

HUBUNGAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DI SMP WIYATA BHAKTI CIMAHI 2024

RIFQI PRAJA WIJAYA

211FS02005

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Sosial
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji korelasi antara tingkat kecerdasan emosional dengan tingkat stres yang dialami siswa atau remaja awal di SMP Wiyata Bhakti Cimahi tahun 2024 dengan permasalahan diri yang berbeda-beda. Kecerdasan emosional dievaluasi dengan instrumen yang mengukur kemampuan individu untuk mengidentifikasi, mengelola, dan mengekspresikan emosinya. Stres diukur menggunakan skala stres yang mencakup faktor tekanan sosial yang dialami siswa. Sampel penelitian terdiri dari 75 responden yang terdiri dari 30 siswa laki-laki dan 45 siswa perempuan. Data diolah dengan uji korelasi Pearson dan regresi sederhana untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian mendukung hipotesis penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan tingkat stres dengan korelasi $r = 0,928$ dan nilai $p < 0,001$. Artinya semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional, semakin rendah pula tingkat stres yang dialami siswa. Temuan ini menyoroti pentingnya pengelolaan kecerdasan emosional dalam pengurangan stres bagi remaja.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Tingkat Stres, Remaja.

**RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVELS
AND STRESS LEVELS IN ADOLESCENTS AT SMP
WIYATA BHAKTI CIMAHI 2024**

**Rifqi Praja Wijaya
211FS02005**

*Departement of Psyhcology, Faculty of Social
Bhakti Kencana University*

ABSTRACT

This research examines the correlation between the level of emotional intelligence and the level of stress experienced by students or early teens at Wiyata Bhakti Cimahi Middle School in 2024 with different personal problems. Emotional intelligence is evaluated with instruments that measure an individual's ability to identify, manage, and express their emotions. Stress is measured using a stress scale which includes social pressure factors experienced by students. The research sample consisted of 75 respondents consisting of 30 male students and 45 female students. The data was processed using the Pearson correlation test and simple regression to determine the relationship between the two variables. The research results support the hypothesis of this research which states that there is a positive and significant relationship between emotional intelligence and stress levels with a correlation of $r = 0.928$ and a p value < 0.001 . This means that the higher the level of emotional intelligence, the lower the level of stress experienced by students. These findings highlight the importance of managing emotional intelligence in reducing stress for adolescents.

Keywords: *Emotional Intelligence, Stress Level, Adolescents.*