



Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Stress Pada Remaja di MA NW Putra Narmada Tahun Ajaran 2023/2024

Rayhanun Hidayati^{1*}, Dewi Rayani,² Reza Zulaifi³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author dewirayani@unikma.ac.id

Received: 18-10-2025

Revised: 4-11-2025

Published: 4-12-2025

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat stres dengan kecerdasan emosi pada remaja. Dimana masa remaja dikenal dengan masa transisi, masa peralihan anantara anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini banyak terjadi perubahan, baik fisik maupun psikologis yang dapat memicu stres bagi remaja. metode pengumpulan data menggunakan metode angket sebagai metode utama, observasi, wawancara serta dokumentasi sebagai metode pelengkap. sampel penelitian sebanyak 66 siswa dari jumlah populasi 133 siswa analisa data dengan rumus *korelasi koefisien product moment*. Adapun hasil analisis data, diperoleh nilai r_{xy} sebesar (0,33), sedangkan untuk nilai r_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05 sebesar (0,239). Karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,33 > 0,239$), maka dengan ini menyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi hasil penelitian ini menunjukkan Ada Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Stress Pada Remaja Di MA NW Putra Narmada Tahun Ajaran 2023/2024 . "Signifikan".

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Stress

Abstract: The purpose of this research is to determine the correlation stress and emotional intelligence in adolescents. Adolescence is known as the transition period, the transition period between children and adults. During this period, many changes occur, both physical and psychological, which can cause stress for teenagers. The data collection method uses the questionnaire method as the main method, observation, interviews and documentation as complementary methods. The research sample was 66 students from a total population of 133 students, data analysis using the product moment coefficient correlation formula. As for the results of data analysis, the r_{xy} value was at (0.33), while for the r_{table} value at the 0.05 significance level it was (0.239). Because $r_{count} > r_{table}$ ($0.33 > 0.239$), this means that H_0 is rejected and H_a is accepted. So the results of this research show that there is a relationship between emotional intelligence and stress in adolescents at MA NW Putra Narmada . Significant".

Keywords: Emotional Intelligence, Stress

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dalam kehidupan seorang individu dan sering juga dikenal dengan masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa (Batubara, 2010). dalam masaini juga individu remaja sedang mengalami fase perkembangan yaitu terjadi perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosi. Umumnya masa ini terjadi sekitar 13 tahun hingga 18 tahun (Ali & Asrori, 2014)

Selain itu, Batubara (2010) juga menjelaskan pada usia remaja terjadi berbagai perubahan seperti perubahan hormonal, perubahan fisik, perubahan psikologis dan perubahan sosial. Selain itu, terjadi juga paku tumbuh, yaitu didalamnya terjadi perubahan perilaku yang erat kaitannya dengan hubungan sosial dengan lingkungannya. Meningkatnya emosi remaja sangat bergantung dengan dampak perubahan fisik dan kehidupan psikologis. Artinya, jika semakin banyak terjadi perubahan dan tidak terkendali oleh remaja itu sendiri, maka semakin tinggi emosinya (Pieter & Namora, 2010:67). Emosi yang tinggi serta tidak beraturan sering identik dengan kelabilan.

Dampak emosi labil dapat mempengaruhi remaja secara signifikan. Selama masa remaja, perubahan hormonal yang terjadi dalam tubuh dapat menyebabkan ledakan emosi yang lebih besar dibandingkan dengan tahap kehidupan lainnya. Dampak umum yang bisa terjadi pada remaja seperti gangguan interpersonal, gangguan kognitif dan akademik, dampak pada fisik, dan gangguan kesejahteraan psikologis (Goleman, 1995). Dengan adanya berbagai hal ini, maka perlulah bagi remaja untuk dapat mengenal bagaimana emosi dan dirisendiri.

Kemampuan mengenali diri sendiri dan mengelola emosi dalam diri agar tidak meledak-ledak serta memiliki kemampuan dalam membangun hubungan yang baik terhadap orang lain disebut dengan kecerdasan emosional (EQ). Individu dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung dapat mengatasi stress dengan lebih baik karena mampu mengelola emosi negatif dan menjaga ketenangan dalam menghadapi situasi, serta hubungan interpersonal yang baik dapat menjadi faktor pelindung terhadap stress (Goleman, 2002).



Kecerdasan emosi dibutuhkan oleh seseorang untuk meminimalisir tingkat stress, kecerdasan emosional yang tinggi di tunjukan dengan perilaku tenang dalam menyikapi masalah, dapat memotivasi diri sendiri, tidak mudah putus asa, dan dapat mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi, sebaliknya jika kecerdasan emosi rendah maka mudah mengalami stress (Safri, 2019). Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik digambarkan dengan, mampu mengontrol diri, mampu mengelola emosi baik emosi positif maupun emosi negatif. Dengan tidak mengekspresikan emosi yang meledak-ledak ditempat umum dan mampu bertindak secara wajar sehingga dapat diterima oleh masyarakat di lingkungan sekitarnya. Hal ini sesuai dengan penelitian Supriadi, Atti & Yanti (2017) yang menjelaskan bahwa remaja yang pandai menyesuaikan diri dengan lingkungannya lebih mudah beradaptasi pada hal yang baru.

Individu yang pandai mengungkapkan perasaan atau emosi yang positif pada lingkungannya maka mudah menjalin interaksi dengan orang lain atau lingkungan sekolahnya. Individu yang dapat mengontrol emosi lebih mudah mengembangkan aspek sosialnya. Mengingat masa remaja juga memiliki tugas yang harus terpenuhi yaitu, mencapai peran sosial pria dan wanita. Menurut tahap perkembangan Erikson masa remaja (adolescence) ditandai adanya kecenderungan *identity* atau *Identity Confusion*. Sebagai persiapan ke arah kedewasaan didukung pula oleh kemampuan dan kecakapan-kecakapan yang dimilikinya yaitu berusaha membentuk dan memperlihatkan identitas diri, ciri-ciri yang khas dari dirinya Havighurst (dalam Hurlock, 2011).

Dengan adanya *identity confusion* ini, perilaku remaja sering diartikan dengan perilaku yang arogansi, dikarenakan remaja lebih berpihak pada sebayanya dan bahkan sangat patuh dengan peran yang diberikan oleh masing-masing anggota. tugas perkembangan ini juga seringkali dijadikan sebagai beban oleh remaja dan dapat menimbulkan tekanan yang berujung pada stress sosial. Stress merupakan pengalaman subjektif yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya. Stress berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai harapan atau situasi yang menekan. Kondisi ini mengakibatkan perasaan cemas, marah dan frustrasi (Priyoto, 2014). Stress merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan seseorang. Stress dapat mempengaruhi setiap orang, termasuk remaja (El-Aziz, 2017:6). Stress pada remaja bisa berdampak pada perubahan emosi, gangguan berkonsentrasi, prestasi belajar menurun, serta perilaku negatif yang tidak diterima oleh masyarakat (Priyoto, 2014).

Ada beberapa faktor penyebab stress pada remaja yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampaui berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stress akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Barseli, 2017). Sedangkan pendapat Golman (1995) faktor penyebab stress adalah rendahnya kecerdasan emosi. Siswa saat belajar di sekolah sering terbawa emosi yang tidak stabil, siswa remaja lebih mudah sensitif dengan marah yang tidak terkontrol. Kesulitan yang dirasakan ini berkembang menjadi perasaan negatif yang menimbulkan ketegangan dan stress. Stress juga dikarenakan kurang pengendalian emosi dalam diri siswa itu sendiri. Sehingga siswa perlu mengendalikan emosi dan mampu mengatur agar siswa bisa menyelesaikan masalah dari sekolah atau diluar sekolah. Jika siswa mampu mengontrol emosi serta mengurangi perasaan negatif, maka diperlukan komponen kognitif yaitu perasaan yakin akan kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas, persepsi atau keyakinan akan ketidak mampuan dirinya berkaitan erat dengan tinggi rendahnya kecerdasan emosi dan efikasi diri pada siswa (Bandura, 1984).

Stress pada remaja yang bersekolah di SMK dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu pola pikir, kepribadian dan keyakinan sedangkan faktor eksternal yaitu pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi serta dorongan status sosial (Barseli, 2017). Selye mengemukakan 3 fase gejala stress yaitu melibatkan peningkatan denyut jantung, pernapasan yang cepat, peningkatan ketegangan otot, dan peningkatan kecemasan, melibatkan daya tahan tubuh, kemampuan tubuh untuk beradaptasi semakin menurun seiring berjalan waktu, dan yang melibatkan penurunan daya tahan tubuh, ketegangan yang kronis, dan potensi munculnya berbagai masalah kesehatan fisik dan mental.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di lapangan yaitu MA NW Putra Narmada dengan melakukan wawancara kepada salah satu guru BK terdapat beberapa siswa sering menunjukkan sikap yang mudah tersinggung dalam pergaulan sosial, cepat marah (terpancing emosi), serta terdapat beberapa siswa yang menunjukkan sikap yang susah berkonsentrasi dalam belajar, mudah gugup dalam situasi yang ramai. Kesemuanya ini menunjukkan beberapa siswa mengalami stress, dikarenakan banyak hal, salah satunya rutinitas sekolah serta tuntutan akademik yang harus dipenuhi hingga tuntutan sosial, yaitu siswa harus pandai menyesuaikan diri dengan rutinitas yang ada.

Sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan Danil Goleman, bahwa ketika siswa mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap situasi yang menekan maka saat itu siswa (remaja) tersebut memiliki kecerdasan emosi yang baik dan begitu juga sebaliknya. Maka, dengan adanya hal ini maka penelitian ini mengusung tema "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Stress Pada Remaja di MA NW Putra Narmada". dengan tujuan mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan stress pada remaja di MA NW Putra Narmada.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain koefisien korelasi *product moment*. Adapun jumlah Populasi yaitu seluruh kelas XII MA NW Putra Narmada yang berjumlah 133 siswa dengan jumlah sampel 66 siswa. Adapun Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah mempergunakan angket sebagai metode utama, angket disusun menggunakan skala, yaitu skala likert yang telah dimodifikasi, dimana skala ini untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala sosial (Riduwan, 2003). metode pengumpulan data yanglain juga adalah observasi, wawancara, dokumentasi sebagai metode pelengkap.

Selanjutnya analisis data, analisa data sangat diperlukan pada saat melakukan penelitian karena akan sangat membantu peneliti dalam memilah data. Pada saat menganalisis data dikelompokkan yaitu data yang sesuai dengan jenis variabel, nilai dan sebagainya guna untuk mempermudah dalam memberikan penilaian. Selanjutnya dianalisa dengan rumus Koefisien Korelasi *Product Moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

HASIL DAN BAHASAN

Data yang dikumpulkan telah memenuhi uji normalitas dan uji linieritas terhadap data yang variabel yang telah didapatkan berikut tabel normalitas dan linieritas :

Tabel 1. Pengujian Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
kecerdasan_emosional	,063	66	,200 ^a	,991	66	,901
Stress	,092	66	,200 ^a	,980	66	,383

Tabel 4. Pengujian Linearity

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stress * kecerdasan emosional	Between Groups	(Combined)	474,968	19	24,998	,925	,558
		Linearity	196,619	1	196,619	7,274	,010
		Deviation from Linearity	278,349	18	15,464	,572	,901
	Within Groups		1243,471	46	27,032		
	Total		1718,439	65			

Langkah selanjutnya adalah memasukan data yang sudah diperoleh ke dalam rumus korelasi *product moment* kemudian memberikan interpretasi koefisien. Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai sebagai berikut:

$$\sum xy = 534$$

$$\sum x^2 = 1.559$$

$$\sum y^2 = 1.698$$

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{\sum x^2 \sum y^2}}$$

$$r_{xy} = \frac{534}{\sqrt{(1.559)(1.698)}}$$

$$r_{xy} = \frac{534}{\sqrt{2.647.182}}$$

$$r_{xy} = \frac{534}{1.627}$$

$$r_{xy} = 0,33$$

Adapun interpretasi hasil melalui rumus korelasi *product moment*, diketahui nilai korelasi dari hubungan antara kecerdasan emosional dengan stress pada remaja adalah 0,33 yang dimana nilai tersebut berada pada kategori rendah

berdasarkan interpretasi terhadap koefisien korelasi yang dapat dilihat pada (tabel 4.7). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan dengan stress dengan tingkat korelasi rendah.

Berdasarkan hasil pengujian di atas maka kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah “ Terdapat Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Stress Pada Remaja Di MA NW Putra Narmada” di karenakan r_{hitung} lebih besar r_{tabel} pada taraf signifikasi 0,05 dengan N = 66 yaitu dengan nilai 0,338, jadi nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau, 0,338 > 0,239 sehingga hipotesis nihil (H_0) di tolak dan hipotesis alternatif diterima, dan dengan demikian hasil penelitian ini dinyatakan **signifikan**.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stress pada remaja. Sehingga korelasi tersebut dapat disimpulkan ada hubungan positif antara variabel kecerdasan emosional (X) dengan variabel stress (Y) pada remaja. Hasil analisa menunjukkan siswa dengan kecerdasan emosional tinggi 42 siswa, sedang 24 siswa, sedangkan siswa dengan tingkat stress tinggi 10 siswa, dan tingkat stress sedang 56 siswa. Kecerdasan emosional yang tinggi lebih membantu siswa mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi diri berempati dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain sehingga siswa mampu untuk lebih adaptif ketika mengalami tuntutan atau tekanan, dan kondisi yang sulit dialami yang memicu terjadinya stress.

Siswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi akan lebih baik dalam pengelolaan stress. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Goleman (1995) yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan mengenali diri, mengelola emosi, penguatan diri, motivasi diri, empati dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Kecerdasan emosional menjadi salah satu faktor penting yang memberikan pengaruh bagi individu, hal ini dikarenakan individu yang mampu mengaplikasikan kecerdasan emosional dalam kehidupannya akan berdampak positif pada kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan membangun hubungan dengan orang lain mencintai serta menghargainya sehingga bisa menghadapi situasi sulit yang memicu stress, dibandingkan individu yang memiliki dukungan sosial yang rendah (Isfaiyah, 2019). Menurut Salovey & Mayer (1990) salah satu bentuk dari kualitas kecerdasan emosional yaitu mampu mengendalikan emosi, mampu mengelola emosi, sehingga individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dengan efektif dapat menggunakan emosi mereka untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stress.

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan rumus koefisien korelasi *product moment* ditemukan hasil $r = 0,33$, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan stress pada remaja dengan kategori korelasi yang rendah. Variabel lain yang belum diteliti pada penelitian ini kemungkinan dapat menjadi peran dalam tingkat stress remaja. Misalnya, faktor lingkungan fisik dan sosial, situasi dalam keramaian, dan ketidakamanan, faktor dukungan sosial, dan faktor-faktor lingkungan lainnya dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tingkat stress yang dialami oleh remaja di MA NW Putra Narmada. Hal ini sesuai dengan yang penelitian yang dilakukan oleh Evans (2023) bahwa faktor-faktor umum yang dapat memicu terjadinya stress seperti, faktor fisik dan sosial, keramaian penduduk dapat berkontribusi pada stress, lingkungan yang tidak aman, kebersihan, atau lingkungan yang menyenangkan, dan faktor ekonomi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan proses analisis data yang telah di uraikan, hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan nilai $0,338 > 0,239$. Dapat di simpulkan bahwa : Terdapat Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Stress Pada Remaja Di MA NW Putra Narmada Tahun Ajaran 2023/2024 dengan kategori “**rendah**”.

SARAN

Adapun saran yang dapat diberikan adalah, hendaknya bagi pihak sekolah untuk terus menjalin komunikasi yang aktif dengan siswa terutama pada hal-hal yang dapat menimbulkan stresitas pada siswa. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menggali lebih dalam al-hal yang belum terungkap dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ali, Mohammad & Mohammad Asrori, 2014, *Prikologi Remaja*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
2. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought an action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
3. Barseli, Mufadhal & Ifdil Ifdil. (2017). Konsep Stress Akademik Siswa. Universitas Negeri Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol. 5 No 3
4. Batubara, Jose R. L. (2010). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Departemen Ilmu Kesehatan Anak, RS Dr Cipto Mangunkusumo. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
5. El-Aziz, Khaimadatul Mauliah. (2017). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress Remaja pada Tahun Pertama di Pondok Pesantres Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. *Skripsi, Universits 'Asyiyah Yogyakarta*. Diduplikasikan.
6. Evans, G.W. (2023). “The Built enviroment and mental health” *journal of Urban Health*, Vol.80 No 4

- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
7. Isfaiyah, Rahmawati, & Dalimunthe, R. Z. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Siswa serta Implikasi terhadap Bimbingan Pribadi-Sosial. Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, 157-165. DOI: <http://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v4i2.672>
 8. Mayer, J. D., Caruso, D., & Salovey, P. (1999). Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence. *Intelligence*, [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)
 9. Nursalim, Alvin. 2017. Tanda-Tanda Stress pada Remaja. Tersedia dalam: <http://www.klikdokter.com/rubrik/read/3062702/tanda-tanda-stres-pada-remaja>
 10. Pieter, dkk, (2010). *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta: Prenada Meia Group
 11. Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika
 12. Rahmawati, Weni Kurnia, (2016). Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia* Vol. 3. No. 1, Oktober 2016. IKIP PGRI Jember
 13. Safri, A. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) Terhadap Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Pendidikan Dokter. *Skripsi/Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar*
 14. Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak. Jilid 1*. Edisi Kesebelas. Jakarta.
 15. Selye, H. (1974). *Stress without distress*. J.B. Lippincott.
 16. Supriadi, dkk. (2017). *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Perkembangan Sosial pada Remaja di SMP Wahid Hasyim, Malang*. Nursing News Volume 2, Nomer 3, 2017. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. Diduplikasikan
 17. Cejudo, J., Rodrigo-Ruiz, D., López-Delgado, M. L., & Losada, L. (2018). *Emotional Intelligence and Its Relationship with Levels of Social Anxiety and Stress in Adolescents*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6), 1073. [PMc](https://doi.org/10.3390/ijerph15061073)
 18. Gázquez Linares, J. J., Molero Jurado, M. del M., Pérez-Fuentes, M. del C., & Martos Martínez, Á. (2023). *Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship between Anxiety Sensitivity and Academic Burnout in Adolescents*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 572. [MDPI](https://doi.org/10.3390/ijerph20010572)
 19. *Emotional intelligence and its relation to test anxiety and academic stress in adolescents*. *The International Journal of Indian Psychology* (2025). [IJIP](https://doi.org/10.3390/ijip20010001)
 20. Dewi, M. S. (2024). *Pengaruh kecerdasan emosi dan coping stress terhadap psychological distress pada remaja*. *TAZKIYA Journal of Psychology: UIN Jakarta Journal*
 21. Utami, D. A. N., Razak, A., & Rasyid, N. (2025). *Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik pada Mahasiswa*. *Jurnal Talenta Mahasiswa*. [UNM OJS](https://doi.org/10.3390/ijerph20010572)
 22. Yersi, Y., Amalia, I., & Julistia, R. (2024). *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*. [Open Journal Unimal](https://doi.org/10.3390/ijerph20010572)