

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DAN STRATEGI KOPING
TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA PESERTA DIDIK SMA NEGERI
DI KECAMATAN BEKASI UTARA**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Judul : Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Strategi Koping
terhadap Stres Akademik pada Peserta Didik SMA Negeri di
Kecamatan Bekasi Utara

Nama Mahasiswa : Dinda Lestari Ma'wa

NIM : 1106619037

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

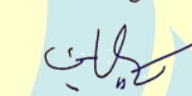
Tanggal Ujian : 03 Agustus 2026

Pembimbing I



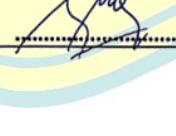
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd.
NIP 197911292008121002

Pembimbing II



Dr. Karsih, M.Pd.
NIP 197909052010122002

Panitia Ujian Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Penanggung Jawab) ¹		02 - 09 - 2026
Karta Sasmita, S.Pd, M.Si, Ph.D (Wakil Penanggung Jawab) ²		02 - 09 - 2026
Dr. Hilma Fitriyani, M.Pd. (Ketua Penguji) ³		21 - 08 - 2026
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd.,Kons. (Anggota) ⁴		27 - 08 - 2026
Dr. Eka Wahyuni, S.Pd.,MAAPD (Anggota) ⁵		31 - 08 - 2026

¹Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

²Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni

³Ketua Penguji

⁴Dosen Penguji

⁵Dosen Penguji

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DAN STRATEGI KOPING TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA PESERTA DIDIK SMA NEGERI
DI KECAMATAN BEKASI UTARA**

Dinda Lestari Ma'wa

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan strategi koping terhadap stres akademik pada peserta didik SMA Negeri di Kecamatan Bekasi Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 312 peserta didik yang berasal dari dua SMA Negeri di Kecamatan Bekasi Utara dengan menggunakan teknik *Convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen skala kecerdasan emosional untuk variabel kecerdasan emosional dan instrumen strategi koping untuk variabel strategi koping. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kecerdasan emosional pada kategori sedang (67,9%) dan tingkat strategi koping pada kategori rendah (56,7%). Berdasarkan uji korelasi *Pearson product moment*, diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,580. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan strategi koping, di mana tingkat keeratan hubungannya berada pada kategori sedang atau cukup kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki siswa, maka semakin adaptif pula strategi koping yang diterapkan ketika menghadapi stres akademik. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosionalnya, maka semakin kurang adaptif/maladaptif strategi koping yang digunakan siswa ketika menghadapi stres akademik.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Strategi Koping, Stres Akademik, Bekasi Utara.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE
AND COPING STRATEGIES WITH ACADEMIC STRESS
AMONG PUBLIC SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS
IN NORTH BEKASI DISTRICT**

Dinda Lestari Ma'wa

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and coping strategies with academic stress among public senior high school students in North Bekasi District. This study uses a quantitative approach with a correlational method. The research sample consisted of 312 students from two public high schools in North Bekasi District, selected using convenience sampling. Data collection utilized an emotional intelligence scale instrument for the emotional intelligence variable and a coping strategy instrument for the coping strategy variable. Descriptive analysis results indicated that the majority of students had emotional intelligence in the moderate category (67.9%) and coping strategies in the low category (56.7%). Based on the Pearson product-moment correlation test, a significance value (p) of 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient (r) of 0.580 were obtained. These results indicate a significant positive relationship between emotional intelligence and coping strategies, with the strength of the relationship categorized as moderate or fairly strong. These findings suggest that the higher the level of emotional intelligence possessed by students, the more adaptive the coping strategies they employ when dealing with academic stress. Conversely, the lower their emotional intelligence, the less adaptive the coping strategies used by students when facing academic stress.

Keywords: *Emotional Intelligence, Coping Strategies, Academic Stress, North Bekasi*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta:

Nama Mahasiswa : Dinda Lestari Ma'wa

Nomor Registrasi : 1106619037

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Strategi Koping terhadap Stres Akademik pada Peserta Didik SMA Negeri di Kecamatan Bekasi Utara”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni-Juli 2026
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Bekasi, 31 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,



Dinda Lestari Ma'wa

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dinda Lestari Ma'wa
NIM : 1106619037
Fakultas/Prodi : FIP / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : dinda.mawa@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Strategi Koping
terhadap Stres Akademik pada Peserta Didik SMA Negeri
di kecamatan Bekasi Utara

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(Dinda Lestari Ma'wa)
nama dan tanda tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Do Good as God has been Good to you”

Puji dan syukur yang tak terhingga peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT. yang atas rahmat, hidayah, dan karunia-Nya memberikan kekuatan, kesehatan, dan kesabaran kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada uswatun hasanah, Nabi Muhammad SAW., keluarga, para sahabat, serta umatnya yang istiqamah hingga akhir zaman. Skripsi ini peneliti persembahkan untuk:

1. Peneliti; Dinda Lestari Ma'wa. Terima kasih karena tidak pernah menyerah dan selalu berjuang dan bertahan dalam melewati masa-masa penyelesaian tugas akhir ini. Tidak mudah memang jalannya dan memerlukan waktu yang lama juga, tapi akhirnya dirimu mampu berada di titik ini. Jangan lupa untuk selalu bersyukur, tersenyum, dan apresiasi dirimu sendiri. Semangat untuk menjalani hari-hari ke depannya.
2. Mama, Bapak, Kakak yang tercinta dan tersayang. Kata terima kasih rasanya tidak akan pernah cukup untuk peneliti ucapkan kepada kalian karna ada begitu banyak doa, cinta, harapan, dan dukungan yang tak pernah henti peneliti dapatkan selama proses penyelesaian tugas akhir ini. Maaf karena peneliti butuh waktu yang lama untuk akhirnya sampai pada titik ini dan terima kasih yang tak terhingga karena selalu berusaha untuk sabar dan mengerti. Semoga Allah SWT. senantiasa memberikan kesehatan, kemudahan, dan keberkahan dalam setiap langkah yang Mama, Bapak, dan Kakak tempuh.
3. Adik dan Keponakan yang terkasih. Terima kasih karena selalu membuat hari-hari menjadi lebih berwarna dengan kehadiran dan gelak tawa yang dibagikan.
4. Teman-teman BK Angkatan 2019. Terima kasih karena telah kebersamai peneliti dalam mengukir kenangan menyenangkan maupun yang kurang menyenangkan selama masa perkuliahan. Selamat dan semangat karena perjuangan sebenarnya masih akan panjang. Semoga selalu ada kesempatan di masa depan untuk terus berjumpa dan bertukar sapa.

5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Prodi BK UNJ. Terima kasih sebesar-besarnya peneliti ucapkan atas segala ilmu dan pengetahuan, nasihat, saran, dedikasi, serta pengalaman berharga yang telah diberikan selama peneliti menjadi mahasiswi BK. Semua hal-hal baik pastinya akan selalu peneliti ingat dan jaga untuk menjadi bekal hidup di masa depan.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Strategi Koping terhadap Stres Akademik pada Peserta Didik SMA Negeri di Kecamatan Bekasi Utara”.

Penelitian ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Penyusunan penelitian ini tentu saja tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan doa yang diberikan kepada peneliti. Maka dari itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak.

Pertama, kepada Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan Dr. Karsih, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II sekaligus Dosen Penasihat Akademik. Keduanya yang senantiasa memberikan bimbingan, dorongan, dan motivasi kepada peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

Kedua, kepada Dr. Karsih, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta serta seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan berbagai ilmu pengetahuan selama peneliti mengikuti pendidikan di bangku perkuliahan.

Ketiga, kepada kedua orang tua dan saudara kandung peneliti yang selalu memberikan semangat serta memanjatkan doa untuk kelancaran, kemudahan, dan kesuksesan peneliti.

Keempat, kepada teman-teman dan rekan-rekan seperjuangan yang memberikan dukungan dalam proses penyelesaian penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih banyak memiliki kekurangan dalam penulisan dan penyusunannya, maka dari itu peneliti sangat berharap mendapatkan arahan, kritik, dan saran sebagai bahan evaluasi dan

perbaikan yang lebih baik lagi. Semoga penelitian ini dapat menjadi manfaat bagi perkembangan Ilmu Bimbingan dan Konseling dan juga masyarakat.

Bekasi, 31 Agustus 2026

Peneliti

Dinda Lestari Ma'wa



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Umum Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
1. Secara Teoritis	6
2. Secara Praktis	7
BAB II KAJIAN TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	8
A. Kajian Teoritik	8
1. Kecerdasan Emosional.....	8
a. Pengertian Kecerdasan Emosional	8
b. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional	9
c. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional	11
d. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecerdasan Emosional.....	12
2. Strategi Koping.....	13
a. Pengertian Strategi Koping.....	13

b. Jenis-jenis Strategi Koping	14
c. Faktor-faktor yang Memengaruhi Strategi Koping	17
3. Stres Akademik	19
a. Pengertian Stres Akademik	19
b. Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik	20
c. Gejala Stres Akademik	21
B. Hasil Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Berpikir	24
D. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Tujuan Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
1. Tempat Penelitian	27
2. Waktu Penelitian	27
C. Metode Penelitian	27
D. Populasi dan Sampel	28
E. Teknik Pengumpulan Data	30
1. Definisi Konseptual Variabel	30
a. Kecerdasan Emosional	30
b. Strategi Koping	30
2. Definisi Operasional Variabel	30
a. Kecerdasan Emosional	30
b. Strategi Koping	31
3. Instrumen Penelitian	31
4. Kisi-kisi Instrumen	32
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	34
1. Uji Validitas	34
2. Uji Reliabilitas	34
G. Teknik Analisis Data	38
1. Analisis Statistik Deskriptif	38
2. Pengujian Prasyarat Analisis	38
a. Uji Normalitas	38

b. Uji Linearitas	39
3. Pengujian Hipotesis	39
a. Uji Korelasi.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Profil Responden.....	41
B. Deskripsi Data.....	42
1. Kecerdasan Emosional.....	42
a. Deskripsi Data Secara Umum.....	42
b. Deskripsi Data Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
c. Deskripsi Data Berdasarkan Aspek.....	44
d. Deskripsi Data Berdasarkan Sekolah	45
2. Strategi Koping.....	46
a. Deskripsi Data Secara Umum.....	46
b. Deskripsi Data Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
c. Deskripsi Data Berdasarkan Indikator	48
d. Deskripsi Data Berdasarkan Sekolah	50
e. Deskripsi Data Berdasarkan Koping Adaptif-Maladaptif	50
C. Pengujian Prasyarat Analisis	51
1. Uji Normalitas	51
2. Uji Linearitas.....	51
D. Pengujian Hipotesis.....	52
E. Pembahasan Hasil	53
1. Gambaran Kecerdasan Emosional.....	53
2. Gambaran Strategi Koping.....	56
3. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Strategi Koping.....	59
F. Keterbatasan Penelitian	61
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Implikasi	63
C. Saran.....	64
1. Bagi Sekolah.....	64
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling.....	64

3. Bagi Peneliti Selanjutnya	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	69



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sekolah di Kecamatan Bekasi Utara	28
Tabel 3.2 Blueprint Skala Kecerdasan Emosional	32
Tabel 3.3 Blueprint Skala Strategi Koping	32
Tabel 3.4 Skala Likert	33
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas & Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosional.....	35
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas & Reliabilitas Skala Strategi Koping.....	36
Tabel 3.7 Kategorisasi Instrumen	38
Tabel 3.8 Interpretasi Koefisien Korelasi	40
Tabel 4.1 Profil Responden Penelitian	41
Tabel 4.2 Deskripsi Data Kecerdasan Emosional	42
Tabel 4.3 Kategorisasi Data Kecerdasan Emosional Secara Umum	42
Tabel 4.4 Deskripsi Data Kecerdasan Emosional Berdasarkan Jenis Kelamin ...	43
Tabel 4.5 Deskripsi Data Kecerdasan Emosional Berdasarkan Aspek.....	44
Tabel 4.6 Analisis Bobot Aspek Kecerdasan Emosional.....	45
Tabel 4.7 Deskripsi Data Kecerdasan Emosional Berdasarkan Sekolah	45
Tabel 4.8 Deskripsi Data Strategi Koping	46
Tabel 4.9 Kategorisasi Data Strategi Koping Secara Umum	46
Tabel 4.10 Deskripsi Data Strategi Koping Berdasarkan Jenis Kelamin	47
Tabel 4.11 Deskripsi Data Strategi Koping Berdasarkan Indikator	48
Tabel 4.12 Analisis Bobot Indikator Strategi Koping	49
Tabel 4.13 Deskripsi Data Strategi Koping Berdasarkan Sekolah	50
Tabel 4.14 Deskripsi Data Strategi Koping Berdasarkan Adaptif-Maladaptif	50
Tabel 4.15 Hasil Uji Normalitas.....	51
Tabel 4.16 Hasil Uji Linearitas	52
Tabel 4.17 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	26
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian.....	69
Lampiran 2. Perhitungan Hasil Uji Coba Instrumen	76
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian.....	95
Lampiran 4. Perhitungan Pengujian Persyaratan Analisis	96
Lampiran 5. Perhitungan Pengujian Hipotesis	97
Lampiran 6. Perizinan Penggunaan Instrumen Penelitian	98
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian	99
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	101
Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup	102

