

ABSTRAK

Skripsi ini dibuat oleh Firli Tiara Sabila, dengan judul **Hubungan Kematangan Emosi dengan Stres Akademik Pada Siswa SMAN 3 Padang Panjang**, program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, 2026.

Kematangan emosi memiliki kaitan yang signifikan dengan kemampuan mengatasi stres akademik. Siswa yang memiliki kematangan emosi yang baik dapat lebih efektif dalam mengelola emosi dan stres akademik. Kematangan emosi juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan strategi mengatasi stres dan emosi negatif, Mengenali dan Memahami Emosi, Siswa yang memiliki kematangan emosi yang baik dapat mengenali dan memahami emosi mereka sendiri. Hal ini dapat membantu mereka dalam mengelola emosi dan stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kematangan emosi memiliki hubungan terhadap kemampuan mengatasi stres akademik pada siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Teknik pengumpulan data dilakukan adalah teknik *simple random sampling*, dan menggunakan angket sebagai sampel penelitian yang diberikan kepada siswa. Lokasi penelitian dilaksanakan di SMAN 3 Padang Panjang dengan jumlah responden sebanyak 164 siswa. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dengan bantuan program SPSS versi 26.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kematangan emosi siswa sebagian besar berada pada kategori tinggi sebanyak 83 siswa (51%), sedangkan stres akademik dominan berada pada kategori sedang sebanyak 92 siswa (56%). Nilai rata-rata kematangan emosi sebesar 181,2927 dan nilai rata-rata stres akademik sebesar 133,2256. Uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi kematangan emosi sebesar 0,200 dan stres akademik sebesar 0,46, sehingga data berdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan nilai *deviation from linearity* sebesar $0,380 > 0,05$ yang berarti hubungan kedua variabel bersifat linear. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0,741$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan kemampuan mengatasi stres akademik siswa dengan kategori hubungan kuat. Koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,547, artinya kematangan emosi memberikan kontribusi sebesar 55% terhadap stres akademik, sedangkan 45% lainnya dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti. Pembahasan penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kematangan emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan diri, berpikir lebih rasional, serta mampu menyesuaikan diri dengan tekanan akademik sehingga lebih mampu menghadapi stres akademik yang dialami di lingkungan sekolah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kematangan emosi siswa, maka semakin baik kemampuan siswa dalam mengelola dan mengatasi stres akademik.

Kata Kunci : *Hubungan, Kematangan Emosi, Stres Akademik*