

**PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP STRES KERJA
YANG DIMEDIASI OLEH DUKUNGAN SOSIAL PADA GURU WANITA DI
SMAN 8 KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Ekonomi S1 Pada Program Studi Manajemen*



Disusun oleh:

Febi Marliza
20059134

DEPARTEMEN MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Stres Kerja yang Dimediasi oleh Dukungan Sosial Pada Guru Wanita di SMAN 8 Padang

Nama : Febi Marliza

NIM/TM : 20059134/2020

Departemen : Manajemen (S1)

Keahlian : Sumber Daya Manusia

Fakultas : Ekonomi dan Bisnis

Padang, 8 Desember 2025

Disetujui oleh :

Pembimbing,

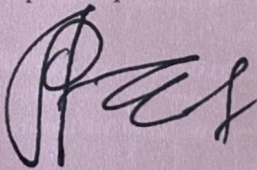


Yuki Furia, SE, MM

NIP. 198207222010122002

Diketahui oleh :

Kepala Departemen Manajemen



Dr. Syahrizal, SE, M.Si

NIP. 197209021998021001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Febi Marliza
NIM/TM : 20059134/2020
Tempat/Tanggal Lahir : Sungai Pinang/9 Februari 2001
Program Studi : Manajemen (S1)
Keahlian : Sumber Daya Manusia
Fakultas : Ekonomi dan Bisnis
Alamat : Koto, Sungai Pinang, Kec. Koto XI Tarusan, Kab. Pesisir Selatan
No. Hp/Telp : 085263216664
Judul Skripsi : Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Stres Kerja yang Dimediasi oleh Dukungan Sosial Pada Guru Wanita di SMAN 8 Padang

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis (skripsi) saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan , rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan dalam daftar pustaka.
4. Karya tulis ini Sah apabila telah ditandatangani Asli oleh pembimbing , penguji, dan ketua prodi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis/skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi.

Padang, 8 Desember 2025

Penulis



Febi Marliza

NIM. 20059134

ABSTRAK

Febi Marliza, 2025: Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Kerja yang Dimediasi Oleh Dukungan Sosial Pada Guru Wanita di SMAN 8 Kota Padang

Sumber daya manusia merupakan kunci utama yang perlu diperhatikan untuk segala kebutuhan. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tekanan pekerjaan yang dialami oleh guru, khususnya guru wanita, yang berisiko menimbulkan stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres kerja, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui dukungan sosial sebagai variabel mediasi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif kausal. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada 49 guru wanita di SMAN 8 Kota Padang yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan metode deskriptif dan analisis jalur (path analysis) berbasis Partial Least Square (PLS) melalui aplikasi SmartPLS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres kerja ($p = 0,002$; $t = 3,146$) dan berpengaruh positif signifikan terhadap dukungan sosial ($p = 0,000$; $t = 6,107$), sedangkan dukungan sosial berpengaruh negatif signifikan terhadap stres kerja ($p = 0,005$; $t = 2,790$). Selain itu, dukungan sosial juga terbukti memediasi secara parsial hubungan antara kecerdasan emosional dan stres kerja ($p = 0,032$; $t = 2,145$). Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata tingkat capaian responden (TCR) untuk kecerdasan emosional sebesar 69,5%, dukungan sosial sebesar 65,6%, dan stres kerja sebesar 60,9%, yang ketiganya berada dalam kategori cukup.

Kata kunci: kecerdasan emosional, stres kerja, dukungan sosial, guru wanita.

ABSTRACT

Febi Marliza, 2025: *The Influence of Emotional Intelligence on Job Stress Mediated by Social Support Among Female Teachers at SMAN 8 Padang*

Human resources are a critical component that must be prioritized to meet various organizational needs. This study was motivated by the high levels of job pressure experienced by teachers, particularly female teachers, which may lead to job stress. The objective of this research is to examine the effect of emotional intelligence on job stress, both directly and indirectly through social support as a mediating variable.

This study employed a quantitative approach with a descriptive-causal design. Data were collected through questionnaires distributed to 49 female teachers at SMAN 8 Padang using a total sampling technique. The research instrument was tested for validity and reliability. Data were analyzed using descriptive statistics and path analysis based on Partial Least Squares (PLS) with the SmartPLS application.

The results showed that emotional intelligence had a significant negative effect on job stress ($p = 0.002$; $t = 3.146$) and a significant positive effect on social support ($p = 0.000$; $t = 6.107$), while social support had a significant negative effect on job stress ($p = 0.005$; $t = 2.790$). Furthermore, social support was found to partially mediate the relationship between emotional intelligence and job stress ($p = 0.032$; $t = 2.145$). Descriptive analysis indicated that the average Total Criterion Reference (TCR) scores were 69.5% for emotional intelligence, 65.6% for social support, and 60.9% for job stress, all categorized as moderate.

Keyword: *emotional intelligence, job stress, social support, female teachers.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Kerja yang Dimediasi Oleh Dukungan Sosial Pada Guru Wanita di SMAN 8 Kota Padang."**

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ekonomi Strata 1 (S1) pada Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Padang. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Perengki Susanto, SE., M.Sc., Ph.D selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syahrizal, SE, M.Si., selaku Ketua Departemen Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Yuki Fitria, SE, MM., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, motivasi, bimbingan, dan koreksi selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak/Ibu Dosen di lingkungan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu dan wawasan selama masa perkuliahan.

5. Seluruh guru wanita di SMAN 8 Kota Padang, yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
6. Kedua orang tua tercinta, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, serta motivasi yang tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Manajemen, khususnya angkatan 2020, atas kebersamaan dan dukungan selama menempuh pendidikan.
8. Sahabat-sahabat terdekat, yang selalu memberikan semangat, doa, dan dukungan moril.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang manajemen sumber daya manusia.

Padang, 1 Agustus 2025

Febi Marliza

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK	2
ABSTRACT.....	3
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Pembatasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN TEORI	15
A. Kajian Teori	15
B. Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Konseptual	31
D. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33

D. Jenis dan Sumber Data	34
E. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian	35
G. Instrumen Penelitian.....	38
H. Metode Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	46
B. Deskripsi Data Penelitian	50
C. Hasil Analisis Inferensial	55
D. Pembahasan.....	65
BAB V PENUTUP	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Pra-survei Stres Kerja pada Guru Wanita SMAN 8 Padang	5
2. Hasil Pra-survei Kecerdasan Emosional pada Guru Wanita SMAN 8 Padang	7
3. Hasil Pra-survei Dukungan Sosial pada Guru Wanita SMAN 8 Padang.....	10
4. Penelitian Relevan.....	29
5. Skor Jawaban Setiap Pertanyaan (Skala Likert)	39
6. Statistik Deskriptif	50
7. TCR Variabel Stres Kerja	51
8. TCR Variabel Kecerdasan Emosional	53
9. TCR Variabel Dukungan Sosial.....	54
10. Nilai AVE	56
11. Nilai <i>Discriminant validity</i>	58
12. Nilai Composite Reliability	60
13. Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	60
14. Nilai R-Square.....	61
15. Hasil Uji t-statistik	62
16. Uji Efek Mediasi	64
17. Uji Hipotesis Penelitian	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	32
2. Model PLS	56
3. <i>Average Variance Extracted</i> (AVE)	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kuesioner Penelitian	76
2. Tabulasi Data Variabel.....	83
3. Hasil Analisis Data.....	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sumber daya manusia merupakan kunci utama yang perlu diperhatikan untuk segala kebutuhan. Setiap organisasi memerlukan kemampuan untuk mengoptimalkan dan mengelola sumber daya manusianya dengan baik. Pengelolaan sumber daya manusia tidak terlepas dari pegawai yang diharapkan mampu memberikan kinerja terbaiknya untuk mencapai tujuan organisasi pemerintah dan dunia usaha (Wahyudi et al., 2023).

Organisasi dapat diartikan sebagai suatu sistem dari aktivitas-aktivitas yang terkoordinasi secara sadar, melibatkan dua orang atau lebih (Romy et al., 2022). Suatu organisasi tidak akan berjalan tanpa adanya peran manusia walaupun berbagai faktor yang dibutuhkan tersedia. Sumber daya yang dimiliki oleh instansi pemerintah tidak akan mencapai hasil yang maksimal tanpa dukungan sumber daya manusia dengan kinerja yang maksimal juga (Noor, 2022).

Salah satu tantangan yang dihadapi sumber daya manusia di berbagai organisasi, termasuk dalam dunia pendidikan, adalah stres kerja. Pendidikan memiliki peran penting dalam pembangunan masyarakat, di mana guru menjadi kunci keberhasilan sistem pendidikan. Namun, pekerjaan sebagai seorang guru sering kali dihadapkan pada tekanan dan tuntutan yang tinggi, yang dapat menyebabkan stres kerja. Demjaha dan Jovanka (2015) dalam (Nurmalasari,

2019) menyatakan bahwa banyak penelitian telah menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi memberikan tekanan pada guru, yang pada akhirnya menyebabkan mereka mengalami gejala stres dan kelelahan kerja.

Stres dapat diartikan sebagai respons perilaku individu yang dipengaruhi oleh karakter pribadi serta proses psikologis, yang menghasilkan dampak dari tindakan, situasi, atau peristiwa yang menyebabkan individu mengalami tekanan fisik dan psikologis (Lutfiyah, 2024). Menurut Parker & DeCotiis (1983) dalam (Arman & Guspa, 2025), Stres kerja adalah jenis stres yang disebabkan oleh kondisi di tempat kerja dan berdampak negatif terhadap kinerja pribadi atau kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan. Stres kerja ini dapat berkembang dan membuat seseorang sakit secara fisik dan mental, sehingga tidak dapat lagi bekerja secara maksimal dan profesional (Cheng et al., 2021). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2016), stres di tempat kerja didefinisikan sebagai reaksi terhadap perasaan tertekan oleh tuntutan pekerjaan. Stres ini dapat terjadi ketika kebutuhan dan harapan pekerja tidak terpenuhi secara baik, misalnya ketika mereka kekurangan kesempatan untuk mendapatkan istirahat yang cukup.

Tidak semua jenis stres yang terkait dengan pengajaran bersifat negatif. Interaksi dengan siswa dapat menyebabkan stres dan memiliki efek positif maupun negatif. Ketika siswa senang dan dapat bekerja sama dengan baik, guru menjadi lebih termotivasi untuk mengajar, yang merupakan dampak dari stres positif atau eustress. Eustress dapat meningkatkan motivasi individu untuk

menciptakan sesuatu. Sebaliknya, ketika siswa tidak dapat bekerja sama dengan baik, guru menjadi marah atau jengkel yang merupakan dampak stres negatif. Stres pada guru dapat memberikan dampak buruk pada performanya saat mengajar di kelas, ketidakpuasan kerja, masalah kesehatan mental, dan berpotensi untuk berhenti mengajar (Farista, 2018). Tingkat stres guru yang tinggi dapat menyebabkan hasil akademis yang buruk, termasuk tingkat ketidakhadiran yang lebih tinggi, kelelahan emosional, suasana sekolah yang tidak baik, dan perilaku guru yang buruk (von der Embse & Mankin, 2021). Stres yang dialami guru dapat memengaruhi kepribadian mereka. Mereka mungkin merasa bosan dan kemampuan mereka untuk memimpin kelas secara efektif mungkin terganggu (Fitchett et al., 2021). Stres guru juga dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk, yang dapat berkontribusi pada perkembangan gejala depresi dan menghambat pemulihan (Kaihlainen et al., 2021). Sementara itu, sebuah studi oleh (Cormier et al., 2021) menemukan bahwa stres berhubungan langsung dengan kualitas pengajaran dan keterlibatan siswa dalam belajar.

Setiap orang beresiko mengalami stres tidak terkecuali guru wanita. Wanita secara biologis lebih rentan terhadap stres. Selain itu, secara sosial dan budaya wanita diharapkan mampu mengerjakan banyak tugas sekaligus, yang merupakan sumber stres utama bagi mereka (Wahidah, 2022). Dalam Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa risiko kelelahan guru dikaitkan dengan gender (perempuan mempunyai risiko lebih tinggi dibandingkan laki-laki) dan

pengalaman profesional (guru yang kurang berpengalaman mempunyai risiko lebih tinggi mengalami kelelahan) (Leiter dkk, 2014). Stres pada guru wanita terjadi karena wanita-wanita tersebut memiliki dua peran, yaitu sebagai ibu rumah tangga dan sebagai pekerja di luar rumah. Kedua peran tersebut tentunya membawa dua tuntutan yang berbeda. Tuntutan dari masing-masing peran ini dapat memicu konflik internal, yang pada akhirnya bisa menyebabkan stres kerja, (Azkiyati, 2018). Dilaporkan bahwa perempuan perlu mengatasi tingkat stres dan konflik kerja yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Lundberg, 1996; Lundberg dkk., 1994). Profesi guru juga dikaitkan dengan berbagai emosi, apalagi guru wanita. Emosi ini memainkan peran penting dalam interaksi antara guru dan peserta didik (Oplatka & Iglan, 2020). Oleh karena itu, stres yang dialami guru merupakan konsekuensi dari profesi mengajar dan tidak akan hilang dengan mudah.

Penelitian ini akan dilakukan pada guru wanita SMAN 8 Kota Padang. Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah jenjang pendidikan menengah di Indonesia yang umumnya ditempuh setelah lulus dari Sekolah Menengah Pertama (SMP). Siswa yang berusia sekitar 15 hingga 18 tahun. Guru wanita di sekolah menengah atas sering mengalami tekanan yang lebih besar karena harus mengelola siswa yang berada dalam masa remaja, yang sering kali memerlukan perhatian khusus dan pendekatan berbeda dalam pembelajaran. Selain itu, beban

kerja yang tinggi, tuntutan kurikulum yang ketat, serta peran ganda sebagai pendidik dan ibu rumah tangga dapat meningkatkan tingkat stres mereka.

Sebelum melakukan penelitian secara menyeluruh, peneliti melaksanakan tahap pra-survei untuk memperoleh gambaran awal terkait kondisi variabel-variabel yang diteliti, yaitu kecerdasan emosional, stres kerja, dan dukungan sosial. Pra-survei ini bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan telah sesuai, relevan, dan dapat dipahami oleh responden. Berikut hasil Pra-survei terkait dengan variabel yang diteliti:

Tabel 1 Hasil Pra-survei Tentang Stres Kerja pada Guru Wanita SMAN 8

Padang					
No	Pernyataan	Ya		Tidak	
		Σ	%	Σ	%
1	Saya sering merasa lelah dan stres karena tugas profesional saya	18	72%	7	28%
2	Saya sulit untuk bersabar dalam menghadapi gangguan yang terjadi ketika mengajar	13	52%	12	48%

Berdasarkan observasi awal dengan menyebarkan kuesioner kepada 25 guru wanita di SMAN 8 Padang, diketahui bahwa 72% guru wanita sering merasa lelah dan stres karena tugas profesional mereka. Namun, sebanyak 48% responden bersabar dalam menghadapi gangguan yang terjadi ketika sedang mengajar di kelas.

Kemudian, berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang guru wanita di SMAN 8 Padang yang dilakukan pada bulan Agustus 2024, maka didapatkan fenomena terkait dengan stress kerja pada guru wanita yang sering merasa lelah dan sulit untuk bersabar dalam menghadapi gangguan yang terjadi ketika sedang mengajar. Hal ini menandakan bahwa guru wanita juga sering dihadapkan dengan stress kerja.

Stres kerja dapat menurunkan motivasi guru, dan dapat menimbulkan dampak buruk seperti keterasingan dari tempat kerja, ketidakhadiran dan pengurangan karyawan (Ghani et al., 2014). Menurut Robbins dan Judge (2003: 794-798), timbulnya stres dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor organisasi, faktor lingkungan, dan faktor individu. Faktor individu yang dapat menangani stres yaitu kecerdasan emosional. Menurut Karambut & Noormijati (2012), Kecerdasan emosional memengaruhi stres kerja. Kecerdasan emosional (EI) telah didefinisikan sebagai “bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan untuk memantau perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, untuk membedakannya dan menggunakan informasi ini untuk memandu pemikiran dan tindakan seseorang” (Salovey & Mayer, 1990, P. 189).

Mengajar adalah masalah emosional. Berbeda dengan pegawai layanan lainnya, guru menikmati banyak otonomi dalam pelaksanaan tugas pendidikan mereka dan memelihara hubungan yang relatif stabil dengan siswa, orang tua, dan rekan kerja (Yin et al., 2019). Dengan kecerdasan emosional memungkinkan guru

untuk lebih memahami dan mengelola emosinya. Mereka dapat mengenali tanda-tanda stres dan kelelahan serta menemukan strategi untuk mengatasi tantangan tersebut tanpa mengurangi kualitas pendidikan. Selain itu, kecerdasan emosional guru dapat mengenali emosi siswa dengan lebih baik, merespons dengan tepat, dan menciptakan lingkungan kelas yang positif. Kecerdasan emosional membantu individu memahami emosi mereka sendiri dan orang lain dan dengan demikian mengendalikan pikiran dan tindakan mereka. Hasilnya, guru dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi mungkin mampu memberdayakan siswa selama proses pembelajaran, memberi mereka lebih banyak otonomi dan waktu untuk berinovasi. (Su et al., 2024).

Tabel 2 Hasil Pra-survei Tentang Kecerdasan Emosional pada Guru Wanita

SMAN 8 Padang

No	Pernyataan	Ya		Tidak	
		Σ	%	Σ	%
1	Saya dapat mengenali emosi saya sendiri dan memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan emosi tersebut	20	80%	5	20%
2	Saya memiliki pemahaman yang baik tentang emosi orang lain di sekitar saya terutama siswa	19	76%	6	24%

Berdasarkan observasi awal dengan menyebar kuesioner kepada 25 orang guru wanita SMAN 8 Padang, diketahui bahwa sebanyak 80% responden dapat mengenali emosi mereka sendiri dan sebanyak 76% memiliki kemampuan yang

baik dalam mengenali emosi tersebut dan juga memiliki pemahaman yang baik tentang emosi orang lain di sekitar mereka terutama siswa.

Selain kecerdasan emosional, faktor yang mempengaruhi stres yaitu faktor lingkungan. Dalam faktor lingkungan terdapat faktor yang mempengaruhi stres kerja yaitu dukungan sosial (Smet, 1994). Taylor (2005) juga berpendapat, faktor lain yang juga dapat mempengaruhi stres kerja yaitu dukungan sosial. Kecerdasan emosional yang dimiliki oleh guru wanita tidak hanya berpengaruh secara langsung terhadap tingkat stres kerja yang mereka alami, tetapi juga berpengaruh secara tidak langsung melalui dukungan sosial yang mereka terima. Dukungan sosial berkontribusi pada kemampuan seseorang untuk mengatasi stres. Dukungan sosial yang memadai dapat meringankan beban psikologis dan emosional guru, terutama saat menghadapi tuntutan pekerjaan, tekanan administratif, atau konflik peran. Dengan adanya dukungan sosial, guru merasa lebih dihargai, dipahami, dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan kerja. Hal ini dapat membantu mengurangi tingkat stres kerja yang dirasakan. Dukungan sosial dapat memengaruhi stres kerja guru. Semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah tingkat stresnya, dan semakin sedikit dukungan sosial, semakin tinggi tingkat stresnya (Atkinson, 2005).

Menurut Schwarzer dan Knoll (2007) dukungan sosial dapat dikatakan sebagai sumber daya yang berasal dari orang lain, yang bertujuan memberi bantuan, atau sebagai pertukaran sumber daya. Dukungan sosial tersebut dapat

datang dari berbagai sumber, termasuk atasan, mitra, kerabat, keluarga, teman, pasangan, kolega, psikolog, dan anggota organisasi (Widyanti et al., 2007). Dukungan sosial tersebut dapat memiliki potensi untuk memberikan sumber daya emosional, informasional, dan instrumen yang dapat membantu guru wanita mengelola stres dengan lebih efektif. Dukungan sosial membuat orang merasa tenang, diperhatikan, dan dicintai, serta meningkatkan kepercayaan diri mereka. Menerima dukungan sosial memungkinkan individu yang terkena dampak merasa mampu mengatasi stres, membangun hubungan, dan mengelola tekanan pekerjaan (Sarafino, 2011).

Dukungan sosial hakikatnya merupakan suatu bentuk kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan kepada guru agar tidak merasa sendirian dalam memikul beban pekerjaan yang berat, meskipun guru dihadapkan pada berbagai tekanan (Werenfridus et al., 2023). Guru wanita yang sensitif emosional cenderung lebih baik dalam mengelola perasaan mereka, membangun hubungan yang sehat, dan merespons tekanan kerja secara positif. Keahlian ini membantu mereka membangun hubungan yang baik dengan orang lain di tempat kerja, seperti sesama guru, kepala sekolah, dan anggota staf lainnya. Hubungan yang positif dapat meningkatkan dukungan sosial yang diterima guru. Dukungan ini dapat mencakup dukungan emosional, informasi, penghargaan, dan bantuan instrumental. Dengan adanya dukungan sosial dapat memberikan efek pelindung terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres.

Tabel 3 Hasil Pra-survei Tentang Dukungan Sosial pada Guru Wanita SMAN 8**Padang**

No	Pernyataan	Ya		Tidak	
		Σ	%	Σ	%
1	Rekan kerja saya selalu siap membantu ketika saya membutuhkan bantuan dalam pekerjaan	17	68%	8	32%
2	Saya memiliki rekan kerja yang bisa diajak berbicara ketika saya merasa stress atau tertekan	20	80%	5	20%

Berdasarkan observasi awal dengan menyebarkan kuesioner kepada 25 orang guru wanita SMAN 8 Padang, diketahui bahwa sebanyak 80% responden memiliki rekan kerja yang bisa diajak berbicara ketika merasa stress atau tertekan. Namun, 68% responden memiliki rekan kerja yang selalu siap membantu ketika dibutuhkan bantuan dalam pekerjaan.

Dukungan sosial, di sisi lain merupakan sumber daya penting untuk mengatasi stres, dan mengacu pada bantuan yang diberikan oleh orang lain dalam bentuk dukungan emosional, informasional dan dukungan nyata (Ioannou et al., 2019). Peran dukungan sosial sebagai mediator dalam mengurangi dampak buruk stres telah diketahui karena sumber referensi seseorang adalah keluarga dan teman, dukungan dari sumber-sumber tersebut secara signifikan berdampak pada keberhasilan akademis (Yasin dan Dzulkifli, 2010). Berdasarkan temuan Stroebe (1996) tentang dampak dukungan sosial untuk mengurangi stres dan literature

relevan lainnya, Snyder (1999) berpendapat bahwa individu yang cerdas secara emosional mendapatkan dukungan sosial yang banyak dan hal tersebut dapat membantu mengurangi stres mereka (Ullah et al., 2023). Guru yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung membangun hubungan interpersonal yang lebih baik dan terbuka terhadap dukungan sosial, yang pada gilirannya membantu mereka mengelola stres dengan lebih efektif.

Berdasarkan uraian diatas sangat penting memiliki kecerdasan emosional dan juga dukungan sosial dalam menurunkan tingkat stres kerja pada guru wanita. Karena itu peneliti melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Kecerdasan Emotional Terhadap Stres Kerja Yang Dimediasi Oleh Dukungan Sosial pada Guru Wanita SMAN 8 Padang”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah penulis kemukakan di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Adanya beberapa guru wanita yang mengalami stress kerja yang ditandai dengan keadaan lelah dan sulit menghadapi masalah yang terjadi.
2. Adanya pengaruh kecerdasan emosional terhadap stress kerja pada guru wanita.
3. Adanya pengaruh dukungan sosial sebagai mediator antara kecerdasan emosional dan stress kerja pada guru wanita.

4. Adanya peran penting kecerdasan emotional dan dukungan sosial dalam membantu guru wanita mengelola stress kerja yang dialami.

C. Pembatasan Masalah

Banyak hal yang dapat mempengaruhi stress kerja yang dialami oleh individu. Namun, penulis membatasi pada pengaruh kecerdasan emotional terhadap stress kerja yang dimediasi oleh dukungan sosial pada guru wanita di SMAN 8 Padang

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan permasalahan di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah kecerdasan emosional berpengaruh terhadap stress kerja pada Guru Wanita di SMAN 8 Padang?
2. Apakah kecerdasan emosional berpengaruh terhadap dukungan sosial pada Guru Wanita di SMAN 8 Padang?
3. Apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap stress kerja pada Guru Wanita di SMAN 8 Padang?
4. Apakah dukungan sosial memediasi hubungan kecerdasan emosional terhadap stress kerja pada Guru Wanita di SMAN 8 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap stress kerja pada Guru Wanita di SMAN 8 Padang.
2. Untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap dukungan sosial pada Guru Wanita di SMAN 8 Kota Padang.
3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stress kerja pada Guru Wanita di SMAN 8 Padang.
4. Untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emotional terhadap stress kerja yang dimediasi oleh dukungan sosial pada Guru Wanita SMAN 8 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan antara kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan stress kerja pada guru wanita. Penelitian ini nantinya dapat memberikan pemahaman tentang peran kecerdasan emosional dan dukungan sosial dalam melindungi individu dari dampak negatif stres kerja dan meningkatkan kinerja.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan masukan kepada instansi mengenai pengaruh kecerdasan emosional terhadap stress kerja yang dimediasi oleh

dukungan sosial yang dapat dimanfaatkan oleh instansi merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan emosional guru wanita.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, disimpulkan hal-hal berikut:

1. Kecerdasan Emosional berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Stres Kerja, dengan koefisien -0,386, t-statistik 3,146, dan p-value 0,002. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki oleh guru, semakin rendah tingkat stres kerja yang mereka rasakan.
2. Kecerdasan Emosional berpengaruh positif dan signifikan terhadap Dukungan Sosial, dengan koefisien 0,603, t-statistik 6,107, dan p-value 0,000. Ini menunjukkan bahwa guru yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung memperoleh dukungan sosial yang lebih baik.
3. Dukungan Sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Stres Kerja, dengan koefisien -0,334, t-statistik 2,790, dan p-value 0,005. Artinya, semakin besar dukungan sosial yang diterima guru, semakin rendah tingkat stres kerja.
4. Dukungan Sosial memediasi hubungan antara Kecerdasan Emosional terhadap Stres Kerja, dengan koefisien -0,201, t-statistik 2,145, dan p-value 0,032. Ini membuktikan bahwa dukungan sosial menjadi jalur mediasi yang signifikan dalam memperkuat pengaruh kecerdasan emosional terhadap penurunan stres kerja.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian maka saran dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi guru disarankan untuk terus mengembangkan kecerdasan emosional, terutama dalam pengelolaan emosi dan keterampilan membangun hubungan interpersonal yang positif, sebagai strategi mengurangi stres kerja. Hal ini sejalan dengan hasil TCR kecerdasan emosional sebesar 69,5% yang tergolong cukup, sehingga masih terdapat ruang untuk peningkatan di semua indikator.
2. Bagi sekolah diharapkan mampu menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, dengan memperkuat hubungan sosial antar guru melalui kegiatan yang membangun kebersamaan dan kerja sama, serta menyediakan pelatihan yang berkaitan dengan pengembangan kecerdasan emosional.
3. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas variabel yang diteliti dan menggunakan pendekatan metode yang lebih beragam. Mengingat keterbatasan penelitian ini hanya mencakup satu wilayah dan menggunakan data self-report, studi lanjutan dapat mempertimbangkan pendekatan kualitatif atau mixed methods untuk hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afwina, R. (2019). Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Stres Kerja Dokter Residen di Rumah Sakit Umum Pusat H. Adam Malik. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 2(2), 229–236. <https://doi.org/10.34007/jehss.v2i2.85>
- Alonazi, W. B. (2020). The impact of emotional intelligence on job performance during covid-19 crisis: A cross-sectional analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 749–757. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S263656>
- Arman, E., & Guspa, A. (2025). Hubungan Antara Hardiness dengan Stres Kerja pada Pengemudi Truk Tangki di Kota Padang. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 212–222.
- Azkiyati, N. (2018). Hubungan Konflik Peran Ganda dan Manajemen Waktu dengan Stres Kerja Pada Wanita Menikah yang Berprofesi Sebagai Guru. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 9–16. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i1.4521>
- Balamurugan, S. (2023). *Teachers ' Job Stress Scale (Tjss) : Construction And Validation*. 29(1), 403–407. <https://doi.org/10.53555/kuey.v29i1.7189>
- Cheng, X.-F., Wu, H.-H., Zou, Y.-N., Wu, Q.-S., & Kuča, K. (2021). Mycorrhizal response strategies of trifoliate orange under well-watered, salt stress, and waterlogging stress by regulating leaf aquaporin expression. *Plant Physiology and Biochemistry*, 162, 27–35.
- Cormier, C. J., Wong, V., McGrew, J. H., Ruble, L. A., & Worrell, F. C. (2021). Stress, burnout, and mental health among teachers of color. *The Learning Professional*, 42(1), 54–62.
- Farista, D. N. R. (2018). Strategi Pengelolaan Stres Guru Wanita Berstatus Guru Tetap Yayasan Sekolah Dasar Bersistem Full Day School. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 3(1), 31–39. <https://doi.org/10.17977/um027v3i12018p031>
- Fiorilli, C., Benevene, P., De Stasio, S., Buonomo, I., Romano, L., Pepe, A., & Addimando, L. (2019). Teachers' Burnout: The Role of Trait Emotional Intelligence and Social Support. *Frontiers in Psychology*, 10(December), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02743>
- Fitchett, P. G., McCarthy, C. J., Lambert, R. G., Eyal, M., Playfair, E. C., & Dillard,

- J. B. (2021). Examining teacher stress-vulnerability in the US secondary school context. *Educational Review*, 73(2), 170–193.
- Ghani, M. Z., Ahmad, A. C., & Ibrahim, S. (2014). Stress among Special Education Teachers in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 4–13. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.648>
- Kaihlanen, A.-M., Gluschkoff, K., Laukka, E., & Heponiemi, T. (2021). The information system stress, informatics competence and well-being of newly graduated and experienced nurses: a cross-sectional study. *BMC Health Services Research*, 21, 1–8.
- Khoirurrahman, A., Winta, M. V. I., & Shinta Pratiwi, M. M. (2023). Efikasi Diri dan Kecerdasan Emosi Sebagai Prediktor Stres Kerja Pada Karyawan Pt. Xyz: Peran Mediasi Dukungan Sosial. *JURNAL SYNTAX IMPERATIF : Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 4(4), 343–362. <https://doi.org/10.36418/syntax-imperatif.v4i4.271>
- Lutfiyah, K. W. (2024). *PENGARUH STRES KERJA DAN KELELAHAN KERJA TERHADAP KEINGINAN BERHENTI KERJA DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI VARIABEL MODERATOR (STUDI KASUS PADA PERAWAT PUSKESMAS SE KABUPATEN MALANG)*. Universitas Islam Raden Rahmat.
- Moeller, C., & Chung-Yan, G. A. (2013). Effects of social support on professors' work stress. *International Journal of Educational Management*, 27(3), 188–202. <https://doi.org/10.1108/09513541311306431>
- Naono-Nagatomo, K., Abe, H., Yada, H., Higashizako, K., Nakano, M., Takeda, R., & Ishida, Y. (2019). Development of the School Teachers Job Stressor Scale (STJSS). *Neuropsychopharmacology Reports*, 39(3), 164–172. <https://doi.org/10.1002/npr2.12065>
- Noor, H. M. T. (2022). *Monograf motivasi dan kompetensi kinerja karyawan pada PT Penascop Maritim Indonesia*. CV. AZKA PUSTAKA.
- Nurmalasari, O. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Kerja Pada Guru Perempuan*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU.
- Romy, E., Se, B. A., & Ardansyah, M. (2022). *Teori dan perilaku Organisasi*. umsu press.

- Su, H., Zhang, J., Li, P., Pu, D., & Shang, L. (2024). The relationships between Chinese teachers' emotions, professional identity, and teaching for creativity: The mediating role of emotional intelligence. *Thinking Skills and Creativity*, 52(April). <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2024.101531>
- von der Embse, N., & Mankin, A. (2021). Changes in teacher stress and wellbeing throughout the academic year. *Journal of Applied School Psychology*, 37(2), 165–184.
- Wahidah, E. Z. (2022). *STRATEGI COPING STRES PADA NARAPIDANA WANITA DI RUTAN KELAS IIB PONOROGO*. IAIN PONOROGO.
- Wahyudi, A., Assyamiri, M. B. T., Al Aluf, W., Fadhillah, M. R., Yolanda, S., & Anshori, M. I. (2023). Dampak transformasi era digital terhadap manajemen sumber daya manusia. *Jurnal Bintang Manajemen*, 1(4), 99–111.
- Werenfridus, Hartoyo, A., & Basith, A. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar. *Pendidikan Dasar Indonesia*, 8(2), 47–51.
- Widyanti, E., Purba, J., & Yulianto, A. (2007). Pengaruh dukungan sosial Terhadap Burnout Pada Guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 80–82.
- Yin, H., Huang, S., & Chen, G. (2019). The relationships between teachers' emotional labor and their burnout and satisfaction: A meta-analytic review. *Educational Research Review*, 28(May 2018), 100283. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2019.100283>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2