

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

Lembaga Pendidikan Mazra'atul Ulum berdiri pada tahun 1958, yaitu pertama kali mendidikan Madrasah Ibtidaiyah NU / SRINU (Sekolah Rakyat Islam NU) oleh beberapa Ulama', antara lain: KH. Rowi (Alm), K.M. Sholeh (Alm), Muadlim, Abd. Kholiq (Alm), serta dibantu oleh pengurus NU ranting Paciran, Lamongan. Madrasah ini terus berkembang dan pada akhirnya berdirilah Madrasah Mu'allimin Mu'allimat NU. Selaras dengan perkembangan zaman maka sekarang Madrasah tersebut mendirikan:

1. TK Muslimat NU Mazra'atul Ulum 01
2. TK Muslimat NU Mazra'atul Ulum 02
3. TK Muslimat NU Mazra'atul Ulum 03
4. Madrasah Ibtida'iyah Mazra'atul Ulum 01
5. Madrasah Ibtida'iyah Mazra'atul Ulum 02
6. Madrasah Tsanawiyah Mazra'atul Ulum
7. Madrasah Aliyah Mazra'atul Ulum
8. SMA Mazra'atul Ulum
9. SMK Mazra'atul Ulum

yang kesemuanya bernaung dibawah Lembaga Pendidikan Ma'arif NU Kecamatan Paciran, Kabupaten Lamongan.

Guru di Lembaga Pendidikan Mazra'atul Ulum secara keseluruhan berjumlah 154 orang, dengan karyawan yang berjumlah 17. Adapun khusus guru MI Mazra'atul Ulum 02 berjumlah 16 orang, MTs Mazra'atul Ulum berjumlah 32 orang, dan MA Mazra'atul Ulum berjumlah 18 orang.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan di Kampus II Lembaga Pendidikan Mazra'atul Ulum Paciran, khususnya pada guru MI Mazra'atul Ulum 02 sebanyak 16 guru, MTs Mazra'atul Ulum sebanyak 32 guru, dan MA Mazra'atul Ulum sebanyak 18 guru.

Penelitian dimulai pada tanggal 23 Desember 2014 sampai dengan 5 Februari 2015. Peneliti menyebar skala penelitian dengan cara membagikan kepada responden di Madrasah masing-masing.

C. Paparan Hasil Penelitian

1. Uji Validitas

Standart pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas aitem berdasarkan menurut pendapat Azwar bahwa suatu aitem dikatakan valid apabila $r_{iy} \geq 0,30$ (Azwar, 2012:86). Dalam penelitian ini peneliti menentukan validitas aitem pada skala dukungan sosial dan pada skala optimisme adalah minimal 0,30 sehingga aitem valid apabila $r_{iy} \geq 0,30$ tersebut dianggap shahih dan memuaskan. Akan tetapi, apabila didapatkan

koefisien validitas kurang dari 0,30 maka aitem-aitem tersebut memiliki daya beda rendah dan menjadi gugur.

Tabel 4.
Hasil Uji Validitas Skala Kecerdasan Emosional

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Aitem Valid	Aitem Gugur	
Kesadaran diri	Memahami emosi	1, 15		2
	Percaya diri	2	16	2
	Penilaian diri sendiri		3, 8	2
Kesadaran sosial	Empati	17	4	2
	Menghormati keberagaman	20	5	2
Manajemen diri	Dapat dipercaya	6, 18		2
	Pengendalian diri	7	19	2
	Penyesuaian diri	27	8	2
	Dorongan berprestasi	21	9	2
Keterampilan sosial	Manajemen konflik	10, 22		2
	Bekerjasama tim dan kolaborasi	11	24	2
	Komunikasi	12, 23		2
	Mengembangkan orang lain	13	26	2
	Kepemimpinan	14, 25		2
Jumlah		18	10	28

Berdasarkan pemaparan data di atas, dapat diketahui bahwa skala kecerdasan emosional terdiri dari 28 aitem. Dari hasil uji validitas instrumen pada kecerdasan emosional didapatkan hasil bahwa terdapat 10 aitem gugur, sedangkan jumlah aitem yang valid sebanyak 18 aitem dan

bisa dikatakan valid semua karena mencapai standart yang telah ditetapkan.

Tabel 5.

Hasil Uji Validitas Skala Stres Kerja

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Aitem Valid	Aitem Gugur	
Lingkungan	Ketidakpastian Ekonomi	1, 12		2
	Ketidakpastian politik	22, 11	2, 13	2
	Kemajuan teknologi	3, 14		2
Organisasional	Tuntutan tugas	4, 20	15, 9	2
	Tuntutan peran		5, 16	2
	Tuntutan antar pribadi		6, 17	2
	Struktur organisasi	21	10	2
Individu	Permasalahan keluarga	7	18	2
	Masalah ekonomi	19	8	2
		20	9	2
Jumlah		11	11	22

Berdasarkan pemaparan data di atas, dapat diketahui bahwa skala stress kerja terdiri dari 22 aitem. Dari hasil uji validitas instrumen pada stress kerja didapatkan hasil bahwa terdapat 11 aitem gugur, sedangkan jumlah aitem yang valid sebanyak 11 aitem dan bisa dikatakan valid semua karena mencapai standart yang telah ditetapkan.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yang dibantu dengan program IBM SPSS 20.00 *for windows*. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang antara 0 sampai dengan 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya, begitu pula sebaliknya. Adapun hasil uji reliabilitas terhadap skala dukungan sosial dan optimisme adalah sebagai berikut:

Tabel 6.
Reliabilitas Kecerdasan Emosional dan Stres kerja

Variabel	Alpha	Keterangan
Kecerdasan Emosional	0,871	Reliabel
Stres Kerja	0,832	Reliabel

Hasil uji reliabilitas pada kedua skala di atas dapat dikatakan reliabel karena hasil keduanya mendekati 1,00. Sehingga kedua skala tersebut layak untuk dijadikan sebagai instrumen penelitian yang telah dilakukan.

3. Kategorisasi Penelitian

1) Kategorisasi Kecerdasan Emosional

Penentuan norma penilaian dilakukan setelah mean hipotetik (M) dan standart deviasi (SD) diketahui. Berikut norma penilaian yang diperoleh:

Mean Hipotetik

$$M = \frac{1}{2} (SIT + SIR) \sum \text{item}$$

$$= \frac{1}{2} (4 + 1) 28$$

$$= \frac{1}{2} \cdot 5 \cdot 28$$

$$= 70$$

Standart deviasi

$$SD = \frac{1}{6} (X \text{ max} - X \text{ min})$$

$$= \frac{1}{6} (107 - 72)$$

$$= 6$$

Setelah diketahui mean hipotetik dan standart deviasi, kemudian data dibagi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dalam hal untuk mengetahui tingkat dan menentukan kelompok setiap masing-masing kelompok yaitu dengan cara melakukan pemberian skor standart. Pemberian skor dilakukan dengan cara mengubah skor kasar kedalam bentuk penyimpanan mean hipotetik dan standart deviasi dengan menggunakan norma-norma yang telah ditetapkan sebagai berikut:

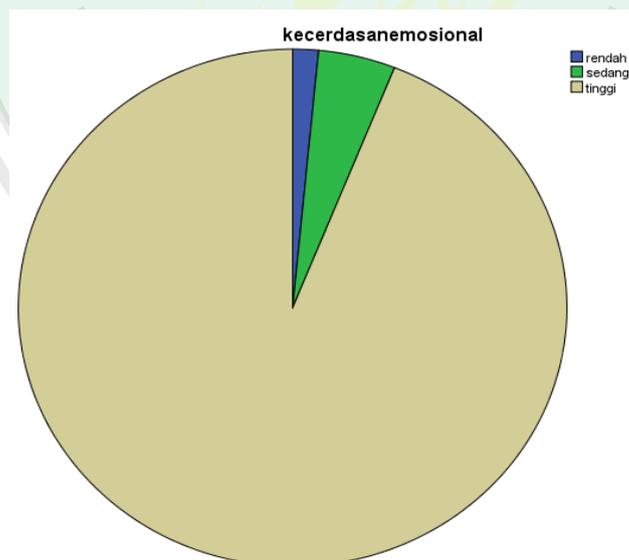
Tabel 7
Kategorisasi Penelitian Kecerdasan Emosional

Kategorisasi	Skor
Tinggi	$X \geq (M+1SD)$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$
Rendah	$X \leq (M-1SD)$

Tabel 8
Kategorisasi Tingkat Kecerdasan Emosional

Nilai	Kategori	Jumlah	Presentase
$X \geq 76$	Tinggi	62	93,9%
$64 \leq X < 76$	Sedang	3	4,5%
$X \leq 64$	Rendah	1	1,5%
Total		66	100%

Diagram 1.
Kategorisasi Tingkat Skala Kecerdasan Emosional



Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa frekuensi dan persentase tingkat kecerdasan emosional pada guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul ulum. Diagram tersebut menunjukkan dari 66 guru, 62 guru (93,9%) memiliki kecerdasan emosional tinggi, 3 guru (4,5%) memiliki kecerdasan emosional sedang, dan 1 guru (1,5%) memiliki kecerdasan emosional rendah. Presentase tertinggi terletak pada kecerdasan emosional tinggi.

2) Kategorisasi Stres Kerja

Penentuan norma penilaian dilakukan setelah mean hipotetik (M) dan standart deviasi (SD) diketahui. Berikut norma penilaian yang diperoleh:

Mean Hipotetik

$$M = \frac{1}{2} (SIT + SIR) \sum \text{item}$$

$$= \frac{1}{2} (4 + 1) 22$$

$$= \frac{1}{2} \cdot 5 \cdot 22$$

$$= 55$$

Standart deviasi

$$SD = \frac{1}{6} (X \text{ max} - X \text{ min})$$

$$= \frac{1}{6} (78 - 38)$$

$$= 7$$

Setelah diketahui mean hipotetik dan standart deviasi, kemudian data dibagi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dalam hal untuk mengetahui tingkat dan menentukan kelompok setiap masing-masing kelompok yaitu dengan cara melakukan pemberian skor standart. Pemberian skor dilakukan dengan cara mengubah skor kasar kedalam bentuk penyimpanan mean hipotetik dan standart deviasi dengan menggunakan norma-norma yang telah ditetapkan sebagai berikut:

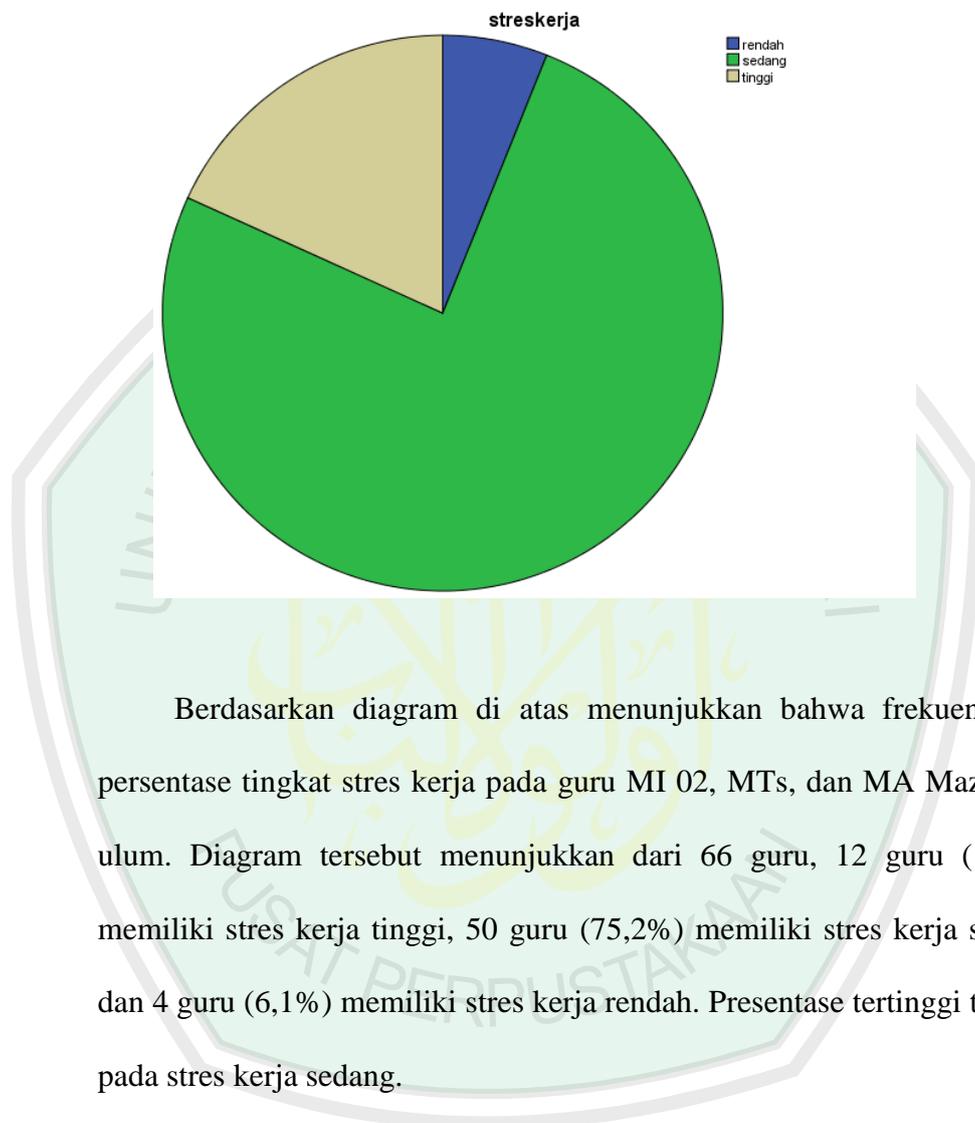
Tabel 9
Kategorisasi Penelitian Stres Kerja

Kategorisasi	Skor
Tinggi	$X \geq (M+1SD)$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$
Rendah	$X \leq (M-1SD)$

Tabel 10
Kategorisasi Tingkat Stres Kerja

Nilai	Kategori	Jumlah	Presentase
$X \geq 62$	Tinggi	12	18,2%
$48 \leq X < 62$	Sedang	50	75,2%
$X \leq 62$	Rendah	4	6,1%
Total		66	100%

Diagram 2.
Kategorisasi Tingkat Skala Stres Kerja



Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa frekuensi dan persentase tingkat stres kerja pada guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul ulum. Diagram tersebut menunjukkan dari 66 guru, 12 guru (18,2%) memiliki stres kerja tinggi, 50 guru (75,2%) memiliki stres kerja sedang, dan 4 guru (6,1%) memiliki stres kerja rendah. Presentase tertinggi terletak pada stres kerja sedang.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel dukungan sosial dengan variabel optimisme. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS 20.00 *for windows*.

Adapun hasil dari uji kolerasi antara variabel kecerdasan emosional dengan variabel stres kerja adalah sebagai berikut:

Tabel 11
Hasil Uji Korelasi

Correlations

		KE	SK
KE	Pearson Correlation	1	-.293 [*]
	Sig. (2-tailed)		.017
	N	66	66
SK	Pearson Corelation	-.293 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	.017	
	N	66	66

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil nilai koefisien kolerasi sebesar $-.293$ dan nilai probabilitas ($p = 0,017$) dengan banyak sampel 66 guru, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecerdasan emosional dengan variabel stres kerja, karena nilai kolerasi $-.293$ mendekati angka 1,0 serta nilai probabilitas $p < 0,05$. Sehingga terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional, semakin maka rendah stres kerja dan sebaliknya.

Dari hasil tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kolerasi antara variabel kecerdasan emosional dengan variabel stres kerja pada guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran kuat dan signifikan. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yakni ada

hubungan yang negatif antara kecerdasan emosional dengan stres kerja pada guru MI 02, MTs, dan MA Mazraatul Ulum Paciran, Lamongan.

Penelitian ini juga meneliti berapa sumbangsih kecerdasan emosional terhadap stres kerja berdasarkan rumus $r^2 \times 100\%$ yaitu $0,293^2 \times 100\% = 8,58\%$. Hal ini berarti kecerdasan emsoional berhubungan dengan stres kerja sebesar 8,58%, dan 91,42% adalah faktor lain yang berhubungan dengan stres kerja.

D. Pembahasan

1. Tingkat Kecerdasan Emosional Pada Guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran - Lamongan

Berdasarkan hasil analisis pada skala kecerdasan emosional bahwa tingkat kecerdasan emosional pada guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran - Lamongan mayoritas pada kategori tinggi, dengan presentase 93,9% yaitu sebanyak 62 guru, kemudian guru yang mendapat kecerdasan emosional kategori sedang memiliki presentase 4,5% yaitu sebanyak 3 guru, dan mahasiswa yang mendapat kecerdasan emosional kategori rendah memiliki presentase sebesar 1,5% yaitu sebanyak 1 guru dari keseluruhan sampel sebanyak 66 guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran - Lamongan.

Adanya perbedaan tingkat kecerdasan emosional dipengaruhi oleh beberapa faktor yang merupakan komponen kecerdasan emosional menurut Goleman, yaitu: a) kesadaran diri, dengan kesadaran diri

seseorang mampu mengetahui apa yang sedang dirasakan dan menggunakannya sebagai pemandu dalam mengambil keputusan. Kesadaran diri merupakan keterampilan dasar yang sangat vital untuk 3 kecakapan emosi, di antaranya adalah kesadaran emosi, penilaian diri, dan juga percaya diri. b) kesadaran sosial yaitu kecakapan yang menentukan bagaimana seseorang menangani suatu hubungan. Empati merupakan keterampilan dasar untuk semua kecakapan sosial. Kecakapan-kecakapan ini meliputi; memahami perasaan orang lain dan menghormati keberagaman. c) manajemen diri yaitu keterampilan mengelola kondisi, impuls, dan sumber daya diri sendiri. Manajemen diri terdiri dari beberapa komponen di antaranya ialah pengendalian diri, dapat dipercaya, dorongan berprestasi. d) keterampilan sosial yaitu kepintaran dalam mengunggah tanggapan yang dikehendaki pada orang lain. Makna inti dari keterampilan sosial adalah seni menangani emosi orang lain, yang merupakan dasar bagi beberapa kecakapan, di antaranya adalah mengembangkan orang lain, komunikasi, manajemen konflik, serta kepemimpinan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan banyak guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran yang memiliki kecerdasan emosional dengan tingkat tinggi sebesar 93,9% yaitu sebanyak 62 guru. Artinya guru yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengetahui emosi yang sedang dirasakan dan mengelolanya dengan baik, mereka tetap berkomitmen dengan kewajibannya, memiliki dorongan untuk berprestasi, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ditempati.

Sedangkan guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran yang memiliki kecerdasan emosional tingkat sedang dan rendah kemungkinan disebabkan oleh sikap dalam menghadapi permasalahan pekerjaannya dilakukan secara negatif, tidak bisa mengetahui emosi yang sedang dirasakan serta tidak bisa mengelolanya, tidak memiliki komitmen yang kuat terhadap kewajibannya, kurang bisa berinteraksi dengan baik dan kurang memahami dan menghargai orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa kecerdasan emosional yang diperoleh guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran berada pada tingkat tinggi. Pada tingkat ini kecerdasan emosional yang diperoleh guru terbilang sangat baik. Karena dari keseluruhan responden hanya 3 guru yang berada di tingkat sedang dan 1 guru berada di tingkat rendah.

Dalam perspektif Islam juga telah dijelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali diri sendiri dan orang lain serta kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan sehingga dapat mengendalikan diri dan dapat menghadapi suasana hati yang dihadapi individu. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam bahwa Allah SWT, memerintahkan kepada kita untuk bisa menguasai emosi, mengontrol, dan mengendalikannya. Seperti dalam firman Allah Surat Al – Hadid: 22-23:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا
 إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا
 ءَاتَكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

Artinya: “Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira[1459] terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai Setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri” (Al-Qur’an dan Terjemahan: 432).

Dalam firman Allah surat Ash-Shaaffaat 102 juga dijelaskan bagaimana cara mengelola emosi.

فَمَا بَلَغَ مَعَهُ السَّعَىٰ قَالَ يَبْنَئِي إِنِّي أَرَىٰ فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْهَبُكَ فَأَنْظِرْ مَاذَا تَرَىٰ
 قَالَ يَتَأْتَبِتْ أَفْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ ﴿١٠٢﴾

Artinya: “Maka tatkala anak itu sampai (pada umur sanggup) berusaha bersama-sama Ibrahim, Ibrahim berkata: "Hai anakku Sesungguhnya aku melihat dalam mimpi bahwa aku menyembelihmu. Maka fikirkanlah apa pendapatmu!" ia menjawab: "Hai bapakku, kerjakanlah apa yang diperintahkan kepadamu; insya Allah kamu akan mendapatiku Termasuk orang-orang yang sabar" (Al-Qur’an dan Terjemahan: 434)

Dalam Islam seseorang mengelola emosi dengan cara mengekspresikan dalam bentuk bersabar dalam menghadapi masalah, yang mana dengan bersabar seseorang akan menyadari bahwa dengan bersabar seseorang akan bisa lebih ikhlas terhadap masalah yang sedang dihadapinya. Karena apapun yang ada di dunia ini akan kembali kepada Allah, maka seseorang hendaknya bisa bersabar dalam menghadapi masalahnya. Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur’an bahwa orang yang

bersabar dengan apa yang sedang dihadapinya sekarang kemungkinan di masa yang akan datang akan mendapatkan hasil dari kesabarannya.

2. Tingkat Stres Kerja Pada Guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran - Lamongan

Berdasarkan hasil analisis pada skala stres kerja bahwa tingkat stres kerja pada guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran - Lamongan mayoritas pada kategori sedang, dengan presentase 75,2% yaitu sebanyak 50 guru, kemudian guru yang mendapat stress kerja kategori tinggi memiliki presentase 18,2% yaitu sebanyak 12 guru, dan mahasiswa yang mendapat stres kerja kategori rendah memiliki presentase sebesar 6,1% yaitu sebanyak 4 guru dari keseluruhan sampel sebanyak 66 guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran – Lamongan.

Adanya perbedaan tingkat stres kerja pada guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran – Lamongan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: a) faktor lingkungan, yaitu faktor yang berada pada lingkungan kerjanya, seperti tidak ada jaminan ia akan tetap di tempat kerjanya, ada kemungkinan ia diberhentikan atau dipindah tugaskan. b) faktor organisasional, yaitu faktor dalam organisasi yang menimbulkan stres, seperti tuntutan pekerjaan yang terlalu berat, suhu, dan iklim kerja yang tidak sehat, serta konflik kerja. c) faktor individual, yaitu faktor stres kerja yang berasal dari dalam diri seseorang seperti masalah keluarga yang dibawa ke tempat kerja, masalah ekonomi atau keuangan, dan kepribadian

seseorang yang sebagian menekankan aspek negatif dalam menghadapi permasalahannya. (Robbins, 2002: 224)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan banyak guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran yang memiliki stres kerja dengan tingkat sedang sebesar 75,2% yaitu sebanyak 50 guru. Artinya dalam menghadapi permasalahan di tempat kerjanya, subyek tidak terlalu baik dan terlalu buruk. dalam beberapa hal subyek bisa menghadapi dengan baik dan dalam beberapa hal kurang baik.

Subyek yang memiliki tingkat stres kerja tinggi sebesar 18,2% sebanyak 12 guru menunjukkan bahwa mereka kurang bisa konsentrasi, indikasi lainnya adalah subyek tidak bisa memenuhi tanggung jawabnya secara maksimal, mudah marah, sakit kepala, dan acuh tak acuh.

Sedangkan subyek dengan tingkat stres kerja rendah sebesar 6,1% sebanyak 4 guru menunjukkan bahwa mereka bisa menghadapi tuntutan kerja, memiliki komitmen terhadap tanggung jawabnya, mampu bersosialisasi dengan rekan kerja, mampu menjaga kesehatan fisik dan mental, sering memberikan gagasan yang cemerlang dan membangun, serta melaksanakan tugas-tugasnya secara baik.

Menurut Munandar, pada umumnya stres merupakan kondisi yang negatif, suatu kondisi yang mengarah pada timbulnya penyakit fisik maupun mental. pada beberapa orang, beban kerja yang berat bisa menghasilkan gagasan-gagasan yang inovatif dan konstruktif. namun ketika seseorang terlalu ambisius dan tidak mampu menghadapi tuntutan

pekerjaannya maka ia akan mengalami stres. Tanda-tandanya antara lain adalah mudah tersinggung, kelelahan fisik dan mental, dan hubungan interpersonal yang tegang dan tidak dinamis (Munandar, 2002: 374)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa stres kerja yang dimiliki oleh guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran – Lamongan berada pada tingkat sedang. Pada kategori ini stres kerja yang dimiliki oleh para guru terbilang cukup artinya guru memiliki tingkat stress yang tidak tinggi dan tidak rendah, sehingga mereka mampu menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang ada di tempat kerja dengan baik.

Dalam perspektif Islam stres adalah suatu cobaan hidup yang harus dihadapi dengan sabar karena untuk meningkatkan keimanan dan ketaqwaan manusia kepada Allah. Jika stres menghadapi masalah yang sukar diputuskan, sebagaimana Allah berfirman dalam surat Yusuf ayat 18 berbunyi:

وَجَاءُوا عَلَىٰ قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ ۚ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ أَمْرًا ۖ فَصَبْرٌ جَمِيلٌ ۗ
وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ ﴿١٨﴾

Artinya: “mereka datang membawa baju gamisnya (yang berlumuran) dengan darah palsu. Ya'qub berkata: "Sebenarnya dirimu sendirilah yang memandang baik perbuatan (yang buruk) itu; Maka kesabaran yang baik Itulah (kesabaranku[746]). dan Allah sajalah yang dimohon pertolongan-Nya terhadap apa yang kamu ceritakan" (Al-Qur'an dan Terjemahan: 343)

Allah juga berfirman dalam surat As-Sajdah ayat 16:

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ



Artinya: “menjauhlah mereka dari tempat-tempat tidranya dan mereka selalu berdoa kepada Rabbnya dengan penuh rasa takut dan harap, serta mereka menafkahkan apa-apa rezeki yang kami berikan” (Al-Qur’an dan Terjemahan: 355)

Sumber-sumber stres pada ayat di atas terdapat pada kata *Khaufan* yang berarti takut, karena takut merupakan gejala fisiologis yang dapat mengakibatkan stres. Secara individu maupun secara kelompok (organisasi), mempunyai pengaruh yang cukup besar dalam pengendalian stres kerja.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa stres kerja adalah suatu beban yang dirasakan oleh karyawan karena adanya tekanan kerja baik tekanan itu muncul dari dalam maupun dari luar pekerjaan sehingga orang yang mengalami stres tidak dapat memaksimalkan kerjanya. Dampak stres kerja itu sendiri dapat diketahui dari enam bagian yakni beban, benci, lelah, takut, cemas dan lapar. Apabila tidak dapat mengatasinya, maka akan menimbulkan dampak yang berpengaruh terhadap kondisi fisiologis maupun perilaku individu.

E. Hubungan antara Kecerdasan Emosional Dengan Stres Kerja Pada Guru MI 02, MTs, dan MA Mazra’atul Ulum Paciran – Lamogan

Menurut Goleman (2004) berpendapat bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan terhadap

frustasi, mengendalikan suasana hati, dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati, dan berdo'a. Sedangkan stres kerja menurut Mangkunegara (2005: 28) adalah suatu perasaan yang menekan atau rasa tertekan yang dialami oleh karyawan dalam menghadapi pekerjaannya.

Menurut Mangkunegara (2005: 36), seseorang yang mampu bekerja dengan penuh konsentrasi apabila ia memiliki kecerdasan emosi yang baik. Seseorang tersebut akan mampu melakukan hubungan interpersonal secara sehat dan efektif. Seseorang tersebut memiliki orientasi dan tujuan yang terarah untuk dirinya, organisasi maupun orang banyak, memiliki sifat obyektif, tahu diri, memiliki falsafah dan pedoman hidup yang jelas berdasarkan agama yang diyakininya, sehingga ia mampu mengendalikan dirinya dalam menghadapi situasi apapun dalam organisasinya.

Menurut Beck sebagaimana dikutip Mangkunegara (2005: 35), kecerdasan emosi seseorang dapat dikembangkan tanpa batas waktu, sehingga seseorang dapat terus meningkatkan kecerdasan emosinya agar mampu mendayagunakan sumber dayanya secara optimal dalam pekerjaannya.

Maka, dengan mengacu pada komponen kecerdasan emosional yang diciptakan oleh Goleman, yaitu kesadaran diri, kesadaran sosial, manajemen diri, dan keterampilan sosial. Kita dapat melatih kecerdasan emosional dan meningkatkannya agar menjadi pribadi yang lebih baik,

memiliki etos kerja yang tinggi, berprestasi dalam pekerjaan, harmonis dalam keluarga, dan tidak mudah mengalami stres.

Ketidakmampuan seseorang dalam mengelola emosinya bisa mengakibatkan stres. Beban kerja yang berat, lingkungan kerja yang tidak sehat, ketidakjelasan peran dan tanggung jawab apabila tidak dihadapi dengan baik akan menyebabkan seseorang tersebut tertekan. Tandanya antara lain adalah kelelahan fisik dan mental, mudah tersinggung, sering membuat kesalahan, hubungan interpersonal yang tidak dinamis serta gangguan kesehatan.

Selain disebabkan karena rendahnya kecerdasan emosional, stres juga karena beberapa faktor, yaitu faktor lingkungan kerjanya, faktor organisasional, seperti suhu dan iklim kerja yang tidak sehat, dan faktor individual yaitu faktor stres yang berasal dari dalam diri seseorang seperti masalah keluarga atau kepribadian seseorang yang sebagian menekankan aspek negatif dalam menghadapi permasalahannya (Robbins, 2004: 224).

Hasil uji korelasi dapat disimpulkan bahwa terdapat nilai signifikan berjumlah 0,017. Dan berada pada level signifikansi 0,05, serta mempunyai angka koefisien korelasi pearson sebesar $-,293^*$. Disini dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional mempunyai hubungan negatif yang signifikan terhadap stres kerja pada guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran - Lamongan. Jadi, hipotesis dalam penelitian ini diterima karena ada hubungan negatif yang signifikan terhadap stres kerja pada guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran - Lamongan.

Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional maka semakin rendah tingkat stres kerja dan sebaliknya. Hal ini berarti mencerminkan bahwa guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran - Lamongan memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi, sedangkan cenderung memiliki tingkat stres kerja yang sedang.

Berdasarkan hasil penelitian dan ditunjang dengan teori-teori yang ada, maka telah didapatkan hasil yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja pada guru MI 02, MTs, dan MA Mazra'atul Ulum Paciran – Lamongan. Artinya kedua variabel tersebut saling berkaitan atau saling berhubungan. Semua permasalahan yang ada dunia kerja memang harus disikapi dengan menggunakan kecerdasan emosional yang baik. Jika tidak bisa mengendalikan perasaan-perasaan yang muncul terlebih perasaan negatif, hal tersebut bisa mengakibatkan tekanan-tekanan yang dapat menyebabkan timbulnya stress kerja.

Dalam firman Allah surat Ash-Shaaffaat 102 juga dijelaskan bagaimana mengelola emosi.

فَمَا بَلَغَ مَعَهُ السَّعَىٰ قَالَ يَبْنَئِي إِنِّي أَرَىٰ فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْنُوكَ فَأَنْظِرْ مَاذَا تَرَىٰ ۗ
 قَالَ يَتَأْتِبِ أَفْعَالٌ مَّا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ ﴿١٠٢﴾

Artinya: “Maka tatkala anak itu sampai (pada umur sanggup) berusaha bersama-sama Ibrahim, Ibrahim berkata: "Hai anakku Sesungguhnya aku melihat dalam mimpi bahwa aku menyembelihmu. Maka fikirkanlah apa pendapatmu!" ia menjawab: "Hai bapakku, kerjakanlah apa yang diperintahkan kepadamu; insya Allah kamu akan mendapatiku Termasuk orang-orang yang sabar" (Al-Qur'an dan Terjemahan: 434)

Dalam Islam seseorang dapat mengelola emosi dengan cara mengekspresikan dalam bentuk bersabar dalam menghadapi masalah, yang mana dengan bersabar seseorang akan menyadari bahwa dengan bersabar seseorang akan bisa lebih

ikhlas terhadap masalah yang sedang dihadapinya. Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an bahwa orang yang bersabar dengan apa yang sedang dihadapinya sekarang kemungkinan di masa yang akan datang akan mendapatkan hasil dari kesabarannya.

