif (Rustam, dkk, 2023). Manajemen stres dapat disesuaikan dengan jenis stres dan sumber stres yang dialami oleh masing- masing individu (Rozi, dkk, 2022).

Membahas tentang manajemen stres, kecerdasan emosi turut mengambil peran penting di dalamnya. Tiap siswa mempunyai kecerdasan emosi berbeda-beda. Kecerdasan emosi sendiri bisa digunakan untuk mengatur diri serta menggapai kepuasan di 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 serta 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).

Hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres merupakan hubungan antara kecerdasan emosional sebagai variabel independen (X) dan kemampuan manajemen stres sebagai variabel dependen (Y). Hubungan yang diteliti diantaranya adalah hubungan kecerdasan emosional siswa kelas XI SMKN 4 Padang meliputi aspek mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi individu lain dan membina hubungan dengan individu lain dengan kemampuan memanajemen stres yang meliputi kesadaran diri, kemampuan mengatasi tantangan, pengaturan emosi, kemampuan mengelola waktu, dukungan sosial yang kuat, memiliki kekuatan emosional, mengendalikan situasi, memiliki pandangan positif (Goleman, 2024).

Tingkat stres siswa SMA di berbagai negara menunjukkan bahwa stres akademik sering kali meningkat, terutama selama masa transisi seperti pandemi. Di Amerika Serikat, sekitar 70% siswa SMA melaporkan tingkat stres yang tinggi terkait dengan ujian dan persiapan kuliah. Sementara itu, di Jepang, survei menunjukkan bahwa siswa SMA mengalami stres

signifikan akibat tekanan akademik dan harapan orang tua. Di Eropa, faktor-faktor seperti beban kerja yang tinggi dan kurangnya dukungan emosional dari guru berkontribusi pada peningkatan stres di kalangan siswa. Penelitian di Australia menemukan bahwa siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang hanya fokus pada akademik.

Berdasarkan data empirik nasional, tingkat stres pada siswa SMA di Indonesia menunjukkan variasi yang signifikan dengan kecenderungan yang cukup mengkhawatirkan. Penelitian di sekolah yang menerapkan sistem full day school mengungkapkan bahwa 60% dari 100 sampel siswa mengalami tingkat stres tinggi, mengindikasikan bahwa beban akademik yang intensif berkontribusi besar terhadap tekanan psikologis siswa. Situasi ini semakin memburuk selama masa pandemi, dimana perubahan drastis dalam sistem pembelajaran menyebabkan peningkatan stres akademik yang cukup signifikan.

Data empirik mengenai tingkat stres siswa di SMA Kota Padang untuk tahun 2024-2025 menunjukkan beberapa temuan penting meskipun informasi terkini masih terbatas. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Taufik dan Ifdil (2013), mengungkapkan bahwa 71,8% siswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang, sementara 13,2% berada pada tingkat tinggi. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik ini meliputi harapan orang tua, tekanan dari lingkungan akademik, dan kurangnya dukungan sosial. Penelitian Oskar Setiawan

(2021) menyoroti hubungan antara penyesuaian diri siswa dan tingkat stres yang mereka alami, menunjukkan bahwa siswa yang kurang mampu menyesuaikan diri cenderung mengalami stres lebih tinggi. Selain itu, penelitian Y Apriyanto (2024) mengidentifikasi berbagai gejala emosional yang dialami siswa, meskipun data spesifik untuk tahun 2024-2025 masih perlu dikumpulkan. Penelitian N Widiasmara (2018) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial yang rendah dapat meningkatkan tingkat stres akademik siswa. Oleh karena itu, meskipun ada beberapa data awal yang memberikan gambaran tentang kondisi stres akademik di kalangan siswa SMA di Kota Padang, penelitian lebih lanjut sangat penting untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres dan upaya penanganannya.

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 industry (PKL), serta tekanan akademik yang lebih tinggi menjelang ujian dan persiapan memasuki dunia kerja. Pada fase ini, kemampuan siswa dalam memanajemen stres sangat penting agar siswa dapat tetap fokus belajar dan mencapai hasil yang optimal.

Dalam proses kegiatan belajar mengajar sendiri banyak terjadi fenomena dampak dari stres, yang memberi pengaruh besar dalam raga ataupun kejiwaan siswa. Dalam ranah sekolah sendiri siswa yang menginjak

pendidikan pada tahap SMA/SMK atau dikategorikan peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa untuk menata emosi, masih berada pada keadaan belum stabil untuk menangani suatu tindakan dalam menghadapi masalah. Oleh karena itu, banyak siswa yang terjerumus kedalam tindakan yang *maladaptive* yang mereka anggap sebagai bentuk ungkapan emosi negatif yang diakibatkan oleh beban pikiran yang dialami pada saat kegiatan belajar mengajar. Siswa sendiri memiliki hak di sekolah, yakni menuntut ilmu dan guru sebagai fasilitator. Pada saat membimbing, tentunya guru memiliki aturan yang berbeda-beda pada penyampaiannya baik itu guru matematika, bahasa inggris ataupun bahasa Indonesia. Tetapi, pada kegiatan belajar mengajar tidak semua siswa mengerti dengan cara membimbing guru di sekolah, hal inilah yang dapat menimbulkan kesulitan siswa dikala belajar di kelas. Sebagian siswa kesusahan pada saat menjawab pertanyaan yang diberikan, tidak paham dalam tugas yang diberikan guru, dan jenuh dengan metode guru pada saat memberi materi.

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 mereka kelelahan mental, bahkan kehilangan motivasi dalam belajar. Sebaliknya siswa 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 bisa dikatakan setiap individu pasti mengalami hal-hal yang membuat stres pikiran sehingga diperlukan kemampuan untuk mengidentifikasi emosi-emosi yang terdapat di dalam diri. 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). Bersumber pada penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Manajemen Stres pada Siswa Kelas XI SMKN 4 Padang Tahun Ajaran 2025/2026”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan pada sebelumnya, peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat ketidakmampuan sebagian siswa dalam manajemen stres secara adaptif.
2. Adanya keterhubungan siswa dalam menghadapi manajemen stres.
3. Terdapat perbedaan kemampuan kecerdasan emosional antar siswa.
4. Kurangnya pemahaman siswa mengenai pentingnya kecerdasan emosional sebagai faktor pendukung manajemen stres.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi penelitian ini sebagai berikut:

1. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas XI SMKN 4 Padang tahun ajaran 2025/2026, penelitian tidak mencakup siswa dari tingkat lain atau sekolah lain, agar hasil yang lebih spesifik dan relevan dengan kondisi siswa di kelas XI.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional yang mencakup aspek-aspek seperti kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial.
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan manajemen stress yang mengacu pada kemampuan siswa dalam mengidentifikasi sumber stres, mengendalikan respons emosional, dan menggunakan strategi coping yang adaptif.
4. Penelitian ini membahas hubungan antara kecerdasan emosional dan kemampuan manajemen stres yang merujuk pada sejauh mana individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat mengelola stres dengan lebih efektif.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian yang dikemukakan oleh peneliti diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu, bagaimana hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres siswa di SMKN 4 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres siswa di SMKN 4 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berikut ini adalah beberapa manfaat penelitian:

1. Manfaat teoritis

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, dapat menambah pemahaman tentang konsep kecerdasan emosional dan bagaimana pengaruhnya terhadap kemampuan manajemen stres, khususnya dalam konteks siswa.
- b. Bagi subjek penelitian, penelitian ini diharapkan dapat memahami pentingnya kecerdasan emosional dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.
- c. Bagi lembaga penelitian, penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsih pemikiran mengenai hubungan kecerdasan emosional terhadap kemampuan manajemen stres siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kemampuan Manajemen Stres

a. Pengertian Stres

Penggunaan istilah stres untuk kondisi mulai dari stimulasi paling ringan yang menantang hingga kondisi yang sangat tidak menyenangkan, stres merupakan respon terhadap nafsu makan, rangsangan yang bermanfaat yang sering tidak dianggap stres dapat sebesar respon terhadap rangsangan negatif (Bana, dkk., 2023).

Syamsu dan Ahmad (dalam Astutik, 2018) menyebutkan bahwa stres merupakan fenomena psikofisik. Stres dialami oleh setiap orang, dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan, atau status sosial ekonomi. Stres bisa dialami oleh seorang bayi, anak-anak, remaja atau dewasa, dialami oleh pejabat atau warga masyarakat biasa, dialami oleh pengusaha atau karyawan, dialami oleh guru maupun siswa, dan dialami oleh pria maupun wanita. Stres dapat berpengaruh positif maupun negatif kepada individu.

Stres adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa tuntutan-tuntutan melebihi sumber daya sosial dan personal yang mampu dikerahkan oleh seseorang.

Sutardjo (dalam Astutik, 2018) menyebutkan bahwa stres adalah respon organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan-tuntutan itu bisa berupa hal-hal yang *factual* saat itu, atau bisa juga berupa hal-hal yang baru mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara *actual* dan diyakini. Misalnya seseorang yang akan pergi ke Jakarta besok, tetapi mereka sudah terbayang situasi Jakarta yang tidak menyenangkan, sehingga muncul rasa mual-mual, padahal belum terjadi. Sedangkan yang dimaksud dengan *stressor* adalah tuntutan-tuntutan untuk menyesuaikan diri.

Mengingat stres selalu datang kepada individu tanpa mengenal batasan usia, maka yang jelas para siswa kita pun pasti pernah, ataupun sedang mengalami stres. Dan tentunya perlu adanya layanan ataupun bimbingan yang dapat membantu para siswa yang mengalami stres (Mentari, dkk., 2020).

Dari beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa stres merupakan respons psikologis dan fisiologis terhadap berbagai tuntutan yang melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya. Stres dapat bersifat positif atau negatif, tergantung pada bagaimana individu mengelolanya. Setiap orang, tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau status sosial, dapat mengalami stres, termasuk siswa.

b. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Menurut Rohmah & Mahrus (2024), menerangkan bahwa segala sesuatu yang menyebabkan terjadinya stres disebut *stressor*. *Stressor* pada setiap individu dapat dibagi menjadi dua penyebab, yaitu penyebab dari eksternal dan penyebab dari internal.

1) Penyebab eksternal

Penyebab eksternal adalah penyebab yang berasal dari luar diri seseorang seperti perubahan bermakna dari lingkungan, perubahan peran sosial, pekerjaan, hubungan interpersonal maupun proses pembelajaran. Keadaan finansial juga dapat memicu terjadinya stres.

2) Penyebab internal

Penyebab internal adalah penyebab yang berasal dari dalam diri seseorang seperti gangguan kesehatan, misal: demam, penyakit infeksi, trauma fisik, malnutrisi dan kelelahan. Penyebab internal juga dapat berasal dari adanya perasaan rendah diri (*self devaluation*) akibat konflik maupun frustasi dalam kehidupan sosial karena tidak mendapatkan yang mereka harapkan. Kondisi gangguan fisik seperti cacat, perasaan tidak menarik, jenis kelamin, usia dan intelelegensi juga merupakan hal yang dapat menyebabkan timbulnya stres pada seseorang.

c. Manajemen Stres

Manajemen stres merupakan 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). Manajemen stres merupakan cara yang dapat dipakai individu belajar menanggulangi stres secara adaptif dan efektif (Rustam, dkk., 2023).

Manajemen stres adalah kemampuan penggunaan sumber daya (manusia) secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan (respon). Tujuan dari manajemen stres itu sendiri adalah untuk memperbaiki kualitas hidup individu itu agar menjadi lebih baik (Asmarany, dkk., 2024). Ada pendapat lain menyatakan bahwa manajemen stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres dimana bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga orang lebih baik dalam menangani stress dalam kehidupan (Anggraini, dkk., 2024).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa manajemen stres merupakan suatu pendekatan atau program yang bertujuan untuk mengenali penyebab stres dan menerapkan teknik-teknik pengelolaan stres agar individu dapat menghadapinya secara

lebih adaptif dan efektif. Dengan manajemen stres yang baik, seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional, serta memperbaiki kualitas hidupnya. Selain itu, pemahaman mengenai strategi manajemen stres memungkinkan individu untuk mengelola tekanan hidup dengan cara yang lebih positif, sehingga dapat meningkatkan produktivitas dan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Langkah-Langkah Mengelola Manajemen Stres

Menurut Setiabudi & Shalahudin, (2025) stres adalah reaksi alami tubuh terhadap berbagai tekanan atau tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Stres yang dikelola dengan baik dapat memberikan motivasi, namun jika dibiarkan bersifat larut-larut, dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif untuk mengelola stres agar tidak mengganggu kesejahteraan individu. Berikut ini adalah beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengelola stres dengan baik:

- 1) Langkah pertama dalam mengelola stres adalah mengidentifikasi penyebabnya. Stres bisa berasal dari pekerjaan, keuangan, hubungan sosial, atau bahkan pola pikir sendiri. Dengan memahami sumber stres, seseorang dapat menemukan cara yang lebih tepat untuk mengatasinya. Salah satu metode yang bisa

digunakan adalah dengan menulis jurnal harian tentang situasi yang menimbulkan stres.

- 2) Manajemen waktu yang efektif membantu mengurangi stres akibat pekerjaan yang menumpuk. Menyusun jadwal harian, menetapkan skala prioritas, serta menghindari kebiasaan menunda pekerjaan dapat membuat seseorang lebih terorganisir dan mengurangi tekanan mental.
- 3) Teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, atau yoga dapat membantu menenangkan pikiran dan meredakan stres. Meditasi *mindfulness*, misalnya, dapat membantu seseorang lebih fokus pada momen saat ini dan mengurangi kecemasan berlebihan.
- 4) Kesehatan fisik yang berperan besar dalam mengelola stres. Beberapa kebiasaan sehat yang dapat membantu mengurangi stres meliputi:
 - a) Olahraga teratur: Aktivitas fisik seperti jogging, berenang, atau senam dapat meningkatkan produksi endorfin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati.
 - b) Pola makan seimbang: Mengonsumsi makanan sehat, seperti buah-buahan, sayuran, dan protein berkualitas, dapat menjaga stabilitas energi dan emosi.
 - c) Tidur yang cukup: Kurang tidur dapat mengurangi stres karena meningkatkan kadar kortisol (hormon stres). Oleh

karena itu, tidur yang berkualitas sangat penting untuk kesehatan mental.

- 5) Cara berpikir yang positif dapat membantu seseorang menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Salah satu teknik yang bisa diterapkan adalah dengan menghindari pemikiran negatif dan menggantinya dengan afirmasi positif. Selain itu, bersyukur atas hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari juga dapat membantu mengurangi stres.
- 6) Mengelola emosi adalah keterampilan penting dalam menghadapi stres. Jika seseorang merasa stres, sebaiknya mereka menyalurkan emosinya dengan cara yang sehat, seperti berbicara dengan orang terdekat, menulis jurnal, atau melakukan aktivitas kreatif seperti melukis dan bermain musik.
- 7) Hubungan sosial yang baik dapat membantu seseorang mengatasi stres dengan lebih mudah. Berbagi cerita dengan keluarga atau teman dekat dapat memberikan dukungan emosional yang kuat. Rasa yang dimiliki dalam sebuah komunitas juga dapat membantu mengurangi tekanan psikologis.
- 8) Beberapa orang mengatasi stres dengan cara yang kurang sehat, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, atau makan berlebihan. Kebiasaan ini mungkin memberikan kenyamanan sesaat, tetapi dalam jangka panjang dapat berlangsung stres dan menyebabkan masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, sebaiknya mencari

cara yang lebih sehat untuk mengelola stres, seperti berolahraga atau bermeditasi.

- 9) Daripada menghindari masalah, lebih baik mencari solusi yang efektif. Seseorang dapat menganalisis masalah, mencari berbagai alternatif solusi, dan membuat rencana tindakan untuk mengatasinya. Sikap proaktif ini dapat membantu mengurangi perasaan tertekan dan meningkatkan rasa kendali terhadap situasi yang dihadapi.
- 10) Jika stres sudah terlalu berat dan mengganggu kehidupan sehari-hari, berkonsultasi dengan psikolog atau konselor dapat menjadi solusi yang tepat. Terapi kognitif-behavioral (CBT) adalah salah satu metode yang terbukti efektif dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

2. Kecerdasan Emosional

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Steven J Stein serta Howard E (dalam Fitria, 2020) menerangkan opini Peter Salovey serta John Mayer sebagai pencipta istilah kecerdasan emosional, bahwa kecerdasan emosional merupakan suatu cara mengidentifikasi perasaan, mencapai serta membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, menguasai perasaan serta maknanya, untuk mengatur perasaan dengan cara mendalam, alhasil menolong kemajuan emosi serta intelektual.

Dalam bahasa sehari-hari kecerdasan emosional sering disebut dengan kemampuan spesial. Kecerdasan emosi ialah situasi psikologis yang dipunyai seorang yang berkarakter, yang artinya tiap orang mempunyai tingkatan kecerdasan emosi yang berbeda-beda. William James melaporkan kalau emosi selaku kondisi budi rohani yang berkaitan dengan situasi dirinya (Fitria, 2020).

Adapun jenis-jenis dari kualitas emosi tersebut antara lain adalah: Empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan emosi, kemampuan kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, diskusi, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, sikap hormat (Meidi & Monika, 2024).

Dengan demikian apabila individu memiliki kecerdasan emosi yang baik, maka ia dapat mengelola emosi dirinya dengan baik, dapat memotivasi diri, mengatur perilaku kearah yang lebih baik, mengendalikan dorongan hati, apabila peserta didik mempunyai kecerdasan emosional yang baik karena bisa memotivasi diri, mengatur diri dan mengubah perilaku kearah lebih baik (Mahmudinata, 2024).

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan pengontrolan diri atau pengendalian emosi seseorang yang digambarkan dengan mampu mengatur gejolak emosi yang terjadi didalam diri, mampu memahami situasi

emosi orang lain dan memiliki kematangan berfikir yang didasarkan pada logika dan perasaan.

b. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Menurut Salovey dalam Goleman (2024) merinci kembali aspek-aspek kecerdasan emosi secara khusus sebagai berikut:

- 1) Mengenali emosi, ialah pemahaman diri mengidentifikasi perasaan sewaktu perasaan itu terjalin ialah dasar kecerdasan emosional. Daya buat memantau perasaan dari durasi ke durasi adalah perihal berarti untuk pengetahuan ilmu jiwa serta uraian diri. Ketidakmampuan memperhatikan perasaan kita yang sebetulnya membuat kita ada pada kewenangan perasaan.
- 2) Mengelola emosi, ialah menanggulangi perasaan supaya perasaan bisa terbongkar dengan bagus merupakan kecakapan yang tergantung dalam pemahaman diri. Daya mengatur emosi mencakup daya untuk menghibur diri sendiri, melepaskan keresahan, kemurungan, ataupun ketersinggungan. Individu yang kurang baik kemampuannya pada keahlian ini selalu berusaha melawan perasaan sedih hati, sedangkan mereka yang cerdas bisa jauh lebih cepat bangkit dalam keterpurukan.
- 3) Memotivasi diri sendiri, ialah menyusun emosi selaku perlengkapan dalam menanggapi misi. Ini merupakan perihal yang amat berarti pada hubungan untuk memberikan atensi, untuk memotivasi diri sendiri serta memahami diri sendiri, dan

berkarya. Daya ini dilandasi oleh daya mengatur emosi, ialah menaham diri kepada kebahagiaan serta mengatur desakan batin. Individu-individu yang mempunyai keahlian ini mengarah jauh lebih produktif.

- 4) Mengidentifikasi emosi orang lain (empati), ialah daya yang juga tergantung dalam pemahaman diri penuh emosi, ialah “keahlian berteman”. Orang yang empatik lebih sanggup menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang menyiratkan apa-apa yang diperlukan ataupun dikehendaki orang lain.
- 5) Membina ikatan, ialah keahlian mengatur emosi orang lain. Ini ialah keahlian yang mendukung kebenaran, kepemimpinan, serta kesuksesan antar individu. Individu-individu yang hebat pada keahlian ini hendak berhasil pada aspek apapun yang memercayakan pergaulan yang lembut dengan orang lain.

Berdasarkan aspek kecerdasan emosional menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa aspek kecerdasan emosional terdapat lima yakni mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi individu lain (empati), serta yang terakhir membina hubungan yang baik.

c. Perkembangan Kecerdasan Emosional

Teori mengenai kecerdasan emosional pertama kali dicetuskan oleh Salovey dan Mayer tahun 1990. Mereka

mendefinisikan EQ (*emotional quotient*) sebagai cara untuk menguasai perasaan diri sendiri, buat berempati kepada perasaan orang lain serta buat menata emosi, yang dengan cara bersama berfungsi pada kenaikan derajat hidup seseorang (Jaya & Rusli, 2019).

Sebelumnya, sebutan kecerdasan emosi berawal dari rancangan intelek sosial yang dikemukakan oleh Thorndike tahun 1920 dengan memilah 3 aspek intelek ialah intelek abstrak (semacam daya menguasai serta memalsukan simbol lisan serta matematika). Intelek konkrit semacam daya menguasai serta memalsukan subjek, serta intelek sosial semacam daya buat menguasai serta berkaitan dengan orang lain (Cyntia & Masganti, 2024).

Hingga saat ini, rancangan teoritis masih kurang. Tetapi, dengan abstrak menggabungkan riset terdapat, kecerdasan emosi dalam psikologi lebih gampang diamati. Salovey Mayer beranggapan kalau *emotional intelligence* berkaitan dengan intel interpersonal serta intrapersonal (Jaya & Rusli, 2019).

d. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2024) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu, yaitu:

- 1) Area keluarga, kehidupan keluarga ialah sekolah awal pada menekuni emosi. Intelek emosi bisa diajarkan pada saat sedang

bocah melewati mimik muka. Insiden penuh emosi yang terjalin dalam era kanak-kanak hendak menempel serta berdiam dengan cara permanen sampai berusia. Kehidupan penuh emosi yang dipupuk pada keluarga amat bermanfaat untuk anak nanti dikemudian hari. Kegiatan belajar mengajar emosi bukan cuma melewati hal-perihal yang diucapkan serta dilakukan oleh orang berumur dengan cara langsung pada buah hatinya, melainkan pula melewati contoh-contoh yang mereka bagikan sewaktu menanggulangi perasaan mereka sendiri ataupun perasaan yang lazim timbul antara suami serta istri.

- 2) Area non keluarga, perihal ini yang terpaut adalah area warga serta pendidikan. Kecerdasan emosi ini bertumbuh searah dengan kemajuan raga serta psikologis anak. Kegiatan belajar mengajar ini umumnya tertuju pada sesuatu kegiatan main kedudukan selaku seorang diluar dirinya dengan marah yang melampiri kondisi orang lain.

Menurut Le Dove (dalam Fitria, 2020), bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi antara lain:

- 1) Fisik, belahan yang sangat memastikan ataupun sangat mempengaruhi kepada kecerdasan emosi seseorang merupakan anatomi saraf marah yang ada di otak. Belahan otak yang dipakai buat berfikir ialah yang berfungsi berarti pada menguasai sesuatu dengan cara mendalam, menganalisa dalam menghadapi

perasaan khusus serta berikutnya melakukan sesuatu untuk mengatasinya.

- 2) Psikis, kecerdasan emosi tidak hanya dipengaruhi oleh karakter orang, pula bisa dipupuk serta diperkuat pada diri individu.

Bersumber pada penjelasan aspek yang mempengaruhi kecerdasan emosi bagi para pakar itu bisa disimpulkan kalau aspek yang mempengaruhi kecerdasan emosi terdapat 4 ialah, area keluarga, area non keluarga, fisik dan psikis.

3. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Memanajemen Stres

Ningrum (2018) mengatakan bahwa mereka yang memiliki optimisme yang rendah memiliki manajemen stres yang buruk, dan sebaliknya. Ketika mereka dihadapkan pada tekanan dan hambatan-hambatan dalam mengerjakan tugas serta mampu menghadapi setiap hambatan tersebut, mereka akan lebih optimis dalam menyelesaikan tugas tersebut.

Seligman (Charitas, Ed, 2018) mengatakan terbentuknya pola pikir optimis tergantung pada cara seseorang mengenal perasaannya. Golemen (2024) mengatakan bahwa ketika individu optimis berarti mempunyai perasaan memotivasi diri yang positif. Memotivasi diri merupakan bagian dari kecerdasan emosi yang baik pula.

Hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan memanajemen stres merupakan hubungan antara kecerdasan emosional sebagai variabel independen (X) dan kemampuan memanajemn stress

sebagai variabel dependen (Y). Hubungan yang diteliti diantaranya adalah hubungan kecerdasan emosional siswa kelas XI SMKN 4 Padang meliputi aspek mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi individu lain dan membina hubungan dengan individu lain dengan kemampuan memanajemen stres yang meliputi kesadaran diri, kemampuan mengatasi tantangan, pengaturan emosi, kemampuan mengelola waktu, dukungan sosial yang kuat, memiliki kekuatan emosional, mengendalikan situasi, memiliki pandangan positif (Goleman, 2024).

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian yang sebelumnya sudah pernah dibuat dan diungkap sudah cukup relevan. Penelitian yang relevan ini dibutuhkan untuk mendukung penelitian yang akan dilakukan sebagai referensi yang berhubungan dengan penelitian yang akan dibuat.

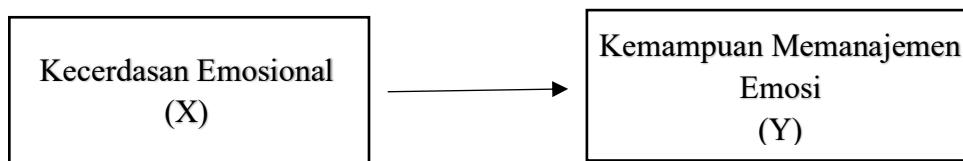
1. Sasmita S Sakura, Ansar Ansar, dan Nur Luthfi Ardhian, 2025. Dalam jurnalnya “Hubungan Kecerdasan Intelektual dan Kecerdasan Emosional dengan Motivasi Belajar Siswa”. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Terdapat hubungan positif dan signifikan kecerdasan intelektual dengan motivasi belajar siswa di SMA Negeri 1 Paleleh dengan skor t hitung > t abel ($7,465 > 1,984$); dan nilai signifikansi < 0,05; (2) Terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan motivasi belajar siswa di SMA Negeri 1 Paleleh dengan skor t hitung > t abel ($5,190 > 1,984$); akan tetapi hubungannya tidak signifikan karena

nilai signifikannya $> 0,05$; dan (3) Terdapat hubungan positif dan signifikan kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional secara simultan dengan motivasi belajar siswa di SMA Negeri 1 Paleleh dengan skor thitung $>$ ttabel ($3,090 > 1,984$) dan nilai signifikansi $< 0,05$.

2. Ridho Bayu Syahrapi, dan Yusril Juliansyah, 2025. Dalam jurnalnya “Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dan hasil belajar, di mana siswa dengan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung mencapai hasil belajar yang lebih baik. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan kecerdasan emosional dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan prestasi akademik siswa.
3. Sabrina Anjani, 2023. Dengan judul skripsi “Hubungan Kecerdasan Emosi dengsn *Coping Stress* dalam Belajar Siswa Kelas VII SMPN 10 Kota Jambi”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan berarti antara kecerdasan emosional dengan *coping stress* pada siswa kelas VIII. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji korelasi pearson diperoleh $r_{xy} = 0.506$ dengan taraf signifikansi atau p sebesar 0.000. Dikarenakan nilai $p < 0.05$ maka pola hubungan antara variabel kecerdasan emosional dengan *coping stress* dalam belajar siswa kelas VIII diterima, artinya terdapat hubungan antara variabel kecerdasan emosional dengan *coping stress* pada siswa kelas VIII.

C. Kerangka Konseptual

Kerangka berpikir adalah suatu dasar pemikiran yang mencakup penggabungan antara teori, fakta, observasi, serta kajian pustaka, yang nantinya dijadikan landasan dalam menulis karya tulis ilmiah. Karena menjadi dasar, kerangka berpikir ini dibuat ketika akan memaparkan konsep-konsep dari penelitian. Adapun variabel terbagi menjadi dua yaitu variabel terikat (*dependen*) dan variabel bebas (*independent*). Bagian kerangka berpikir dalam penelitian ini, dapat digambarkan secara praktis seperti gambar berikut ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Berdasarkan gambar di atas kecerdasan emosional memiliki hubungan dengan kemampuan memanajemen stres siswa.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara yang harus diuji melalui kegiatan penelitian. Rumusan hipotesis yang penulis ajukan adalah:

H0 : Terdapat Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Memanajemen Stres Siswa di SMKN 4 Padang.

H1 : Tidak Terdapat Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Memanajemen Stres Siswa di SMKN 4 Padang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis 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 penelitiannya menggunakan deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel penelitian. Adapun variabel penelitian ini adalah kecerdasan emosional (X) yang menjadi variabel bebas, dan kemampuan memanajemen stres (Y) sebagai variabel terikat.

Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang berusaha menggabarkan fenomena yang terjadi secara nyata, realistik aktual, nyata dan pada saat ini, karena penelitian ini untuk membuat deskriptif, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki (Rukajat, 2018).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di SMKN 4 Padang yang bertempat di Jl. Raya Padang- Indarung, Cengkeh Nan XX, Kec. Lubuk Begalung, Kota Padang, Prov. Sumatera Barat. Waktu penelitian ini direncanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2025-2026.

C. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2019), subjek penelitian adalah pihak yang berkaitan dengan yang diteliti (informan atau narasumber) untuk mendapatkan informasi terkait data penelitian yang merupakan sampel dari sebuah penelitian.

1. Populasi

Sugiyono (2019) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMKN 4 Padang Tahun Ajaran 2025/2026 dengan jumlah 237 siswa terdiri dari kelas XI Seni Lukis A, Seni Lukis B, Seni Lukis C, XI DKV A, XI DKV B, XI DKV C, XI AKT A, XI AKT B, XI AKT C.

Tabel 1. Jumlah Peserta Didik

| No | Kelas | Jumlah Peserta Didik |
|---------------|-------------------------------------|----------------------|
| 1 | XI Desain Komunikasi Visual (DKV) A | 26 |
| 2 | XI Desain Komunikasi Visual (DKV) B | 26 |
| 3 | XI Desain Komunikasi Visual (DKV) C | 25 |
| 4 | XI Seni Lukis A | 27 |
| 5 | XI Seni Lukis B | 26 |
| 6 | XI Seni Lukis C | 25 |
| 7 | XI Akuntansi A | 28 |
| 8 | XI Akuntansi B | 27 |
| 9 | XI Akuntansi C | 27 |
| Jumlah | | 237 |

Sumber: Tata Usaha

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa populasi dalam penelitian ini diambil pada siswa XI SMKN 4 Padang Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 237 siswa, dengan pembagian 3 jurusan yaitu jurusan karya seni, DKV, dan akuntansi. Jurusan karya seni memiliki 3 kelas, jurusan DKV memiliki 3 kelas, dan jurusan akuntansi memiliki 3 kelas.

2. Sampel

Sugiyono (2019) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi. Sedangkan (Arikunto, 2010) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel, yang dimaksud dengan menggeneralisasikan adalah mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi.

Teknik penelitian ini menggunakan *simple random sampling*, yaitu dengan teknik undian. Setiap subjek populasi diberi nomor pada kertas undian kemudian dikocok. Jadi setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama dan bebas satu sama lain untuk terpilih menjadi sampel. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan rumus dari Taro Yamane atau Slovin adalah sebagai berikut:

Keterangan:

n : Jumlah Sample

N : Jumlah Populasi

d^2 : Presisi (ditetapkan 5%)

Berdasarkan rumus tersebut diperoleh jumlah sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1} = \frac{237}{237 \cdot (0,1)^2 + 1} = \frac{237}{237 \cdot (0,01) + 1} = \frac{237}{3,37} = 70,32 = 70$$

Dengan demikian, dapat di ambil sampel sebanyak 70 responden, kemudian dilakukan proporsional masing-masing sampel menggunakan rumus dari Sugiyono yang dikutip oleh Ridwan (2013) sebagai berikut:

Keterangan:

ni : Jumlah sampel menurut stratum

n : Jumlah sampel seluruhnya

Ni : Jumlah populasi menurut stratum

N : Jumlah sampel seluruhnya

Contoh mencari sampel:

$$1. \quad n_i = \frac{N_i}{N} \cdot n = \frac{26}{237} \cdot 70 = 8$$

$$2. \quad ni = \frac{Ni}{N} \cdot n = \frac{26}{237} \cdot 70 = 8$$

$$3. \ ni = \frac{Ni}{N} \cdot n = \frac{25}{237} \cdot 70 = 7$$

$$4. \ ni = \frac{Ni}{N} \cdot n = \frac{27}{237} \cdot 70 = 8$$

$$5. \ ni = \frac{Ni}{N} \cdot n = \frac{26}{237} \cdot 70 = 8$$

$$6. \ ni = \frac{Ni}{N} \cdot n = \frac{25}{237} \cdot 70 = 7$$

$$7. \ ni = \frac{Ni}{N} \cdot n = \frac{28}{237} \cdot 70 = 8$$

$$8. \ ni = \frac{Ni}{N} \cdot n = \frac{27}{237} \cdot 70 = 8$$

$$9. \ ni = \frac{Ni}{N} \cdot n = \frac{27}{237} \cdot 70 = 8$$

Penentuan anggota sampel dilakukan secara acak yaitu dengan cara mengundi nama pada anggota sehingga diperoleh sesuai jumlah sampel yang dibutuhkan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Jumlah Sampel

| No | Kelas | Jumlah Peserta Didik |
|---------------------|-------------------------------------|----------------------|
| 1 | XI Desain Komunikasi Visual (DKV) A | 8 |
| 2 | XI Desain Komunikasi Visual (DKV) B | 8 |
| 3 | XI Desain Komunikasi Visual (DKV) C | 7 |
| 4 | XI Seni Lukis A | 8 |
| 5 | XI Seni Lukis B | 8 |
| 6 | XI Seni Lukis C | 7 |
| 7 | XI Akuntansi A | 8 |
| 8 | XI Akuntansi B | 8 |
| 9 | XI Akuntansi C | 8 |
| TOTAL SAMPEL | | 70 |

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa sampel dalam penelitian ini adalah 70 siswa dari kelas XI SMKN 4 Padang.

D. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional dari setiap variabel digunakan untuk klarifikasi. Variabel diidentifikasi dalam penelitian sebagai upaya pemahaman. Definisi variabel operasional penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kecerdasan Emosional (X)

Steven J Stein serta Howard E. Book (dalam Fitria, 2020) menerangkan opini Peter Salovey serta John Mayer sebagai pencipta istilah kecerdasan emosional, bahwa kecerdasan emosional merupakan suatu cara mengidentifikasi perasaan, mencapai serta membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, menguasai perasaan serta maknanya, untuk mengatur perasaan dengan cara mendalam, alhasil menolong kemajuan emosi serta intelektual.

2. Kemampuan Memanajemen Stres (Y)

Manajemen stres merupakan 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, Fajri, & Faizah, 2022).

E. Instrumen Penelitian

Maleong (2000) menjelaskan bahwa dalam pengumpulan data, peneliti lebih banyak bergantung pada dirinya sendiri sebagai alat.

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data. Pada penelitian ini instrument yang akan dikembangkan sebagai alat pengumpul data yaitu Skala Likert (Sugiyono, 2019).

Menurut Sugiyono (2019) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial. Penyusunan instrument yang berbentuk angket dilakukan melalui beberapa tahap yaitu: Menentukan indikator variabel dan membuat butir-butir pernyataan angket tersebut. Uji coba angket dilakukan untuk memeriksa kesahihan (validitas), baik isi maupun validitas konstruk serta kehandalan (reliabilitas), sehingga angket tersebut memenuhi syarat untuk digunakan. Penyusunan instrument yang berbentuk angket dilakukan melalui beberapa tahap yaitu: Menentukan indikator variabel dan membuat butir-butir pernyataan angket tersebut.

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrument Angket Uji Penelitian

| Variabel | SubVariabel | Indikator | No Item |
|--------------------------|----------------------------------|---|------------------------|
| Kecerdasan Emosional (X) | Aspek-aspek kecerdasan emosional | Kesadaran diri (mengenali emosi diri, memahami dampaknya) | 1,2,3,4,5,6 |
| | | Pengelolaan diri (mengendalikan emosi, beradaptasi) | 7, 8, 9, 10, 11, 12 |
| | | Motivasi diri (tetap semangat, optimis) | 13, 14, 15, 16, 17, 18 |
| | | Empati (memahami perasaan orang lain) | 19, 20, 21, 22, 23, 24 |
| | | Keterampilan sosial (berkomunikasi, membangun hubungan) | 25, 26, 27, 28, 29, 30 |

| | | | |
|---------------------------------|--|---|------------------------|
| Kemampuan Memanajamen Stres (Y) | Aspek-aspek kemampuan memanajamen stress | Mengenal sumber stress | 1,2,3,4,5,6 |
| | | Mengontrol reaksi terhadap stress | 7, 8, 9, 10, 11, 12 |
| | | Menjelaskan strategi coping (mengatasi tekanan dengan cara positif) | 13, 14, 15, 16, 17, 18 |
| | | Menjaga keseimbangan emosional | 19, 20, 21, 22, 23, 24 |
| | | Mencari dukungan sosial | 25, 26, 27, 28, 29, 30 |

Sumber: Kajian Teoritis Bab II

1. Uji Validitas

Validitas adalah keabsahan instrument yang dikaitkan dengan domain yang akan diukur. Penelitian ini menggunakan uji validitas isi dengan teknik analisis *Product Moment Correlation* yaitu dengan memperhatikan korelasi antara skor butir dan skor total, menggunakan rumus sebagai berikut (Yusuf, 2014):

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi tes yang disusun dengan kriteria

X : Skor masing-masing responden variabel X (tes yang disusun)

Y : Skor masing-masing responden variabel Y (tes kriteria)

n : Skor responden

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan

(indikator) pada kuesioner tersebut. Hasil uji validitas melalui Microsoft excel dengan membandingkan nilai *pearson correlation* dengan nilai r_{tabel} . Untuk menentukan r_{tabel} menggunakan derajat kebebasan $N-2$, $df=N-2$.

Tabel 4. Validitas Item Angket

| No | Angket | Sebelum Uji Validitas | | Setelah Uji Validitas | |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------|------------|-----------------------|---------|
| | | Positif | Negatif | Positif | Negatif |
| Kecerdasan Emosional | | | | | |
| 1. | Kesadaran Diri | 1, 3, 5, 6 | 2, 4 | 1, 3, 5, 6 | 2 |
| 2. | Pengelolaan Diri | 7, 9, 11, 12 | 8, 10 | 7, 12 | 8 |
| 3. | Motivasi Diri | 13, 15, 17, 18 | 14, 16 | 15, 17, 18 | 14, 16 |
| 4. | Empati | 19, 21, 23, 24 | 20, 22 | 19, 23, 24 | 19 |
| 5. | Keterampilan Sosial | 25, 27, 29 | 26, 28, 30 | 25, 27 | 28 |
| Kemampuan Manajemen Stres | | | | | |
| 1. | Mengenal Sumber Stres | 1, 3, 5 | 2, 4, 6 | 3 | 2, 4, 6 |
| 2. | Mengontrol Reaksi Terhadap Stres | 7, 9, 11, 12 | 8, 10 | 7, 9, 11 | 8, 10 |
| 3. | Strategi <i>Copping</i> | 13, 15, 17, 18 | 14, 16 | 13 | 14, 16 |
| 4. | Keseimbangan Emosional | 19, 21, 23 | 20, 22, 24 | 21 | 24 |
| 5. | Dukungan Sosial | 25, 27, 29, 30 | 26, 28 | 25, 27, 30 | 26, 28 |
| Jumlah | | 37 | 23 | 19 | 16 |

Berdasarkan tabel diatas angket variabel X dan variabel Y yang jumlah total itemnya sebelum dilakukan analisis uji coba yaitu sebanyak 60 item dengan rincian variabel X 30 item, dimana item positif berjumlah 19 item dan item negatif berjumlah 11 item, sedangkan

variabel Y berjumlah 30 item, dimana item positif berjumlah 18 item dan item negatif berjumlah 12 item. Setelah dilakukan analisis uji coba angket terdapat pengurangan dari jumlah item angket yang sebelumnya berjumlah 60 item menjadi 39 item, dengan rinciannya yaitu pada variabel X yang sebelumnya berjumlah 30 item menjadi 20 item, dimana terdapat 10 item yang dinyatakan tidak valid, sedangkan untuk variabel Y yang sebelumnya berjumlah 30 item menjadi 19 item, dimana terdapat 11 item yang dinyatakan tidak valid. *Terdapat pada lampiran hal 66.*

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsisten atau kestabilan skor suatu instrument penelitian terhadap individu yang sama dan diberikan dalam waktu berbeda (Yusuf, 2013). Artinya reliabilitas mengarah kepada sejauh mana konsisten alat ukur yang digunakan untuk mengukur suatu variabel penelitian. Adapun rumus yang digunakan adalah *Alpha Cronbach*, sebagai berikut:

Keterangan:

r_{11} : Koefisien reliabilitas instrumen

k : Jumlah butir pernyataan/soal

$\Sigma \delta_i^2$: Jumlah varian butir

δ_t^2 : Varian total

Reliabilitas adalah tingkat keandalan kuesioner setelah instrumen pada variabel X dan variabel Y dinyatakan valid, maka selanjutnya dilakukan uji reliabilitas (keandalan) pada masing-masing variabel. Sebagai tingkat realibilitas soal digunakan skala yang dikemukakan oleh Arikunto (2012) dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Klasifikasi Realibilitas Instrumen

| No | Interval Reabilitas | Klasifikasi |
|----|---------------------|---------------|
| 1 | 0,00 – 0,20 | Sangat Rendah |
| 2 | 0,20 – 0,40 | Rendah |
| 3 | 0,40 – 0,60 | Sedang |
| 4 | 0,60 – 0,80 | Tinggi |
| 5 | 0,80 – 100 | Sangat Tinggi |

Sumber: Sugiyono (2014)

Selanjutnya membandingkan r_{11} dengan r_{tabel} dengan signifikan 5%. Jika $r_{11} > r_{tabel}$ maka reliabel, sebaliknya jika $r_{11} < r_{tabel}$ maka tidak reliabel.

Tabel 6. Reliabilitas *Statistics*

| No | Variabel | Cronbach's Alpha | N of Item |
|----|---------------------------|------------------|-----------|
| 1 | Kecerdasan Emosional | 0,813 | 20 |
| 2 | Kemampuan Manajemen Stres | 0,854 | 19 |

Sumber: Microsoft Excel 2016

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling penting dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang

ditetapkan. Menurut Haradi Nawawi (2005) teknik dan alat pengumpulan data yang tepat dalam suatu penelitian akan memungkinkan dicapainya pemecahan masalah secara valid dan reliabel, yang pada gilirannya akan memungkinkan dirumuskannya generalisasi yang objektif.

1. Angket

Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrument berupa angket, angket ditujukan kepada siswa kelas XI DKV, seni lukis, akuntansi SMKN 4 Padang. Sedangkan pengertian angket menurut Sugiyono (2019) adalah alat pengukuran data dengan cara memberikan item pertanyaan dan pernyataan tertulis kepada responden, dan responden menjawabnya.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian menggunakan analisis data dengan menggunakan bantuan Microsoft Excel 2016 atau SPSS 24. Teknik analisis data yang digunakan adalah persentase untuk mengungkapkan aspek yang diteliti. Data yang terkumpul melalui angket diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut salah satunya:

1. Memeriksa dan menyeleksi kelengkapan dan pengisian angket yang dilakukan oleh peserta didik identitas maupun jawabannya.
2. Menskor dan menghitung jawaban dan memasukkannya dalam tabel pengolahan Microsoft excel 2016. Data yang dimasukkan untuk diolah kemudian diskor dengan masing-masing kategori yang telah ditetapkan.

3. Mengkonfirmasikan data mentah kedalam software *IBM Statistical Package for the Social Sciences version 24 for windows* (IBM SPSS Versi 24) dan melakukan analisis statistik deskriptif.
 4. Setelah didapatkan hasil dari pengolahan data dicari interval skor.

Menurut Sturgess Soegyarto (2003) mencari interval skor sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian untuk mengukur apakah data memiliki distribusi sehingga data dapat dipakai dalam *statistic parametric*. Data yang berdistribusi normal adalah data yang memusat pada nilai atau medium, uji normalitas dan penelitian diolah dengan menggunakan program SPSS.

2. Uji Linieritas

Apakah variabel X dan Y sudah memiliki hubungan linier, dan dapat dikatakan variabel X dapat berpengaruh dengan variabel Y.

3. Uji Hipotesis

Analisis korelasi dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel yang dianalisis. Rumus analisa korelasi yang digunakan dalam pengujian ini adalah rumus korelasi *pearson product moment*.

$$r_{xy} = \frac{N \cdot (\Sigma XY) - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N \cdot \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2] [N \cdot \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}} \dots \dots \dots (6)$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi satu item dengan item total

N : Jumlah responden

ΣX : Jumlah skor nilai variabel

ΣX^2 : Jumlah kuadrat skor nilai

ΣY : Jumlah skor nilai variabel

ΣY^2 : Jumlah kuadrat skor hasil kali skor x dengan skor y

ΣXY : Jumlah hasil kali skor X dan Y

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres pada siswa kelas XI di SMKN 4 Padang Tahun Ajaran 2024/2025. Data diperoleh dengan menyebarluaskan angket sebanyak 39 butir item pernyataan yang terdiri dari 20 butir untuk kecerdasan emosional (X), 19 butir pernyataan untuk kemampuan manajemen stres (Y), disebarluaskan kepada 70 responden sebagai sampel yang diperoleh dari populasi sebanyak 237 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:

Tabel 7. Statistik Deskriptif Variabel X dan Y

| | | Statistics | |
|------------------------|---------|----------------------|---------------------------|
| | | Kecerdasan Emosional | Kemampuan Manajemen Stres |
| N | Valid | 70 | 70 |
| | Missing | 0 | 0 |
| Mean | | 77,0286 | 65,5000 |
| Std. Error of Mean | | 1,30026 | 1,13604 |
| Median | | 78,0000 | 64,5000 |
| Mode | | 78,00 | 61,00 ^a |
| Std. Deviation | | 10,87874 | 9,50477 |
| Variance | | 118,347 | 90,341 |
| Skewness | | -,516 | ,287 |
| Std. Error of Skewness | | ,287 | ,287 |

| | | |
|------------------------|---------|---------|
| Kurtosis | ,387 | -,016 |
| Std. Error of Kurtosis | ,566 | ,566 |
| Range | 53,00 | 46,00 |
| Minimum | 47,00 | 45,00 |
| Maximum | 100,00 | 91,00 |
| Sum | 5392,00 | 4585,00 |

Sumber: Pengolahan SPSS 24

Berdasarkan perhitungan statistik pada tabel 7 dapat dilihat bahwa variabel kecerdasan emosional memiliki jumlah responden (N) sebanyak 70, *Mean* 77, 0286, *std. error of mean* 1,30026, *median* 78, *mode* 78, *std. deviation* 10,87874, *variance* 118,347, *skewness* -0,516, *std. error kurtosis* 0,566, *range* 53, *minimum* 47, *maximum* 100, *sum* 5.392. Sedangkan untuk data statistik kemampuan manajemen stres dapat dilihat bahwa variabel kemampuan manajemen stres memiliki jumlah responden (N) sebanyak 70, *mean* 65,5, *std. error of mean* 1,13604, *median* 64,5, *mode* 61, *std. deviation* 9,50477, *variance* 90,341, *skewness* 0,287, *std. error kurtosis* 0,566, *range* 46, *minimum* 45, *maximum* 91, *sum* 4.585.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional

| Kriteria | Interval Skor | Frekuensi | % |
|---------------|---------------|-----------|-------|
| Sangat Rendah | 61 – 66 | 12 | 17,1 |
| Rendah | 67 – 72 | 15 | 21,4 |
| Sedang | 73 – 78 | 25 | 35,7 |
| Tinggi | 79 – 84 | 10 | 14,3 |
| Sangat Tinggi | 85 – 90 | 8 | 11,5 |
| | | 70 | 100,0 |

Sumber: Pengolahan SPSS 24

Berdasarkan tabel 8, dapat diketahui tingkat kecerdasan emosional pada siswa SMKN 4 Padang berada pada kategori sangat rendah (SR) 17,1%, rendah (R) 21,4%, untuk sedang (S) 35,7%, kategori tinggi (T) 14,3%, dan sangat tinggi (ST) 11,5%.

14,3%, dan pada kategori sangat tinggi (ST) 11,5%. Jadi pada kategori kecerdasan emosional pada siswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang (S).

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kemampuan Manajamen Stres

| Kriteria | Interval Skor | Frekuensi | % |
|---------------|---------------|-----------|-------|
| Sangat Rendah | 51 – 56 | 10 | 14,3 |
| Rendah | 57 – 62 | 12 | 17,1 |
| Sedang | 63 – 68 | 18 | 25,7 |
| Tinggi | 69 – 74 | 15 | 21,4 |
| Sangat Tinggi | 75 – 80 | 15 | 21,4 |
| | | 70 | 100,0 |

Sumber: Pengolahan SPSS

Berdasarkan tabel 9, dapat diketahui tingkat kemampuan manajemen stres pada siswa SMKN 4 Padang berada pada kategori sangat rendah (SR) 14,3%, rendah (R) 17,1%, untuk sedang (S) 25,7%, kategori tinggi (T) 21,4%, dan pada kategori sangat tinggi (ST) 21,4%. Jadi pada kategori kemampuan manajemen stres pada siswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang (S).

B. Analisis Data

1. 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 10. Uji Normalitas Data

| | | One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | |
|------|---------|------------------------------------|---------------------------|
| | | Kecerdasan Emosional | Kemampuan Manajemen Stres |
| N | 70 | 70 | |
| Mean | 77,0286 | 65,5000 | |

| | | | |
|----------------------------------|----------------|---------------------|-------------------|
| Normal Parameters ^{a,b} | Std. Deviation | 10,87874 | 9,50477 |
| Most Absolute | | ,085 | ,096 |
| Extreme Positive | | ,049 | ,096 |
| Differences Negative | | -,085 | -,049 |
| Test Statistic | | ,085 | ,096 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | ,200 ^{c,d} | ,177 ^c |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Sumber: Pengolahan SPSS 24

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel kecerdasan emosional 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. Berdasarkan hasil uji normalitas diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel kemampuan manajemen stres yaitu $0,177 > 0,05$. 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.

2. Uji Linieritas

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

Tabel 11. Uji Linieritas Data

| | | ANOVA Table | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------------|----------------|----|-------------|--------|------|
| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| Kemampuan Manajemen Stres * | Between Groups | (Combin ed) | 4437,000 | 34 | 130,500 | 2,542 | ,004 |
| | | Linearity | 2306,604 | 1 | 2306,604 | 44,938 | ,000 |
| | Kecerdasan Emosional | Deviation from Linearity | 2130,396 | 33 | 64,557 | 1,258 | ,252 |
| | | Within Groups | 1796,500 | 35 | 51,329 | | |
| | Total | | 6233,500 | 69 | | | |

Sumber: Pengolahan SPSS 24

Berdasarkan hasil uji linearitas antara kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres, diketahui bahwa nilai signifikansi *Deviation from linearity* $0,252 > 0,05$ dapat diartikan terdapat hubungan yang linear antara kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres. 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.

3. Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis dimaksudkan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres pada siswa kelas XI SMKN 4 Padang Tahun Ajaran 2024/2025. Korelasi variabel X dan variabel Y tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 12. Uji Hipotesis Data

| | | Correlations | |
|---------------------------|---------------------|----------------------|---------------------------|
| | | Kecerdasan Emosional | Kemampuan Manajemen Stres |
| Kecerdasan Emosional | Pearson Correlation | 1 | ,608** |
| | Sig. (2-tailed) | | ,000 |
| | N | 70 | 70 |
| Kemampuan Manajemen Stres | Pearson Correlation | ,608** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | |
| | N | 70 | 70 |

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: Pengolahan SPSS 24

Berdasarkan tabel 12 dapat diketahui besarnya koefisien korelasi antara variabel kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres adalah 0,608 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* ($df = n-2$, $df = 70-2 = 0,235$). Jika dilihat dengan membandingkan *rhitung* dan *rtabel* dengan nilai *rtabel* 0,235 dapat dikatakan *rhitung* $0,608 > 0,235$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya terdapat korelasi yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres pada siswa kelas XI SMKN 4 Padang. *Terdapat pada lampiran halaman 80.*

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perhitungan korelasi kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres 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 kemampuan manajemen stres pada siswa kelas XI SMKN 4 Padang. Dinyatakan hipotesis diterima.

Pada bagian ini akan dikemukakan pembahasan berdasarkan analisis, berdasarkan hasil hitung hipotesis di atas maka dapatkan nilai $rhitung$ sebesar 0,608, dengan nilai $rtablel$ yaitu 0,235, karena $rhitung$ lebih besar dari $rtablel$ ($0,608 > 0,235$), yang berarti bahwa kecerdasan emosional berhubungan dengan kemampuan manajemen stress 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 manajemen stres pada siswa kelas XI SMKN 4 Padang Tahun Ajaran 2024/2025.

Penelitian ini didukung oleh Sabrina Anjani, 2023. Dengan judul skripsi “Hubungan Kecerdasan Emosi dengan *Coping Stress* dalam Belajar Siswa Kelas VII SMPN 10 Kota Jambi”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan berarti antara kecerdasan emosional dengan *coping stress* pada siswa kelas VIII. Hal tersebut dapat dilihat dari

hasil uji korelasi pearson diperoleh $r_{xy} = 0.506$ dengan taraf signifikansi atau p sebesar 0.000. Dikarenakan nilai $p < 0.05$ maka pola hubungan antara variabel kecerdasan emosional dengan *coping stress* dalam belajar siswa kelas VIII diterima, artinya terdapat hubungan antara variabel kecerdasan emosional dengan *coping stress* pada siswa kelas VIII.

Penulis memandang bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki oleh siswa dalam menghadapi berbagai tantangan, baik akademik maupun non-akademik. Siswa dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu mengenali emosi yang muncul dalam dirinya, mengendalikan perasaan negatif, serta mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat. Hal ini sesuai dengan pendapat Goleman (2024) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional meliputi kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Dengan bekal kecerdasan emosional tersebut, siswa akan lebih tenang dalam menghadapi tekanan belajar, mampu berinteraksi secara sehat dengan orang lain, serta lebih termotivasi dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Pandangan ini diperkuat dengan fenomena yang terlihat di sekolah, bahwa siswa yang mampu mengendalikan emosinya cenderung lebih berhasil menyelesaikan masalah dibandingkan dengan siswa yang mudah terbawa perasaan atau cenderung impulsif.

Selain itu, penulis berpendapat bahwa kemampuan manajemen stres juga memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan siswa. Hasil

penelitian menunjukkan sebagian besar siswa berada pada kategori cukup baik dalam mengelola stres, meskipun masih ada yang kesulitan dalam menghadapi tekanan. Kemampuan manajemen stres memungkinkan siswa untuk tetap seimbang secara emosional dan mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan sekolah maupun lingkungan sosial. Hakim, dkk (2022) menjelaskan bahwa manajemen stres merupakan proses kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengatasi tuntutan internal maupun eksternal yang dirasakan berlebihan. Hal ini berarti bahwa siswa yang mampu mengelola stres tidak hanya akan terhindar dari dampak negatif stres, seperti kelelahan mental dan penurunan motivasi, tetapi juga dapat menjadikan stres sebagai pemicu untuk lebih bersemangat dalam belajar. Dengan kata lain, manajemen stres yang baik akan membantu siswa mempertahankan kesehatan mental, meningkatkan fokus belajar, serta membangun hubungan sosial yang lebih positif.

Selanjutnya, penulis memandang bahwa terdapat hubungan yang erat antara kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres pada siswa. Hasil penelitian membuktikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional siswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola stres. Hal ini dapat dijelaskan bahwa siswa yang memiliki kemampuan mengenali dan memahami emosinya akan lebih mampu menyesuaikan diri ketika menghadapi tekanan. Purwiantomo dan Rusmawati (2021) menegaskan bahwa kecerdasan emosional mencakup keterampilan dalam memantau dan mengatur emosi, baik dalam diri sendiri

maupun orang lain, sehingga individu dapat memanfaatkan informasi emosi tersebut untuk mengarahkan pikiran dan tindakan. Dengan demikian, siswa yang cerdas secara emosional akan lebih mudah memilih strategi coping yang adaptif, seperti berpikir positif, mencari dukungan sosial, atau menggunakan teknik relaksasi. Pandangan ini sesuai dengan hasil analisis penelitian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu prediktor penting yang memengaruhi kemampuan manajemen stres siswa, dan keduanya menjadi bekal utama bagi siswa untuk menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sekolah maupun sosial mereka.

Sedangkan dalam penelitian ini membahas tentang hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres pada siswa kelas XI SMKN 4 Padang tahun ajaran 2025/2026. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres pada siswa kelas XI SMKN 4 Padang. Hal ini dibuktikan dengan hasil *koefisien rhitung* lebih besar dari *rtablel* ($0,608 > 0,235$) bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi juga kemampuan manajemen stres pada siswa yang berdampak positif. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin rendah pula kemampuan manajemen stres pada siswa yang berdampak positif. Dari 70 siswa diperoleh nilai *rhitung* sebesar 0,608 dengan $N = 70$, maka ditunjukkan *rtablel* = 0,235 pada taraf signifikan α (0,05). Sehingga hasil

analisis tersebut menunjukkan r_{hitung} 0,608 > r_{tabel} 0,235 artinya ada hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres. Penelitian ini menunjukkan bahwa memiliki hubungan cukup sedang dengan kemampuan manajemen stres sebesar 36%. Dengan demikian, siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengelola stres dengan lebih baik.

BAB V

KESIMPULAN, SARAN

A. Kesimpulan

Pada bagian akhir skripsi ini, peneliti akan menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional yaitu pengontrolan diri atau pengendalian emosi seseorang yang digambarkan dengan mampu mengatur gejolak emosi yang terjadi di dalam diri, mampu memahami situasi emosi orang lain dan memiliki kematangan berfikir yang didasarkan pada logika dan perasaan. Sedangkan kemampuan manajemen stres yaitu suatu pendekatan yang bertujuan untuk mengenali penyebab stres dan menerapkan teknik-teknik pengelolaan stres agar siswa dapat menghadapinya secara lebih adaptif dan efektif.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dengan hasil hitungan hipotesis maka nilai r_{hitung} yaitu sebesar 0,608 sedangkan nilai r_{tabel} yaitu 0,235, karena nilai r_{hitung} 0,608 lebih besar dari nilai r_{tabel} 0,235 maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres pada siswa kelas XI SMKN 4 Padang tahun ajaran 2025/2026 pada kategori cukup sedang sebesar 36%.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan manajemen stres pada siswa. Temuan ini memiliki beberapa implikasi penting dalam

dunia pendidikan, khususnya dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Pertama, guru BK dapat menjadikan pengembangan kecerdasan emosional sebagai bagian dari program layanan konseling, karena siswa yang mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan baik terbukti lebih mampu mengatasi stres. Kedua, sekolah diharapkan dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung pengembangan aspek emosional siswa melalui kegiatan yang bersifat reflektif, empatik, dan kolaboratif.

Selain itu, hasil ini juga dapat menjadi dasar bagi orang tua dan guru dalam memahami pentingnya kecerdasan emosional sebagai bekal dalam menghadapi tekanan belajar dan masalah sosial di kalangan remaja. Oleh karena itu, intervensi yang mendorong penguatan regulasi emosi perlu terus dikembangkan sebagai strategi preventif terhadap gangguan stres yang dialami siswa.

C. Saran

1. Bagi guru BK, diharapkan dapat memberikan layanan yang mendukung pengembangan kecerdasan emosional siswa, seperti layanan konseling individual atau kelompok yang berfokus pada pengenalan dan pengelolaan emosi, serta strategi mengatasi stres secara sehat.
2. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan ramah emosi, serta memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan diri secara positif. Program kegiatan

ekstrakurikuler atau pelatihan *soft skills* juga dapat menjadi sarana pengembangan kecerdasan emosional.

3. Bagi orang tua, diharapkan orang tua lebih memperhatikan kondisi emosional anak dan memberikan dukungan sosial yang positif di rumah. Komunikasi yang terbuka dan pendekatan yang empatik sangat membantu siswa dalam menghadapi tekanan atau stres.
4. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan memperluas variabel lain yang dapat memengaruhi kemampuan manajemen stres, seperti dukungan sosial, kepercayaan diri, atau kecerdasan spiritual. Selain itu, pendekatan kualitatif atau *mix-method* juga bisa dipertimbangkan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.