

Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Perkembangan Mental dan Prestasi Belajar Peserta Didik di Sekolah Menengah

Rizki Sanjaya¹, Hilalludin Hilalludin

¹Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Madani Yogyakarta, Indonesia

²Universitas Alma Ata Yogyakarta, Indonesia

Email: rizkisanjay003@gmail.ac.id hilalluddin34@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan pendidikan abad ke-21 menuntut peserta didik tidak hanya memiliki kemampuan akademik yang baik, tetapi juga kemampuan emosional yang mampu mendukung kesehatan mental dan keberhasilan belajar. Namun, dalam praktik pendidikan masih ditemukan peserta didik yang memiliki kemampuan intelektual tinggi tetapi mengalami kesulitan dalam mengelola emosi sehingga berdampak pada perkembangan mental dan prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecerdasan emosional terhadap perkembangan mental dan prestasi belajar peserta didik di sekolah menengah. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*). Data diperoleh melalui penelusuran, seleksi, dan analisis berbagai literatur ilmiah yang relevan, kemudian dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan mental dan prestasi belajar peserta didik. Peserta didik dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih stabil, motivasi belajar yang lebih tinggi, kemampuan adaptasi sosial yang lebih baik, serta ketahanan mental yang mendukung pencapaian akademik. Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis keterkaitan antara kecerdasan emosional, perkembangan mental, dan prestasi belajar dalam satu kerangka konseptual yang terintegrasi. Implikasi penelitian menunjukkan pentingnya penguatan aspek emosional dalam pembelajaran untuk mendukung pendidikan yang lebih holistik dan berkelanjutan.

Kata Kunci: kecerdasan emosional; perkembangan mental; prestasi belajar; peserta didik; pendidikan menengah

ABSTRACT

The development of twenty-first century education requires students not only to possess strong academic abilities but also emotional competencies that support mental well-being and academic achievement. However, educational practice still shows that many students with high intellectual ability experience difficulties in managing emotions, which affects their mental development and learning outcomes. This study aims to analyze the influence of emotional intelligence on students' mental development and academic achievement in secondary schools. The study employed a qualitative method using a library research approach. Data were collected through searching, selecting, and analyzing relevant scientific literature and were processed using thematic data reduction, data display, and conclusion drawing techniques. The findings indicate that emotional intelligence positively influences students' mental development and academic achievement. Students with stronger emotional intelligence tend to demonstrate better emotional regulation, higher learning motivation, stronger social adaptation, and greater psychological resilience that supports academic success. The novelty of this study lies in integrating emotional intelligence, mental development, and academic achievement into a unified conceptual framework. The findings imply that strengthening emotional aspects in learning is essential to support a more holistic and sustainable educational process.

Keywords: emotional intelligence; mental development; academic achievement; students; secondary education

PENDAHULUAN

Pendidikan pada jenjang sekolah menengah tidak lagi dipahami sebatas proses transfer pengetahuan dan pencapaian nilai akademik, tetapi juga sebagai proses pembentukan kepribadian, kematangan psikologis, dan kesiapan peserta didik menghadapi tantangan kehidupan. Dalam konteks pendidikan modern, keberhasilan belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga faktor afektif dan psikologis. Salah satu aspek yang semakin mendapat perhatian dalam kajian pendidikan adalah kecerdasan emosional (*emotional intelligence*), yaitu kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat serta membangun hubungan sosial yang sehat (Eternal University Baru Sahib dkk., 2025).

Fenomena yang terjadi di lingkungan sekolah menengah menunjukkan bahwa tidak sedikit peserta didik yang memiliki kemampuan intelektual tinggi namun mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan akademik, berinteraksi secara sosial, menjaga kestabilan mental, serta mempertahankan motivasi belajar. Kondisi tersebut sering ditunjukkan melalui gejala seperti menurunnya konsentrasi belajar, rendahnya kepercayaan diri, kecemasan menghadapi evaluasi akademik, konflik sosial antarpeserta didik, hingga penurunan prestasi belajar. Fenomena ini menunjukkan bahwa keberhasilan pendidikan tidak dapat dijelaskan hanya melalui kecerdasan intelektual, melainkan perlu mempertimbangkan faktor emosional sebagai bagian penting dalam perkembangan peserta didik (- & -, 2023).

Secara teoritis, konsep kecerdasan emosional berkembang melalui pemikiran yang menekankan bahwa kemampuan memahami dan mengendalikan emosi berperan besar terhadap keberhasilan individu dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, memahami emosi orang lain, dan membangun relasi sosial yang positif. Dalam konteks sekolah, kemampuan tersebut menjadi modal penting bagi peserta didik untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik maupun sosial yang semakin kompleks pada masa remaja (Farhan & Firdaus, 2024).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dan prestasi belajar. Peserta didik dengan tingkat kecerdasan emosional yang baik cenderung memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih tinggi, motivasi belajar yang lebih stabil, serta kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan akademik (Hassan dkk., 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa perkembangan mental yang sehat berkontribusi terhadap peningkatan keterlibatan belajar dan capaian akademik peserta didik. Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih cenderung menempatkan kecerdasan emosional hanya sebagai prediktor prestasi akademik tanpa mengintegrasikan dimensi perkembangan mental sebagai variabel yang turut memengaruhi proses belajar (Fadahunsi dkk., 2025).

Di sisi lain, masa sekolah menengah merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, emosional, sosial, dan akademik yang cukup intens. Pada fase ini, peserta didik tidak hanya dituntut mencapai prestasi belajar yang tinggi, tetapi juga menghadapi tekanan untuk beradaptasi dengan lingkungan, membangun identitas diri, serta mengelola berbagai dinamika psikologis (Chamundeswari, 2013). Oleh karena itu, perkembangan mental menjadi aspek yang penting untuk dikaji

karena berperan sebagai fondasi bagi keberlangsungan proses belajar yang sehat dan berkelanjutan.

Berdasarkan telaah terhadap penelitian sebelumnya, ditemukan adanya kesenjangan penelitian (research gap) berupa masih terbatasnya kajian yang menganalisis secara simultan pengaruh kecerdasan emosional terhadap dua dimensi penting dalam pendidikan, yaitu perkembangan mental dan prestasi belajar peserta didik sekolah menengah. Sebagian penelitian lebih banyak menyoroti hubungan langsung antara kecerdasan emosional dan hasil akademik, sedangkan keterkaitan antara kecerdasan emosional dengan kondisi mental peserta didik sebagai faktor yang memengaruhi prestasi belajar belum memperoleh perhatian yang memadai (Chamundeswari, 2013).

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada upaya menghadirkan analisis yang lebih komprehensif mengenai pengaruh kecerdasan emosional tidak hanya terhadap capaian akademik, tetapi juga terhadap perkembangan mental peserta didik sebagai aspek psikologis yang mendukung keberhasilan belajar. Penelitian ini menawarkan perspektif bahwa penguatan kecerdasan emosional di sekolah menengah dapat menjadi strategi pendidikan yang tidak hanya meningkatkan prestasi belajar, tetapi juga mendukung pembentukan kondisi mental yang sehat, adaptif, dan berkelanjutan.

Berdasarkan kesenjangan penelitian dan tantangan pendidikan yang telah diidentifikasi, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecerdasan emosional terhadap perkembangan mental dan prestasi belajar peserta didik di sekolah menengah. Adapun pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: (1) apakah kecerdasan emosional berpengaruh terhadap perkembangan mental peserta didik sekolah menengah? dan (2) apakah kecerdasan emosional berpengaruh terhadap prestasi belajar peserta didik? Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori pendidikan serta menjadi dasar bagi sekolah dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih memperhatikan aspek emosional dan kesehatan mental peserta didik guna mendukung peningkatan kualitas pendidikan secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami dan menganalisis secara mendalam pengaruh kecerdasan emosional terhadap perkembangan mental dan prestasi belajar peserta didik di sekolah menengah melalui penelaahan berbagai sumber ilmiah yang relevan. Studi pustaka memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman konseptual dan empiris berdasarkan hasil penelitian terdahulu, teori pendidikan, serta berbagai dokumen akademik yang mendukung kajian penelitian (Subhaktiyasa, 2024).

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif-kualitatif. Penelitian ini tidak melibatkan perlakuan langsung terhadap subjek penelitian, tetapi berfokus pada proses identifikasi, pengumpulan, pengkajian, dan sintesis berbagai literatur yang berkaitan dengan variabel penelitian. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai bagaimana kecerdasan emosional memengaruhi perkembangan mental serta prestasi belajar peserta didik pada jenjang sekolah menengah (Susanto dkk., 2024). Lokasi penelitian tidak merujuk pada tempat fisik

tertentu karena penelitian dilakukan melalui kajian kepustakaan. Ruang lingkup penelitian berada pada sumber data akademik yang diperoleh dari jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku akademik, prosiding, laporan penelitian, dan dokumen pendidikan yang relevan. Subjek penelitian dalam studi pustaka ini berupa dokumen ilmiah yang memenuhi kriteria relevansi terhadap topik penelitian (Zulkarnain dkk., 2024).

Sumber data penelitian dibagi menjadi dua kategori, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer berupa artikel jurnal ilmiah yang secara langsung membahas kecerdasan emosional, perkembangan mental, dan prestasi belajar peserta didik sekolah menengah. Sementara itu, data sekunder berupa buku, laporan penelitian, prosiding, serta dokumen pendukung lainnya. Literatur yang dipilih memenuhi beberapa kriteria, yaitu diterbitkan dalam lima tahun terakhir, memiliki relevansi dengan variabel penelitian, tersedia dalam bentuk dokumen lengkap, serta dapat dipertanggungjawabkan secara akademik (MacCann dkk., 2020).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan penelusuran literatur secara sistematis. Tahapan pengumpulan data dimulai dari identifikasi masalah penelitian, penentuan kata kunci pencarian, penelusuran sumber ilmiah, seleksi literatur berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, hingga proses ekstraksi data. Informasi yang dikumpulkan meliputi identitas sumber, tujuan penelitian, metode penelitian, hasil penelitian, serta temuan utama yang berkaitan dengan kecerdasan emosional, perkembangan mental, dan prestasi belajar (Hilalludin & Khaer, 2025). Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti (human instrument) yang berperan dalam menentukan sumber data, melakukan seleksi literatur, menginterpretasikan hasil kajian, serta menyusun sintesis temuan penelitian. Untuk membantu proses analisis digunakan lembar ekstraksi data yang memuat komponen identitas sumber, fokus penelitian, teori yang digunakan, metode penelitian, hasil penelitian, dan relevansi terhadap penelitian yang dilakukan (Sugari dkk., 2025).

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif yang terdiri atas tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Pada tahap reduksi data dilakukan proses pemilahan dan penyederhanaan data yang relevan. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk narasi dan klasifikasi tematik agar mempermudah interpretasi. Tahap akhir dilakukan melalui penarikan kesimpulan berdasarkan pola hubungan antara kecerdasan emosional, perkembangan mental, dan prestasi belajar yang ditemukan dari berbagai sumber (Abdurrozak dkk., 2025). Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber, kecukupan referensi, dan audit trail. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan berbagai hasil penelitian yang relevan, sedangkan audit trail digunakan untuk mendokumentasikan seluruh proses pengumpulan dan analisis data secara sistematis agar penelitian dapat direplikasi oleh peneliti lain. Penelitian ini juga memperhatikan pertimbangan etika penelitian, yaitu dengan menjunjung integritas akademik melalui penggunaan sumber yang valid, pencantuman sitasi secara tepat, menghindari plagiarisme, serta menjaga objektivitas dalam proses interpretasi dan penyajian hasil penelitian (Fitria & Hilalludin, 2025).

Gambar 1. Prosedur Penelitian



Tabel 1. Partisipan Penelitian

Komponen	Keterangan
Jenis Partisipan	Dokumen ilmiah
Data Primer	Artikel jurnal ilmiah
Data Sekunder	Buku, prosiding, laporan penelitian
Kriteria Literatur	Relevan, mutakhir, dan dapat diakses penuh

Tabel 2. Indikator Instrumen

Variabel	Indikator
Kecerdasan Emosional	Kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi, empati, keterampilan sosial
Perkembangan Mental	Stabilitas emosi, adaptasi sosial, kesejahteraan psikologis
Prestasi Belajar	Hasil akademik, keterlibatan belajar, konsistensi belajar

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh melalui proses identifikasi, seleksi, analisis, dan sintesis berbagai literatur ilmiah yang membahas hubungan antara kecerdasan emosional, perkembangan mental, dan prestasi belajar peserta didik di sekolah

menengah. Literatur yang dikaji menunjukkan adanya kecenderungan temuan yang konsisten bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor internal yang memiliki kontribusi penting terhadap keberhasilan pendidikan, baik dari aspek psikologis maupun akademik. Dalam konteks pendidikan menengah, kecerdasan emosional tidak hanya dipahami sebagai kemampuan mengendalikan emosi, tetapi juga mencakup kemampuan mengenali kondisi diri, memahami emosi orang lain, membangun relasi sosial yang sehat, serta mempertahankan motivasi dalam menghadapi berbagai tuntutan belajar (Hassan dkk., 2025).

Berdasarkan hasil kajian, ditemukan bahwa peserta didik yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang baik cenderung menunjukkan perkembangan mental yang lebih positif dibandingkan peserta didik yang memiliki kemampuan emosional rendah. Kondisi tersebut terlihat melalui meningkatnya kemampuan mengelola tekanan akademik, berkembangnya rasa percaya diri, meningkatnya kemampuan adaptasi sosial, serta terbentuknya pola berpikir yang lebih stabil dan terarah. Temuan ini memperlihatkan bahwa kecerdasan emosional berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu peserta didik menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kondisi mental yang mereka alami selama proses pendidikan berlangsung (MacCann dkk., 2020). Kajian literatur juga menunjukkan bahwa masa sekolah menengah merupakan periode perkembangan yang sangat sensitif terhadap perubahan emosi dan pembentukan identitas diri. Pada fase ini peserta didik mengalami berbagai dinamika, mulai dari perubahan biologis, peningkatan tuntutan akademik, hingga penyesuaian sosial yang semakin kompleks. Dalam situasi tersebut, kemampuan mengelola emosi menjadi faktor yang menentukan apakah peserta didik mampu berkembang secara sehat atau justru mengalami tekanan psikologis yang dapat mengganggu proses belajar (Moorthy & Sivakumar, 2026).

Salah satu temuan utama dalam penelitian ini adalah bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang nyata terhadap perkembangan mental peserta didik. Pengaruh tersebut terlihat melalui beberapa indikator penting seperti kemampuan regulasi emosi, pembentukan kepercayaan diri, peningkatan ketahanan mental (*psychological resilience*), serta kemampuan adaptasi terhadap lingkungan sekolah. Peserta didik yang mampu mengenali emosi dan meresponsnya secara tepat cenderung lebih siap menghadapi tekanan akademik, lebih mampu menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, dan memiliki kecenderungan lebih rendah mengalami kelelahan mental (Wibowo, 2024).

Di samping itu, hasil sintesis menunjukkan bahwa perkembangan mental yang sehat memberikan kontribusi besar terhadap prestasi belajar peserta didik. Peserta didik yang memiliki kondisi mental stabil cenderung menunjukkan perhatian yang lebih baik selama pembelajaran, memiliki kemampuan mempertahankan konsentrasi, serta menunjukkan keterlibatan belajar yang lebih tinggi. Sebaliknya, peserta didik dengan kondisi emosional yang kurang terkendali cenderung mengalami penurunan fokus, menurunnya motivasi, serta kesulitan mempertahankan performa akademik secara konsisten. Temuan menarik lainnya menunjukkan bahwa hubungan antara kecerdasan emosional dan prestasi belajar tidak terjadi secara langsung semata, melainkan diperkuat oleh kondisi perkembangan mental peserta didik. Dengan kata lain, kecerdasan emosional terlebih dahulu membantu membangun kesehatan mental yang baik, kemudian kondisi mental tersebut menjadi faktor yang mendukung peningkatan prestasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan mental

berperan sebagai jembatan yang menghubungkan kompetensi emosional dengan keberhasilan akademik (Adu dkk., 2025). Untuk memberikan gambaran yang lebih sistematis mengenai hasil penelitian, sintesis temuan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Sintesis Temuan Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Perkembangan Mental dan Prestasi Belajar

No	Aspek Temuan	Hasil Sintesis	Kategori Pengaruh
1	Regulasi Emosi	Peserta didik lebih mampu mengendalikan tekanan dan emosi	Tinggi
2	Kepercayaan Diri	Meningkatnya keyakinan terhadap kemampuan diri	Tinggi
3	Adaptasi Sosial	Kemampuan berinteraksi dan bekerja sama meningkat	Tinggi
4	Motivasi Belajar	Peserta didik lebih aktif dan konsisten belajar	Sangat Tinggi
5	Prestasi Akademik	Terjadi peningkatan keterlibatan dan hasil belajar	Tinggi
6	Ketahanan Mental	Peserta didik lebih siap menghadapi tantangan	Tinggi

Sumber: Hasil sintesis literatur penelitian (2026)

Berdasarkan Tabel 1, indikator yang menunjukkan pengaruh paling dominan adalah motivasi belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam membentuk dorongan internal peserta didik untuk tetap belajar, mempertahankan konsistensi, serta menjaga semangat meskipun menghadapi berbagai tantangan akademik. Peserta didik yang memiliki kemampuan mengelola emosi secara baik cenderung tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar dan lebih mampu mempertahankan orientasi terhadap tujuan akademik yang ingin dicapai. Selain motivasi belajar, aspek regulasi emosi dan ketahanan mental juga menunjukkan kontribusi yang sangat kuat. Regulasi emosi membantu peserta didik mengelola rasa cemas, tekanan tugas, dan konflik sosial sehingga tidak berkembang menjadi gangguan psikologis yang menghambat proses belajar. Sementara itu, ketahanan mental memungkinkan peserta didik tetap adaptif ketika menghadapi kegagalan akademik maupun perubahan lingkungan Pendidikan (Adu dkk., 2025).

Temuan ini juga menunjukkan bahwa prestasi belajar tidak semata-mata ditentukan oleh kecerdasan intelektual. Dalam berbagai literatur ditemukan bahwa peserta didik dengan kemampuan akademik tinggi belum tentu memperoleh hasil belajar optimal apabila mengalami ketidakstabilan emosional dan tekanan mental yang tidak tertangani. Sebaliknya, peserta didik dengan kemampuan emosional yang baik sering kali mampu mempertahankan prestasi melalui konsistensi, disiplin, dan kemampuan menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi pembelajaran.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan mental dan prestasi belajar peserta didik sekolah menengah. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa penguatan aspek emosional perlu dipandang sebagai bagian integral dari proses pendidikan, bukan sekadar faktor pendukung, karena memiliki peran penting dalam membentuk keberhasilan akademik sekaligus kesejahteraan psikologis peserta didik secara berkelanjutan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan mental dan prestasi belajar peserta didik di sekolah menengah. Temuan ini memperlihatkan bahwa keberhasilan peserta didik dalam proses pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual atau penguasaan materi akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Dalam konteks pendidikan menengah, kecerdasan emosional menjadi salah satu modal psikologis yang membantu peserta didik menghadapi tuntutan akademik, tekanan sosial, perubahan perkembangan usia remaja, serta dinamika lingkungan sekolah yang semakin kompleks (Hanif dkk., 2025).

Temuan tersebut sejalan dengan teori Kecerdasan Emosional yang dikembangkan oleh Daniel Goleman, yang menjelaskan bahwa kecerdasan emosional terdiri atas lima komponen utama, yaitu kesadaran diri (*self-awareness*), pengelolaan emosi (*self-regulation*), motivasi diri (*motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan sosial (*social skills*). Menurut teori ini, individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan respons emosional, menjaga fokus terhadap tujuan, serta membangun relasi sosial yang sehat. Dalam konteks penelitian ini, kemampuan tersebut tampak melalui meningkatnya ketahanan mental peserta didik, berkembangnya rasa percaya diri, serta meningkatnya keterlibatan mereka dalam aktivitas pembelajaran (Hanif dkk., 2025).

Dari perspektif psikologi perkembangan, hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori perkembangan remaja yang dikemukakan oleh Santrock, yang menegaskan bahwa masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, emosional, sosial, dan kognitif secara bersamaan. Pada fase ini peserta didik mulai membangun identitas diri dan menghadapi tuntutan penyesuaian terhadap lingkungan yang lebih luas. Apabila kemampuan emosional berkembang secara baik, peserta didik akan lebih mudah membentuk keseimbangan psikologis dan menjalani proses belajar secara optimal. Sebaliknya, apabila perkembangan emosional tidak memperoleh dukungan yang memadai, peserta didik berpotensi mengalami tekanan mental yang berdampak pada menurunnya motivasi dan prestasi akademik (Ibrahim dkk., 2024).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perkembangan mental berperan sebagai mekanisme yang memperkuat hubungan antara kecerdasan emosional dan prestasi belajar. Temuan ini menarik karena menunjukkan bahwa kecerdasan emosional tidak selalu menghasilkan peningkatan prestasi secara langsung, tetapi bekerja melalui kondisi psikologis yang sehat terlebih dahulu. Peserta didik yang mampu mengelola emosi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, mampu menghadapi kegagalan secara adaptif, serta memiliki daya tahan yang lebih baik terhadap tekanan akademik. Kondisi tersebut menciptakan kesiapan mental yang akhirnya mendukung keterlibatan belajar dan pencapaian akademik.

Temuan ini dapat dipahami melalui pendekatan Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow, yang menyatakan bahwa individu akan lebih mudah mencapai aktualisasi diri apabila kebutuhan psikologis dan rasa aman telah terpenuhi. Dalam konteks pendidikan, perkembangan mental yang sehat menjadi fondasi penting sebelum peserta didik dapat mencapai prestasi akademik secara maksimal. Peserta didik yang

mengalami tekanan emosional berlebihan cenderung sulit berkonsentrasi, kurang termotivasi, dan mengalami penurunan kualitas belajar meskipun memiliki kemampuan intelektual yang memadai (Ibrahim dkk., 2024).

Selain itu, hasil penelitian ini memperkuat teori Social Emotional Learning (SEL) yang menekankan bahwa keberhasilan pendidikan dipengaruhi oleh kemampuan peserta didik dalam mengembangkan kompetensi sosial dan emosional. Pendekatan SEL menjelaskan bahwa kemampuan mengenali emosi, membangun hubungan sosial, serta mengambil keputusan secara bertanggung jawab memiliki kontribusi terhadap peningkatan keterlibatan belajar dan pencapaian akademik. Dengan demikian, kecerdasan emosional bukan sekadar keterampilan pendukung, tetapi menjadi bagian integral dari keberhasilan Pendidikan (Nieto-Carracedo dkk., 2024).

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa indikator yang paling menonjol adalah motivasi belajar. Hal ini mengindikasikan bahwa peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mempertahankan semangat belajar meskipun menghadapi berbagai tantangan. Mereka tidak hanya belajar karena tuntutan eksternal, tetapi memiliki dorongan internal yang lebih kuat untuk berkembang dan mencapai tujuan. Kemampuan ini berhubungan erat dengan konsep motivasi intrinsik dalam teori Self-Determination Theory yang menjelaskan bahwa individu akan menunjukkan performa lebih baik ketika memiliki kendali terhadap emosi, tujuan, dan proses belajarnya (Nwokolo & Ahaneku, 2021).

Di sisi lain, penelitian ini juga menemukan bahwa regulasi emosi dan ketahanan mental menjadi aspek yang sangat menentukan kualitas prestasi belajar peserta didik. Kemampuan regulasi emosi membantu peserta didik mengelola rasa cemas sebelum ujian, mengurangi tekanan akibat tugas akademik, serta menjaga kestabilan kondisi psikologis selama proses pembelajaran. Ketahanan mental (*resilience*) memungkinkan peserta didik tetap bertahan dan berkembang ketika menghadapi kegagalan atau hambatan belajar. Dengan demikian, kecerdasan emosional dapat dipahami sebagai faktor protektif yang membantu peserta didik mempertahankan kualitas belajar secara berkelanjutan (Kulkarni & Velhal, 2023).

Dari sudut pandang peneliti, salah satu permasalahan penting yang muncul dalam konteks pendidikan saat ini adalah masih kuatnya orientasi pendidikan yang menitikberatkan pada capaian nilai akademik, sementara aspek perkembangan emosional dan kesehatan mental sering kali belum memperoleh perhatian yang seimbang. Akibatnya, tidak sedikit peserta didik yang secara akademik memiliki kemampuan tinggi tetapi mengalami kelelahan mental, kehilangan motivasi, bahkan mengalami penurunan prestasi karena tidak memiliki keterampilan emosional yang memadai (Sánchez-Álvarez dkk., 2020).

Implikasi praktis dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sekolah perlu mengembangkan strategi pendidikan yang lebih holistik dengan mengintegrasikan penguatan kecerdasan emosional ke dalam proses pembelajaran. Implementasi dapat dilakukan melalui pembelajaran reflektif, penguatan pendidikan karakter, layanan bimbingan konseling yang adaptif, pembelajaran kolaboratif, serta penciptaan iklim sekolah yang suportif terhadap perkembangan psikologis peserta didik. Guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai fasilitator yang membantu peserta didik membangun kesadaran diri dan kemampuan adaptasi emosional (MacCann dkk., 2020).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini berhasil menjawab tujuan penelitian dengan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh positif terhadap perkembangan mental dan prestasi belajar peserta didik di sekolah menengah. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa keberhasilan pendidikan perlu dipahami secara lebih luas, tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada terbentuknya individu yang sehat secara mental, matang secara emosional, dan mampu berkembang secara optimal dalam kehidupan sosial maupun pendidikan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan mental dan prestasi belajar peserta didik di sekolah menengah. Berdasarkan hasil sintesis berbagai literatur ilmiah, ditemukan bahwa kemampuan peserta didik dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat berkontribusi terhadap terbentuknya kondisi mental yang lebih sehat dan mendukung keberhasilan akademik. Pengaruh tersebut terlihat melalui meningkatnya kemampuan regulasi emosi, terbentuknya kepercayaan diri, berkembangnya kemampuan adaptasi sosial, meningkatnya motivasi belajar, serta menguatnya ketahanan mental peserta didik dalam menghadapi berbagai tekanan akademik dan sosial. Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa perkembangan mental berperan sebagai faktor yang memperkuat hubungan antara kecerdasan emosional dan prestasi belajar, sehingga keberhasilan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh aspek kognitif, tetapi juga oleh kesiapan emosional dan psikologis peserta didik.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan kecerdasan emosional sebagai bagian integral dalam proses pendidikan di sekolah menengah. Sekolah dan pendidik perlu mengembangkan lingkungan belajar yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga mendukung perkembangan emosional dan kesehatan mental peserta didik melalui strategi pembelajaran yang reflektif, kolaboratif, dan berpusat pada peserta didik. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian dengan pendekatan lapangan atau metode campuran (*mixed methods*) guna memperoleh bukti empiris yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kecerdasan emosional, perkembangan mental, dan prestasi belajar pada berbagai konteks pendidikan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori pendidikan sekaligus menjadi dasar bagi praktik pembelajaran yang lebih humanis, adaptif, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- A. A. L., & -, R. J. (2023). Academic Achievement and Emotional Intelligence among Tamil Nadu Secondary School Students in Chennai. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 5(6), 10435. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2023.v05i06.10435>
- Abdurrozak, A., Hilalludin, H., & Sugari, D. (2025). Dari Kampus Untuk Desa: Kegiatan Safari Kesehatan Sebagai Wujud Kepedulian Kemanusiaan. *IQOMAH: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(01), 01-11.
- Adu, S. S. D., Tambunan, R. P., & Arifianto, Y. A. (2025). Kontribusi Kecerdasan Emosional Guru terhadap Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Tikkun-*

-
- Olam: *Jurnal Penelitian & PKM*, 2(1), 55–64.
<https://doi.org/10.47530/jto.v2i1.266>
- Chamundeswari, Dr. S. (2013). Emotional Intelligence and Academic Achievement among Students at the Higher Secondary Level. *International Journal of Academic Research in Economics and Management Sciences*, 2(4), Pages 178-187.
<https://doi.org/10.6007/IJAREMS/v2-i4/126>
- Eternal University Baru Sahib, Kaur, J., Bhatia, R., & Eternal University Baru Sahib. (2025). A Comparative Analysis of Emotional Intelligence and Academic Achievement of Senior Secondary Students. *Shodh Sari-An International Multidisciplinary Journal*, 04(01), 03–22. <https://doi.org/10.59231/SARI7774>
- Fadahunsi, J. A., Abdullahi, A. H., Sunday, A., & Stephen, M. (2025). Effect of Emotional Intelligence on Academic Achievement of Senior Secondary School Students in Biology in Wukari Metropolis. *International Journal of Education, Management, and Technology*, 3(2), 592–610.
<https://doi.org/10.58578/ijemt.v3i2.5940>
- Farhan, F. A., & Firdaus, F. (2024). DINAMIKA LINGKUNGAN PESANTREN DAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP PRESTASI BELAJAR AKIDAH AKHLAK DI PESANTREN DAARUL FALAAH BANJARNEGARA. *AT-TA'DIB: JURNAL ILMIAH PRODI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM*, 11–19.
<https://doi.org/10.47498/tadib.v16i1.2306>
- Fitria, M. A., & Hilalludin, H. (2025). Analisis Keamanan Siber Pada Platform Pendidikan Islam Berbasis Mobile Apps. *An-Nuriyah: Journal Of Islamic Technology And Informatics Education*, 1(04), 48–59.
- Hanif, Muh., Junaidi, A., & Siminto. (2025). Menelusuri Peran Strategis Kecerdasan Emosional dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa: Kajian Psikopedagogis terhadap Interaksi Emosi, Motivasi, dan Lingkungan Belajar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6(3), 3240–3254.
<https://doi.org/10.54373/imeij.v6i3.3120>
- Hassan, A. M., Ibrahim, I. M., & Adamu, J. A. (2025). Emotional intelligence as a predictor of academic achievement in English language and Mathematics among SS II senior secondary school students in Nasarawa State. *Aminu Kano Academic Scholars Association Multidisciplinary Journal*, 1(3), 73–92.
<https://doi.org/10.64726/awy9gh72>
- Hilalludin, H., & Khaer, S. (2025). Dinamika Kajian Sastra Hadits: Priode Kelisanan hingga Digitalisasi. *Al-Mustaqbal: Jurnal Agama Islam*, 2, 189–201.
- Ibrahim, I., Randabunga, B., & Gultom, R. (2024). Peranan kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar siswa. *Davar: Jurnal Teologi*, 4(2), 97–115.
<https://doi.org/10.55807/davar.v4i2.115>
- Kulkarni, P. Y., & Velhal, G. (2023). Low Emotional Intelligence: A Precursor of Mental Health Derangements Among Adolescents. *Cureus*.
<https://doi.org/10.7759/cureus.46321>
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-
-

- hr/>
- analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150–186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- Moorthy, R. K., & Sivakumar, G. (2026). Examining the Relationship between Emotional Intelligence and Academic Achievement among Secondary School Students. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 52(4), 230–237. <https://doi.org/10.9734/ajess/2026/v52i42955>
- Nieto-Carracedo, A., Gómez-Iñiguez, C., Tamayo, L. A., & Igartua, J.-J. (2024). Emotional Intelligence and Academic Achievement Relationship: Emotional Well-being, Motivation, and Learning Strategies as Mediating Factors. *Psicología Educativa*, 30(2), 67–74. <https://doi.org/10.5093/psed2024a7>
- Nwokolo, C. N., & Ahaneku, I. C. (2021). Relationship among Emotional Intelligence, Self-Efficacy and Academic Achievement of Secondary School Students in Mathematics in Imo State. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 28–36. <https://doi.org/10.9734/ajess/2021/v23i230551>
- Sánchez-Álvarez, N., Berrios Martos, M. P., & Extremera, N. (2020). A Meta-Analysis of the Relationship Between Emotional Intelligence and Academic Performance in Secondary Education: A Multi-Stream Comparison. *Frontiers in Psychology*, 11, 1517. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01517>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Evaluasi validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif: Sebuah studi pustaka. *Journal of Education Research*, 5(4), 5599–5609.
- Sugari, D., Agustiar, A., Shodikin, E. N., Hilalludin, H., & Wahyuni, A. (2025). Strategi Kepemimpinan Transformasional Kepala Sekolah dalam Membangun Budaya Positif. *El-Mudarris: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Kepemimpinan Sekolah*, 1(01), 14–25.
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni, N. (2024). Konsep penelitian kuantitatif: Populasi, sampel, dan analisis data (sebuah tinjauan pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12.
- Wibowo, S. T. (2024). Kecerdasan emosional, motivasi, dan kemandirian sebagai prediktor hasil belajar seni budaya di sekolah menengah kejuruan. *Teacher in Educational Research*, 6(2), 63–71. <https://doi.org/10.33292/ter.v6i2.505>
- Zulkarnain, M., Hilalludin, H., & Haironi, A. (2024). Prinsip Kesantunan Berbahasa dalam Komunikasi Siswa di Sekolah. *Dinamika Pembelajaran: Jurnal Pendidikan dan Bahasa*, 1(3), 117–125.