

**PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN EFIKASI
DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA *FULL DAY*
SCHOOL SMPIT INSAN PERMATA MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Qonitah Nuraini

NIM. 14410009

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2018

**PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN EFIKASI
DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA *FULL DAY*
SCHOOL SMPIT INSAN PERMATA MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Qonitah Nuraini

NIM. 14410009

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2018

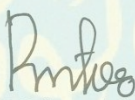
**PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN EFIKASI DIRI
TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA *FULL DAY SCHOOL* SMPIT
INSAN PERMATA MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

**Qonitah Nuraini
NIM. 14410009**

Telah Disetujui oleh :
Dosen Pembimbing


Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 19700813 200112 1 001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 1 003

SKRIPSI

PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA *FULL DAY SCHOOL* SMPIT INSAN PERMATA MALANG

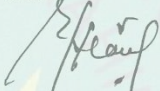
telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 30 Agustus 2018

Susunan Dewan Penguji

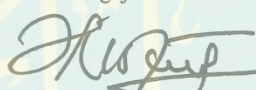
Dosen Pembimbing


Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 19700813 200112 1 001

Anggota Penguji Lain Penguji Utama


Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
NIP. 19740518 200501 2 002

Ketua Penguji


Tristiadi Ardi Ardani, M.Si
NIP. 19720118 199903 1 002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 30 Agustus 2018

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Qonitah Nuraini

NIM : 14410009

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Full Day School SMPIT Insan Permata Malang”**, adalah hasil karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 14 Agustus 2018

METERAI
TEMPEL
Penulis
08E92AFF170048620
6000
ENAM RIBURUPIAH
Qonitah Nuraini

NIM. 14410009

MOTTO

“... boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui” [QS. Al-Baqarah: 216]



HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini ku persembahkan untukmu:

Kedua orangtuaku, Abiku Purwoko Nugroho dan Ummiku Patmi Budi Suryanti yang telah banyak mengorbankan segalanya untuk anak-anaknya terutama aku. Terimakasih untuk motivasi yang tak kenal lelah sepanjang waktu, senyuman yan setiap saat kau berikan padaku, do'a yang selalu kau ucapkan di setiap sholatmu untuk kebaikanku, kasih sayang yang tak pernah habis, hingga waktu dan tenaga yang kau korbanku untukku, tak bisa ku balas selai dengan do'a dan harapan-harapan agar ku bisa membahagiakanmu

Semoga Allah selalu menjaga keluarga kita dalam kebaikan dan keistiqomahannya serta mengumpulkan kita di syurga-Nya kelak, Aaamiiin ...

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil ‘alamin wa syukurillah tak henti-hentinya penulis ucapkan atas berkat kehadiran Allah SWT serta limpahan rahmat dan hidayah-Nya, penulisan tugas akhir (skripsi) yang berjudul “**Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa *Full Day School* SMPIT Insan Permata Malang**” dapat terselesaikan dengan baik.

Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada Baginda Rasulullah Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah menuju zaman islamiyah seperti saat ini yakni *addinul islam wal iiman*.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan kelulusan dan mendapatkan gelar sarjana program studi s1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Kami menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari sempurna dan masih memiliki kekurangan, sehingga penulis membutuhkan kritik dan saran yang dapat menambah wawasan atau ide untuk melengkapi kekurangan penulisan skripsi tersebut. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati kami menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

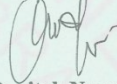
3. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan masukan, saran dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Dr. H. M. Luthfi Mustofa, M.Ag selaku dosen wali bidang akademik yang selalu memberikan dukungan dan motivasi.
5. Segenap dosen dan seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah banyak ilmunya dengan tulus dan ikhlas. Semoga dapat bermanfaat untuk saya pribadi kedepannya.
6. Bapak kepala sekolah dan ibu guru BK yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMPIT Insan Permata Malang, semoga menjadi berkah baik untuk saya maupun sekolah.
7. Untuk kedua orangtuaku Pak Purwoko Nugroho dan Bu Patmi Budi Suryanti, yang telah memberikan banyak semangat untuk segera menyelesaikan skripsi ini dan do'a yang tiada hentinya. Maaf belum bisa membahagiankanmu. Dan juga adik-adikku semoga kalian sukses suatu hari nanti.
8. Teman-teman “arisan psikologi” yaitu nabila, rini, jazil, inez dan anita yang telah memberi warna kenangan selama kuliah di malang. Semoga kita sukses bareng ya reek. Maaf kalau banyak salah dan jarang ikut kumpul. Miss you.

9. Untuk psikologi 2014 yang selalu berusaha kompak, 4 tahun begitu cepat berlalu. Semoga di pertemukan dalam keadaan yang sudah pada sukses dengan perjuangan masing-masing. Aamiin....
10. Teman-teman kosku yang saling memberi semangat dan dorongan serta berjuang menyelesaikan skripsi bareng-bareng. Dan ibu kosku juga yang selalu menanyakan kabar skripsi ini. Terimakasih yaaaa
11. Temen kosku satu kamar, maryam. Terimakasih sudah banyak bantu ketika pusing dan sibuk menguruskan skripsi ini, semoga cepat kelar urusanmu dan Allah mudahkan segalanya serta kesuksesan yang insya Allah berkah untukmu.
12. Teman-temanku yang di Ldk dan Kammi, perjalanan yang tak bisa dilupakan ketika “amanah memang tak pernah salah memilih pundaknya”. Pengalaman yang tidak terlupakan dan kekeluargaan yang selalu dirindukan nantinya.
13. Untuk teman-temanku satu lingkaran cinta, terimakasih atas do’a dan semangatnya. Semoga kelak kita dipertemukan kembali di jannah-Nya. Aamiinnn....
14. Teman satu bimbingankuyang dari awal bareng untuk konsul, semangat dari wajah kalian untuk menyelesaikan skripsi ini tidak pernah terlupakan. Terimakasih banyak untuk semuanya.
15. Dan pihak-pihak lain yang juga telah mendukung terselesainya skripsi ini.

Dengan diiringi do'a dan ucapan Jazakumullah Ahsana Jaza', semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan baik secara moril atau materil. Dan apa yang ada pada skripsi ini dapat memberi manfaat dan keberkahan untuk siapapun. Aamiin Ya Rabbal 'Alamin.

Malang, 14 Agustus 2018

Penulis



Qonitah Nuraini

NIM. 14410009

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR GRAFIK.....	xix
DAFTAR DIAGRAM.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxi
ABSTRAK.....	xxii
ABSTRACT.....	xxiv
ملخص البحث.....	xxvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11

BAB II KAJIAN TEORI

A. Stres Akademik.....	13
1. Pengertian Stres Akademik.....	13
2. Jenis-jenis Stres.....	14
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	15
4. Aspek-aspek Stres Akademik.....	17
5. Stres Dalam Perspektif Islam.....	18
B. Kecerdasan Emosional.....	23
1. Pengertian Kecerdasan Emosional.....	23
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional.....	24
3. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional.....	25
4. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional.....	27
5. Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Islam.....	27
C. Efikasi Diri.....	30
1. Pengertian Efikasi Diri.....	30
2. Sumber Efikasi Diri.....	32
3. Aspek-aspek Efikasi Diri.....	34
4. Efikasi Diri Dalam Perspektif Islam.....	35
D. Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Stres Akademik.....	38
E. Pengaruh Efikasi Diri terhadap Stres Akademik.....	40
F. Hipotesis Penelitian.....	41

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	42
------------------------------	----

B. Identifikasi Variabel.....	43
C. Definisi Operasional.....	44
D. Populasi.....	44
E. Metode Pengumpulan Data.....	45
F. Instrumen Penelitian.....	47
G. Validitas dan Reliabilitas.....	52
H. Analisis Data.....	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian.....	61
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	61
2. Waktu dan Tempat.....	63
3. Jumlah Subjek Penelitian yang Datanya Dianalisis.....	63
4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data.....	64
B. Hasil Penelitian.....	64
1. Hasil Uji Asumsi.....	64
2. Hasil Analisis Deskriptif.....	67
3. Hasil Uji Hipotesis.....	75
4. Hasil Analisis Aspek.....	81
C. Pembahasan.....	82
1. Tingkat Kecerdasan Emosional, Efikasi Diri dan Stres Akademik Siswa <i>Full Day School</i> SMPIT Insan Permata Malang.....	82
2. Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Siswa <i>Full Day School</i> SMPIT Insan Permata Malang.....	92

3. Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Stres Akademik Siswa <i>Full Day School</i> SMPIT Insan Permata Malang.....	94
4. Pengaruh Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Siswa <i>Full Day School</i> SMPIT Insan Permata Malang.....	98
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	103
B. Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA.....	106
LAMPIRAN.....	109

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor skala.....	47
Tabel 3.2 Blueprint Efikasi Diri Uji Coba.....	48
Tabel 3.3 Blueprint Kecerdasan Emosional Uji Coba.....	49
Tabel 3.4 Blueprint Stres Akademik Uji Coba.....	51
Tabel 3.5 Validitas Uji Coba Skala Efikasi Diri.....	53
Tabel 3.6 Validitas Uji Coba Skala Kecerdasan Emosional.....	54
Tabel 3.7 Validitas Uji Coba Stres Akademik.....	55
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas.....	57
Tabel 3.9 Norma Kategorisasi.....	59
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas.....	65
Tabel 4.2 Hasil Uji Linieritas.....	66
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik Variabel Efikasi Diri.....	67
Tabel 4.4 Norma Kategorisasi Efikasi Diri.....	68
Tabel 4.5 Prosentase Tingkat Efikasi Diri.....	69
Tabel 4.6 Deskripsi Statistik Variabel Kecerdasan Emosional.....	70
Tabel 4.7 Norma Kategorisasi Kecerdasan Emosional.....	70
Tabel 4.8 Prosentase Tingkat Kecerdasan Emosional.....	71
Tabel 4.9 Deskripsi Statistik Variabel Stres Akademik.....	72
Tabel 4.10 Norma Kategorisasi Stres Akademik.....	73
Tabel 4.11 Prosentase Tingkat Stres Akademik.....	74
Tabel 4.12 Uji Regresi Pengaruh Efikasi Diri terhadap Stres Akademik.....	75

Tabel 4.13 ANOVA.....	76
Tabel 4.14 Uji Regresi Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Stres Akademik.....	77
Tabel 4.15 ANOVA.....	77
Tabel 4.16 Analisis Regresi Linier Berganda.....	78
Tabel 4.17 ANOVA.....	78
Tabel 4.18 Nilai Koefisien Regresi Efikasi Diri dan Kecerdasan Emosional terhadap Stres Akademik.....	79
Tabel 4.19 Analisis Aspek <i>Standardized Coefficients</i>	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Skema Penelitian.....	43
----------------------------------	----



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Kategori Tingkat Efikasi Diri.....	69
Grafik 4.2 Kategori Tingkat Kecerdasan Emosional.....	72
Grafik 4.3 Kategori Tingkat Stres Akademik.....	74



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Prosentase Tingkat Kecerdasan Emosional.....	83
Diagram 4.2 Prosentase Tingkat Efikasi Diri.....	86
Diagram 4.3 Prosentase Tingkat Stres Akademik.....	89



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba.....	109
Lampiran 2 Skala Penelitian.....	116
Lampiran 3 Validitas dan Reliabilitas.....	121
Lampiran 4 Tabulasi Skoring.....	133
Lampiran 5 Uji Deskripsi.....	140
Lampiran 6 Uji Asumsi.....	144
Lampiran 7 Uji Hipotesis.....	147
Lampiran 8 Uji Analisis Aspek.....	151
Lampiran 9 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	152
Lampiran 10 Surat telah melakukan Penelitian.....	154
Lampiran 11 Naskah Publikasi.....	155

ABSTRAK

Nuraini, Qonitah. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang. Skripsi. Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
Pembimbing: Dr. H.Rahmat Aziz, M,Si

Pada jenjang sekolah menengah pertama, siswa memasuki fase remaja awal. Pada fase ini, siswa mengalami banyak perubahan oleh fisik, emosi, kognitif dan perilaku sosial karena adanya transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama. Perubahan ini dapat dilihat ketika siswa berada disekolah, dengan adanya tuntutan akademik dan tugas-tugas yang sekolah berikan. Dengan sistem sekolah yang sehari-hari penuh dan banyaknya tuntutan sekolah, menambah tekanan pada diri siswa dan rasa percaya diri atas kemampuan yang dimiliki menurun serta emosi yang semakin tidak terkontrol. Sehingga siswa menjadi stres dalam akademik. Oleh karena itu, siswa perlu diberikan efikasi diri agar memiliki keyakinan yang tinggi saat dihadapkan dengan suatu masalah dan kecerdasan emosional sebagai pengontrol dari emosi yang tidak stabil karena kecerdasan emosional yang rendah tidak akan membawa seseorang pada tujuannya.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : 1) tingkat efikasi diri, kecerdasan emosional dan stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang, 2) pengaruh efikasi diri dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang, 3) pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang, 4) pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPIT Insan Permata Malang yang berjumlah 46 siswa. Instrument yang digunakan dalam pengambilan data adalah skala efikasi diri yang diadaptasi dari General *Self-Efficacy Scale* (GSE) oleh Schwarzer, R., & Jerusalem, M (1995), skala kecerdasan emosional yang diadaptasi dari Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT) oleh Salovey and Mayer (1990), dan skala stres akademik yang diadaptasi dari Perceived Stress Scale menjadi skala klasik sejak tahun 1983.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa SMPIT Insan Permata Malang 69,6% berada dikategori sedang, 10,9% berada dikategori tinggi dan 19,6% berada di kategori rendah. Pada tingkat efikasi diri 63% berada dikategori sedang, 17,4% berada dikategori tinggi, dan 19,6% berada dikategori rendah. Pada tingkat kecerdasan emosional 69,6% berada dikategori sedang, 19,6% berada dikategori tinggi dan 10,9% berada dikategori rendah. Hasil hipotesis penelitian adalah pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik diperoleh nilai signifikansi 0,467 ($p > 0,05$) dan R square = 0,012. Pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik diperoleh nilai signifikansi 0,034 ($p > 0,05$)

dan R square = 0, 098. Pengaruh efikasi diri dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik diperoleh nilai signifikansi 0,088 ($p > 0,05$) dan R square = 0,107. Maka dapat dikatakan bahwa efikasi diri dan kecerdasan emosional tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang.

Kata kunci: Kecerdasan Emosional, Efikasi Diri, Stres Akademik



ABSTRACT

Nuraini, Qonitah. (2018). The influence of Emotional Intelligence and Self Efficacy towards Academic Stress Students full day school of SMPIT Insan Permata Malang. Thesis. Psychology State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Advisor: Dr. H.Rahmat Aziz, M, Si

At the junior high school level, students enter the early teenage phase. In this phase, the students experience many changes by physical, emotional, cognitive and social behavior because of the transition from primary to the junior high school. This change can be seen when the students are in the school, with academic demands and tasks that schools provide. With a full day school system and many school demands, it adds to the student's self-esteem to declining skills and increasingly uncontrolled emotions. So that students become stress in academic. Therefore, students need to be given self efficacy in order to have high confidence when faced with the problem and emotional intelligence as a controller of emotions that are not stable because of low emotional intelligence will not bring someone to his goal.

The purpose of this research is to know: 1) the level of self efficacy, emotional intelligence and academic stress of full-day school SMPIT students of Insan Permata Malang, 2) the influence of self efficacy and emotional intelligence to academic stress of full-day school SMPIT students of Insan Permata Malang 3) self efficacy against the academic stress of full-day school SMPIT students of Insan Permata Malang, 4) the influence of emotional intelligence on academic stress of full-day school SMPIT students of Insan Permata Malang.

This research uses a qualitative approach with multiple linear regression analysis. The subjects of this research are the students in the VII grade of SMPIT Insan Permata Malang, amounting to 46 students. The instrument that used for data collection is the self-efficacy scale adapted from the General Self-Efficacy Scale (GSE) by Schwarzer, R., & Jerusalem, M (1995), the emotional intelligence scale adapted from Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT) by Salovey and Mayer (1990), and the academic stress scale adapted from Perceived Stress Scale to the classical scale since 1983.

The results of this research showed that the level of academic stress towards SMPIT students of Insan Permata Malang 69.6% are middle category, 10.9% are categorized high and 19.6% are in the low category. At self efficacy 63% are in moderate category, 17.4% are in high category, and 19.6% are in low category. At the emotional intelligence level 69.6% are in moderate category, 19.6% are in high category and 10.9% are in the low category. The result of research hypothesis is the influence of self efficacy toward academic stress obtained by significance value 0,467 ($p > 0,05$) and R square = 0,012. The effect of emotional intelligence on academic stress was obtained by significance value 0,034 ($p > 0,05$) and R square = 0, 098. Effect of self efficacy and emotional

intelligence to academic stress obtained value of significance 0,088 ($p > 0,05$) and $R^2 = 0,107$. Thus it can be said that self efficacy and emotional intelligence do not have a significant effect on academic stress of full-day school towards SMPIT students of Insan Permata Malang.

Keywords: Emotional Intelligence, Self Efficacy, Academic Stress



ملخص البحث

نور عيني، فنيّة (2018). تأثير الذكاء العاطفي و الفعالية النفسية على الإجهاد الأكاديمي للطلاب الذين يشتركون بنظام المدرسة اليومية الكاملة للمدرسة المتوسطة التكنولوجية إنسان برماتا مالانج. البحث العلمي. كلية العلوم الإنسانية جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرف : الدكتور رحمة عزيز الحاج

في المدرسة المتوسطة يدخل الطلاب في مرحلة المراهقة الأولى. في هذه المرحلة، يواجه الطلاب العديد من التغييرات من نحو الشكل الجسدي والعاطفي والمعرفي والسلوك الاجتماعية بسبب الانتقال من المدرسة الابتدائية إلى المدرسة المتوسطة. يمكن رؤية هذا التغيير عندما يشترك الطلاب في التعلم بالمدرسة بوجود المتطلبات الأكاديمية والوظائف. وجود النظام المدرسي في شكل التعلم يوما كاملا والعديد من المتطلبات المدرسية يضيق الطلاب ويؤدي إلى انخفاض ثقة أنفسهم في مهاراتهم وعدم الانضباط في عواطفهم، وحينئذ يكون الطلاب مجهدا في القيام بوظيفتهم الأكاديمية. لذلك، يحتاج الطلاب إلى أن يعطوا فعالية ذاتية من أجل الحصول على ثقة عالية عندما يواجهون مشكلة والذكاء العاطفي كالمراقب من العواطف غير المستقرة بسبب انخفاض الذكاء العاطفي وهولن يوصل المتصف بتلك الصفة إلى ما يأمل.

يهدف هذا البحث إلى تحديد : (١) مستوى الفعالية النفسية للذكاء العاطفي والإجهاد الأكاديمي من الطلاب الذين يشتركون بنظام المدرسة اليومية الكاملة للمدرسة المتوسطة التكنولوجية إنسان برماتا مالانج، (٢) تأثير الفعالية النفسية والذكاء العاطفي على الإجهاد الأكاديمي الذي أصاب الطلاب الذين يشتركون بنظام المدرسة اليومية الكاملة للمدرسة المتوسطة التكنولوجية إنسان برماتا مالانج، (٣) تأثير الفعالية النفسية على الإجهاد الأكاديمي الذي أصاب الطلاب الذين يشتركون بنظام المدرسة اليومية الكاملة للمدرسة المتوسطة التكنولوجية إنسان برماتا مالانج، (٤) تأثير الذكاء العاطفي على الإجهاد الأكاديمي الذي أصاب الطلاب الذين يشتركون بنظام المدرسة اليومية الكاملة للمدرسة المتوسطة التكنولوجية إنسان برماتا مالانج.

يستخدم هذا البحث منهج البحث النوعي بتحليل الانحذار الطولي المتعدد. وأصبح طلاب الصف السابع للمدرسة المتوسطة التكنولوجية إنسان برماتا مالانج الذين عددهم ٤٦ طالبا مدار هذا البحث. والأداة المستخدمة في عملية جمع البيانات هي مقياس الفعالية النفسية المأخوذة من إجمالي مقياس الفعالية النفسية *General Self-Efficacy Scale* (GSE) لJerusalem, M و Schwarzer, R (١٩٩٥)، ومقياس الذكاء العاطفي المأخوذة من Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT) لSalovey و Mayer (١٩٩٠)، ومقياس الإجهاد الأكاديمي المأخوذ من مقياس الإجهاد المدرك وأصبح المقياس الكلاسيكي منذ سنة ١٩٨٣.

أشارت نتيجة البحث إلى أن مستوى الإجهاد الأكاديمي لطلاب المدرسة المتوسطة التكنولوجية إنسان برماتا مالانج بنسبة مؤوية ٦٩.٦% يكون في الطبقة المتوسطة وبنسبة مؤوية ١٠.٩% يكون في الطبقة العالية وبنسبة مؤوية ١٩.٦% يكون في الطبقة المنخفضة، وأن مستوى الفعالية النفسية بنسبة مؤوية ٦٣% يكون في الطبقة المتوسطة وبنسبة مؤوية ١٧.٤% يكون في الطبقة العالية وبنسبة مؤوية ١٩.٦% يكون في الطبقة المنخفضة، وأن مستوى الذكاء العاطفي بنسبة مؤوية ٦٩.٦% يكون في الطبقة المتوسطة وبنسبة مؤوية ١٩.٦% يكون في الطبقة العالية وبنسبة مؤوية ١٠.٩% يكون في الطبقة المنخفضة. وأشارت نتيجة البحث إلى أن تأثير الذكاء العاطفي على الإجهاد الأكاديمي محصل بقيمة الأهمية ٠.٤٦٧ ($p < ٠.٠٥$) و $R^2 = ٠.١٢$. . . وأن تأثير الفعالية النفسية على الإجهاد الأكاديمي محصل بقيمة الأهمية ٠.٠٨٨ ($p < ٠.٠٥$) و $R^2 = ٠.١٧$. . . فمن النتائج المذكورة يمكن أن يقال أن الفعالية النفسية والذكاء العاطفي لا يؤثران تأثيرا هاما على الإجهاد الأكاديمي للطلاب الذين يشتركون بنظام المدرسة اليومية الكاملة للمدرسة المتوسطة التكنولوجية إنسان برماتا مالانج.

الكلمات الرئيسية : الذكاء العاطفي، الفعالية النفسية، الإجهاد الأكاديمي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada jenjang sekolah menengah pertama, siswa memasuki fase remaja awal. Hurclock (1980), mengatakan bahwa sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi usaha dalam menyesuaikan diri untuk pola perilaku dan sosial yang baru. Siswa pada masa ini, berpotensi untuk mengalami berbagai perasaan yang bertolak belakang dengan perasaan sebelumnya yakni suka melamun, marah tidak jelas, agresif, sulit berkonsentrasi, kurang berpartisipasi dan mudah kelelahan.

Selain itu, lingkungan sekolah juga menjadi konsekuensi siswa mengalami perubahan yang signifikan karena adanya transisi dari jenjang sekolah dasar ke sekolah menengah pertama. Siswa tersebut mengalami dinamika sosial dalam hal interaksi dengan teman maupun guru yang jumlahnya lebih banyak dari sebelumnya. Kemudian, siswa juga akan mengikuti program yang diberikan oleh sekolah dalam mencapai target bidang akademik atau non akademik saat kelulusan. Ekspektasi yang diberikan dari sekolah, agar para siswa dapat memiliki peningkatan kualitas yang baik dan persiapan di masa yang akan datang.

Menurut Desmita (2011) dan Greenberg (2002), salah satu permasalahan pada siswa ketika berada di sekolah adalah mengalami stres akademik. Stres

akademik adalah stres yang berasal dari proses belajar mengajar saat disekolah dengan bersumberkan dari lamanya berada disekolah, nilai ulangan yang menurun, tempat belajar yang tidak kondusif, suka mencontek, banyak tugas, peraturan sekolah padat, keputusan dalam memilih jurusan, kecemasan saat melakukan ujian dan sulit dalam me-manajemen waktu.

Di Indonesia, fenomena tentang stres akademik sering menjadi pembicaraan hangat ditengah masyarakat dan menjadi viral lewat media sosial. Beberapa pemberitaan muncul dikarenakan mengalami stres akademik yaitu, seorang gadis di Medan melakukan bunuh diri dengan loncat dari lantai 4 plaza karena tidak naik kelas (Global Medan, 2010) dan siswi dari SMKN di Muaro Jambi tewas bunuh diri dengan cara memakan racun jamur tanaman karena siswi tersebut tidak lulus UN (Priharyanto, 2010). Tidak hanya di Indonesia, di negara lain seperti Jepang menjadi negara dengan angka kematian siswa tertinggi didunia bahwa ada 18.000 siswa bunuh diri pada tahun 1972-2013. WHO pada 2014 menyebut, angka kematian hingga mencapai 60% lebih tinggi daripada rata-rata global dan setelah dilakukan riset pada tahun 2005 penyebabnya karena beban pelajaran hingga membuat depresi dan bullying di sekolah (Arman, 2016).

Menurut Hankin & Abramson (1998), mengatakan bahwa puncak seseorang mengalami depresi akademis banyak terjadi pada usia 15 tahun hingga 18 tahun. Depresi pada usia remaja lebih tinggi karena banyak tuntutan yang diterima, salah satunya adalah tercapainya sebuah prestasi akademik yang lebih baik. Shahmohammadi (2011) juga menyimpulkan bahwa

penyebab stres di lingkungan siswa efek dari ketakutan siswa tidak lolos di perguruan tinggi, ujian sekolah, banyaknya mata pelajaran dan jadwal sekolah yang semakin padat.

Stres akademik menjadi masalah yang besar ketika seseorang merasakan dan tidak secepatnya dituntaskan. Seperti halnya yang peneliti temukan dilapangan, bahwa siswa yang bersekolah di SMPIT Insan Permata Malang merupakan siswa yang tangguh dan kuat. Sekolah tersebut merupakan sekolah yang menerapkan sistem *full day school*. Siswa masuk sekolah sebelum jam 07.15 dan diperbolehkan pulang kerumah pada pukul 15.30. Namun, berbeda lagi jika ada kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan sore hari dengan jadwal seminggu sekali dan pulang pada pukul 17.30. Efektif sekolah dari senin sampai jumat, dan sabtu minggu diberikan waktu libur. Semua siswa tanpa terkecuali harus mampu mengikuti aturan sekolah yang telah diberlakukan. Pemberitahuan sistem sekolah ini telah disampaikan sejak awal ketika siswa masih dalam masa pendaftaran, sehingga tidak ada siswa ataupun wali murid yang tidak mengetahui perihal sekolah dengan peraturan dan sistem *full day school*.

Pada dasarnya, setiap sekolah mempunyai keunggulan dan pencapaian yang diinginkan untuk mengembangkan potensi siswa sesuai dengan visi misi sekolah. Di tempat peneliti melakukan penelitian, sekolah memiliki beberapa program unggulan salah dua diantaranya seperti entrepreneurship dan hafalan Al-Qur'an minimal 2 juz saat akan lulus. Program entrepreneurship diharapkan siswa-siswi dapat memiliki jiwa berbisnis mulai dari usia muda,

sebagai modal pembelajaran di masa yang akan datang, sehingga membentuk pribadi yang mandiri. Kemudian, pada program hafalan Al-Qur'an diharapkan siswa mampu menghafalkan minimal 2 juz sebagai tabungan mereka di akhirat. Hal inilah yang ingin dibentuk sekolah pada pribadi seorang siswa, bahwa pelajaran agama dan umum harus seimbang. Oleh karena itu, siswa-siswi SMPIT Insan Permata lebih dominan menyukai program entrepreneurship daripada memilih belajar dikelas dan tetap melakukan hafalan Al-qur'an meskipun beberapa siswa tidak dapat memenuhi target.

Selama belajar mengajar dikelas, siswa sering kali mendapatkan PR setiap pekannya dengan jumlah 2-3 mata pelajaran. Ini menjadi salah satu beban bagi siswa karena sehari-hari sekolah masih tetap harus mengerjakan PR dari sekolah. Jika diperhatikan, mungkin sebagian siswa sanggup untuk mengerjakan tugas tersebut, tetapi sebagian siswa lainnya belum tentu mampu mengerjakan setelah pulang sekolah. Realitanya dimasyarakat, kebanyakan anak-anak setelah pulang sekolah lebih memilih bermain daripada berdiam diri dirumah untuk istirahat tetapi tidak menutup kemungkinan pula ada yang memilih untuk istirahat dengan tidur atau menyelesaikan PR terlebih dulu. Disisi lain, sekolah tersebut menggunakan kurikulum pembelajaran 2013 membuat siswa SMP merasa berat dari yang sebelumnya dirasakan ketika di SD. Siswa SMP harus lebih aktif dalam belajar, gaya belajarnya yang seperti mahasiswa membentuk siswa harus lebih mandiri dalam belajar. Belajarpun lebih banyak menggunakan internet dibanding buku paket, ketika masih menggunakan

KTSP. Dan para siswa-siswi merasa terbebani dan mengeluh ketika sampai di rumah serta kelelahan seharian sekolah.

Peneliti melakukan wawancara dengan beberapa siswa SMPIT Insan Permata, dari lima anak yang peneliti wawancarai, dua diantaranya mengaku bahwa sekolah di SMP ini sangat menyenangkan karena memiliki banyak teman. Kenyataannya dua anak tersebut memiliki orang tua yang sangat sibuk, sehingga menurutnya sekolah seharian sangat menyenangkan dan tidak membuat diri mereka kesepian. Kemudian, tiga anak berikutnya mengatakan bahwa mereka tidak nyaman sekolah di tempat ini dikarenakan banyaknya kegiatan dan tugas yang diberikan sekolah. Selain itu, keterbatasan fasilitas yang diberikan sekolah membuat siswa tidak bisa mengembangkan kelebihan yang dimiliki ketika mengikuti ekstrakurikuler seperti pada sekolah favorit lainnya dan tiga anak tersebut merasa kelelahan seharian sekolah ditambah setiap hari harus berangkat pagi. Namun, disisi lain yang disukai adalah teman-teman yang baik. Mereka mengatakan bahwa teman-teman di sekolah tersebut tidak sombong, mereka sangat baik pada siapapun sehingga mereka sudah seperti saudara.

Dari berbagai hal yang didapat, gejala-gejala pada siswa muncul tanpa disadari. Beberapa siswa pernah mengalami pusing yang berkepanjangan selama disekolah tetapi tidak disetiap waktu, hanya ketika merasa sedang tidak *mood* untuk belajar dikelas. Siswa juga sering merasa cemas, khawatir tidak bisa mengerjakan tugas, stres jika PR banyak, suka melamun, kadang-kadang pikiran tidak fokus didalam kelas, mengantuk, suka izin ke kamar mandi

untuk sekedar menghilangkan kebosanan, terkadang suka sensitif dengan teman sendiri, PR dikerjakan kalau yang bisa saja, merasa dirinya tidak mampu jika dalam kesulitan, sering berdebar-debar jika disuruh maju kedepan untuk mengerjakan soal, takut tidak bisa mendapatkan juara atau naik kelas dan lain- lain yang belum diketahui. Dalam proses belajar, siswa menjadi subjek yang dominan selama di dalam kelas dan guru hanya sebagai fasilitator, semaksimal mungkin siswa harus berperan aktif karena hal itu menjadi nilai tambahan. Belajar pun bisa dimana saja disesuaikan dengan materi yang akan dipelajari, namun ini inisiatif dari setiap guru agar siswa tidak melulu bosan didalam kelas, meskipun belajarnya hanya di halaman sekolah.

Gejala yang timbul apabila terlalu lama dan tidak segera diatasi, akan menghambat gerak kreatif para siswa dalam belajar. Masa sekolah adalah kesempatan yang emas bagi siswa-siswi untuk berburu mencari ilmu, karena nantinya bermanfaat ketika dimasa depan. Seseorang yang berilmu selalu dicari karena hanya orang yang berilmu mampu mencari solusi dari suatu permasalahan dan orang yang berilmu pula mereka yang akan menjadi pemimpin bagi yang tidak berilmu, sehingga mencari ilmu adalah suatu hal yang penting dan dicatat sebagai amal kebaikan. Oleh karena itu, sedini mungkin masalah tentang tekanan ketika berada di sekolah secepatnya diatasi sehingga siswa merasa nyaman belajar disekolah. Perlu pemberian motivasi positif agar siswa dapat percaya diri dan yakin terhadap kemampuan yang

dimiliki dengan memperhatikan atau mengontrol emosi diri supaya tidak terbawa pada hal yang merugikan.

Seseorang merasa tertekan disebabkan oleh situasinya yang berbahaya dan mengancam (Sarafino & Timothy, 2011). Selain itu, sumber datangnya stres pada siswa bisa disebabkan oleh adanya beban akademik yang tinggi, materi-materi yang diwajibkan dan persepsi tentang waktu yang tidak cukup untuk belajar (Nandamuri, 2011). Menurut Looker dan Gregson (2010), mengemukakan bahwa stres pada individu dapat berpengaruh positif atau negatif. Stres dengan pengaruh positif berdampak pada dirinya dapat meningkatkan kesadaran individu dan mempunyai pengalaman baru, sedangkan stres dengan pengaruh negatif akan membebani dirinya melebihi ambang stres yang dampaknya bermunculan perasaan cemas, khawatir, frustrasi, tidak percaya diri, marah dan depresi.

Ekspresi marah saat mengalami depresi atau stres adalah sesuatu yang dikatakan masih wajar. Sesuatu yang tidak nyaman untuk diri sendiri perlu disampaikan daripada berefek pada penyakit mental karena memendam perasaan yang seharusnya bisa diselesaikan. Namun, jika marah tersebut telah melewati jangka waktu yang berlebihan harus segera diatasi sebelum mengganggu fisik atau mental. Menurut Goleman (1999) kecerdasan emosional merupakan dimana seseorang mempunyai kemampuan untuk mengenali, merasakan emosi, dan mengelola emosi yang dialaminya, sehingga rasa empati dan membina hubungan dengan orang lain dapat membantu performa seseorang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chlarasinta (2015) pada mahasiswa psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosi mahasiswa maka semakin rendah stres akademik dan begitupun sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi mahasiswa maka semakin tinggi stres akademik.

Hal ini didukung pula oleh peneliti lain, Yulianti (2002) pada karyawan Pusdiklat di Cepu menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres kerja. Maksudnya, jika semakin tinggi kecerdasan emosional karyawan maka semakin rendah stres kerja.

Didukung dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Goswami (2013) di Assam pada insinyur yang bekerja di *sector public* tingkat manajerial, membuktikan terdapat hubungan negatif signifikan kecerdasan emosional dengan stres karyawan.

Kebanyakan siswa ketika mengalami stres yang tinggi saat belajar disekolah sering terbawa emosi yang tidak stabil. Siswa lebih mudah sensitif dengan marah yang tidak terkontrol. Kesulitan yang di rasakan ini berkembang menjadi perasaan negatif yang menimbulkan ketegangan dan stres. Stres juga dikarenakan kurang pengendalian emosi dalam diri siswa itu sendiri, sehingga siswa perlu mengendalikan emosi dan mampu mengatur agar siswa bisa menyelesaikan masalah dari sekolah atau diluar sekolah. Jika siswa telah bisa dan mampu mengontrol emosinya serta mengurangi perasaan negatif tersebut maka diperlukan komponen kognitif yaitu perasaan yakin

akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, persepsi atau keyakinan akan ketidakmampuan dirinya yang berkaitan erat dengan tinggi rendahnya efikasi diri pada siswa tersebut.

Menurut Bandura (1997) efikasi diri sebagai bentuk kepercayaan pada kemampuan diri atau keyakinan pada dirinya dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan. Keyakinan atau kemampuan ini tidak memerlukan keterampilan yang baik pada seseorang, hanya saja dibutuhkan usaha yang besar untuk bisa mengeluarkan seseorang dari beratnya masalah dan seberapa seseorang itu akan bertahan. Diperkuat oleh Collins (2007) bahwa efikasi diri menjadi salah satu cara dalam menanggulangi terjadinya stres.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Wisantyo (2010) di SMAN 3 Semarang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres yang artinya semakin tinggi efikasi diri pada siswa, maka terjadi penurunan stres pada siswa SMAN 3 Semarang.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rahmawati (2012) pada siswa kelas 1 RSBI di SMPN 1 Medan menunjukkan hasil dari pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik bahwa efikasi diri memberikan sumbangan kepada stres akademik sebesar 74,9% dan 25,1% dipengaruhi oleh variable lain yang tidak diteliti dalam penelitian tersebut.

Didukung pula penelitian yang dilakukan oleh Sri Dewi Utami (2015) bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI MAN 3 Yogyakarta. Artinya, semakin

rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres akademik dan begitupun sebaliknya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres akademiknya.

Dari berbagai penelitian diatas yang sudah pernah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya, penelitian ini memiliki perbedaan dengan yang diatas. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh efikasi diri dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik pada siswa *full day school*, karena sekolah yang memiliki sistem sekolah penuh dalam sehari ada kemungkinan siswa mengalami stres akademik atau bisa jadi tidak mengalami stres akademik karena sekolah memiliki cara lainnya. Faktor lain stres pada siswa yang terjadi di *full day school* salah satunya sudah menggunakan kurikulum 2013, yang membuat anak terbebani dengan metode kurikulum baru sehingga waktu anak berkurang oleh jam bermain atau jam istirahat. Penelitian akan dilaksanakan di SMPIT Insan Permata Malang, yang menerapkan sistem *full day school* untuk kelas VII sampai IX, namun peneliti hanya akan menguji pada kelas VII saja. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk menguji “Adakah pengaruh efikasi diri dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik pada siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang”. Oleh karena itu, pihak sekolah atau dari pihak peneliti dapat mengetahui pula, apakah siswa-siswi mengalami stres akademik pada sekolah tersebut.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kecerdasan emosional, efikasi diri dan stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang?

2. Adakah pengaruh kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang?
3. Adakah pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang?
4. Adakah pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional, efikasi diri dan stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang.
2. Untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang.
3. Untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang.
4. Untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan sumbangan informasi mengenai kecerdasan emosional dan efikasi diri dalam mengatasi stres akademik pada siswa *full day school*, terutama dalam psikologi kepribadian, psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan.

b. Manfaat praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan:

1. Bagi siswa, dapat membantu memahami tentang kecerdasan emosional dan efikasi diri dalam mengelola stres akademik. Dan upaya ini dapat dimulai dari diri sendiri dengan bekerjasama dengan orang sekitar seperti teman, keluarga, guru dan lainnya.
2. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan sebagai upaya untuk pembekalan dan pembinaan bagi siswa-siswi dalam mengelola emosi saat mengalami stres dan tetap memiliki keyakinan yang kuat menyelesaikan masalah stresnya.
3. Bagi penelitian lain, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan atau perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres adalah suatu keadaan yang disebabkan ketidaksesuaian antara situasi yang diharapkan dengan biologi, psikologi atau sosial individu tersebut (Sarafino, 2006). Wangsa (2009) memberi pengertian stres adalah reaksi yang muncul karena penyebab tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Stres terjadi ketika situasi yang berada di lingkungan menimbulkan suatu masalah yang menjadi sebuah konsekuensi. Goliszeck (2005) mengatakan bahwa stres merupakan suatu respon adaptif ketika adanya tekanan dan tuntutan eksternal maupun internal yang dapat mengganggu fisik, perilaku, dan emosi individu.

Stres dapat mengganggu siapapun baik di lingkungan kerja, teman, ataupun sekolah yang menjadi tempat menuntut ilmu. Olejnik dan Holschuh (2007), menggambarkan bahwa stres akademik yang dirasakan oleh siswa terjadi karena banyaknya tuntutan dari sekolah dan tugas yang diberikan kepada siswa. Didukung oleh Rahmawati (2012), stres pada siswa kebanyakan karena banyak tugas yang diberikan oleh sekolah kepada siswa sehingga sekolah banyak memberikan harapan pula kepada siswa.

Selain tugas dan tuntutan lingkungan, persaingan akademik juga menjadi salah satu penyebab adanya stres akademik karena adanya

persaingan akademik ini menjadikan setiap siswa berlomba-lomba untuk berprestasi (Alvin, 2007). Menurut Gusniarti (2002) stres akademik yang dialami oleh siswa merupakan hasil dari persepsi yang subjektif karena ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kognitif atau daya berfikir siswa.

Berdasarkan berbagai pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah respon dari suatu kondisi atau keadaan dimana antara tuntutan lingkungan, tugas sekolah dan persaingan akademik terjadi ketidaksesuaian dengan kemampuan tiap siswa yang berbeda sehingga akan muncul rasa tertekan.

2. Jenis-jenis Stres

Menurut Selye (1992) stres dibagi menjadi 2 jenis, yaitu:

a. Distress (stres negatif)

Selye mengatakan bahwa distress merupakan stres yang sifatnya tidak menyenangkan. Stres yang dirasakan individu akan mengalami rasa cemas, ketakutan dan gelisah. Sehingga individu tersebut mengalami psikologi yang negatif dan secepatnya untuk dihindari.

b. Eustress (stres positif)

Selye mengatakan bahwa eustress merupakan stress yang sifatnya menyenangkan dan menjadikan pengalaman yang tidak dilupakan. Karena eustress ini, individu mengalami hal-hal yang positif seperti mendapatkan motivasi kembali dan berkeinginan untuk menciptakan hal-hal yang baru.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres akademik terjadi karena ada dua faktor, yaitu:

1) Faktor Internal

a. Pola Pikir

Seseorang yang tidak dapat mengendalikan cara berfikirnya terhadap suatu situasi akan mudah mengalami stres lebih besar. Jika siswa mampu mengendalikan cara berfikirnya terhadap tugas atau tuntutan yang diterimanya, maka siswa tidak mudah mengalami stres.

b. Kepribadian

Kepribadian dapat menentukan seseorang akan mengalami stres atau tidak. Apabila siswa selalu optimis ketika keadaannya stres atau tidak, kemungkinan besar tidak stres dibanding yang memiliki sifat pesimis.

c. Keyakinan

Keyakinan menjadi peran yang sangat penting untuk diri sendiri. Apabila siswa dapat mengubah berfikirnya dengan keyakinan yang kuat mampu melewati suatu masalah, maka akan terbebas dari stres.

2) Faktor Eksternal

a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum yang berubah sehingga standar penilaian semakin tinggi. Yang akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar menjadi lama dan beban siswa menjadi banyak. Hal ini secara tidak sadar menjadikan siswa banyak yang mengalami stres.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Tekanan untuk berprestasi tidak hanya dari sekolah saja, tetapi di keluarga, tetangga, teman dan diri sendiri. Siswa akan merasakan sedih jika tidak bisa memberikan hasil yang terbaik terutama untuk orangtua.

c. Dorongan status sosial

Pendidikan merupakan bagian dari simbol status sosial. Seseorang akan dipandang oleh orang lain apabila memiliki pendidikan yang tinggi dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Sehingga siswa yang memiliki prestasi yang tinggi di sekolah akan dipandang baik oleh teman-temannya dan yang prestasinya rendah cenderung dikucilkan atau dibully.

d. Orang tua saling berlomba

Di lingkungan orangtua yang terdidik dan kaya akan menjadi persaingan dalam prestasi. Sehingga banyak orangtua yang menyuruh anak untuk mengikuti berbagai pengembangan skill atau les pelajaran agar mendapatkan kejuaraan. Dan efeknya anak merasa terbatas dalam segala hal dan memilih untuk fokus didalam pendidikan tanpa melihat kondisi anak.

4. Aspek-Aspek Stres

Sarafino & Timothy (2012) mengatakan bahwa dampak seseorang mengalami stres dibagi dalam 2 aspek stres, yaitu:

a. Aspek Biologis

Dampak dari stres kepada biologis adalah dapat menurunkan kondisi fisik seseorang yang ditimbulkan seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, detak jantung yang tidak normal.

b. Aspek Psikososial

Stres yang muncul karena adanya pengaruh dari lingkungan, sehingga psikologis menjadi terganggu dan menghasilkan perubahan baik secara psikologis maupun sosial. Psikososial dibagi menjadi beberapa bagian:

1) Kognitif

Stres yang tinggi dapat mengganggu ingatan seseorang. Stres dapat merusak fungsi kognitif dan seringkali tidak direspon baik oleh individu. Jika tidak segera ditindaklanjuti akan semakin kronis bagi individu dan berefek tidak menyukai situasi ramai.

2) Emosi

Seseorang yang mengalami stres akan mudah emosi dan sangat sensitif. Reaksi seseorang mudah marah atau emosi ini dikarenakan ketidaknyamanan pada psikologisnya dan merasa terancam karena suatu masalah.

3) Perilaku sosial

Seseorang yang terkena stres tidak peduli dengan sekitar dan orang lain. Ia akan cenderung dengan menyendiri dan tidak menghiraukan orang disekitarnya. Dan sangat mudah yang namanya sensitif.

Berdasarkan aspek stres diatas, aspek yang penting adalah reaksi umum ketika seseorang mengalami stres akan mempengaruhi baik fisik, kognitif, emosi dan perilaku sosial. Sehingga harus memiliki cara untuk mengatasinya.

5. Stres Dalam Perspektif Islam

Sebagai manusia yang diciptakan Allah dengan memiliki kelebihan dan kekurangan, tidak pernah lepas dari berbagai masalah. Seseorang dapat mengalami berbagai ujian hidup yang tidak pernah diketahui kapan akan berakhir. Masalah ini dapat mengganggu pikiran siapapun dan berubah menjadi tekanan yang dampaknya negatif, sehingga motivasi dalam diri seseorang menjadi hilang karena perasaan frustrasi. Di dalam Islam, dengan segala kesempurnaannya datang dengan membawa risalah untuk kehidupan manusia. Stres menurut islam, seharusnya tidak menjadikan seseorang merasa takut atau ingin dihindari, tetapi islam mengajarkan bahwa tuntutan atau ujian ini adalah sesuatu yang harus dijalani sebagai bagian dari proses kehidupan di dunia dan menguji keimanan. Seperti dalam surat Al-Ankabut ayat 2-3, Allah berfirman:

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ (٢) وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ

مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ (٣)

Artinya:

“Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan hanya dengan mengatakan, “kami telah beriman”, dan mereka tidak diuji?. Dan sungguh, kami telah menguji orang-orang sebelum mereka, maka Allah pasti mengetahui orang-orang yang benar dan pasti mengetahui orang-orang yang dusta.” (Qs. Al-Ankabut: 2-3)

Ayat diatas menjelaskan bahwa sebagai seorang muslim yang beriman, harus memandang suatu stres bukanlah masalah yang besar dan tidak ada solusinya sehingga masalah ini menjadi panjang. Namun, stres yang dihadapi terutama stres dalam bidang akademik dijadikan sebagai sarana kita untuk mendekatkan diri kepada Allah swt, agar terhindar dari tekanan dan pikiran yang berat serta dapat dijadikan sebagai proses pendewasaan saat menghadapi masalah, sehingga ujian kehidupan ini balasannya adalah kebahagiaan di akhirat.

Stres juga telah dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Ma'arij ayat 19-21, yaitu:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ

مَنُوعًا (٢١)

Artinya:

“Sesungguhnya, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh. Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah. Dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir.” (Qs. Al-Ma’arij: 19-21)

Bahwa ketika manusia diberikan suatu permasalahan, ia akan berkeluh kesah dan putus asa akan tetapi ketika mendapatkan suatu kebaikan ia menjadi kikir dan sombong. Kondisi seperti inilah yang menimbulkan ketidaksesuaian seorang hamba dalam menyikapi problematika hidupnya sendiri, sehingga Allah pun telah memberikan peringatan kepada hambanya agar tidak membutuhkan tuhanNya ketika saat susah saja dan melupakan ketika dalam kebahagiaan duniawi.

Firman Allah swt dalam surat Al-baqarah ayat 286 tentang ujian yang diberikan kepada manusia, yaitu:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تَأْخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ

أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا

تَحْمِلُنَا مَا لَأَ طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا

عَلَّ الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (٢٨٦)

Artinya:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan Kami, janganlah engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.” (Qs.Al-Baqarah: 286)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa segala ujian yang diberikan oleh Allah dalam kehidupan sesuai dengan kemampuan seseorang. Allah memberikan ujian kepada seseorang untuk melihat apakah hambanya bisa melewati satu fase masalah dan dapat mengatasi ujian itu sesuai dengan kemampuan, sehingga hikmah dari masalah tersebut kita dapat mendewasakan diri sendiri dan meningkatkan keimanan kepada Allah swt. Begitu pula dengan stres di bidang akademik, adalah ujian hidup seorang

siswa ketika menuntut ilmu dan dihitung pahala sebagai ibadah. Ketika kita menganggap masalah bukanlah suatu hal yang sulit, maka kita akan mudah melawan kesulitan atau tekanan tersebut dengan hal yang positif, ataupun sebaliknya. Oleh karena itu, arahkan pikiran kita kepada yang baik, yang akan membawa pada hal-hal yang menyenangkan dengan tidak hidup susah dibawa tekanan karna pikiran yang negatif.

Apapun yang kita kerjakan dan kita terima dengan ikhlas serta tawakal, janji Allah adalah balasan yang sebaik-baiknya balasan. Seperti dalam surat Al-Insyirah ayat 5-6, Allah berfirman:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

Artinya:

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.” (Qs. Al-Insyirah: 5-6)

Belajar adalah ibadah dan dicatat sebagai pahala yang berjuang di jalan Allah. Ketika seseorang berada ditengah proses pembelajaran dan diuji oleh Allah dengan merasakan stres dalam belajar, Allah jadikan itu sebagai perjuangan. Seperti halnya mengerjakan tugas sekolah, saat merasa kesulitan dalam mengerjakannya tetaplah berfikir positif untuk bisa menyelesaikannya karena tidak mungkin kesulitan mengerjakan tugas tidak bisa kita selesaikan kecuali jika menyerah sebelum mengerjakan. Semua hamba Allah beri kemampuan sesuai porsinya, berdoalah kepada

Allah agar diberi kemudahan dan kesanggupan untuk menyelesaikan permasalahan disetiap saat, karena setiap kesulitan pasti ada kemudahan dan disetiap permasalahan ada solusi. Seseorang hanya cukup yakin dan terus berusaha semaksimal mungkin, biarlah Allah yang memberikan hasil terbaiknya.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah kecerdasan emosional dilontarkan pertama kali pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire yang menerangkan kualitas-kualitas dari emosional yang sangat penting untuk sebuah keberhasilan. Salovey dan Mayer mendefinisikan bahwa kecerdasan emosional biasanya disebut EQ yang merupakan himpunan dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan dalam memantau sebuah perasaan sosial yang melibatkan kemampuan orang lain, memilah-milah terlebih dahulu dan dijadikan sebagai pembimbing pikiran dan tindakan (Yulisubandi, 2009). Kecerdasan emosional banyak dipengaruhi oleh lingkungan, sifatnya tidak menetap dan bisa berubah setiap saat. Untuk itu peran keluarga terutama orangtua di masa kanak-kanak sangat berpengaruh pada pembentukan kecerdasan emosional.

Martin (2003) berpendapat bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan dalam memahami perasaan individu, berempati terhadap perasaan orang lain dan mengatur emosi, yang secara bersama berperan

untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang (Baskara, Soetjipto & Atamimi, 2008). Goleman (2005) mengatakan bahwa kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan mengenali perasaan diri sendiri, memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri, dan memiliki kemampuan mengelola emosi diri sendiri serta menjalin hubungan yang baik dengan oranglain.

Emosi dapat muncul pada setiap individu yang mendapatkan rangsangan atas situasi yang mengganggu jiwa dan menimbulkan gejala yang hebat. Emosi yang dapat dikontrol dengan baik dapat mendukung sebuah keberhasilan dari apa yang ingin dicapai. Ketika emosi sedang tidak stabil, energi lebih cepat habis dan sangat cepat mempengaruhi diri seseorang. Pada dasarnya, apabila emosi dimanfaatkan dengan benar dapat menjadi sebuah sumber energi yang digunakan untuk menyelesaikan tugas sekolah atau mencari solusi dari sebuah permasalahan yang sulit serta dapat memberikan hal-hal positif disekitarnya.

Berdasarkan berbagai pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan individu dalam memahami perasaan mengelola emosi dengan memberikan motivasi pada diri sendiri sehingga dapat mengatasi masalah dalam menyelesaikan tugas yang sulit atau hambatan dalam mencapai suatu tujuan.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (1999) faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional dibagi menjadi 2 yaitu internal dan eksternal:

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam individu yang mempengaruhi keadaan otak emosional seseorang. Bagian otak emosional dipengaruhi oleh keadaan amigdala, neokorteks, sistem limbic, lobus prefrontal dan bagian-bagian lainnya ada pada otak emosional.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor yang muncul dari luar individu yang mempengaruhi untuk merubah suatu sikap. Pengaruh dari luar biasanya bersifat individu baik secara perorangan, kelompok atau individu yang mempengaruhi suatu kelompok. Akan tetapi, dapat bersifat tidak langsung yaitu melalui perantara contohnya media massa baik cetak atau elektronik serta informasi yang muncul dari jasa satelit (Ifham, 2002).

3. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Goleman (2009) membagi aspek-aspek kecerdasan emosional menjadi 5 bagian, yaitu:

a. Mengenali Emosi Diri

Kemampuan seseorang dalam memantau sebuah perasaan dari waktu ke waktu dan lebih peka pada suatu perasaan. Ketidakmampuan seseorang mengetahui perasaannya sendiri bahwa orang tersebut dalam keadaan emosi. Kemampuan mengenali diri meliputi kesadaran diri.

b. Mengelola Emosi

Kemampuan seseorang dapat menghibur diri sendiri, melepas kecemasan, ketersinggungan dan akibat-akibat yang muncul karena gagal mengelola emosi. Seseorang yang sulit mengatasi emosi akan terus-menerus berada di titik kejenuhan. Sedangkan seseorang yang telah mampu mengatasi emosi tidak berlama-lama dalam keadaan yang emosi. Kemampuan mengelola emosi meliputi penguasaan diri.

c. Memotivasi Diri

Kemampuan mengatur emosi adalah tujuan yang sangat penting untuk memotivasi diri. Seseorang yang selalu termotivasi cenderung lebih produktif dalam mengerjakan apapun. Motivasi diri ini termasuk kemampuan dalam mengendalikan emosi yaitu dengan menahan diri kepuasan dan mengendalikan dorongan hati.

d. Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan ini disebut dengan empati yaitu kemampuan yang dibangun dengan kesadaran diri dalam menangkap sinyal-sinyal kepekaan kepada sosial atau yang dibutuhkan orang lain.

e. Membangun Hubungan

Kemampuan membangun hubungan dengan orang lain berupa interaksi dapat mendukung keberhasilan dalam apapun. Tanpa seseorang bisa memiliki hubungan yang baik dengan seseorang, akan kesulitan terutama pergaulan sosial.

4. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional

Goleman (1995) mengemukakan karakteristik individu yang memiliki kecerdasan emosional yaitu tinggi dan rendah, sebagai berikut:

- a. Kecerdasan emosional tinggi yaitu kecerdasan emosional yang memiliki kemampuan dalam mengatur perasaan marah, tidak agresif dan selalu sabar, memikirkan akibat dari sebelum bertindak, berusaha dan memiliki daya tahan yang kuat untuk mencapai suatu tujuan hidupnya, menyadari perasaan diri sendiri dan orang lain, berempati pada orang lain, dapat mengatur *mood* atau perasaan-perasaan negatif, mempunyai konsep diri yang positif, mampu menjadi hubungan atau persahabatan dengan orang lain, pandai dalam berkomunikasi, dan dapat menyelesaikan masalah sosial dengan bijak.
- b. Kecerdasan emosional rendah yaitu yang bertindak tidak memikirkan dulu akibatnya, mudah marah, bersikap agresif dan tidak sabar, memiliki tujuan hidup dan cita-cita yang tidak jelas, susah mengendalikan *mood* dan perasaan negatif, mudah terpengaruhi oleh perasaan negatif, konsep diri yang tidak jelas, tidak mampu menjalin hubungan sosial dengan orang, komunikasi yang susah, dan menyelesaikan masalah dengan kekerasan.

5. Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, kecerdasan emosional adalah suatu hal yang sangat dianjurkan, yang mana seseorang harus mampu mengelola emosi dan mengontrol emosi ketika kondisi tidak stabil. Hal ini sesuai dengan

perintah Allah swt kepada hambaNya untuk dapat menguasai emosi, mengendalikan dan mengontrolnya. Seperti firman Allah dalam surat Al-Hadid ayat 22-23:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ

نُزِّلَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (٢٢) لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا

بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (٢٣)

Artinya :

“Setiap bencana yang menimpa di bumi dan yang menimpa dirimu sendiri, semuanya telah tertulis dalam kitab (Laul Mahfudz) sebelum kami mewujudkannya. Sungguh, yang demikian itu mudah bagi Allah. Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu dan jangan pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri.” (Qs. Al-Hadid: 22-23)

Ayat tersebut telah menjelaskan bahwa emosi kita sebagai manusia harus berada di tahap yang dapat dikontrol dan dikuasai dengan benar. Seseorang diperintahkan untuk tidak terlalu bahagia ketika mendapatkan suatu kenikmatan atau kebahagiaan dan tidak terlalu bersedih hati ketika yang dimiliki hilang atau mendapatkan kesulitan, karena sesungguhnya apa yang ada didunia ini hanyalah milik Allah dan kembali pada Allah.

Sehingga jangan sampai kita menjadi hamba yang terlalu fanatik terhadap suatu hal yang berujung pada kemusyrikan.

Dalam surat Ash-Shaaffaat ayat 102 Allah menjelaskan bagaimana mengelola emosi, sebagai berikut:

فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانْظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ (١٠٢)

Artinya:

“Maka ketika anak itu sampai (pada umur) sanggup berusaha bersamanya, (ibrahim) berkata, “Wahai anakku! Sesungguhnya aku bermimpi bahwa aku menyembelihmu. Maka pikirkanlah bagaimana pendapatmu!” Dia (Ismail) menjawab, “Wahai ayahku! Lakukanlah apa yang diperintahkan (Allah) kepadamu; insya Allah engkau akan mendapatiku termasuk orang yang sabar.” (Qs. Ash-Shaaffaat: 102)

Seseorang yang mengelola emosi bisa dengan mengekspresikannya dalam bentuk kesabaran dalam menghadapi persoalan kehidupan. Mereka yang mampu mengelola emosi dengan cara bersabar akan lebih memahami bahwa dengan bersabar akan menjadikan diri sendiri lebih ikhlas dan tabah dalam menghadapinya. Ketika ikhlas, tabah dan sabar merupakan bentuk positif dari suatu masalah, maka masalah tersebut akan Allah mudahkan dan dihapuskan serta Allah tingkatkan derajat keimanannya. Pada

dasarnya, masalah datang dari Allah dan akan Allah hapuskan ketika kita selalu libatkan Allah dalam urusan kita.

Seperti yang dijelaskan oleh Allah dalam surat Ar-Ra'd ayat 28, yaitu:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

Artinya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.” (Qs. Ar-Ra'd: 28)

Ketika hati selalu dipautkan hanya untuk mengingat Allah, maka hati akan selalu tentram dengan dijauhkan dari penyakit hati atau emosi. Emosi bisa timbul karena godaan syaitan dan mengarah pada keburukan sehingga mudah untuk diri sendiri dapat diatur oleh syaitan. Akan tetapi jika hati selalu diisi dengan mengingat Allah melalui Dzikir, Sholawat dan berdoa, maka tidak ada makhluk ghaib yang berani untuk mengganggu diri ini. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan melindungi hamba-Nya dari godaan syaitan dan kejahatan serta kemungkaran.

C. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Istilah efikasi diri atau *self-efficacy* dikenalkan oleh Bandura. Bandura mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap

kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol kepada dirinya dan kejadian yang ada di lingkungan (Feist & Feist, 2013).

Bandura (1997) mengatakan bahwa keyakinan yang ada pada dirinya terhadap suatu kondisi akan menghasilkan hasil yang positif. Efikasi diri sangat berpengaruh pada tindakan atau tingkah laku seseorang dalam mengambil keputusan, besarnya seseorang ketika berusaha dan bertahan dalam kondisi yang menghambatnya. Ketika siswa mengalami kesulitan saat mengerjakan tugas sekolah, tetapi selalu di beri kekuatan dengan keyakinan yang kuat pada dirinya, individu ini tidak akan mudah menyerah dan semakin mendapatkan hasil yang sesuai usahanya.

Baron dan Bryne (2005) menjelaskan bahwa efikasi diri sebagai bentuk evaluasi diri sendiri terhadap kemampuan dan kompetensi yang dimiliki untuk bisa melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mampu menghadapi hambatan yang terjadi. Hal ini sejalan dengan pendapat Woolfolk, bahwa *self-efficacy* merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya atau keyakinan pada dirinya seberapa besar dan seberapa mampunya bertahan dalam mengerjakan tugas untuk mencapai sebuah hasil (Anwar, 2009).

Self-efficacy menjadi peran penting dalam mencapai suatu hasil bagi seorang siswa. Siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung akan menghindar dari tugas dan memilih untuk menyerah, terutama tugas yang berada ditingkat kesulitan. Berbeda dengan siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung akan bertahan dalam menyelesaikannya

dan termotivasi tinggi untuk dapat memecahkan masalah dalam tugas tersebut.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi dan menyelesaikan suatu tugas atau hambatan yang dialami untuk mencapai tujuan dengan hasil yang menguntungkan.

2. Sumber Efikasi Diri

Bandura (1997) mengatakan bahwa persepsi setiap individu terhadap efikasi diri muncul dan berkembang dari suatu pencapaian kemampuan yang berangsur-angsur dan menjadi pengalaman yang terjadi terus-menerus. Kemampuan seseorang dalam mempersepsikan secara kognitif terhadap kemampuan yang dimiliki menjadi keyakinan atau kemantapan diri dapat digunakan sebagai landasan seseorang untuk berusaha maksimal untuk mencapai target yang diinginkan.

Menurut Bandura (1997) efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi:

a. Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experience*)

Sumber pertama ini memberikan pengaruh yang besar pada efikasi diri karena pengalaman-pengalaman pribadi seseorang secara nyata adalah keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri seseorang dan pengalaman kegagalan seseorang akan menurunkan efikasi diri. Setelah efikasi diri telah tertanam kuat dengan rangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan akan

berkurang. Bahkan kegagalan dapat diatasi dengan usaha-usaha yang keras sehingga memperkuat optimis pada diri individu untuk bisa melewati hambatan tersulit melalui usaha yang terus menerus seperti pengalaman sebelumnya.

b. Pengalaman Orang Lain (*vicarious experience*)

Sumber kedua adalah melakukan pengamatan pada keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan tugas dapat meningkatkan efikasi diri seseorang dalam mengerjakan tugas yang sama. Dan begitupun sebaliknya, pengamatan pada kegagalan orang lain dengan kemampuan diri sendiri dapat mengurangi usaha yang dilakukan.

c. Persuasi Verbal (*verbal persuasion*)

Pada persuasi verbal, seseorang akan diarahkan dengan diberi saran, nasihat dan bimbingan yang dapat meningkatkan rasa keyakinan dalam dirinya bahwa kemampuan yang dimilikinya dapat mencapai tujuan sesuai yang diinginkan. Seseorang yang selalu diyakinkan secara verbal cenderung melakukan usaha yang keras dan tidak peduli dengan kata kegagalan. Menurut Bandura (1997), persuasi verbal tidak berpengaruh yang besar karena tidak memberikan pengalaman secara langsung dialami atau diamati individu. Dalam keadaan psikis yang tertekan dan mengalami kegagalan yang terus menerus, pengaruh sugesti akan lebih cepat hilang jika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan.

d. Kondisi Fisiologis dan Emosional

Emosi yang berlebihan dapat mengurangi penampilan, ketika seseorang sangat merasa takut, sangat merasa cemas dan stres tinggi dapat menurunkan keyakinan akan kemampuannya. Ketegangan fisik dalam kondisi yang tertekan dipandang sebagai ketidakmampuan karena hal tersebut dapat melemahkan performansi kerja individu.

3. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997), efikasi diri disetiap individu memiliki perbedaan antara satu individu dengan yang lainnya. Berikut aspek-aspek efikasi diri:

a. Tingkat (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas ketika seseorang merasa mampu untuk bisa melakukannya. Apabila seseorang dihadapkan dengan tugas-tugas yang memiliki urutan tingkat kesulitan, maka efikasi diri seseorang akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang atau tugas-tugas yang paling sulit sesuai dengan batas kemampuan untuk memenuhi tuntutan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini lebih kepada implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dapat dilakukannya dan menghindari tingkah laku diluar batas kemampuannya.

b. Kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau harapan seseorang terhadap kemampuannya. Harapan yang lemah

mudah digoyahkan oleh pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, apabila harapannya kuat akan mendorong seseorang untuk bertahan dalam usahanya. Meskipun ada pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini berkaitan langsung dengan dimensi level, yang berarti semakin tinggi level kesulitan tugas, maka semakin lemah keyakinan di dalam dirinya untuk menyelesaikan tugas tersebut.

c. Generalisasi (*geneality*)

Dimensi yang terakhir ini berkaitan dengan tingkah laku seseorang yang merasa yakin akan kemampuannya. Seseorang dapat merasa yakin terhadap kemampuannya sendiri, apakah dibatasi oleh suatu aktivitas dan kondisi atau pada rangkaian aktivitas dan kondisi yang beraneka ragam.

4. Efikasi Diri Dalam Perspektif Islam

Efikasi diri merupakan keyakinan dan kemampuan diri seseorang dalam menyelesaikan berbagai masalah atau tuntutan untuk mencapai suatu pencapaian. Dalam islam, efikasi diri sangat dibutuhkan dan dianjurkan dalam diri seorang muslim agar bisa menyelesaikan problematika ummat dan kehidupan sehingga membentuk pribadi yang kuat serta tidak mudah putus asa. Allah tidak akan menguji hamba-Nya melebihi batas kemampuannya, karena Allah memberi ujian kepada hamba-Nya sesuai dengan kemampuan masing-masing. Dalam firman Allah surat Az-Zumar ayat 53, yaitu:

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ

يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (٥٣)

Artinya:

“Katakanlah, “Wahai hamba-hamba ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang.” (Qs. Az-Zumar: 53)

Ayat ini menjelaskan bahwa sebagai hamba yang beriman dan bertakwa, jangan sampai kita menjadi seseorang yang tidak mau bersusah payah dalam kebaikan yang berujung pada keputus asaan. Hal ini, menjadi seseorang yang sangat merugi. Ketika kita menyakini diri bahwa mampu menyelesaikan suatu permasalahan maka Allah mudahkan dan janji Allah ini pasti. Harus yakin dan percaya bahwa Allah akan menolong segala permasalahan dan dibantu untuk mendapatkan solusinya.

Dalam surat Ali Imran ayat 139, Allah berfirman:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (١٣٩)

Artinya:

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.” (Qs. Ali Imran: 139)

Allah menyuruh hamba-Nya untuk tidak menjadi manusia yang lemah dan sering bersedih hati ketika datang suatu masalah. Manusia diciptakan Allah adalah manusia yang kuat dan tangguh dengan kemampuan masing-masing, mereka yang lemah adalah yang jauh dari Tuhannya dan melakukan perbuatan yang dilarang oleh Allah serta mudah menyerah. Tetapi, jika manusia tersebut adalah orang yang beriman dan yakin atas kuasa Allah maka derajatnya tinggi dihadapan Allah.

Sedangkan dalam surat Fushilat ayat 30, Allah mengatakan bahwa:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبَّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا
وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ (٣٠)

Artinya:

“Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), “Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.” (Qs. Fushilat: 30)

Dari Ayat diatas, dikatakan bahwa seorang hamba harus mampu teguh pada pendiriannya dengan selalu menyakinkan diri untuk yakin bisa melakukan sesuatu sesuai kemampuannya. Allah tidak akan membebani hamba-Nya diluar batas kemampuannya dan tugas-tugas atau ujian yang

diberikan telah diukur sesuai dengan kapasitas kemampuan seseorang. Jika diri selalu diyakinkan dengan motivasi positif, maka tidak akan mudah seseorang menyerah dan putus asa. Ciri-ciri orang yang mudah menyerah dan tidak yakin dengan kemampuan dirinya adalah yang masa depannya tidak akan bisa dicapai dengan kebahagiaan. Tetapi, Allah maha baik dan berjanji akan memberi syurga kepada mereka yang didunia menjalani disetiap kehidupannya dengan usaha dan perjuangan yang keras karena keyakinan yang kuat.

D. Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Stres Akademik

Menurut Goleman (2005), mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam memotivasi diri sendiri dan bertahan dari pikiran frustrasi, mengendalikan gejala hati dan tidak berlebihan dalam suatu kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati, dan berdo'a. Sehingga, kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola emosi yang dapat digunakan untuk mengelola stres.

Prawitasari (Oktasela, 2001) dalam penelitiannya yang mengungkapkan ada kaitan antara gejala emosi terutama saat stres dengan aktivitas saraf dan kekebalan tubuh. Secara empirik, terutama hasil penelitian dengan binatang mencoba membuktikan bahwa keadaan stres, imunitas dapat menurun. Ia menyarankan penggunaan kecerdasan emosi saat menghadapi stres. Menurut Gotman dan De Claire (1998), adanya kemampuan untuk mengatur emosi akan mampu menjadikan seseorang lebih terampil dalam menenangkan diri

ketika marah, lebih terampil memusatkan perhatian dan lebih mudah dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Kemampuan mengatur emosi yang dimiliki seseorang berhubungan erat dengan kecerdasan emosional yang ada dalam dirinya.

Hasil penelitian oleh Chlarasinta (2015) pada mahasiswa psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosi mahasiswa maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi mahasiswa maka akan semakin tinggi stres akademik mahasiswa.

Penelitian lainnya, oleh Agita (2008) juga menemukan adanya hubungan yang negatif antara kecerdasan emosi dengan stres dalam mengerjakan skripsi. Hasilnya mengungkapkan bahwa semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin tinggi stres dalam mengerjakan skripsi, semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah stres dalam mengerjakan skripsi.

Dari hasil penelitian dan teori diatas oleh beberapa tokoh, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional dapat mempengaruhi strategi pengendalian stres akademik pada individu. Jika emosi dapat terkendali dengan baik maka menghasilkan hubungan yang negatif antara kecerdasan emosional dengan stres akademik. Artinya, semakin rendah kecerdasan emosional maka akan tinggi stres akademik yang dialami tetapi jika semakin tinggi kecerdasan emosional maka akan rendah stres akademik yang dialami.

E. Pengaruh Efikasi Diri terhadap Stres Akademik

Bandura mengungkapkan bahwa efikasi diri merupakan dasar utama dari tindakan individu. Efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam menentukan, mengatur dan melaksanakan sejumlah perilaku yang tepat untuk menghadapi rintangan dan mencapai keberhasilan yang diharapkan (Rahma, 2011). Efikasi diri merupakan kepercayaan pada satu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan bagian dari aktivitas yang dibutuhkan untuk menghasilkan tujuan yang diinginkan (Bandura, 1997).

Hasil penelitian Schunk & Meece (2005) menemukan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung akan berhasil dalam bidang akademiknya. Siswa dengan efikasi diri yang tinggi pula akan memiliki komitmen dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepadanya. Sedangkan siswa dengan efikasi diri yang rendah mungkin menghindari pelajaran yang banyak tugasnya, khususnya untuk tugas-tugas yang menantang. Hargenhahn mengatakan bahwa seseorang yang menganggap dirinya memiliki tingkat kemampuan tinggi maka akan lebih berusaha keras, dan lebih giat dalam mengerjakan tugas dibandingkan dengan seseorang yang menganggap bahwa dirinya memiliki kemampuan yang rendah (Rizky, 2014)

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Sri (2011) menunjukkan bahwa ada pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa kelas 1 RSI di SMPN 1 Medan. Penelitian lain juga oleh Fahmi (2011) pada mahasiswa Unika menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa Unika. Namun, Dwyer &

Cummings (2001) menyimpulkan bahwa stres tidak berhubungan dengan efikasi diri.

Dari hasil penelitian dan teori yang dikemukakan beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri yang dimiliki oleh tiap individu dapat mempengaruhi strategi penanggulangan stres. Efikasi diri dapat membantu individu untuk mampu membuat pilihan tindakan, usaha dan ketekunan, pola pemikiran dan reaksi emosional serta strategi penanggulangan masalah yang tepat yang menjadi penentu keberhasilan individu dalam melakukan penyesuaian diri terhadap masalah maupun tuntutan-tuntutan lingkungan yang menyebabkan stres.

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan berbagai uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah:

1. Ada pengaruh kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang
2. Ada pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang.
3. Ada pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Menurut Azwar, penelitian (*research*) adalah suatu rangkaian kegiatan ilmiah dalam memecahkan suatu permasalahan. Penelitian berfungsi sebagai cara untuk menemukan jawaban dari sebuah masalah dan mencari alternatif lain ketika cara tersebut tidak berpengaruh pada pemecahan suatu masalah (Azwar, 2013)

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menguji 3 variabel dengan menekankan analisis pada data-data numerical (angka) yang diolah menggunakan metode statistika. Sehingga dengan metode kuantitatif ini, akan memperoleh hasil signifikan antar hubungan variabel yang diteliti (Azwar, 2013). Pendekatan kuantitatif yang digunakan yaitu dengan rancangan penelitian uji regresi ganda pada 2 variabel independen. Menurut Arikunto (2006) rancangan regresi digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh atau tidaknya, jika ada berapa banyak pengaruh yang diberikan dan berarti tidaknya pengaruh tersebut.

Sesuai dengan judul penelitian ini, peneliti ingin menguji manakah dari kedua variabel independen yaitu efikasi diri dan kecerdasan emosional yang lebih dominan berpengaruh pada stress akademik sebagai variabel dependen pada siswa *full day school* di SMPIT Insan Permata Malang.

B. Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini yaitu pengaruh efikasi diri dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang menggunakan tiga variabel, sebagai berikut:

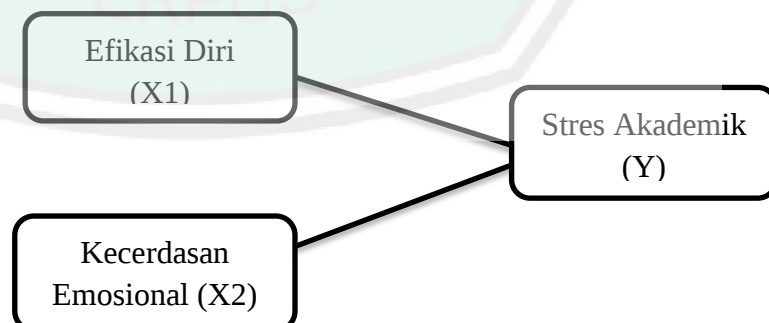
1. Variabel Bebas

Variabel bebas atau variabel *independent* merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya dan timbulnya variabel *dependent* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Efikasi Diri (X1) dan Kecerdasan Emosional (X2).

2. Variabel Terikat

Variabel terikat atau variabel *dependent* merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Stres Akademik (Y).

Gambar 3.1
Skema Penelitian



C. Definisi Operasional

1. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi dan menyelesaikan suatu tugas atau hambatan yang dialami untuk mencapai tujuan dengan hasil yang menguntungkan.

2. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan Emosional adalah suatu kemampuan individu dalam memahami perasaan mengelola emosi dengan memberikan motivasi pada diri sendiri sehingga dapat mengatasi masalah dalam menyelesaikan tugas yang sulit atau hambatan dalam mencapai suatu tujuan.

3. Stres Akademik

Stres Akademik adalah respon dari suatu kondisi atau keadaan dimana antara tuntutan lingkungan, tugas sekolah dan persaingan akademik terjadi ketidaksesuaian dengan kemampuan tiap siswa yang berbeda sehingga akan muncul rasa tertekan.

D. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari objek yang diteliti dan hanya dibatasi oleh kriteria-kriteria yang tidak sesuai (Hidayat & Sedarmayanti, 2002). Pendapat lain oleh Sugiyono (2009), bahwa populasi merupakan keseluruhan wilayah yang terdiri dari objek dan subjek yang memiliki kriteria atau kualitas yang telah direncanakan oleh peneliti untuk diambil data nya dan mengambil kesimpulan dari data tersebut.

Penelitian populasi dilakukan, jika subjek penelitian tidak banyak. Sehingga yang menjadi subjek penelitian adalah seluruh subjek yang terdapat dalam populasi (Arikunto, 2006).

Populasi keseluruhan siswa-siswi SMPIT Insan Permata berjumlah 110 orang. Tetapi, peneliti hanya berfokus pada satu kelas yaitu kelas 7 yang berjumlah 46 orang. Sehingga populasi kelas 7 berjumlah 46 orang dan semuanya menjadi subjek penelitian.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data dengan melakukan pengamatan, mencatat atau menggali informasi yang ada di lapangan sesuai dengan kebutuhan penelitian. Observasi ini dilakukan saat sebelum melakukan penelitian agar peneliti dapat mengidentifikasi masalah yang ada pada sekolah tersebut. Dengan melakukan observasi, peneliti juga dapat melihat bagaimana situasi dan kondisi yang ada di lapangan.

2. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan untuk mencari data berupa catatan pribadi, catatan khusus laporan, rekaman video atau foto, buku harian dan lain-lain (Arikunto, 2010). Data dokumentasi ini dijadikan peneliti sebagai data sekunder. Data sekunder adalah data yang tidak menjadi prioritas utama, hanya sebagai pelengkap ketika memerlukan data lain sebagai pendukung.

3. Skala

Skala merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden berguna untuk mengungkapkan konsep psikologi yang telah dibuat berdasarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2007).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*, berisi pernyataan *favourable* dan *unfavourable* dengan lima pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan *favourable* adalah pernyataan yang mengandung hal-hal positif dan mendukung pada sikap individu. Sedangkan Pernyataan *unfavourable* adalah pernyataan yang mengandung hal-hal negatif dan tidak mendukung pada sikap individu.

Dalam hal ini, penilaian setiap pernyataan *favourable* dan *unfavourable* berbeda. Untuk penilaian pada pernyataan *favourable* yaitu sangat setuju (SS) = 5, setuju (S) = 4, kurang setuju (KS) = 3, tidak setuju (TS) = 2, dan sangat tidak setuju (STS) = 1. Sedangkan untuk penilaian pada pernyataan *unfavourable* yaitu sangat setuju (SS) = 1, setuju (S) = 2, kurang setuju (KS) = 3, tidak setuju (TS) = 4 dan sangat tidak setuju (STS) = 5. Seperti tabel dibawah ini:

Tabel 3.1
Skor Skala

Pilihan	Skor	
	Favourable	Unfavourable
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Kurang Setuju (KS)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan peneliti sebagai cara untuk mempermudah melakukan penelitian. Sugiyono (2009) mengatakan bahwa instrumen penelitian merupakan alat ukur yang dapat membantu mengukur fenomena atau kejadian alam maupun sosial yang diamati (variabel penelitian). Dalam penelitian ini, terdapat tiga variabel instrumen yaitu efikasi diri, kecerdasan emosional dan stres akademik. Berikut rincian dari masing-masing variabel:

1. Skala Efikasi Diri

Efikasi diri diukur dengan menggunakan skala *General Self-Efficacy Scale* (GSE) oleh Schwarzer, R., & Jerusalem, M (1995) yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Skala ini terdiri dari 22 item dengan beberapa aspek yaitu aspek *Level*, *Strength*, dan *Generality*. Dibawah ini adalah blueprint dari skala efikasi diri:

Tabel 3.2
Blueprint Efikasi Diri Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	Item
Level	a. Mampu menyelesaikan tugas sekolah yang susah	1,2	3	8
	b. Memiliki strategi untuk menyelesaikan tugasnya sendiri.	4,5,7,8	6	
Strength	a. Berusaha dengan keras menyelesaikan tugas sekolah	9	10	6
	b. Belajar dengan giat ketika Ujian sekolah	11,12,14	13	
Generallty	a. Mampu untuk menghadapi berbagai kondisi meskipun tugas banyak.	15,16,17	18	8
	b. Mampu mencari solusi dari suatu masalah	19,20,21	22	
Total Item				22

2. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional diukur dengan menggunakan skala Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT) oleh Salovey and Mayer (1990) yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Skala ini terdiri dari 24 item dengan beberapa aspek yaitu aspek kesadaran diri (mengenal emosi diri), pengaturan diri (mengelola emosi), memotivasi diri, empati (mengenal emosi orang lain) dan ketrampilan sosial (hubungan dengan orang lain). Berikut Blueprint dari skala Kecerdasan emosional:

Tabel 3.3
BluePrint Kecerdasan Emosional Uji coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	Item
Kesadaran diri (Mengenal emosi diri)	a. Mengenal emosi diri terhadap apa yang terjadi	1,3	4	6
	b. Mengamati emosi diri saat mengambil keputusan	2,6	5	
Pengaturan diri (Mengelola emosi)	a. Memiliki cara untuk mengelola dan menyeimbangkan perasaan yang positif dan negative	7,8	9	3
Memotivasi	a. Optimis	10,12	11	5

diri	b. Mempunyai kemampuan berfikir positif untuk suatu tujuan	13	14	
Empati (Mengenali emosi orang lain)	a. Memahami perasaan orang lain b. Peka terhadap orang lain ketika membutuhkan	15,17	19	5
Ketrampilan Sosial (Hubungan dengan orang lain)	a. Mampu menjalin komunikasi dengan orang lain b. Mampu mengatur dan menyelesaikan emosi ketika berkonflik	20,21	22	5
Total Item				24

3. Skala Stres Akademik

Stres akademik diukur dengan menggunakan skala Perceived Stress Scale yang telah ada sejak tahun 1983 dan merupakan skala klasik serta telah dimodifikasi oleh peneliti. Skala ini terdiri dari 45 item dengan beberapa aspek yaitu aspek fisik dan aspek psikososial yang terdiri dari kognitif, emosi dan perilaku sosial. Berikut Blueprint dari skala stress akademik:

Tabel 3.4
Blueprint Stres Akademik Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	Item
Fisik	a. Susah tidur	1	3	9
	b. Sering sakit kepala	2,8	7	
	c. Tidak selera makan	4	9	
	d. Mudah kelelahan	5	6	
Kognitif	a. Sulit berkonsentrasi	11	13	13
	b. Daya ingat menurun	10	18	
	c. Sulit dalam mengambil keputusan	15	21	
	d. Hilang rasa percaya diri	12,14,16	17,22	
	e. Susah mengerjakan tugas	19	20	
Emosi	a. Marah yang meledak-ledak	31	32	11

	b. Sensitif	23	33	
	c. Cemas ketika menghadapi ujian	24,25	26	
	d. Gugup	27	28	
	e. Tertekan dengan keadaan	29	30	
Perilaku sosial	a. Tidak bersemangat	34	44,45	12
	b. Suka membolos	36	35	
	c. Suka menunda pekerjaan	37	39	
	d. Suka menyendiri	38,40	41	
	e. Tidak mendengarkan ketika guru menjelaskan	42	43	
Total Item			45	

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang artinya sejauh mana alat ukur atau alat tes menghasilkan data yang akurat sesuai dengan fungsi pengukurannya (Azwar, 2011). Arikunto (2010) mengatakan bahwa

validitas adalah suatu ukuran yang dapat menunjukkan tingkat kevalidan dari instrument yang ada. Pengukuran yang mempunyai validitas tinggi akan menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan suatu penelitian. Akurat adalah teliti dan benar, apabila hasil data tidak sesuai dengan tujuan pengukuran maka disimpulkan sebagai validitas yang rendah. Valid tidaknya suatu pengukuran tergantung pada alat ukur yang digunakan. Sehingga kualitas alat ukur harus baik. Karena validitas akan menentukan apakah alat ukur ini layak untuk dapat digunakan sebagai alat tes suatu penelitian.

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *correlation bivariate* dengan bantuan *Microsoft Exel 2010* dan *SPSS 16.0 for windows*. Standar menentukan validitas suatu item yang memiliki koefisien korelasi $(r) \geq 0.30$, namun apabila masih belum mencukupi jumlah yang dicapai, maka dapat diturunkan menjadi dibawah (Azwar, 2007). Adapun hasil uji validitas pada tabel berikut ini:

Tabel 3.5
Validitas Uji Coba Skala Efikasi Diri

No.	Aspek	No. item valid	No. item gugur
1.	Level	1, 5, 7, 8	2, 3, 4, 6
2.	Strength	9, 14	10, 11, 12, 13
3.	Generality	17, 19, 20	15, 16, 18, 21, 22
Jumlah		9	13

Setelah dilakukan uji validitas skala efikasi diri sebanyak 22 item uji coba, didapatkan hasil sebanyak 9 item valid dan 13 item tidak valid. Pada aspek level dibagian indikator pertama semua item tidak memenuhi standar koefisien $r \geq 0.30$ maka salah satu item dipertahankan dengan menurunkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0.20.

Tabel 3.6
Validitas Uji Coba Kecerdasan Emosional

No.	Aspek	No. item valid	No. item gugur
1.	Kesadaran diri	1, 2, 6, 5	3, 4
2.	Pengaturan diri	7, 8	9
3.	Memotivasi diri	10, 12, 13, 14	11
4.	Empati	15, 16, 17, 18, 19	-
5.	Hubungan dengan orang lain	20, 21, 23	22, 24
Jumlah		18	6

Setelah dilakukan uji validitas skala kecerdasan emosional sebanyak 24 item uji coba, didapatkan hasil sebanyak 18 item valid dan 6 item tidak valid. Seluruh item valid dengan nilai koefisien $r \geq 0.30$.

Tabel 3.7
Validitas Uji Coba Stres Akademik

No.	Aspek	No. item valid	No. item gugur
1.	Fisik	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8	7, 9
2.	Kognitif	10, 11, 12, 15, 19, 20, 21, 16	13, 18, 14, 20
3.	Emosi	31, 23, 24, 26, 28, 29	32, 33, 25, 27, 30
4.	Perilaku	36, 37, 35, 44,	34, 45, 39, 38,
	Sosial	42, 41	40, 43
	Jumlah	27	17

Setelah dilakukan uji validitas skala stres akademik sebanyak 45 item uji coba, didapatkan hasil sebanyak 27 item valid dan 17 item tidak vali. Pada aspek fisik, emosi dan perilaku sosial ada beberapa item yang tidak sesuai dengan standar koefisien $r \geq 0.30$ di setiap bagian indikatornya. Sehingga salah satu item dipertahankan dengan menurunkan nilai koefisien sebesar $r \geq 0.20$.

2. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata reliability dengan sebutan lain yaitu konsisten, kestabilan, keajegan, dan sebagainya. Pengukuran yang reliabel maksudnya bahwa pengukuran yang mampu menghasilkan data dengan

reliabilitas yang tinggi disebut dengan pengukuran yang reliabel. Konsep reliabilitas sebenarnya adalah hasil dari proses pengukuran tersebut dapat dipercaya (Azwar, 2007). Suatu hasil pengukuran dikatakan percaya jika digunakan dalam beberapa kali pelaksanaan pada kelompok subjek yang sama maka akan diperoleh hasil yang sama juga, selama tidak mengubah aspek yang diukur. Apabila terdapat perbedaan yang besar beberapa kali maka hasil pengukuran tersebut dikatakan tidak reliabel atau tidak dapat dipercaya.

Reliabilitas berada pada rentang angka 0 sampai dengan 1,00. Semakin mendekati angka 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya. Begitupun sebaliknya, semakin mendekati angka 0 maka semakin rendah reliabilitasnya. Alat ukur yang dikatakan reliabel apabila nilai *croanbach alpha* > 0.60 , (Azwar, 2012).

Uji reliabilitas ini menggunakan *Cronbach Alpha* yang dibantu oleh *Microsoft Exel 2010* dan *SPSS 16.0 for windows*. Berikut hasil uji reliabilitas pada tabel dibawah:

Tabel 3.8
Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah item Uji coba	Jumlah item valid	<i>Cronbach</i> <i>Alpha</i>	Keterangan
Efikasi Diri	22	9	0.820	Reliabel
Kecerdasan Emosional	24	18	0.887	Reliabel
Stres Akademik	45	27	0.858	Reliabel

Dari tabel diatas, menunjukkan bahwa tiga alat ukur memiliki nilai koefisien *cronbach alpha* diatas 0.60. Artinya, skala efikasi diri, skala kecerdasan emosional dan skala stres akademik merupakan alat ukur yang reliabel.

H. Analisis Data

Analisis data adalah pengelompokkan data sesuai dengan variabel dan jenis reponden, mentabulasi data sesuai dengan variabel keseluruhan responden, penyajian data dari setiap variabel yang diteliti, menghitung hasil data untuk menjawab rumusan masalah dan menghitung hasil data untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan (Sugiyono, 2011).

Penelitian ini analisis data menggunakan *SPSS 16.0 for windows* dan *Microsoft Exel 2010*. Adapun data diperoleh dengan analisa sebagai berikut:

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data pada variabel bebas dan variabel terikat mempunyai distribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas pada perhitungan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *SPSS 16.0 for windows*. Ketika data yang dihasilkan berupa berdistribusi normal maka analisis statistik yang digunakan merupakan statistik parametrik. Apabila signifikansi $p > 0.05$ maka data berdistribusi normal dan apabila signifikansi $p < 0.05$ maka berdistribusi data tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak linier secara signifikan. Uji linearitas ini sebagai syarat untuk dapat menggunakan analisis linier berganda. Jika nilai signifikansi pada *Deviation from linearity* lebih besar 0.05 maka ada hubungan yang linear sedangkan jika nilai signifikansi *Deviation from linearity* kurang besar dari 0.05 maka tidak ada hubungan yang linear.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian pada data dari suatu variabel yang diperoleh dari hasil yang diteliti dan tidak untuk menguji sebuah hipotesis. Analisis deskriptif juga digunakan untuk mengelompokkan ke dalam norma kategorisasi yaitu

tinggi, sedang dan rendah. Untuk mengetahui kategorisasi dari setiap variabel, harus mengetahui nilai mean (M) dan standar deviasi (SD) terlebih dahulu. Norma kategorisasi yang digunakan pada tabel berikut:

Tabel 3.9

Norma Kategorisasi

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

3. Analisis Prosentase

Analisis prosentase adalah untuk mengetahui tingkat efikasi diri, tingkat kecerdasan emosional, dan tingkat stress akademik. Analisis prosentase digunakan untuk mendeskripsikan data dari skala data ke bentuk prosentase. Analisis prosentase dihitung dengan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Prosentase

f : Frekuensi

N : Jumlah subjek

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda (*multiple regression analysis*). Dimana variabel terikatnya (Y) dihubungkan dengan lebih dari satu variabel bebas (x_1 , x_2) dan hasil dari analisis berganda dapat diperoleh yakni pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, persentase besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dan adakah hubungan antar variabel.

5. Uji Analisis Aspek

Uji analisis per aspek digunakan untuk mengetahui aspek yang dominan pada variabel independen yang mempengaruhi variabel dependen. Uji analisis aspek pada penelitian ini menggunakan uji analisis aspek *standardized coefficients* (Beta) untuk melihat aspek mana yang lebih mendominasi melalui taraf signifikansi dan skor Beta pada masing-masing aspek setiap variabel.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

a. Profil

SMPIT Insan Permata Malang merupakan SMP yang memiliki basis sekolah *full day school* yang menyeimbangkan antara pelajaran Agama dan pelajaran umum. SMPIT Insan Permata ini berada dibawah naungan Yayasan Insan Permata Malang yang tidak hanya memiliki SMP, namun dilengkapi dengan Moslem Baby Club (MBC). PAUD, TK, SD, dan TALENTA. Sekolah ini berlokasi di Jalan Atletik RT 04 Rw 01, kel. Tasikmadu, kec. Lowokwaru, kota Malang, Provinsi Jawa Timur.

SMPIT Insan Permata Malang berstatus sebagai sekolah swasta. Kemudian, status kepemilikan oleh yayasan dengan SK pendirian sekolah AHU-006253.AH.01.04.Tahun2016. Sekolah didirikan berdasarkan tanggal SK pendirian adalah 03 Februari 2016 dan tanggal SK Izin Operasional yaitu 19 Januari 2017. Oleh karena itu, sekolah tersebut baru memeluluskan 2 angkatan.

Saat ini, SMPIT Insan Permata Malang dipimpin oleh kepala sekolah yaitu Anang Tri Wahyudi, S.Si dan memiliki guru serta staff

kurang lebih sebanyak 30 orang. Jumlah siswa sekitar 110 siswa dengan sistem pembagian kelas perempuan dan laki-laki dipisah. Sekolah memiliki gedung sekolah yang diisi oleh 6 kelas, 1 ruang kantor & guru, 1 musholla, kantin, dan halaman sekolah yang panjang. Namun, sekolah tersebut belum memiliki laboratorium dan perpustakaan sehingga dalam proses akan pembuatan.

b. Visi dan Misi Sekolah

Visi

“Menjadi sekolah unggulan yang mengedepankan keluhuran akhlaq dan bermanfaat bagi masyarakat”

Misi

- a) Mewujudkan manajemen pengelolaan sekolah profesional
- b) Meletakkan dasar aqidah yang kokoh dan kebiasaan ibadah yang terjaga keistiqomahannya
- c) Menciptakan tenaga berpendidikan yang berkualitas dan islami
- d) Menjalin hubungan timbal balik yang efektif dan produktif anatar sekolah, orang tua, dan masyarakat.

c. Tujuan Sekolah

Tujuan Umum

- a) Untuk memberdayakan semua komponen masyarakat dalam penyelenggaraan dan pengendalian mutu layanan pendidikan sesuai amanat undang-undang RI N0. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas pasal 4 ayat 6 dan pasal 54 ayat 2

- b) Membantu pemerintah dalam mengelola Lembaga Pendidikan dan mencerdaskan siswa didik di tingkat pendidikan dasar

Tujuan Khusus

- a) Mengembangkan pendidikan dasar yang mengedepankan keluruhan akhlak sebagai cermin dalam bertindak serta bermanfaat bagi masyarakat luas.
- b) Mengenalkan dan menumbuhkan nilai-nilai positif pada perilaku sejak dini sehingga dalam perkembangannya nanti mampu menjadi dasar anak untuk berpijak terutama nilai-nilai agama.

2. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan dalam jangka waktu selama 2 bulan setengah. Mulai dari pertengahan awal Maret 2018 sampai penelitian berakhir di pertengahan bulan Mei 2018. Lokasi penelitian di SMPIT Insan Permata Malang bertempat di jalan Atletik kel. Tasikmadu, kec. Lowokwaru Kota Malang.

3. Jumlah Subjek Penelitian yang Datanya Dianalisis

Jumlah subjek dalam penelitian yang dianalisis adalah sebanyak 46 subjek yang merupakan siswa dari kelas 7. Alasan peneliti memilih kelas 7 sebagai subjek penelitian karena siswa kelas 7 adalah siswa baru yang masih fresh merasakan sekolah di tempat tersebut. Sehingga masalah stres akademik cenderung banyak dirasakan oleh siswa kelas 7.

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali yaitu data skala uji coba dan data skala penelitian dengan perbedaan tempat. Skala uji coba peneliti dilakukan di SMP Muhammadiyah 06 Dau dengan jumlah 60 subjek penelitian. Uji coba dilakukan dengan meminta izin terlebih dahulu ke bagian TU dan diarahkan langsung ke bapak kepala sekolah untuk minta izin uji coba skala. Kemudian, peneliti diizinkan menyebar angket ke kelas 7 ketika sedang kosong jam pelajaran dan tidak ada guru yang mengajar dikelas tersebut. Waktu yang diberikan adalah 30 menit.

Selanjutnya skala penelitian dilakukan di SMPIT Insan Permata Malang dengan meminta izin terlebih dahulu kepada guru BK dan setelah itu diarahkan untuk meminta izin ke kepala sekolah. Peneliti diberi waktu untuk menyebar angket 30 menit sebelum masuk kelas dan pelajaran, dengan tetap di damping oleh guru BK.

Alasan memilih tempat yang berbeda antara uji coba dan penelitian, supaya datanya lebih valid lagi. Pemilihan sekolah disesuaikan dengan keadaan sekolah yang sama yaitu, sama-sama *full day school*, berbasis islam, dan subjek penelitian adalah kelas 7.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah data variabel bebas dan variabel terikat mempunyai distribusi data yang

normal atau tidak normal. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan melihat nilai signifikansinya. Jika dalam uji normalitas terdapat nilai signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1
Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Stres Akademik	Efikasi Diri	Kecerdasan Emosional
N		46	46	46
Normal	Mean	76.57	36.76	70.67
Parameters ^a	Std.	9.558	2.575	5.858
Deviation		.111	.166	.089
Most	Absolute	.111	.166	.089
Extreme	Positive	-.094	-.112	-.082
Differences	Negative	.752	1.126	.604
Kolmogorov-Smirnov Z		.623	.158	.859
Asymp. Sig. (2-tailed)				

a. Test distribution is Normal

Berdasarkan dari hasil data tabel diatas, maka diketahui bahwa koefisien K-SZ (*kolmogorov-Smirnov Z*) untuk stres akademik adalah 0,752 dengan taraf signifikansi sebesar 0,623, koefisien K-SZ

(*kolmogorov-Smirnov Z*) untuk efikasi diri adalah 1,126 dengan taraf signifikansi sebesar 0,158 dan koefisien K-SZ (*kolmogorov-Smirnov Z*) untuk kecerdasan emosional adalah 0,604 dengan taraf signifikansi sebesar 0,859. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel yaitu stres akademik, efikasi diri dan kecerdasan emosional adalah berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan untuk analisis selanjutnya.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Ini merupakan syarat data dapat dianalisis menggunakan analisis linier berganda. Variabel X terhadap variabel Y dikatakan memiliki hubungan yang linier jika nilai signifikan pada Deviation from Linearity $> 0,05$. Berikut hasil uji linieritas pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.2
Hasil Uji linieritas

Pengaruh	F _{hitung}	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
Efikasi Diri terhadap Stres Akademik	0,726	0,682	Linier
Kecerdasan Emosional terhadap Stres Akademik	0,754	0,724	Linier

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa hasil dari uji linieritas memiliki hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat dengan nilai sig. Deviation from linierity ($P > 0,05$) sehingga variabel tersebut telah memenuhi kriteria linirietas.

2. Hasil Analisis Deskriptif

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji deskriptif, sehingga memperoleh deskripsi statistik data penelitian. Analisis ini dibantu dengan *microsoft excel*. Penelitian ini menggunakan skor empirik dan dibagi menjadi tiga kategori jenjang, yaitu: tinggi, sedang dan rendah. Untuk mengetahui kategorisasi dari setiap variabel, dilakukan dengan mengetahui nilai mean (M) dan standar deviasi (SD). Berikut ini hasil deskripsi variabel penelitian yaitu Efikasi diri, Kecerdasan emosional, dan Stres akademik:

a. Deskripsi Tingkat Efikasi Diri siswa

Tabel 4.3
Deskripsi statistik Variabel Efikasi Diri

Variabel	Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD
Efikasi Diri	32	42	36,76	2,575

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa jumlah total minimum sebesar 32, jumlah total maksimum sebesar 42, mean empirik atau skor rata-rata sejumlah 36,76 dan standar deviasi sejumlah 2,575. Setelah mengetahui nilai mean dan standar deviasi

serta minimum dan maksimum, maka selanjutnya adalah menentukan kategorisasi jenjang tinggi, sedang dan rendah dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 4.4
Norma Kategorisasi Efikasi Diri

Kategori	Norma	Hasil
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq 39,33$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$34,19 \leq X < 39,33$
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 34,19$

Dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa efikasi diri dapat dikategorikan yaitu jika kategori tinggi mempunyai skor lebih dari 39,33, kategori sedang mempunyai skor berada diantara 34,19 sampai 39,33, dan kategori rendah jika skor kurang dari 34,19. Kemudian, untuk mengetahui hasil prosentase efikasi diri tersebut, diperoleh dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Prosentase

f : Frekuensi

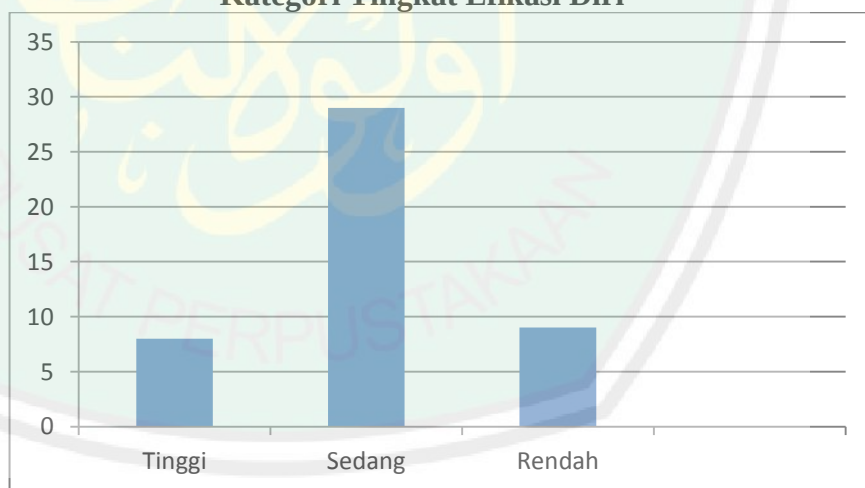
N : Jumlah subjek

Dengan demikian, dapat diperoleh hasil analisis prosentase tingkat efikasi diri pada siswa kelas VII *full day school* SMP IT Insan Permata Malang dalam bentuk tabel seperti dibawah ini:

Tabel 4.5
Prosentase Tingkat Efikasi Diri

Kategori	Norma	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	$X \geq 39,33$	8	17,4%
Sedang	$34,19 \leq X < 39,33$	29	63%
Rendah	$X < 34,19$	9	19,6%
Jumlah		46	100%

Grafik 4.1
Kategori Tingkat Efikasi Diri



Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa hasil frekuensi dan prosentase tingkat efikasi diri pada siswa kelas VII *full day school* SMPIT Insan Permata Malang sebagian besar berada pada kategori sedang. Ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh

yaitu sebesar 17,4% pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 8 siswa, sebesar 63% pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi 29 siswa dan sebesar 19,6% pada kategori rendah dengan jumlah 9 frekuensi siswa.

b. Deskripsi Tingkat Kecerdasan Emosional

Tabel 4.6
Deskripsi statistik Variabel Kecerdasan Emosional

Variabel	Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD
Kecerdasan Emosional	54	80	70,67	5,858

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa jumlah total minimum sebesar 54, jumlah total maksimum sebesar 80, mean empirik atau skor rata-rata sejumlah 70,67 dan standar deviasi sejumlah 5,858. Setelah mengetahui nilai mean dan standar deviasi serta minimum dan maksimum, maka selanjutnya adalah menentukan kategorisasi jenjang tinggi, sedang dan rendah dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 4.7
Norma Kategorisasi Kecerdasan Emosional

Kategori	Norma	Hasil
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq 76,52$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$64,82 \leq X < 76,52$

Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 64,82$
--------	-----------------	-------------

Dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa kecerdasan emosional dapat dikategorikan yaitu jika kategori tinggi mempunyai skor lebih dari 76,52, kategori sedang mempunyai skor berada diantara 64,82 sampai 76,52, dan kategori rendah jika skor kurang dari 64,82. Kemudian, untuk mengetahui hasil prosentase kecerdasan emosional tersebut, diperoleh dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Prosentase

f : Frekuensi

N : Jumlah subjek

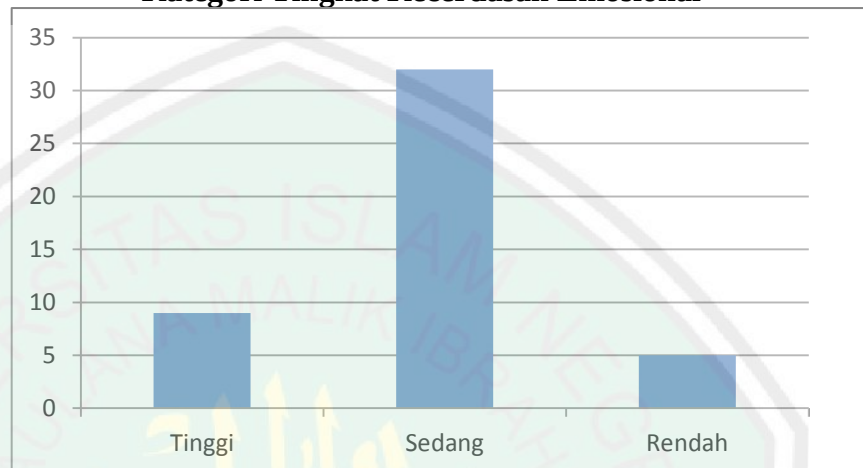
Dengan demikian, dapat diperoleh hasil analisis prosentase tingkat kecerdasan emosional pada siswa kelas VII *full day school* SMP IT Insan Permata Malang dalam bentuk tabel seperti dibawah ini:

Tabel 4.8
Prosentase Tingkat Kecerdasan Emosional

Kategori	Norma	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	$X \geq 76,52$	9	19,6%
Sedang	$64,82 \leq X < 76,52$	32	69,6%
Rendah	$X < 64,82$	5	10,9%

Jumlah	46	100%
--------	----	------

Grafik 4.2
Kategori Tingkat Kecerdasan Emosional



Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa hasil frekuensi dan prosentase tingkat kecerdasan emosional pada siswa kelas VII *full day school* SMPIT Insan Permata Malang sebagian besar berada pada kategori sedang. Ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh yaitu sebesar 19,6% pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 9 siswa, sebesar 69,6% pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi 32 siswa dan sebesar 10,9% pada kategori rendah dengan jumlah 5 frekuensi siswa.

c. Deskripsi Tingkat Stres Akademik

Tabel 4.9
Deskripsi statistik Variabel Stres Akademik

Variabel	Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD

Stres				
	57	102	76,57	9,558
Akademik				

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa jumlah total minimum sebesar 57, jumlah total maksimum sebesar 102, mean empirik atau skor rata-rata sejumlah 76,57 dan standar deviasi sejumlah 9,558. Setelah mengetahui nilai mean dan standar deviasi serta minimum dan maksimum, maka selanjutnya adalah menentukan kategorisasi jenjang tinggi, sedang dan rendah dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 4.10
Norma Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Norma	Hasil
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq 86,12$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$67,02 \leq X < 86,12$
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 67,02$

Dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa stres akademik dapat dikategorikan yaitu jika kategori tinggi mempunyai skor lebih dari 86,12, kategori sedang mempunyai skor berada diantara 67,02 sampai 86,12, dan kategori rendah jika skor kurang dari 67,02. Kemudian, untuk mengetahui hasil prosentase stres akademik tersebut, diperoleh dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Prosentase

f : Frekuensi

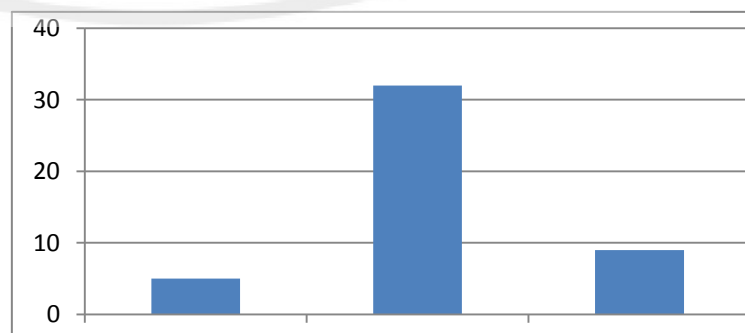
N : Jumlah subjek

Dengan demikian, dapat diperoleh hasil analisis prosentase tingkat stress akademik pada siswa kelas VII *full day school* SMP IT Insan Permata malang dalam bentuk tabel seperti dibawah ini:

Tabel 4.11
Prosentase Tingkat Stres Akademik

Kategori	Norma	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	$X \geq 86,12$	5	10,9%
Sedang	$67,02 \leq X < 86,12$	32	69,6%
Rendah	$X < 67,02$	9	19,6%
Jumlah		46	100%

Grafik 4.3
Kategori Tingkat Stres Akademik



Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa hasil frekuensi dan prosentase tingkat stres akademik pada siswa kelas VII *full day school* SMPIT Insan Permata Malang sebagian besar berada pada kategori sedang. Ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh yaitu sebesar 10,9% pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 5 siswa, sebesar 69,6% pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi 32 siswa dan sebesar 19,6% pada kategori rendah dengan jumlah 9 frekuensi siswa.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis yang dilakukan adalah untuk menjawab rumusan masalah pada penelitian. Peneliti menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan *SPSS for windows*. Adapun hasil hipotesis penelitian ini ada 3, yaitu:

- a) Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik

Tabel 4.12
Uji Regresi
Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik
Model Summary^b

Model	R	R Square
1	.110 ^a	.012

a. Predictors: (Constant), Efikasi_Diri

b. Dependent Variabel: Stres_Akademik

Dari tabel hasil diatas, diketahui bahwa antara efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa kelas VII ini ditemukan nilai R square sebesar 0,012. Artinya bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang sangat kecil sebesar 1,2% terhadap stres akademik sedangkan 98,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti atau dibahas dalam penelitian ini.

Tabel 4.13
ANOVA^b

Model		F	Sig.
1	Regresion	.538	.467 ^a
	Residual		
	Total		

a. Predictors: (Constant), Efikasi_Diri

b. Dependent Variabel: Stres_Akademik

Dari tabel hasil diatas, diketahui bahwa efikasi diri terhadap stres akademik menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,467 > 0,05$. Artinya, bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang tidak signifikan terhadap stres akademik. Dengan maksud lain bahwa efikasi diri tidak berpengaruh terhadap stres akademik pada siswa kelas VII SMPIT Insan Permata Malang.

b) Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Akademik

Tabel 4.14
Uji Regresi
Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Akademik
Model Summary^b

Model	R	R Square
1	.313 ^a	.098

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan_Emosional

b. Dependent Variabel: Stres_Akademik

Dari tabel hasil diatas, diketahui bahwa antara kecerdasan emosional terhadap stres akademik pada siswa kelas VII ini ditemukan nilai R square sebesar 0,098. Artinya bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh sebesar 9,8% terhadap stres akademik sedangkan 90,2% dipengaruhi oleh salah satunya efikasi diri yang memberikan sumbangan kecil dan variabel lain yang tidak diteliti atau dibahas dalam penelitian ini.

Tabel 4.15
ANOVA^b

Model		F	Sig.
1	Regresion	4.777	.034 ^a
	Residual		
	Total		

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan_Emosional

b. Dependent Variabel: Stres_Akademik

Dari tabel hasil diatas, diketahui bahwa kecerdasan emosional terhadap stres akademik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,034

> 0,05. Artinya, bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Dengan maksud lain bahwa kecerdasan emosional berpengaruh terhadap stres akademik pada siswa kelas VII SMPIT Insan Permata Malang.

c) Pengaruh Efikasi Diri dan Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Akademik

Adapun hasil dari analisis regresi linier berganda antara variabel efikasi diri dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik sebagai berikut:

Tabel 4.16
Analisis Regresi Linier Berganda
Model Summary^b

Model	R	R Square
1	.313 ^a	.107

a. Predictors: (Constant), Efikasi_Diri, Kecerdasan_Emosional

b. Dependent Variabel: Stres_Akademik

Tabel 4.17
ANOVA^b

Model		F	Sig.
1	Regression	2.577	.088 ^a

Residual

Total

a. Predictors: (Constant), Efikasi_Diri, Kecerdasan_Emosional

b. Dependent Variabel: Stres_Akademik

Berdasarkan tabel hasil analisis diatas, diketahui bahwa nilai R sebesar 0,313 dengan taraf signifikansi 0,088 ($P > 0,05$), artinya bahwa variabel efikasi diri dan kecerdasan emosional tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada siswa kelas VII SMP IT Insan Permata Malang.

Pada tabel diatas diketahui pula koefisien determinasi R^2 (R square) sebesar 0,107. Sehingga dapat diartikan bahwa 10,7% keragaman atau variasi dari variabel stres akademik dijelaskan oleh kedua variabel bebas yaitu efikasi diri dan kecerdasan emosional. Maksud dari 10,7% adalah sumbangan besar pengaruh yang diberikan oleh efikasi diri dan kecerdasan emosional sebesar 10,7% dan sisanya 89,3% dipengaruhi oleh faktor lain. Berikut masing-masing pemberian dari setiap variable:

Tabel 4.18
Nilai koefisien regresi Efikasi Diri dan Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Akademik
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	104.620	20.635		5.070	.000
Efikasi_Diri	.440	.666	.119	.661	.512
Kecerdasan_Emosional	-.626	.293	-.384	-2.138	.038

a. Dependent Variabel: Stres_Akademik

Dari hasil tabel model regresi diatas berdasarkan rumus persamaan adalah:

$$Y = 104,620 + 0,440X_1 + (-0,626)X_2$$

$\beta_0 = 104,620$, merupakan konstanta dari persamaan regresi yang menunjukkan nilai sebesar 104,620. Artinya adalah ketika terdapat kontribusi variabel efikasi diri dan kecerdasan emosional maka stres akademik akan bernilai sebesar 104,620.

$\beta_1 = 0,440$, merupakan konstanta dari persamaan regresi yang menunjukkan nilai sebesar 0,440 dengan hubungan yang positif. Artinya, jika ada penambahan satu angka untuk efikasi diri maka akan ada penambahan kenaikan angka sebesar 0,440 untuk variabel stres akademik.

$\beta_2 = -0,626$, merupakan konstanta dari persamaan regresi yang menunjukkan nilai sebesar -0,626 dengan hubungan yang negatif. Artinya, jika ada penambahan satu angka untuk kecerdasan emosional maka akan ada penambahan kenaikan angka sebesar -0,626 untuk stres akademik.

Kemudian, tabel beta pada kolom standardized terlihat bahwa variabel efikasi diri memiliki koefisien beta sebesar 0,119. Untuk menghitung persentasenya yaitu dengan mengkuadratkan nilai beta dan dikali 100%. Jadi, beta efikasi diri $(0,119)^2 \times 100 = 1,42\%$. Sedangkan, variabel kecerdasan emosional memiliki koefisien beta

sebesar -0,384. Untuk menghitung persentasenya yaitu $(-0,384)^2 \times 100 = 14,7\%$. Artinya, sumbangan yang diberikan efikasi diri sebesar 1,42% dan sumbangan yang diberikan kecerdasan emosional sebesar 14,7%. Sehingga dapat disimpulkan, variabel kecerdasan emosional lebih besar memberikan sumbangan terhadap stres akademik sebesar 14,7% dibandingkan variabel efikasi diri sebesar 1,42%.

4. Hasil Analisis Aspek

Analisis aspek disetiap variabel digunakan untuk mengetahui besarnya sumbangan secara efektif yang diberikan pada setiap aspek prediktor terhadap keseluruhan efektifitas garis regresi yang digunakan sebagai dasar prediksi. Tabel dibawah ini menunjukan suatu mengenai korelasi antar aspek kecerdasan emosional dan efikasi diri, yang kemudian dari dua variabel tersebut dilihat aspek mana yang paling berpengaruh terhadap stres akademik.

Tabel 4.19
Analisis Aspek Standardized Coefficients (Beta)

	Sig. 0.05	Sig. < 0.05
Kecerdasan Emosional		
a. Kesadaran Diri		0.004
b. Pengaturan Diri	0.144	
c. Memotivasi Diri	0.105	
d. Empati		-0.436
e. Ketrampilan Sosial		-0.285
Efikasi Diri		
a. Level		-0.306
b. Strength		0.009
c. Generality	0.147	

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Pada tabel analisis aspek diatas mengenai kecerdasan emosional menunjukkan bahwa nilai *standardized coefficients* (Beta) yang paling tinggi sebesar 0.144 pada aspek Pengaturan Diri dan diikuti oleh aspek Memotivasi diri sebesar 0.105. Kemudian, diikuti oleh aspek Kesadaran Diri sebesar 0.004, aspek Empati sebesar -0.436 dan aspek Ketrampilan Sosial sebesar -0.285 yang berada di taraf signifikansi yang sama. Hal ini berarti, dari kelima aspek kecerdasan emosional yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, memotivasi diri, empati dan ketrampilan sosial, yang paling berpengaruh terhadap stres akademik yaitu aspek pengaturan diri dengan nilai *standardized coefficients* (Beta) sebesar 0.144 yang berada pada taraf signifikansi diatas 0.05.

Sedangkan pada tabel analisis aspek mengenai dukungan sosial mengenai efikasi diri menunjukkan bahwa nilai *standardized coefficients* (Beta) yang paling tinggi sebesar 0.147 yaitu pada aspek *Generality*. Kemudian, diikuti oleh aspek *Level* sebesar -0.306 dan sebesar 0.009 pada aspek *Strength*. Hal ini berarti, dari ketiga aspek efikasi diri yaitu *level*, *strength* dan *generality* yang paling berpengaruh terhadap stres akademik yaitu aspek *generality* dengan nilai *standardized coefficients* (Beta) terbesar yaitu 0.147 yang berada pada taraf signifikansi diatas 0.05.

C. Pembahasan

1. Tingkat Kecerdasan Emosional, Efikasi Diri dan Stres Akademik Siswa SMPIT Insan Permata Malang

a. Tingkat Kecerdasan Emosional Siswa SMPIT Insan Permata Malang

Berdasarkan hasil analisis yang telah didapatkan, diketahui bahwa frekuensi dan prosentase tingkat kecerdasan emosional pada siswa kelas VII *full day school* SMPIT Insan Permata Malang sebagian besar berada pada kategori sedang. Ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh yaitu sebesar 19,6% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 9 siswa, sebesar 69,6% berada pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi 32 siswa dan sebesar 10,9% berada pada kategori rendah dengan jumlah frekuensi 5 siswa.

Diagram 4.1
Prosentase Tingkat Kecerdasan Emosional

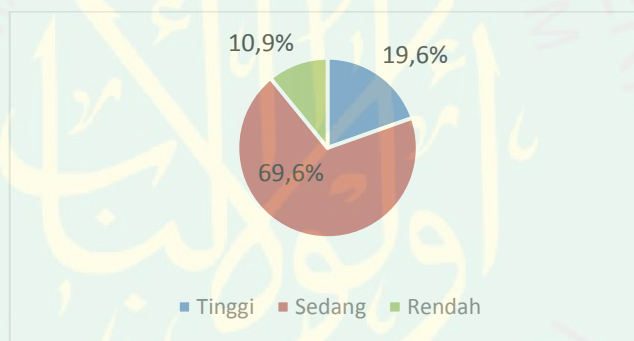


Diagram diatas menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kecerdasan emosional pada siswa berada di kondisi sedang. Artinya, bahwa siswa kelas VII SMPIT Insan Permata Malang kebanyakan cukup baik dalam mengenali emosi diri, mengendalikan emosi sendiri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Siswa dengan posisi sedang ini menunjukkan bahwa mereka belajar menjadi seseorang yang tidak mudah terbawa emosi ketika ada masalah yang dihadapi, meskipun masih ada yang

berada di posisi rendah karena tidak mampu mengatur pola emosi. Jika sebagian besar siswa telah mampu merasakan hal-hal positif dari mengatur emosi diri, maka secara tidak langsung dapat menjadi sebuah sumber energi yang dapat dimanfaatkan pada mereka yang masih belajar mengatur emosi sendiri.

Goleman (1997) menyatakan bahwa kecerdasan emosional yang ada pada seseorang terdiri dari pengendalian diri, semangat, ketekunan dan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri. Hal ini sesuai dengan pendapat Salovey, jika seseorang dapat memotivasi diri sendiri akan menghasilkan kinerja yang tinggi dalam segala bidang (Goleman, 1999).

Pada dasarnya, siswa yang mempunyai ketrampilan kecerdasan emosi yang lebih produktif dan efektif dalam hal apapun mereka tidak akan mengalami stres dalam belajar. Kecerdasan emosi memiliki cara untuk mengatur emosi dan menumbuhkan rasa percaya diri dengan memotivasi diri. Seorang siswa yang mengalami stres ketika tugas yang begitu banyak, tuntutan sekolah harus mendapatkan nilai bagus, tantangan di situasi lingkungan yang tidak baik, memudahkan emosi untuk muncul mengganggu *mood*. Dengan begitu emosi tidak teratur dan meledak-ledak, perasaan yang semakin sensitif, tidak ingin punya teman dan hal-hal negatif lainnya. Oleh karena itu, mengatur emosi diri itu sangat perlu, apalagi di usia SMP yang labil naik turun.

Bar On mengatakan bahwa kecerdasan emosi sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (Megawati, 2010). Ketika siswa memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, mereka tidak akan kesulitan mengatasi emosi yang tidak stabil. Tetapi, ketika siswa memiliki kecerdasan emosional yang rendah, artinya mereka tidak mampu mengatasi emosi yang mengganggu perasaannya serta tidak akan membuatnya nyaman dengan situasi yang berubah-ubah. Oleh karena itu, kecerdasan emosi yang tinggi sangat diperlukan, agar dapat memotivasi diri dan mengontrol emosi saat banyaknya tekanan dari sisi manapun.

b. Tingkat Efikasi Diri Siswa SMPIT Insan Permata Malang

Berdasarkan hasil analisis yang telah didapatkan, diketahui bahwa frekuensi dan prosentase tingkat efikasi diri pada siswa kelas VII *full day school* SMPIT Insan Permata Malang sebagian besar berada pada kategori sedang. Ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh yaitu sebesar 17,4% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 8 siswa, sebesar 63% berada pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi 29 siswa dan sebesar 19,6% berada pada kategori rendah dengan jumlah frekuensi 9 siswa.

Diagram 4.2
Prosentase Tingkat Efikasi Diri

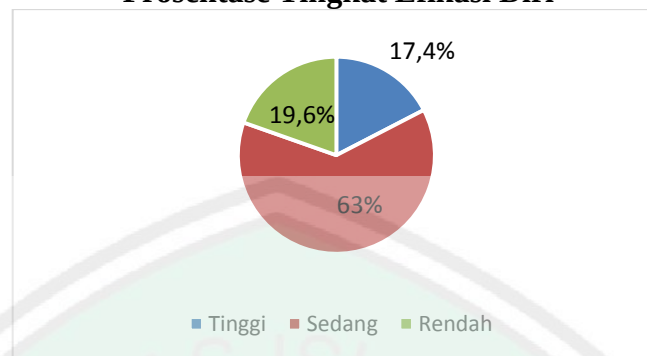


Diagram diatas menunjukkan bahwa mayoritas tingkat efikasi diri pada siswa berada di kondisi sedang. Artinya, bahwa siswa kelas VII SMPIT Insan Permata Malang rata-rata telah memiliki keyakinan atau kemampuan yang tertanam di diri siswa untuk menghadapi tantangan dan tugas-tugas sekolah yang diberikan. Mereka menyakinkan diri untuk bisa menyelesaikan tugas dan PR yang diberikan oleh guru. Ketika siswa mengalami masalah dalam lingkungan atau mendapatkan tantangan dari lingkungan sekolah, mereka mampu mencari solusi dari permasalahan tersebut. Mereka tidak perlu merasa tidak mampu menyelesaikan masalah itu, karena sudah ada keyakinan bahwa segala sesuatu bisa diselesaikan jika kita mau berusaha.

Seperti halnya, menurut teori Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) bahwa Keyakinan pada individu mengenai kemampuan yang dimilikinya dapat mempengaruhi tindakan yang akan dipilih individu untuk dilakukan, seberapa banyak usaha yang dilakukan, selama apa individu akan bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, serta ketangguhan individu untuk bangkit ketika mengalami kegagalan.

Keyakinan yang besar dan kuat akan mengalahkan segala keraguan, dihati meskipun tidak semua orang akan mampu menjalankan hal tersebut. Ketika siswa mengalami tekanan banyaknya tugas sekolah dan tuntutan sekolah yang mengharuskannya menyelesaikan, mereka mempunyai cara apa yang harus dilakukan agar masalah dan tugas selesai. Dengan subjek yang berada di kelas 7, guru berperan besar dan harus mampu memberikan motivasi dan penguatan lainnya agar siswa memiliki rasa percaya yang tinggi untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Tidak melulu harus dengan sedih atau sampai stres untuk masalahnya selesai. Meskipun emosi dan pasrah atau menyerah menjadi salah satu penghambat, dikarenakan tidak ada efikasi diri yang baik dalam diri siswa.

Bandura (1999), menyebutkan beberapa fungsi dari efikasi diri yakni: (1) Menentukan tingkah laku seseorang. Seseorang cenderung akan melakukan suatu tugas sesuai dengan kemampuannya untuk bisa menyelesaikan tugas dengan baik. Mereka menguatkan dan menyakinkan dirinya untuk bisa mengerjakan tugas-tugas yang didapatkan dari sekolah meskipun tugas yang didapat sulit. (2) Besarnya usaha dan daya tahan seseorang dalam mengalami kesulitan dan hambatan. Ketika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menurunkan rasa cemas yang dialaminya saat mengerjakan tugas tersebut. Dan yang mempunyai tingkat efikasi diri tinggi lebih cenderung mempunyai usaha yang keras daripada yang mempunyai

efikasi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa, siswa yang selalu memiliki efikasi diri yang tinggi di dalam dirinya tidak mudah goyang ketika ada kesulitan yang dirasakan saat mengerjakan tugasnya, mereka semakin mendorong dirinya untuk bisa melewati masa-masa kesulitan. (3) Pengaruh pola pikir dan reaksi emosional seseorang. Seseorang dengan tingkat efikasi diri rendah sering menganggap dirinya kurang mampu menghadapi keadaan yang dihadapinya. Mereka menganggap setiap masalah yang dihadapi adalah masalah besar dan berat serta tidak ada solusinya sehingga masalah seperti ini merubah pemikiran seseorang lebih pada pesimis, mudah stres, putus asa atau hal negatif lainnya. Sedangkan, seseorang yang efikasi diri tinggi mampu mendorong dirinya sebagai orang yang percaya diri dan berkemampuan tinggi untuk bisa menyelesaikan masalahnya. Dan hal-hal positif yang dirasakannya bisa tersalurkan juga pada lingkungan sekitar, khususnya teman-teman dekat.

Dengan begitu, secara tidak langsung menambah pengalaman pada siswa bahwa mereka pernah merasakan masa-masa sulitnya mengerjakan tugas dan menghadapi situasi yang tidak baik untuknya. Dan dengan mudah mencari solusi sesuai apa yang pernah dialaminya. Hal ini diperkuat oleh teori Bandura (1997) yang diambil dari sumber efikasi diri, salah satunya adalah “Pengalaman Menguasai Sesuatu” yang menjelaskan bahwa sumber yang paling berpengaruh pada efikasi diri adalah pengalaman menguasai sesuatu di masa lalu. Ketika

performa yang pernah dilakukan di masa lalu mengalami keberhasilan maka akan meningkatkan ekspektasi siswa tentang kemampuannya bahwa ternyata mereka mampu melewati masa-masa sulitnya. Dan hal tersebut akan diulangi kembali saat berada di titik tersulitnya serta yang paling penting kegagalan tidak menjadi masalah terbesarnya. Oleh karena itu, terbentuknya efikasi diri yang tinggi harus pernah mengalami tantangan berat sehingga mereka mampu menyelesaikan masalahnya dengan kerja keras dan gigih (Bandura, 1997).

c. Tingkat Stres Akademik Siswa SMP IT Insan Permata Malang

Berdasarkan hasil analisis yang telah didapatkan, diketahui bahwa frekuensi dan prosentase tingkat stress akademik pada siswa kelas VII *full day school* SMPIT Insan Permata Malang sebagian besar berada pada kategori sedang. Ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh yaitu sebesar 10,9% berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 5 siswa, sebesar 69,6% berada pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi 32 siswa dan sebesar 19,6% berada pada kategori rendah dengan jumlah frekuensi 9 siswa.

Diagram 4.3
Prosentase Tingkat Stres Akademik

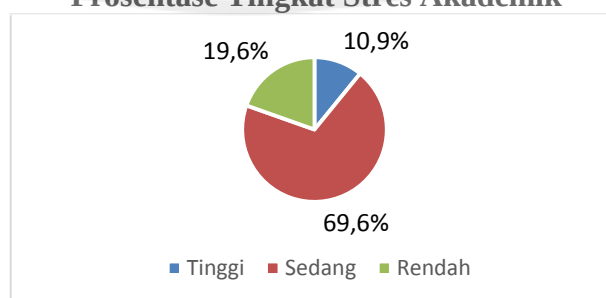


Diagram diatas menunjukkan bahwa mayoritas tingkat stres akademik pada siswa berada di kondisi sedang. Artinya, bahwa siswa kelas VII SMPIT Insan Permata Malang mulai bermunculan rasa tertekan dengan keadaan yang membuat jenuh. Mereka merasa beban-beban yang didapatkan disekolah mengganggu kondisi fisik maupun psikis siswa sehingga siswa merasa bosan dengan tekanan yang diberikan oleh sekolah.

Olejn dan Holschuh (2007) menjelaskan bahwa stres akademik sebagai respon yang muncul karena banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa. Dan menurut Agolla dan Ongori menjelaskan bahwa stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya (Rahmawati, 2012).

Siswa diusia sekolah kebanyakan memilih untuk tidak peduli dan memilih untuk tidak mengerjakan ketika merasa terbebani dengan banyaknya tugas. Mereka kehilangan rasa percaya diri untuk mengerjakan tugas-tugas yang sulit. Dan lebih memiliki rasa takut gagal. Perasaan negatif lebih dominan dibanding positif, sehingga pikiran-pikiran negatif merupakan penyakit yang menimbulkan stres akademik berkepanjangan. Jika tidak diatasi oleh orangtua atau pihak guru, siswa akan memilih untuk tidak sekolah dan larut terus menerus dalam pemikiran negatif tentang stres akademik. Dan rasa penyesalan

yang terus menerus. Bisa jadi akan menghambat masa depannya yang sudah dicita-citakan.

Tingkatan stres akademik tiap siswa berbeda meskipun berada di situasi yang sama. Menurut Alvin (2007), ada 2 faktor yang mempengaruhi seseorang karena stres akademik yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir siswa terhadap masalah yang dihadapi, kepribadian siswa dalam mengalami stress akademik, dan keyakinan siswa untuk bisa mengatasi stres akademik yang memberatkannya sedangkan untuk faktor eksternalnya meliputi pelajaran yang lebih padat dengan menambah waktu belajar siswa disekolah, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial yang pandangan negatif dari lingkungan pada siswa yang gagal secara akademik, orang tua yang saling berlomba dan tekanan diberikan oleh sekolah, teman, tetangga, keluarga untuk dapat berprestasi di sekolah.

Hal tersebut berdampak buruk untuk siswa atau anak kita dalam memandang sebuah sekolah. Belajar tetap harus memperhatikan aspek perkembangan siswa, jangan sampai menghambat masa pertumbuhan dan masa-masa dimana mereka harus menyukai dengan dunia sekolah. Ketika stres akademik berada di tingkat tinggi, maka penanganan harus segera dilakukan agar tidak menjadi penyakit lama sedangkan stress akademik yang berada di tingkat rendah, hal ini dikarenakan siswa dapat mengatasi masalah stress belajarnya disekolah salah satunya dengan efikasi diri dan kecerdasan emosi yang benar dan tepat. Oleh

karena itu, jika mereka akan mulai merasakan stresnya belajar, ada solusi yang bisa dilakukan oleh mereka sendiri.

2. Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap Stres

Akademik Siswa SMPIT Insan Permata Malang

Hasil analisis regresi linier berganda penelitian pada 46 siswa SMPIT Insan Permata Malang yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yaitu “ada pengaruh kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap stres akademik” ditolak. Hal tersebut dapat diketahui nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0,313 dengan taraf signifikansi 0,088 ($p > 0,05$). Kemudian, dapat dilihat nilai t hitung variabel efikasi diri sebesar 0.661 dengan nilai signifikansi sebesar 0.512 dan nilai t hitung untuk variabel kecerdasan emosional sebesar -2.138 dengan nilai signifikansi sebesar 0.038.

Diketahui pula, koefisien determinasi R^2 (R square) = 0,107 sehingga terdapat 10,7% keragaman dari variabel dependent yaitu stres akademik yang dapat dijelaskan oleh kedua variabel independent yaitu efikasi diri dan kecerdasan emosional. Artinya, 10,7% adalah besar pengaruh yang diberikan oleh efikasi diri dan kecerdasan emosional untuk mempengaruhi stres akademik dan sisanya 89,3% dipengaruhi oleh faktor lain.

Sisa sumbangan efektif sebesar 89,3% yang dipengaruhi oleh faktor lain, disesuaikan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Alvin (2007) bahwa ada dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang muncul dari dalam diri individu meliputi pola pikir, kepribadian dan keyakinan sedangkan faktor eksternal

yang terjadi diluar individu atau lingkungan sekitar, meliputi pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan pada status sosial dan orang tua yang saling berlomba-lomba. Kedua faktor ini bisa menjadi salah satu yang dipengaruhi oleh faktor lain.

Kemudian, diketahui juga bahwa kecerdasan emosional lebih mempunyai keamatan terhadap stres akademik dibandingkan dengan efikasi diri. Dengan taraf signifikansi 0,038 kurang dari 0,05 pada kecerdasan emosional, sedangkan taraf signifikansi pada efikasi diri sebesar 0,512 lebih dari 0,05. Jika melihat pada teori yang dikemukakan oleh Goleman (1995), bahwa ciri-ciri yang memiliki kecerdasan emosional ada dua yaitu tinggi dan rendah. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, tidak hanya mampu mengendalikan emosi saja tetapi seseorang tersebut dapat melakukan apa yang seharusnya dilakukan sehingga ia mempunyai suatu tujuan dan menyelesaikan suatu masalah tanpa harus mengeluh, marah dan merugikan orang lain. Hal-hal positif yang dimiliki akan tersampaikan pula pada orang sekitar. Oleh karena itu, kecerdasan emosional lebih besar keamatannya dibanding efikasi diri karena kecerdasan emosional telah melingkupi semua baik emosi, empati, dan keyakinan dirinya dalam menghadapi suatu masalah.

Dilihat dari koefisien standardized yang menghasilkan angka 0,119 untuk efikasi diri dan -0,384 untuk kecerdasan emosional, disimpulkan bahwa tingkat pengaruh kecerdasan emosional lebih tinggi dibanding efikasi diri. Kecerdasan emosional dengan pengaruh negatif yang artinya

semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang maka stres akademik semakin rendah. Angka $-0,384$ memiliki arti apabila terjadi penambahan satu angka untuk kecerdasan emosional maka akan terjadi penambahan sebesar $-0,384$ untuk stress akademik, berarti jika peningkatan satu angka pada kecerdasan emosional maka stres akademik akan menurun sebesar $-0,384$ dan begitu pula pada efikasi diri peningkatan satu angka maka akan terjadi penurunan pada stres akademik sebesar $0,119$.

Kecerdasan emosional memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap stres akademik, diperkuat dengan teori oleh Martin (2003) bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan dalam memahami perasaan individu, berempati terhadap perasaan orang lain dan mengatur emosi, yang secara bersama berperan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang (Baskara, Soetjipto & Atamimi, 2008). Teori pula didukung oleh Goleman (2005) mengatakan bahwa kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan mengenali perasaan diri sendiri, memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri, dan memiliki kemampuan mengelola emosi diri sendiri serta menjalin hubungan yang baik dengan oranglain.

3. Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Stres Akademik Siswa SMPIT Insan Permata Malang

Berdasarkan hasil analisis uji regresi, diketahui bahwa menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yaitu ada pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Pemata Malang diterima. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar

0,034 ($p < 0,05$), sehingga dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Dan dilihat dari R square diperoleh nilai sebesar 0,098 artinya bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh terhadap stres akademik sebesar 9,8% dan sisanya 90,2% dipengaruhi oleh faktor lain. Angka tersebut menunjukkan bahwa pengaruh yang diberikan tidak terlalu besar tetapi saling memiliki pengaruh.

Hal diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Chlarasinta (2015) yang berjudul “Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta” menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikansi antara kecerdasan emosi dengan stres akademik. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa subjek penelitian ini memiliki kecerdasan emosi yang baik dalam mengelola dan menghadapi tuntutan-tuntutan akademik dengan menenangkan diri dan menjalankan aktivitas perkuliahan seperti biasa, berusaha untuk membuat nyaman dengan menikmati setiap proses yang dijalani, mencari referensi diluar perpustakaan atau internet, mengerjakan sedikit demi sedikit tugas yang diberikan dosen, membuat manajemen waktu, menyusun jadwal pembuatan tugas dan belajar, serta selalu berfikir positif.

Jika melihat koefisien dari standardized menunjukkan angka sebesar - 0,384 bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecerdasan emosional dengan stres akademik, dengan peningkatan satu angka kecerdasan

emosional maka terjadi penurunan stress akademik sebesar -0,384. Artinya, apabila siswa SMPIT Insan Permata Malang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi maka stres akademik akan rendah dan apabila kecerdasan emosional semakin rendah maka stres akademik akan tinggi.

Pentingnya kecerdasan emosional dalam kehidupan seseorang didukung oleh Goleman (1996) bahwa kecerdasan apabila tidak disertai dengan mengatur emosi yang baik maka tidak akan membuat seseorang itu akan sukses dalam hidupnya. Selain itu, ia mengatakan bahwa peran kecerdasan akademik sekitar 20% dalam mendorong kesuksesan seseorang sedangkan 80% lain ditentukan oleh faktor lain salah satunya kecerdasan emosional. Patton (1998) mengatakan seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi suatu saat akan mengalami kesuksesan ditempat kerjanya.

Siswa yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi, ia akan mampu menghadapi segala masalah yang dialami. Tidak mudah untuk siswa dapat mengelola emosi ketika siswa merasa sudah tidak sanggup untuk berada dikondisi yang tertekan. Saat kondisi tertekan emosi lebih mudah muncul karena ada paksaan yang harus diterimanya, seperti halnya tuntutan tugas-tugas yang diberikan sekolah siswa akan cenderung untuk menyerah dan lebih cepat marah ketika sedang bersama. Tetapi, siswa yang mampu dan mau untuk berubah agar tidak menjadi seseorang yang suka menyerah dalam keadaan sulit, ia akan belajar untuk mengelola

emosi dan lebih peka terhadap perasaannya, sehingga siswa tersebut bisa mencapai suatu tujuan yang diinginkan.

Menurut Goleman (1995) ciri-ciri kecerdasan emosional dibagian menjadi dua yaitu tinggi dan rendah. Kecerdasan emosional yang tinggi menjadi seseorang memiliki kemampuan dalam mengatur perasaan marah, tidak agresif dan selalu sabar, memikirkan akibat dari sebelum bertindak, berusaha dan memiliki daya tahan yang kuat untuk mencapai suatu tujuan hidupnya, menyadari perasaan diri sendiri dan orang lain, berempati pada orang lain, dapat mengatur *mood* atau perasaan-perasaan negatif, mempunyai konsep diri yang positif, mampu menjadi hubungan atau persahabatan dengan orang lain, pandai dalam berkomunikasi, dan dapat menyelesaikan masalah sosial dengan bijak. Sedangkan kecerdasan emosional rendah mengarah pada hal-hal negatif, seperti bertindak tidak memikirkan dulu akibatnya, mudah marah, bersikap agresif dan tidak sabar, memiliki tujuan hidup dan cita-cita yang tidak jelas, susah mengendalikan *mood* dan perasaan negatif, mudah terpengaruhi oleh perasaan negatif, konsep diri yang tidak jelas, tidak mampu menjalin hubungan sosial dengan orang, komunikasi yang susah, dan menyelesaikan masalah dengan kekerasan.

Oleh karena itu, segala sesuatu yang tidak kita sukai jangan sampai membuat diri sendiri tersiksa dengan ulah emosi tersebut. Namun, wajar saja apabila siswa sekolah menengah pertama mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Menurut Papalia dan Olds (2001) masa remaja

merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak ke masa dewasa yang dimulai pada usia 12 atau 13 tahun. Perkembangan emosi diusia remaja awal lebih meningkat seperti lebih sering bingung dalam memutuskan sesuatu, emosi yang tidak stabil dan meledak-ledak, suka berkelahi dan berantem, dunia nya lebih sering main dengan teman-teman dan timbulnya gairah dalam dirinya dengan menyukai lawan jenis. Tetapi emosi yang sering menonjol seperti frustrasi, iri, rasa ingin tahu, rasa kasih sayang dan kebahagiaan menjadi bagian dari kebutuhan mereka.

4. Pengaruh Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Siswa SMPIT Insan Permata Malang

Berdasarkan hasil analisis uji regresi, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,467 ($p > 0,05$), yang artinya efikasi diri dan stres akademik tidak memiliki pengaruh yang signifikan, hal ini hipotesis penelitian ditolak. Nilai R untuk pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik sebesar 0,110 dan nilai R square sebesar 0,012 yang berarti efikasi diri hanya memberikan sumbangan yang sangat kecil sebesar 1,2% dan sisanya 98,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa efikasi diri terhadap stres akademik tidak memiliki pengaruh karena sumbangan yang diberikan kepada stres akademik sangat kecil untuk mengurangi perasaan stres tersebut. Ada faktor lain yang membuat siswa memiliki keyakinan yang kuat untuk tidak bisa melawan stress tersebut, bisa karena dalam dirinya sendiri atau karena orang lain. Bandura mengatakan bahwa seseorang yang

tidak memiliki efikasi diri cenderung akan merasa ragu-ragu pada kemampuannya, lebih pasrah dan apatis, dan usaha yang dilakukan akan lebih lambat karena memperbaiki keadaan dari kegagalan yang pernah dirasakan, sehingga menurunnya atau rendahnya efikasi diri ini dapat disebabkan oleh faktor lain yang tidak diketahui (Feist & Feist, 2010).

Menurut Alvin (2007), ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik yang berasal dari internal yaitu pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Dari ketiga faktor ini yang sesuai dengan penelitian ini adalah keyakinan atau efikasi diri. Keyakinan menjadi salah satu faktor internal dalam mempengaruhi stres akademik adalah karena bagian dari peranan penting bagi siswa dalam menginterpretasikan situasi yang ada disekitar yang kemudian dari penilaian tersebut berubah menjadi pola pikir, tergantung pola pikir tersebut negatif atau positif. Ketika siswa tidak memiliki keyakinan maka siswa akan mengalami stres, tetapi jika siswa menyakini memiliki keyakinan maka stres dapat diatasi dengan cara keyakinan pada dirinya. Oleh karena itu, dalam penelitian solusi yang tepat untuk menanggulangi stres akademik bukanlah efikasi diri karena pada kenyataannya mereka telah memiliki efikasi diri pada masing-masing. Jika kita melihat di deskripsi efikasi diri, efikasi diri berada di kategori sedang yang artinya mereka telah mempunyai atau mampu menyakini dirinya terhadap kemampuannya sendiri. Dan setelah diuji aspek pun, aspek yang lebih menonjol yaitu pada *generality* yang berarti siswa telah mampu menyakini kemampuannya meskipun dibatasi oleh

banyaknya aktivitas atau kondisi yang beragam. Mereka bukan berada di aspek *level* dan *strength* yang unggul dalam mengatasi stres akademik.

Kebanyakan hasil penelitian, efikasi diri terhadap stres akademik memiliki pengaruh atau hubungan yang dapat mengatasi masalah yang membuat seseorang terutama siswa tertekan dengan berbagai tuntutan dan tugas dari sekolah. Seperti halnya penelitian oleh Sri Dewi Utami (2015), mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik siswa kelas XI MAN 3 Yogyakarta dengan korelasi (r) sebesar $-0,495$ yang berarti semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres akademik dan begitupun sebaliknya semakin tinggi efikasi diri maka stres akademik akan menurun. Hal ini dapat dikatakan bahwa penelitian ini menghasilkan hasil penelitian yang berbeda dengan yang pada umumnya.

Menurut Alwisol (2004), efikasi diri adalah persepsi seseorang mengenai seberapa bagus dirinya dapat berguna dalam keadaan apapun. Efikasi diri sesuatu yang berhubungan dengan keyakinan bahwa apakah diri sendiri memiliki kemampuan dalam melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri merupakan sesuatu yang berbeda dengan sebuah cita-cita, karena cita-cita sesuatu yang ideal dan harus dapat dicapai sedangkan efikasi diri menggambarkan sebuah penilaian pada kemampuan diri individu. Efikasi diri atau keyakinan seseorang kapanpun dapat mengalami perubahan, dan ada kemungkinan efikasi diri seseorang yang rendah dikarenakan kurangnya pengalaman di masa lalu atau kurangnya

sumber informasi di masa lalu sehingga seseorang tidak memiliki cara dalam mengatasi sebuah persoalan keyakinan diri untuk menghadapi masalah tersebut.

Menurut Bandura (1997), seseorang dapat menumbuhkan atau meningkatkan rasa efikasi dirinya apabila melalui empat sumber informasi yaitu: pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal, dan kondisi fisiologi dan emosional. Pengalaman keberhasilan maksudnya adalah seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi dikarenakan seseorang telah memiliki pengalaman dimasa laluyang telah membawanya mencapai keberhasilan setelah mengalami kegagalan yang berkali-kali, sehingga ini menjadi penguatnya bila nanti terjadi kembali. Selanjutnya, pengalaman orang lain maksudnya adalah melihat atau mengamati keberhasilan orang lain sesuai dengan kemampuan diri sendiri dapat meningkatkan efikasi diri atau menjadi lebih semangat karena menginginkan kesuksesan yang sama dengan orang lain. Kemudian, persuasi verbal adalah seseorang yang efikasi dirinya tinggi banyak mendapatkan arahan berupa nasihat, saran dan bimbingan sehingga rasa percaya dirinya pada kemampuan yang dimiliki akan semakin meningkat dan usaha yang dilakukan semakin besar. Dan terakhir, kondisi fisiologis dan emosional maksudnya adalah emosi yang berlebihan dapat mengurangi performa seseorang ketika individu tersebut tidak percaya dengan keyakinan pada dirinya dan emosi akan mempengaruhi fisik yang dapat melemahkan performa seseorang.

Oleh karena itu, kondisi fisik maupun emosi harus dapat diperhatikan agar emosi tidak merusak kinerja seseorang dalam menyelesaikan urusannya.

Motivasi guru kepada siswa dan motivasi orang tua kepada anak harus terus diberikan. Orang-orang terdekat menjadi tempat yang seharusnya paling peka ketika siswa atau anak tersebut sedang tidak baik-baik saja. Setiap saat anak harus terus didorong agar keyakinan di dirinya meningkat dan memberikan penjelasan jika keyakinan yang kuat akan membawa dan mengantarkan seseorang mengalami kesuksesan atas usaha yang telah dilakukan karena tidak pernah menyerah dalam melewati masa-masa sulitnya. Efikasi diri selain memberi penguatan pada dirinya dalam bertindak, juga dapat mempengaruhi perilaku terhadap lingkungan nya.

Oleh karena itu, apabila efikasi diri individu tinggi maka dapat mengubah sekitarnya menjadi positif sedangkan efikasi diri yang rendah tidak akan mengubah sekitar menjadi positif dan memandang efikasi diri adalah sesuatu yang tidak ada efeknya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata siswa kelas 7 SMPIT Insan Permata Malang memiliki tingkat efikasi diri, tingkat kecerdasan emosional dan tingkat stress akademik dalam kategori sedang. Pada tingkat efikasi diri sebanyak 17,4% kategori tinggi, 63% kategori sedang dan 19,6% kategori rendah. Kemudian tingkat kecerdasan emosional sebanyak 19,6% kategori tinggi, 69,6% kategori sedang dan 10,9% kategori rendah. Sedangkan tingkat stress akademik siswa sebanyak 10,9% kategori tinggi, 69,6% kategori sedang dan 19,6% dengan kategori rendah.
2. Kecerdasan emosional terhadap stres akademik diperoleh nilai signifikansi $0,034 > 0,05$ dan R square 0,098. Artinya, bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik.
3. Efikasi diri terhadap stres akademik diperoleh nilai signifikansi $0,467 > 0,05$ dan R square = 0,012. Artinya, bahwa efikasi diri tidak memiliki pengaruh terhadap stres akademik.
4. Kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap stres akademik diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,088 dan R square 0,107. Artinya, bahwa kecerdasan emosional dan efikasi diri tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah didapatkan, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Hasil penelitian telah ditemukan bahwa sebagian siswa berada pada tingkat kecerdasan emosional, efikasi diri dan stres akademik yang sedang. Diharapkan bagi siswa untuk dapat meningkatkan kemampuannya dalam aspek *level, strength, generality* agar lebih yakin dalam menyelesaikan tingkat kesulitan dari suatu tugas serta ketahanan dalam menghadapi suatu persoalan pribadi. Ketika siswa memiliki keyakinan yang kuat dengan memotivasi diri sendiri, maka akan lebih mudah dalam menghadapi stres akademik. Kemudian, diharapkan pula bagi siswa untuk dapat meningkatkan kecerdasan emosional dalam aspek kesadaran diri, pengaturan diri, memotivasi diri, empati dan hubungan dengan orang lain agar ketika mengalami stres akademik dapat berfokus mencari penyelesaiannya tanpa emosi.

2. Bagi guru dan orang tua

Guru dan orang tua diharapkan dapat membantu dalam mencegah dan mengatasi terjadi stres yang berkelanjutan. Guru dapat memberikan pelatihan berupa *training motivation* untuk dapat mengembangkan rasa percaya diri siswa, mengembangkan potensi bakat dan minat dalam diri siswa, dan manajemen diri dalam mengelola emosi. Dan untuk mengatasi stres akademik, guru dapat lebih kreatif dalam mengondisikan suasana

belajar sehingga belajar menjadi tempat yang menyenangkan serta lakukan evaluasi rutinan dari apa yang telah diterapkan. Kemudian untuk orang tua siswa, tetap mengawasi dan memperhatikan kondisi anak serta menanyakan pada gurunya bagaimana anak tersebut selama di sekolah. Agar orangtua tetap memantau dan tidak lepas tangan menyerahkan sepenuhnya kepada sekolah.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama dengan judul ini diharapkan untuk lebih memperhatikan variabel bebas dan alat ukur yang digunakan agar hasilnya sesuai dengan yang diharapkan. Dan pengambilan responden diharapkan mengambil lebih banyak lagi, supaya hasilnya lebih baik serta menggali informasi lebih banyak agar dapat memberikan solusi yang lebih tepat. Oleh karena itu, hasil penelitian ini sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, Wardatul, dan Ni'matuzahroh. (2016). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren*. Vol. 04, No. 02.
- Agung, Gema, dan Meita Santi Budianti. (2013). *Hubungan Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Vol. 01, No. 02.
- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Artha NMWI, Supriyadi. (2013). *Hubungan antara kecerdasan emosi dan self efficacy dalam pemecahan masalah penyesuaian diri remaja awal*. Jurnal Psikologi Udayana. No.1 Hal 190-202.
- Aziz, Rahmat, dan Retno Mangestuti. (2006). *Tiga Jenis Kecerdasan dan Agresivitas Mahasiswa*. Psikologika. Vol 11, No 21.
- Azmy, Amy Noerul; A. J. Nurihsan dan E. S. Yudha. (2017). *Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Sisa Berbakat*. Indonesian Journal Of Educational Counseling. Vol. 01, No. 02, Hal 197-208.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, Mufadhal, & Ifdil Ifdil. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. Jurnal Konseling dan Pendidikan. Vol. 05, No. 03, Hal 143-148.
- Duri Kartika, Chlarasinta. (2015). *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Desmita. (2009). *Perkembangan Peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Dhani, Arman. (2016). *Menggugat Full Day*. Diakses dari [https://tirto.id/menggugat-full-day-school-byug-pada tanggal 30 Mei 2018](https://tirto.id/menggugat-full-day-school-byug-pada-tanggal-30-Mei-2018).
- Dhian, Hanif. (2016). *Perbedaan Stres Akademik Siswa SMP yang Menerapkan Sistem Full Day dengan Siswa yang Menerapkan Sistem Half Day di Kota Padang*. Diploma Thesis, Universitas Andalas.
- Ernawati, Lilis, dan Diana Rusmawati. (2015). *Dukungan Sosial Orangtua dan Stres Akademik pada Siswa SMK yang Menggunakan Kurikulum 2013*. Vol. 04, No. 04, Hal 26-31.
- Fahmi, F. (2011). *Hubungan Self Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa. Skripsi*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Hasfrentia, Yosephin Darista. (2016). *Hubungan antara Sel Efficacy dengan Stres Akademik pada Pelajar SMAN 1 Tuntang*. Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Made Surya Putra, W.G. (2016). *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Kerja dan Kepuasan pada karyawan PDAM Tirta Mangutama Kabupaten Badung*. E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Unud Bali, No. 2231-2260
- Maryati, I. (2008). *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Keyakinan Diri (Self-Efficacy) dengan Kreativitas pada Siswa Akselerasi. Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Meigawati, D. (2014). *Profil Stres Akademik Ditinjau Dari Keyakinan Diri Akademik Siswa. Skripsi*. Bandung: Fakultas Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan UPI.
- Najah, Naila Alfin. (2015). "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Di Sekolah pada Siswa Akselerasi MAN Denanyar Jombang". *Skripsi*. Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

- Nur Azizah, Lely. (2016). *Hubungan dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Malang Angkatan 2015*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Oktamiati, Hesi, dan Yossie Susanti Eka Putri. (2013). *Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah terhadap Sistem Full Day School di Sekolah Dasar Kab. Bogor*. Jurnal Psikologi Pendidikan.
- Oktovia W. (2013). *Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas riau*. Skripsi, Fakultas Kedokteran. Universitas Riau.
- Pratama, M. R. (2015). *Hubungan Motivasi Akademik dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Semester VI Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta (Doctoral disertation, Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta)*.
- Rahayu, F. (2014). *Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Coping Siswa-Siswi Akselerasi SMA Negeri 2 Kota Tangerang*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta).
- Rahmawati, D. D., & Sri S. (2012). *Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMPN 1*. Skripsi. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Rustika, Made. (2012). *Efikasi Diri: Tinjauan Teori Elbert Bandura*. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. Vol. 20, No.1-2, Hal 18-25.
- Sugiarto, Dady. (2012). *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Daya Tahan Stres Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta
- Winurini, Sulis. (2016). *Wacana Penerapan Full Day School untuk Siswa SD dan SMP*. Vol. 08, No. 15:1, P3DI

Lampiran 1

Skala Uji Coba

SKALA STRES AKADEMIK

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

Berilah tanda (√) pada kolom pilihan jawaban anda. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, karena dalam pengisian kuesioner ini tidak ada jawaban yang benar maupun yang salah. Petunjuk jawaban :

SS = Sangat setuju

KS = Kurang setuju

STS = Sangat tidak setuju

S = Setuju

TS = Tidak setuju

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya sering susah tidur karena banyak tugas sekolah					
2	Saya suka mengeluh sakit kepala atau pusing saat tugas sekolah menumpuk					
3	Saya lebih mengutamakan mengerjakan tugas sekolah daripada tidur					
4	Ketika tugas sekolah banyak, nafsu makan saya menurun					
5	Akhir-akhir ini saya mudah kelelahan dengan aktivitas di sekolah					
6	Meskipun tugas banyak dan sekolah seharian, saya masih kuat dan semangat					
7	Saya mampu melawan rasa pusing ketika dikelas dan menganggap biasa saja					
8	Saya pernah sakit kepala dan masuk rumah sakit karena memikirkan tugas sekolah yang banyak					
9	Berat badan saya naik karena stres mengerjakan tugas					

	sekolah					
10	Jika sudah dirumah, saya suka lupa kalau punya PR					
11	Banyaknya PR membuat saya tidak fokus untuk belajar pelajaran yang lain					
12	Saya merasa paling bodoh ketika mendapatkan nilai jelek					
13	Saya selalu berusaha terlihat fokus ketika ada dikelas					
14	Saya suka minder dengan teman-teman yang nilainya bagus					
15	Saya sering bingung jika ada dua PR					
16	Saya suka panik kalau mengerjakan tugas karna takut dapat nilai jelek					
17	Saya optimis bisa mengerjakan PR dari sekolah					
18	Saya selalu ingat kalau ada PR dari guru					
19	Saya sering merasa tidak mampu mengerjakan tugas sekolah yang banyak					
20	Saya suka banyak tugas dan sekolah					
21	Saya tetap memilih sekolah dibanding tidak masuk sekolah					
22	Saya sering merasa berada didalam kesuksesan					
23	Saya merasa terganggu ada yang membicarakan saya dari belakang					
24	Setiap akan ujian sekolah, saya tidak bisa tenang dan selalu panik paginya					
25	Saya khawatir dengan nilai ulangan harian					
26	Saya merasa mampu mengerjakan setiap tugas yang diberikan dari guru					
27	Saya berdebar-debar ketika besok akan UAS					
28	Meskipun PR dari sekolah banyak, saya sangat menikmati					
29	Saya nervous jika disuruh maju kedepan untuk mengerjakan soal matematika					
30	Saya tidak tertekan dengan sekolah seharian dan tugas					

	yang banyak					
31	Saya marah karena teman-teman mengejek nilai saya diluar kendali					
32	Saya santai saja jika orangtua saya memarahi karena nilai jelek					
33	Saya merasa bahwa kehidupan ini berjalan sesuai yang diharapkan					
34	Hari ini saya tidak banyak bicara dikelas					
35	Meskipun banyak tugas, saya tetap masuk sekolah.					
36	Saya memilih tidak masuk sekolah daripada dimarahi guru karena tidak mengerjakan PR					
37	Pulang sekolah saya langsung main dan memilih mengerjakan PR malam hari					
38	Saya punya hidup yang privasi dan tidak semua orang boleh tau					
39	Saya punya manajemen waktu yang rapi					
40	Saya tidak kenal semua teman satu angkatan , hanya beberapa saja					
41	Saya punya banyak teman dan senang berteman dengan saya					
42	Saya memilih tidur daripada mendengarkan penjelasan guru					
43	Meskipun saya suka mengantuk dikelas, saya tetap mendengarkan guru berbicara					
44	Sekolah adalah semangat saya untuk masa depan yang cerah					
45	Saya punya cita-cita tinggi ketika saya dewasa nanti					

SKALA EFIKASI DIRI

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

Berilah tanda (√) pada kolom pilihan jawaban anda. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, karena dalam pengisian kuesioner ini tidak ada jawaban yang benar maupun yang salah. Petunjuk jawaban :

SS = Sangat setuju

KS = Kurang setuju

STS = Sangat tidak setuju

S = Setuju

TS = Tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya mampu menyelesaikan tugas sekolah yang susah					
2	Saya tetap santai meskipun saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan PR					
3	Saya tidak sanggup mengerjakan tugas sekolah yang sangat susah					
4	Saya mengatur waktu dengan baik, kapan seharusnya saya mengerjakan PR					
5	Saya punya cara sendiri untuk menyelesaikan PR dengan baik tanpa mencontek					
6	Jika tidak bisa, saya memilih mencontek					
7	Saya Mengerjakan tugas dengan benar untuk mendapatkan nilai yang bagus					
8	Meskipun teman saya memberi contekan, saya memilih untuk mengerjakan sendiri					
9	Saya bisa mengerjakan soal-soal yang susah, jika saya mau berusaha lebih keras					
10	Saya sudah berusaha menyelesaikan PR tetapi memilih untuk menyerah karena susah					

11	Saya belajar untuk persiapan UAS					
12	Saya belajar tanpa kenal waktu untuk mengikuti UAS					
13	Saya tidak perlu belajar dan percaya diri bisa mengisi jawaban soal UAS					
14	Saya belajar dengan sungguh-sungguh, demi kesuksesan di masa depan					
15	Disaat kondisi yang kurang baik, saya bisa menyelesaikan tugas dengan usaha sendiri					
16	Saya mampu bertahan disaat kondisi yang tertekan					
17	Disaat kondisi yang tertekan, saya mencari kesenangan untuk menjernihkan pikiran					
18	Saya tidak mampu mengatasi kondisi yang membuat saya tertekan					
19	Ketika saya punya masalah, saya berfikir untuk mencari solusi					
20	Saya menyelesaikan masalah dengan cara sendiri					
21	Solusi selalu ada ketika masalah selalu datang					
22	Ternyata saya tidak mampu menyelesaikan masalah pribadi saya					

SKALA KECERDASAN EMOSIONAL

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

Berilah tanda (✓) pada kolom pilihan jawaban anda. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, karena dalam pengisian kuesioner ini tidak ada jawaban yang benar maupun yang salah. Petunjuk jawaban :

SS = Sangat setuju

KS = Kurang setuju

STS = Sangat tidak setuju

S = Setuju

TS = Tidak setuju

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya paham betul tentang diri saya sendiri					
2	Saya dapat mengambil keputusan sesuai dengan tujuan hidup saya					
3	Tekanan belajar membuat saya semakin emosi					
4	Saya terkadang suka sedih tanpa tahu akibatnya					
5	Saya tidak konsisten dalam mengatur sebuah keputusan					
6	Saya selalu konsisten dalam mengambil sebuah keputusan					
7	Meskipun perasaan saya tidak baik, saya tetap santai					
8	Ketika suasana hati saya senang, saya bisa menyelesaikan PR dengan benar					
9	Ketika saya stres, saya mudah marah					
10	Saya selalu memotivasi diri sendiri untuk mendapatkan nilai yang baik					
11	Saya menghakimi diri sendiri ketika tidak mendapat nilai bagus					
12	Saya adalah anak yang optimis					
13	Saya bersungguh-sungguh dalam belajar untuk					

	mendapatkan peringkat 1					
14	Saya tidak mau menjadi orang sukses					
15	Saya dapat melihat kesedihan teman saya dari wajahnya					
16	Ketika teman saya kesulitan mengerjakan tugas, saya membantunya					
17	Saya senang melihatnya teman saya mendapatkan hadiah dari sekolah					
18	Seberat apapun masalah teman saya. saya tidak peduli					
19	Ketika teman saya menangis, saya diam					
20	Saya senang berteman dengan siapa saja					
21	Saya mudah mendapatkan teman yang banyak					
22	Saya sulit berkenalan dengan orang baru					
23	Ketika saya berantem dengan teman, saya segera meminta maaf					
24	Jika teman saya punya salah dengan saya, tidak dimaafkan					

Lampiran 2

Skala Penelitian

SKALA STRES AKADEMIK

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

Berilah tanda (✓) pada kolom pilihan jawaban anda. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, karena dalam pengisian kuesioner ini tidak ada jawaban yang benar maupun yang salah. Petunjuk jawaban :

SS = Sangat setuju

KS = Kurang setuju

STS = Sangat tidak setuju

S = Setuju

TS = Tidak setuju

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya sering susah tidur karena banyak tugas sekolah					
2	Saya suka mengeluh sakit kepala atau pusing saat tugas sekolah menumpuk					
3	Saya lebih mengutamakan mengerjakan tugas sekolah daripada tidur					
4	Ketika tugas sekolah banyak, nafsu makan saya menurun					
5	Akhir-akhir ini saya mudah kelelahan dengan aktivitas di sekolah					
6	Meskipun tugas banyak dan sekolah seharian, saya masih kuat dan semangat					
7	Saya pernah sakit kepala dan masuk rumah sakit karena memikirkan tugas sekolah yang banyak					
8	Jika sudah dirumah, saya suka lupa kalau punya PR					
9	Banyaknya PR membuat saya tidak fokus untuk belajar pelajaran yang lain					

10	Saya merasa paling bodoh ketika mendapatkan nilai jelek					
11	Saya sering bingung jika ada dua PR					
12	Saya suka panik kalau mengerjakan tugas karna takut dapat nilai jelek					
13	Saya sering merasa tidak mampu mengerjakan tugas sekolah yang banyak					
14	Saya suka banyak tugas dan sekolah					
15	Saya tetap memilih sekolah dibanding tidak masuk sekolah					
16	Saya merasa terganggu ada yang membicarakan saya dari belakang					
17	Setiap akan ujian sekolah, saya tidak bisa tenang dan selalu panik paginya					
18	Saya merasa mampu mengerjakan setiap tugas yang diberikan dari guru					
19	Meskipun PR dari sekolah banyak, saya sangat menikmati					
20	Saya nervous jika disuruh maju kedepan untuk mengerjakan soal matematika					
21	Saya marah karena teman-teman mengejek nilai saya diluar kendali					
22	Meskipun banyak tugas, saya tetap masuk sekolah.					
23	Saya memilih tidak masuk sekolah daripada dimarahi guru karena tidak mengerjakan PR					
24	Pulang sekolah saya langsung main dan memilih mengerjakan PR malam hari					
25	Saya punya banyak teman dan senang berteman dengan saya					
26	Saya memilih tidur daripada mendengarkan penjelasan guru					
27	Sekolah adalah semangat saya untuk masa depan yang cerah					

SKALA EFIKASI DIRI

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

Berilah tanda (✓) pada kolom pilihan jawaban anda. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, karena dalam pengisian kuesioner ini tidak ada jawaban yang benar maupun yang salah. Petunjuk jawaban :

SS = Sangat setuju

KS = Kurang setuju

STS = Sangat tidak setuju

S = Setuju

TS = Tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya mampu menyelesaikan tugas sekolah yang susah					
2	Saya punya cara sendiri untuk menyelesaikan PR dengan baik tanpa mencontek					
3	Saya Mengerjakan tugas dengan benar untuk mendapatkan nilai yang bagus					
4	Meskipun teman saya memberi contekan, saya memilih untuk mengerjakan sendiri					
5	Saya bisa mengerjakan soal-soal yang susah, jika saya mau berusaha lebih keras					
6	Saya belajar dengan sungguh-sungguh, demi kesuksesan di masa depan					
7	Disaat kondisi yang tertekan, saya mencari kesenangan untuk menjernihkan pikiran					
8	Ketika saya punya masalah, saya berfikir untuk mencari solusi					
9	Saya menyelesaikan masalah dengan cara sendiri					

SKALA KECERDASAN EMOSIONAL

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

Berilah tanda (√) pada kolom pilihan jawaban anda. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, karena dalam pengisian kuesioner ini tidak ada jawaban yang benar maupun yang salah. Petunjuk jawaban :

SS = Sangat setuju

KS = Kurang setuju

STS = Sangat tidak setuju

S = Setuju

TS = Tidak setuju

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya paham betul tentang diri saya sendiri					
2	Saya dapat mengambil keputusan sesuai dengan tujuan hidup saya					
3	Saya tidak konsisten dalam mengatur sebuah keputusan					
4	Saya selalu konsisten dalam mengambil sebuah keputusan					
5	Meskipun perasaan saya tidak baik, saya tetap santai					
6	Ketika suasana hati saya senang, saya bisa menyelesaikan PR dengan benar					
7	Saya selalu memotivasi diri sendiri untuk mendapatkan nilai yang baik					
8	Saya adalah anak yang optimis					
9	Saya bersungguh-sungguh dalam belajar untuk mendapatkan peringkat 1					
10	Saya tidak mau menjadi orang sukses					
11	Saya dapat melihat kesedihan teman saya dari wajahnya					

12	Ketika teman saya kesulitan mengerjakan tugas, saya membantunya					
13	Saya senang melihatnya teman saya mendapatkan hadiah dari sekolah					
14	Seberat apapun masalah teman saya. saya tidak peduli					
15	Ketika teman saya menangis, saya diam					
16	Saya senang berteman dengan siapa saja					
17	Saya mudah mendapatkan teman yang banyak					
18	Ketika saya berantem dengan teman, saya segera meminta maaf					

Lampiran 3

Uji Validitas dan Reliabilitas

STRES AKADEMIK

PUTARAN 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.812	45

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	119.43	284.216	.444	.804
VAR00002	119.78	280.444	.484	.802
VAR00003	120.93	294.063	.264	.809
VAR00004	119.90	284.024	.353	.806
VAR00005	119.42	291.162	.254	.809
VAR00006	121.10	295.108	.233	.810
VAR00007	120.55	297.269	.112	.812
VAR00008	120.58	283.230	.418	.804
VAR00009	119.27	316.640	-.393	.826
VAR00010	119.80	271.654	.664	.795
VAR00011	119.88	273.156	.618	.797
VAR00012	119.55	282.489	.434	.803
VAR00013	120.53	292.423	.184	.811
VAR00014	119.72	289.054	.262	.809
VAR00015	119.77	272.623	.620	.796
VAR00016	119.68	279.068	.485	.801
VAR00017	120.75	295.275	.165	.811
VAR00018	120.40	290.651	.239	.809

VAR00019	119.77	280.928	.463	.802
VAR00020	120.17	287.802	.347	.806
VAR00021	120.85	286.672	.390	.805
VAR00022	120.38	289.156	.297	.808
VAR00023	119.27	290.199	.223	.810
VAR00024	119.52	280.220	.459	.802
VAR00025	118.97	297.253	.110	.812
VAR00026	120.52	287.271	.384	.806
VAR00027	119.22	294.037	.174	.811
VAR00028	120.52	285.576	.411	.805
VAR00029	119.27	288.945	.237	.810
VAR00030	120.68	297.542	.080	.814
VAR00031	119.63	279.456	.450	.802
VAR00032	119.83	309.294	-.193	.823
VAR00033	120.50	295.305	.137	.812
VAR00034	119.27	309.385	-.205	.823
VAR00035	120.82	286.356	.420	.805
VAR00036	120.43	282.046	.377	.805
VAR00037	119.55	292.252	.176	.812
VAR00038	119.23	297.334	.073	.814
VAR00039	120.47	298.965	.062	.813
VAR00040	119.57	296.114	.089	.814
VAR00041	120.82	291.610	.251	.809
VAR00042	120.27	285.995	.323	.807
VAR00043	120.77	292.114	.236	.809
VAR00044	121.30	295.705	.240	.810
VAR00045	121.32	297.406	.145	.811

PUTARAN 2**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.858	27

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	70.15	206.875	.455	.851
VAR00002	70.50	204.932	.456	.851
VAR00003	71.65	216.299	.239	.857
VAR00004	70.62	207.393	.342	.855
VAR00005	70.13	211.270	.313	.855
VAR00006	71.82	216.830	.223	.857
VAR00008	71.30	204.112	.484	.850
VAR00010	70.52	199.068	.591	.847
VAR00011	70.60	197.125	.637	.845
VAR00012	70.27	207.487	.382	.853
VAR00015	70.48	195.406	.674	.844
VAR00016	70.40	198.617	.604	.846
VAR00019	70.48	202.796	.510	.849
VAR00020	70.88	209.969	.357	.854
VAR00021	71.57	210.826	.341	.855
VAR00023	69.98	210.864	.260	.858
VAR00024	70.23	203.436	.468	.851
VAR00026	71.23	212.589	.292	.856
VAR00028	71.23	210.623	.339	.855
VAR00029	69.98	208.491	.305	.856
VAR00031	70.35	201.858	.484	.850
VAR00035	71.53	209.914	.391	.853
VAR00036	71.15	205.621	.369	.854

VAR00037	70.27	212.673	.211	.859
VAR00041	71.53	214.253	.229	.858
VAR00042	70.98	206.627	.379	.854
VAR00044	72.02	217.576	.219	.857



EFIKASI DIRI

PUTARAN 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.769	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	76.35	97.553	.230	.766
VAR00002	76.57	102.250	.016	.777
VAR00003	77.53	99.677	.116	.774
VAR00004	76.10	97.041	.304	.762
VAR00005	76.13	92.151	.506	.749
VAR00006	77.15	93.486	.339	.760
VAR00007	75.97	94.609	.432	.755
VAR00008	76.20	91.383	.602	.745
VAR00009	76.07	92.877	.532	.749
VAR00010	77.43	96.385	.191	.771
VAR00011	76.13	97.745	.218	.767
VAR00012	76.43	98.148	.187	.769
VAR00013	77.07	97.894	.143	.775
VAR00014	75.87	92.423	.539	.748
VAR00015	76.17	96.955	.257	.765
VAR00016	76.32	96.220	.327	.761
VAR00017	76.05	92.726	.421	.754
VAR00018	77.75	97.716	.201	.768
VAR00019	76.13	89.134	.643	.740
VAR00020	76.32	94.017	.419	.755
VAR00021	76.42	96.281	.242	.766

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	76.35	97.553	.230	.766
VAR00002	76.57	102.250	.016	.777
VAR00003	77.53	99.677	.116	.774
VAR00004	76.10	97.041	.304	.762
VAR00005	76.13	92.151	.506	.749
VAR00006	77.15	93.486	.339	.760
VAR00007	75.97	94.609	.432	.755
VAR00008	76.20	91.383	.602	.745
VAR00009	76.07	92.877	.532	.749
VAR00010	77.43	96.385	.191	.771
VAR00011	76.13	97.745	.218	.767
VAR00012	76.43	98.148	.187	.769
VAR00013	77.07	97.894	.143	.775
VAR00014	75.87	92.423	.539	.748
VAR00015	76.17	96.955	.257	.765
VAR00016	76.32	96.220	.327	.761
VAR00017	76.05	92.726	.421	.754
VAR00018	77.75	97.716	.201	.768
VAR00019	76.13	89.134	.643	.740
VAR00020	76.32	94.017	.419	.755
VAR00021	76.42	96.281	.242	.766
VAR00022	77.35	91.452	.358	.759

PUTARAN 2**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.801	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00004	42.28	47.868	.327	.797
VAR00005	42.32	45.135	.473	.784
VAR00006	43.33	46.633	.268	.807
VAR00007	42.15	45.858	.481	.784
VAR00008	42.38	44.206	.604	.773
VAR00009	42.25	44.292	.614	.773
VAR00014	42.05	43.913	.624	.771
VAR00016	42.50	47.610	.322	.797
VAR00017	42.23	45.301	.403	.791
VAR00019	42.32	42.830	.629	.769
VAR00020	42.50	45.305	.472	.784
VAR00022	43.53	44.897	.306	.807

PUTARAN 3

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.807	11

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00004	39.27	42.301	.284	.808
VAR00005	39.30	38.959	.497	.788
VAR00007	39.13	39.473	.522	.787
VAR00008	39.37	38.440	.600	.779

VAR00009	39.23	38.453	.617	.778
VAR00014	39.03	37.965	.639	.775
VAR00016	39.48	41.745	.306	.806
VAR00017	39.22	38.783	.447	.794
VAR00019	39.30	36.892	.647	.772
VAR00020	39.48	39.068	.500	.788
VAR00022	40.52	40.051	.242	.825

PUTARAN 4

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.830	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00005	32.42	29.806	.438	.824
VAR00007	32.25	29.140	.576	.808
VAR00008	32.48	28.729	.604	.805
VAR00009	32.35	28.875	.606	.805
VAR00014	32.15	28.265	.649	.800
VAR00016	32.60	31.905	.277	.840
VAR00017	32.33	28.294	.510	.816
VAR00019	32.42	27.264	.662	.797
VAR00020	32.60	29.024	.525	.814

PUTARAN 5**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.840	8

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00005	28.57	25.809	.464	.835
VAR00007	28.40	25.159	.610	.816
VAR00008	28.63	25.185	.591	.819
VAR00009	28.50	24.966	.635	.814
VAR00014	28.30	24.315	.686	.807
VAR00017	28.48	24.695	.505	.831
VAR00019	28.57	23.843	.647	.811
VAR00020	28.75	25.919	.464	.834

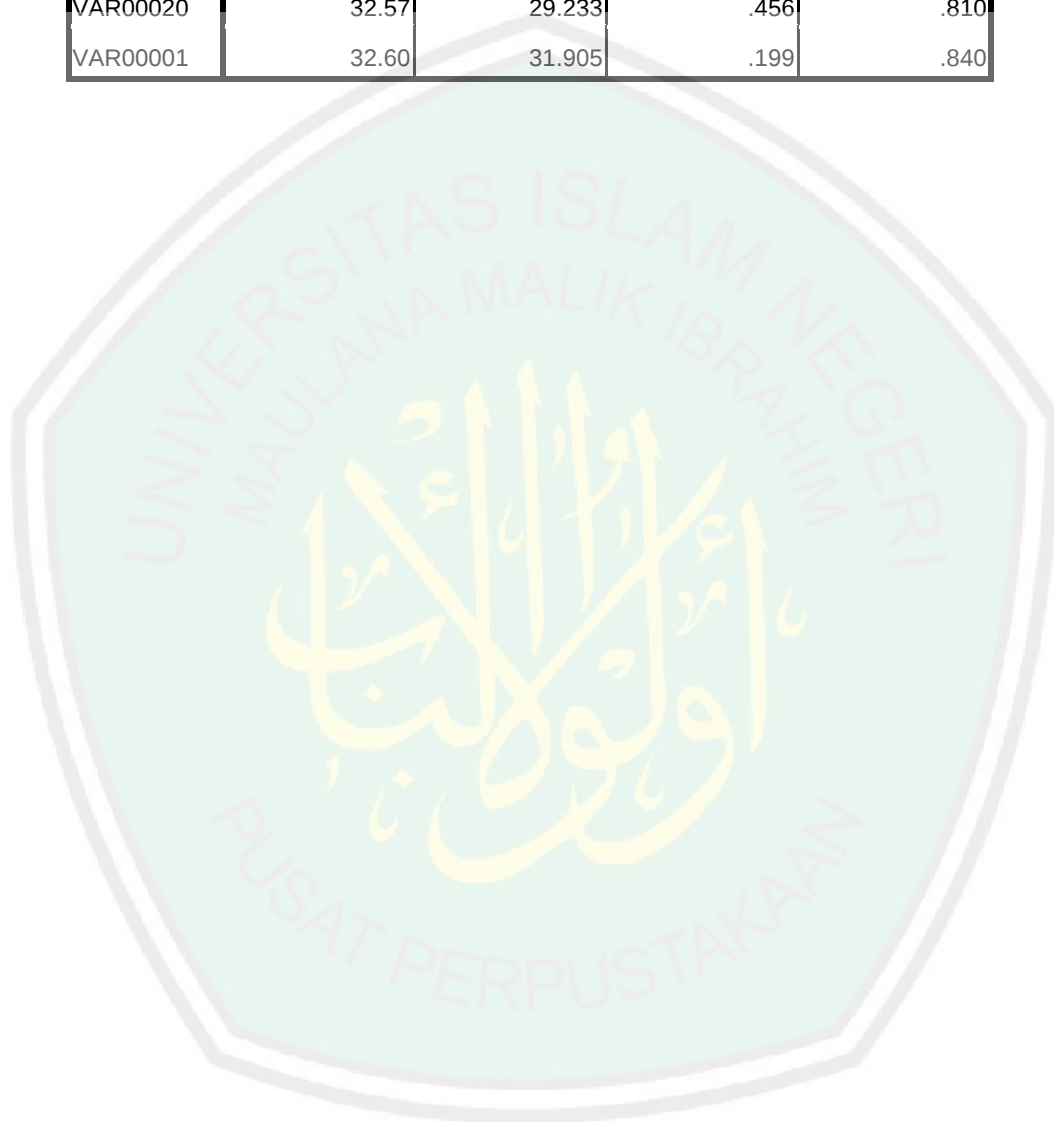
PUTARAN 6**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.820	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00005	32.38	29.190	.449	.811
VAR00007	32.22	28.308	.613	.792
VAR00008	32.45	27.947	.635	.789

VAR00009	32.32	28.186	.628	.790
VAR00014	32.12	27.664	.661	.786
VAR00017	32.30	28.112	.482	.808
VAR00019	32.38	27.088	.632	.788
VAR00020	32.57	29.233	.456	.810
VAR00001	32.60	31.905	.199	.840



KECERDASAN EMOSIONAL

PUTARAN 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.852	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	78.53	184.965	.545	.843
VAR00002	79.05	181.675	.658	.840
VAR00003	79.93	196.063	.033	.859
VAR00004	80.65	190.401	.201	.853
VAR00005	80.32	183.474	.398	.847
VAR00006	79.38	186.851	.346	.848
VAR00007	79.43	181.911	.504	.843
VAR00008	79.27	177.826	.577	.840
VAR00009	80.62	190.274	.243	.851
VAR00010	79.10	178.295	.661	.838
VAR00011	80.50	194.085	.094	.857
VAR00012	79.17	181.870	.536	.842
VAR00013	79.03	177.389	.617	.839
VAR00014	79.55	175.845	.486	.843
VAR00015	79.20	177.654	.591	.840
VAR00016	79.45	182.082	.497	.843
VAR00017	79.12	179.088	.567	.841
VAR00018	79.75	181.242	.373	.848
VAR00019	79.62	183.461	.329	.850
VAR00020	78.92	176.010	.621	.838

VAR00021	79.35	181.147	.460	.844
VAR00022	80.13	190.219	.186	.854
VAR00023	79.20	178.231	.551	.841
VAR00024	80.50	197.339	-.017	.863

PUTARAN 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.887	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	62.67	155.175	.519	.882
VAR00002	63.18	151.440	.667	.878
VAR00005	64.45	155.303	.328	.887
VAR00006	63.52	155.271	.385	.885
VAR00007	63.57	151.402	.519	.881
VAR00008	63.40	147.600	.593	.878
VAR00010	63.23	147.741	.693	.875
VAR00012	63.30	151.773	.536	.880
VAR00013	63.17	146.379	.664	.876
VAR00014	63.68	146.830	.468	.884
VAR00015	63.33	147.040	.622	.877
VAR00016	63.58	151.569	.512	.881
VAR00017	63.25	148.564	.590	.878
VAR00018	63.88	150.173	.400	.886
VAR00019	63.75	152.699	.342	.888
VAR00020	63.05	144.828	.676	.875
VAR00021	63.48	150.796	.470	.882
VAR00023	63.33	148.226	.558	.879

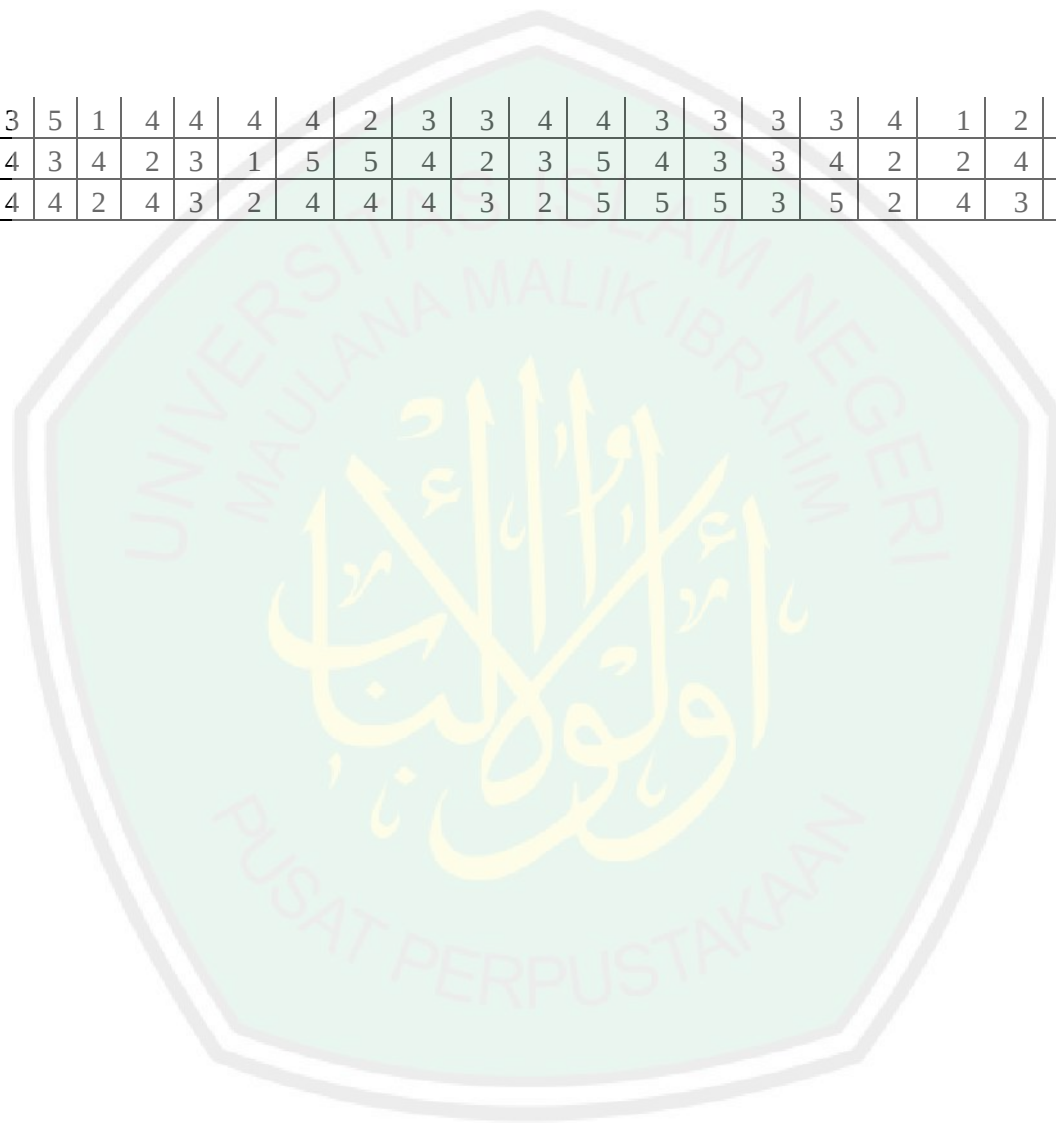
Lampiran 4 Tabulasi Skoring

STRES AKADEMIK

Nama	JK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	JML	Kategori
Paudia	L	4	5	2	3	4	3	1	4	3	1	4	3	3	1	4	5	2	3	5	4	1	1	2	5	2	3	2	80	Sedang
Salman	L	2	2	3	1	5	5	1	4	5	3	3	2	3	3	5	4	2	3	5	3	1	1	1	1	2	3	2	75	Sedang
Zamzam	L	4	4	3	1	3	4	1	4	4	2	3	3	3	4	5	5	1	2	2	1	2	1	1	4	2	2	2	73	Sedang
Yudha	L	4	3	2	3	3	5	2	3	2	2	3	3	2	2	5	4	4	2	3	3	3	2	3	4	1	3	2	78	Sedang
Wildan	L	3	4	3	3	2	4	2	3	5	2	3	3	4	1	4	5	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	2	86	Sedang
Farhan	L	4	3	2	4	3	4	1	3	3	3	2	4	2	2	5	5	4	3	3	3	2	2	1	4	2	2	2	78	Sedang
Fikri	L	4	4	3	4	4	3	2	4	4	2	5	4	4	2	4	5	4	3	3	4	4	1	2	2	1	3	1	86	Sedang
Rizky	L	1	2	5	1	3	4	1	3	2	3	3	1	3	2	3	1	3	3	4	1	1	2	3	3	1	3	1	63	Rendah
Syarif	L	2	3	2	2	2	5	1	3	2	2	2	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	1	1	3	1	1	1	64	Rendah
Fauzan	L	5	4	3	1	4	1	1	4	2	2	1	5	3	1	5	3	4	3	4	4	4	2	3	4	1	3	1	78	Sedang
Reihan	L	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	Rendah
Aziz	L	4	4	3	2	5	3	1	5	5	1	5	5	5	3	3	5	5	3	5	5	5	3	3	5	4	3	2	102	Tinggi
Rasyad	L	4	3	2	2	4	4	1	5	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	5	1	3	2	1	4	2	2	2	82	Sedang
Huspin	L	4	2	3	1	1	4	1	3	2	3	2	3	4	2	5	3	3	2	3	4	5	1	1	3	1	3	1	70	Sedang
Athallah	L	3	4	4	1	4	3	1	4	4	3	3	2	4	2	5	5	2	2	3	3	2	2	1	4	2	2	2	77	Sedang
Sandy	L	1	4	3	2	4	3	1	4	5	4	2	4	3	2	5	5	4	2	3	2	2	2	1	5	2	2	2	79	Sedang
Saifurrohman	L	3	4	2	2	3	3	1	2	2	4	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	4	1	4	2	2	2	73	Sedang
Zeal	L	1	1	2	3	2	5	1	3	3	2	3	2	3	3	5	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	1	68	Sedang

Adi	L	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	5	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	82	Sedang
Redo	L	3	2	2	2	3	4	1	5	3	2	2	4	3	2	4	4	4	3	3	5	4	1	1	2	2	3	2	76	Sedang
Mulltazim	L	1	1	2	1	2	5	1	2	2	2	2	2	3	4	5	4	3	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1	57	Rendah
Afif	L	4	5	2	2	3	4	1	4	2	3	4	2	5	2	5	5	4	3	4	4	2	2	1	3	1	3	2	82	Sedang
Sholahuddin	L	2	3	4	1	1	1	1	4	3	2	2	1	4	2	5	3	5	4	4	3	2	1	1	4	1	1	1	66	Rendah
Akmal	L	4	3	2	2	4	3	1	3	3	4	2	3	1	3	4	4	3	3	3	3	4	2	2	4	2	2	2	76	Sedang
Irfan	L	4	4	2	5	3	2	2	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	3	3	4	5	1	2	5	1	3	2	97	Tinggi
Ariyo	L	3	3	2	1	4	2	1	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	2	77	Sedang
Irsyad	L	3	3	4	1	4	2	1	3	3	4	1	4	4	5	3	5	4	3	5	4	1	2	1	2	2	1	1	76	Sedang
Aulia	L	2	4	1	1	4	3	1	3	3	2	1	3	4	2	1	5	4	3	2	4	3	1	1	4	2	1	1	66	Rendah
Sabil	L	2	4	4	2	3	4	2	5	2	1	2	2	1	5	3	3	2	3	4	2	4	2	3	4	2	2	2	75	Sedang
Naufar	L	2	3	2	3	3	3	1	4	3	4	2	2	4	3	2	5	5	3	4	4	2	2	1	4	4	2	2	79	Sedang
Khairina	P	4	1	2	3	4	4	1	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	73	Sedang
Zara	P	4	4	2	4	5	4	1	2	3	3	2	4	1	2	5	5	4	2	2	4	2	1	1	4	1	1	1	74	Sedang
Wafa	P	4	4	1	5	3	3	1	2	3	1	2	5	2	2	5	5	5	2	4	4	4	4	1	5	1	2	2	82	Sedang
Hilya	P	4	3	2	3	4	4	2	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	1	85	Sedang
Zahra	P	3	4	3	4	4	3	2	5	4	5	3	2	3	3	5	4	3	2	2	2	2	1	1	5	2	4	1	82	Sedang
Yasmin	P	3	4	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	4	5	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	70	Sedang
Hilwa	P	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	5	2	4	5	1	2	2	2	5	1	1	4	61	Rendah
Azmi	P	2	2	2	2	3	4	1	2	3	3	3	3	3	4	4	5	3	3	2	4	4	2	2	2	2	1	2	73	Sedang
Nida	P	4	5	1	5	5	5	3	2	5	2	3	5	4	4	4	5	4	2	2	4	5	2	3	2	2	3	1	92	Tinggi
Cynara	P	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	1	2	1	2	2	2	65	Rendah
Leia	P	2	1	2	1	3	4	1	5	5	1	3	1	4	3	3	5	2	4	3	4	2	2	4	5	2	2	2	76	Sedang
Nadya	P	3	4	4	2	1	4	1	4	3	1	3	4	4	1	4	5	3	4	3	5	1	2	1	5	2	3	2	79	Sedang
Rumman	P	2	3	3	2	3	2	2	3	2	4	2	3	2	1	2	3	2	4	4	3	2	2	1	3	2	1	1	64	Rendah

Athifah	P	2	4	2	2	3	5	1	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	1	2	3	2	3	2	80	Sedang
Nabila	P	4	3	4	5	4	3	4	2	3	1	5	5	4	2	3	5	4	3	3	4	2	2	4	3	4	3	3	92	Tinggi
Nadia	P	4	4	3	3	4	4	2	4	3	2	4	4	4	3	2	5	5	5	3	5	2	4	3	4	1	2	2	91	Tinggi



EFIKASI DIRI

Nama	JK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	JML	Kategori
Paudia	L	3	4	4	4	5	4	5	5	4	38	Sedang
Salman	L	3	3	4	5	4	4	5	3	3	34	Rendah
Zamzam	L	4	5	4	4	5	5	4	5	4	40	Tinggi
Yudha	L	4	4	4	3	4	5	4	4	4	36	Sedang
Wildan	L	3	4	3	4	3	4	4	5	5	35	Sedang
Farhan	L	3	4	5	4	4	4	5	4	4	37	Sedang
Fikri	L	3	4	4	3	5	5	5	5	5	39	Sedang
Rizky	L	3	4	5	3	5	5	5	5	5	40	Tinggi
Syarif	L	3	5	5	4	5	5	4	5	5	41	Tinggi
Fauzan	L	4	5	5	4	5	5	3	4	5	40	Tinggi
Reihan	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	Sedang
Aziz	L	2	4	4	4	3	4	4	5	4	34	Rendah
Rasyad	L	2	4	4	4	4	4	5	5	3	35	Sedang
Huspin	L	3	4	5	3	4	5	3	3	3	33	Rendah
Athallah	L	3	3	4	4	3	4	5	4	4	34	Rendah
Sandy	L	4	4	4	4	5	5	5	4	4	39	Sedang
Saifurrohman	L	3	4	4	4	4	4	5	4	4	36	Sedang
Zeal	L	3	5	4	5	5	4	4	5	4	39	Sedang
Adi	L	3	3	4	3	4	4	4	5	4	34	Rendah
Redo	L	2	4	4	3	5	4	4	5	4	35	Sedang
Multazim	L	4	4	5	4	5	5	5	4	4	40	Tinggi
Afif	L	2	4	4	4	4	4	3	4	3	32	Rendah

Sholahuddin	L	3	5	4	3	5	3	5	5	2	35	Sedang
Akmal	L	3	4	4	4	5	4	4	4	4	36	Sedang
Irfan	L	4	4	4	3	4	4	4	4	4	35	Sedang
Ariyo	L	4	4	4	4	4	3	4	4	4	35	Sedang
Irsyad	L	3	2	5	4	5	5	5	4	3	36	Sedang
Aulia	L	3	4	4	5	5	5	4	4	3	37	Sedang
Sabil	L	4	4	4	3	4	3	5	4	4	35	Sedang
Naufar	L	3	4	5	4	4	4	4	3	4	35	Sedang
Khairina	P	3	3	5	3	4	5	4	4	4	35	Sedang
Zara	P	4	5	4	4	5	5	5	5	5	42	Tinggi
Wafa	P	4	5	5	5	5	5	2	5	3	39	Sedang
Hilya	P	3	4	4	4	4	4	4	4	4	35	Sedang
Zahra	P	4	4	4	5	5	5	4	4	4	39	Sedang
Yasmin	P	4	4	4	4	4	4	3	5	5	37	Sedang
Hilwa	P	3	5	4	5	4	3	5	4	4	37	Sedang
Azmi	P	3	4	3	4	4	4	4	4	4	34	Rendah
Nida	P	3	5	4	5	5	5	5	5	5	42	Tinggi
Cynara	P	4	3	4	4	4	5	4	3	3	34	Rendah
Leira	P	3	4	4	4	3	5	5	5	5	38	Sedang
Nadya	P	3	2	4	5	4	4	4	2	5	33	Rendah
Rumman	P	3	5	5	5	3	5	5	4	4	39	Sedang
Athifah	P	3	4	3	5	4	5	4	5	5	38	Sedang
Nabila	P	2	3	4	3	5	5	5	5	5	37	Sedang
Nadia	P	4	4	5	4	5	5	4	5	5	41	Tinggi

KECERDASAN EMOSIONAL

Nama	JK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	JML	Kategori
Paudia	L	4	4	1	3	4	5	4	4	4	5	4	3	4	4	4	5	3	4	69	Sedang
Salman	L	3	3	2	3	1	3	4	3	2	5	5	4	4	3	3	3	3	5	59	Rendah
Zamzam	L	5	4	3	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	75	Sedang
Yudha	L	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	5	5	4	75	Sedang
Wildan	L	5	5	3	5	4	3	4	4	4	5	3	3	5	2	3	5	4	3	70	Sedang
Farhan	L	4	4	2	3	3	5	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	3	3	67	Sedang
Fikri	L	4	4	3	3	4	4	3	4	4	5	5	2	5	5	2	4	4	2	67	Sedang
Rizky	L	5	5	3	3	5	5	5	4	4	5	4	3	4	5	5	5	5	5	80	Tinggi
Syarif	L	5	5	4	4	1	5	5	4	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	80	Tinggi
Fauzan	L	4	4	3	3	1	4	4	3	5	5	4	5	4	3	2	3	5	4	66	Sedang
Reihan	L	4	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	66	Sedang
Aziz	L	5	4	3	4	4	4	4	3	4	5	5	3	3	3	3	3	3	3	66	Sedang
Rasyad	L	4	3	2	2	2	3	2	3	3	5	3	4	3	3	3	3	3	3	54	Rendah
Huspin	L	5	5	3	4	4	4	4	5	4	5	4	4	3	2	4	5	5	4	74	Sedang
Athallah	L	5	4	2	3	4	4	4	4	3	5	4	3	4	4	5	4	3	3	68	Sedang
Sandy	L	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	3	5	4	4	79	Tinggi
Saifurrohman	L	4	3	3	3	2	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	64	Rendah
Zeal	L	5	5	4	5	4	3	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	78	Tinggi
Adi	L	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	3	3	4	3	3	4	3	4	66	Sedang
Redo	L	5	4	3	4	2	4	4	4	4	5	3	4	4	4	3	3	3	4	67	Sedang
Multazim	L	4	4	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	78	Tinggi
Afif	L	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	3	4	4	4	5	71	Sedang

Sholahuddin	L	4	4	3	3	3	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	5	4	5	72	Sedang
Akmal	L	4	4	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	4	3	4	68	Sedang
Irfan	L	5	4	2	3	4	5	5	4	4	4	4	4	3	4	5	3	4	4	71	Sedang
Ariyo	L	5	5	3	4	3	5	5	4	4	5	4	4	4	3	3	4	3	4	72	Sedang
Irsyad	L	4	4	3	3	4	3	5	4	5	5	5	4	4	5	1	4	5	5	73	Sedang
Aulia	L	3	5	3	4	3	4	5	3	4	5	5	4	3	3	4	5	3	5	71	Sedang
Sabil	L	5	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	72	Sedang
Naufar	L	4	3	3	3	2	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	66	Sedang
Khairina	P	4	3	3	3	3	4	5	3	5	3	4	4	5	3	4	5	3	4	68	Sedang
Zara	P	5	5	4	4	4	5	3	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	79	Tinggi
Wafa	P	5	5	3	4	1	5	5	3	5	5	3	4	5	4	1	5	5	5	73	Sedang
Hilya	P	4	4	2	3	3	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	67	Sedang
Zahra	P	4	4	3	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	77	Tinggi
Yasmin	P	3	4	4	4	3	5	4	4	4	5	5	3	4	5	5	5	3	3	73	Sedang
Hilwa	P	3	4	4	4	5	5	4	4	3	5	5	5	5	5	1	4	4	4	74	Sedang
Azmi	P	3	3	2	3	4	3	4	3	4	5	3	4	4	5	4	4	3	4	65	Sedang
Nida	P	5	5	3	4	3	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	80	Tinggi
Cynara	P	4	3	3	3	3	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	4	4	72	Sedang
Leia	P	5	4	2	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	2	4	4	4	73	Sedang
Nadya	P	3	2	2	3	4	4	4	4	3	5	4	4	4	5	3	5	2	3	64	Rendah
Rumman	P	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	79	Tinggi
Athifah	P	5	4	2	3	4	3	4	4	4	5	4	3	4	2	5	4	3	3	66	Sedang
Nabila	P	3	4	1	2	3	5	5	4	4	3	4	4	3	2	2	5	5	3	62	Rendah
Nadia	P	4	4	3	3	4	5	5	3	5	5	4	5	4	4	2	5	5	5	75	Sedang

Lampiran 5

Uji Deskripsi

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres_Akademik	46	57	102	76.57	9.558
Efikasi_Diri	46	32	42	36.76	2.575
Kecerdasan_Emosional	46	54	80	70.67	5.858
Valid N (listwise)	46				

Statistics

		Stres_Akademik	Efikasi_Diri	Kecerdasan_Emosional
N	Valid	46	46	46
	Missing	0	0	0
Mean		76.57	36.76	70.67
Median		76.50	36.00	71.00
Std. Deviation		9.558	2.575	5.858
Percentiles	25	70.00	35.00	66.00
	50	76.50	36.00	71.00
	75	82.00	39.00	75.00

Stres_Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	57	1	2.2	2.2	2.2
	61	1	2.2	2.2	4.3
	62	1	2.2	2.2	6.5
	63	1	2.2	2.2	8.7
	64	2	4.3	4.3	13.0
	65	1	2.2	2.2	15.2

66	2	4.3	4.3	19.6
68	1	2.2	2.2	21.7
70	2	4.3	4.3	26.1
73	4	8.7	8.7	34.8
74	1	2.2	2.2	37.0
75	2	4.3	4.3	41.3
76	4	8.7	8.7	50.0
77	2	4.3	4.3	54.3
78	3	6.5	6.5	60.9
79	3	6.5	6.5	67.4
80	2	4.3	4.3	71.7
82	5	10.9	10.9	82.6
85	1	2.2	2.2	84.8
86	2	4.3	4.3	89.1
91	1	2.2	2.2	91.3
92	2	4.3	4.3	95.7
97	1	2.2	2.2	97.8
102	1	2.2	2.2	100.0
Total	46	100.0	100.0	

Efikasi_Diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 32	1	2.2	2.2	2.2
33	2	4.3	4.3	6.5
34	6	13.0	13.0	19.6
35	10	21.7	21.7	41.3
36	5	10.9	10.9	52.2
37	5	10.9	10.9	63.0
38	3	6.5	6.5	69.6
39	6	13.0	13.0	82.6

40	4	8.7	8.7	91.3
41	2	4.3	4.3	95.7
42	2	4.3	4.3	100.0
Total	46	100.0	100.0	

Kecerdasan_Emosional

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 54	1	2.2	2.2	2.2
59	1	2.2	2.2	4.3
62	1	2.2	2.2	6.5
64	2	4.3	4.3	10.9
65	1	2.2	2.2	13.0
66	6	13.0	13.0	26.1
67	4	8.7	8.7	34.8
68	3	6.5	6.5	41.3
69	1	2.2	2.2	43.5
70	1	2.2	2.2	45.7
71	3	6.5	6.5	52.2
72	4	8.7	8.7	60.9
73	4	8.7	8.7	69.6
74	2	4.3	4.3	73.9
75	3	6.5	6.5	80.4
77	1	2.2	2.2	82.6
78	2	4.3	4.3	87.0
79	3	6.5	6.5	93.5
80	3	6.5	6.5	100.0
Total	46	100.0	100.0	

StresAkademik_1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	5	10.9	10.9	10.9
	Sedang	32	69.6	69.6	80.4
	Rendah	9	19.6	19.6	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

EfikasiDiri_1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	8	17.4	17.4	17.4
	Sedang	29	63.0	63.0	80.4
	Rendah	9	19.6	19.6	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

KecerdasanEmosional_1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	9	19.6	19.6	19.6
	Sedang	32	69.6	69.6	89.1
	Rendah	5	10.9	10.9	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

Lampiran 6

Uji Asumsi

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		Stres_Akademik	Efikasi_Diri	Kecerdasan_Em osional
N		46	46	46
Normal Parameters ^a	Mean	76.57	36.76	70.67
	Std. Deviation	9.558	2.575	5.858
Most Extreme Differences	Absolute	.111	.166	.089
	Positive	.111	.166	.089
	Negative	-.094	-.112	-.082
Kolmogorov-Smirnov Z		.752	1.126	.604
Asymp. Sig. (2-tailed)		.623	.158	.859
a. Test distribution is Normal.				

UJI LINIERITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres_Akademik * Efikasi_Diri	Between Groups	(Combined)	688.454	10	68.845	.704	.714
		Linearity	49.707	1	49.707	.508	.481
		Deviation from Linearity	638.748	9	70.972	.726	.682
	Within Groups		3422.850	35	97.796		
	Total		4111.304	45			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Stres_Akademik * Efikasi_Diri	-.110	.012	.409	.167

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres_Akademik * Kecerdasan_Emosional	Between Groups	(Combined)	1596.638	18	88.702	.952	.533
		Linearity	402.670	1	402.670	4.323	.047
		Deviation from Linearity	1193.967	17	70.233	.754	.724
	Within Groups		2514.667	27	93.136		
	Total		4111.304	45			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Stres_Akademik * Kecerdasan_Emosional	-.313	.098	.623	.388

Lampiran 7

Uji Hipotesis

Uji Regresi

PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.110 ^a	.012	-.010	9.608

a. Predictors: (Constant), Efikasi_Diri

b. Dependent Variable: Stres_Akademik

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	49.707	1	49.707	.538	.467 ^a
	Residual	4061.598	44	92.309		
	Total	4111.304	45			

a. Predictors: (Constant), Efikasi_Diri

b. Dependent Variable: Stres_Akademik

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	91.570	20.496		4.468	.000
	Efikasi_Diri	-.408	.556	-.110	-.734	.467

a. Dependent Variable: Stres_Akademik

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	74.43	78.51	76.57	1.051	46
Residual	-18.243	24.308	.000	9.500	46
Std. Predicted Value	-2.035	1.849	.000	1.000	46
Std. Residual	-1.899	2.530	.000	.989	46

a. Dependent Variable: Stres_Akademik

Uji Regresi

PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP STRES AKADEMIK

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.313 ^a	.098	.077	9.181

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan_Emosional

b. Dependent Variable: Stres_Akademik

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	402.670	1	402.670	4.777	.034 ^a
	Residual	3708.634	44	84.287		
	Total	4111.304	45			

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan_Emosional

b. Dependent Variable: Stres_Akademik

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	112.656	16.567		6.800	.000
Kecerdasan_Emosional	-.511	.234	-.313	-2.186	.034

a. Dependent Variable: Stres_Akademik

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	71.80	85.08	76.57	2.991	46
Residual	-16.952	23.048	.000	9.078	46
Std. Predicted Value	-1.592	2.846	.000	1.000	46
Std. Residual	-1.846	2.510	.000	.989	46

a. Dependent Variable: Stres_Akademik

ANALISIS REGRESI LINIER BERGANDA

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.327 ^a	.107	.065	9.240

a. Predictors: (Constant), Efikasi_Diri, Kecerdasan_Emosional

b. Dependent Variable: Stres_Akademik

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	439.980	2	219.990	2.577	.088 ^a
	Residual	3671.324	43	85.380		
	Total	4111.304	45			

a. Predictors: (Constant), Efikasi_Diri, Kecerdasan_Emosional

b. Dependent Variable: Stres_Akademik

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	104.620	20.635		5.070	.000
Kecerdasan_Emosional	-.626	.293	-.384	-2.138	.038
Efikasi_Diri	.440	.666	.119	.661	.512

a. Dependent Variable: Stres_Akademik

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	72.15	86.23	76.57	3.127	46
Residual	-17.156	23.725	.000	9.032	46
Std. Predicted Value	-1.411	3.090	.000	1.000	46
Std. Residual	-1.857	2.568	.000	.978	46

a. Dependent Variable: Stres_Akademik

UJI PARSIAL ASPEK EFIKASI DIRI

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	94.270	20.071		4.697	.000
	Level	-1.995	1.000	-.306	-1.996	.052
	Strength	.083	1.391	.009	.060	.953
	Generality	.970	.975	.147	.995	.326

UJI PARSIAL ASPEK KECERDASAN EMOSIONAL

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	115.003	18.989		6.056	.000
	Kesadaran_Diri	.016	.684	.004	.024	.981
	Pengaturan_Diri	1.016	1.040	.144	.977	.334
	Memotivasi_Diri	.772	1.318	.105	.586	.561
	Empati	-2.075	.686	-.436	-3.026	.004
	Ketrampilan_Sosial	-1.577	.907	-.285	-1.739	.090

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Lampiran 9

Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian





Lampiran 10



SEKOLAH MENENGAH PERTAMA ISLAM TERPADU INSAN PERMATA

Jl. Atletik - Tasikmadu - Lowokwaru - Kota Malang, telp (0341) 490886 / 483105
Website : www.smpit.insanpermata.com e-mail : smpit.insanpermata@gmail.com
NPSN : 69958420

SURAT KETERANGAN No. 4-B/SMPIT-IP/VII/2018

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Anang Tri Wahyudi, S. Si
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa nama dibawah ini:

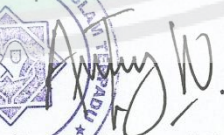
Nama : Qonitah Nuraini
NIM : 14410009
Jurusan : Psikologi
Universitas : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Telah melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Efikasi diri dan kecerdasan emosional terhadap stress akademik siswa full day school" di SMPIT Insan Permata Malang pada tanggal 3 Mei 2018.

Demikian surat keterangan ini, agar dapat digunakan sebaik-baiknya.

Malang, 12 Juli 2018

Kepala SMPIT Insan Permata


(Anang Tri Wahyudi, S. Si)

KECERDASAN EMOSIONAL DAN EFIKASI DIRI MEMPENGARUHI STRES AKADEMIK

Qonitah Nuraini

Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si,

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: qonitah30@gmail.com. 082139014197

Abstrak. Pada jenjang sekolah menengah pertama, siswa memasuki fase remaja awal. Pada fase ini, siswa mengalami banyak perubahan oleh fisik, emosi, kognitif dan perilaku sosial karena adanya transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama. Perubahan ini dapat dilihat ketika siswa berada disekolah, dengan adanya tuntutan akademik dan tugas-tugas yang sekolah berikan. Dengan sistem sekolah yang sehari-hari penuh dan banyaknya tuntutan sekolah, menambah tekanan pada diri siswa dan rasa percaya diri atas kemampuan yang dimiliki menurun serta emosi yang semakin tidak terkontrol. Sehingga siswa menjadi stres dalam akademik. Oleh karena itu, siswa perlu diberikan efikasi diri agar memiliki keyakinan yang tinggi saat dihadapkan dengan suatu masalah dan kecerdasan emosional sebagai pengontrol dari emosi yang tidak stabil karena kecerdasan emosional yang rendah tidak akan membawa seseorang pada tujuannya. Subjek penelitian adalah kelas VII SMPIT Insan Permata Malang yang berjumlah 46 siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda. Maka, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan kecerdasan emosional tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang.

Kata Kunci: *Kecerdasan Emosional, Efikasi Diri, Stres Akademik*

Pada jenjang sekolah menengah pertama, siswa memasuki fase remaja awal. Hurlock (1980), mengatakan bahwa sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi usaha dalam menyesuaikan diri untuk pola perilaku dan sosial yang baru. Siswa pada masa ini, berpotensi untuk mengalami berbagai perasaan yang bertolak belakang dengan perasaan sebelumnya yakni suka melamun, marah tidak jelas, agresif, sulit berkonsentrasi, kurang berpartisipasi dan mudah kelelahan. Selain itu, lingkungan sekolah juga menjadi konsekuensi siswa mengalami perubahan yang signifikan karena adanya transisi dari jenjang sekolah dasar ke sekolah menengah pertama. Siswa tersebut mengalami dinamika sosial dalam hal interaksi dengan teman maupun guru yang jumlahnya lebih banyak dari sebelumnya. Kemudian, siswa juga akan mengikuti program yang diberikan oleh

sekolah dalam mencapai target bidang akademik atau non akademik saat kelulusan. Ekspektasi yang diberikan dari sekolah, agar para siswa dapat memiliki peningkatan kualitas yang baik dan persiapan di masa yang akan datang.

Menurut Desmita (2011) dan Greenberg (2002), salah satu permasalahan pada siswa ketika berada di sekolah adalah mengalami stres akademik. Stres akademik adalah stres yang berasal dari proses belajar mengajar saat disekolah dengan bersumberkan dari lamanya berada disekolah, nilai ulangan yang menurun, tempat belajar yang tidak kondusif, suka mencontek, banyak tugas, peraturan sekolah padat, keputusan dalam memilih jurusan, kecemasan saat melakukan ujian dan sulit dalam manajemen waktu.

Di Indonesia, fenomena tentang stres akademik sering menjadi pembicaraan hangat ditengah masyarakat dan menjadi viral lewat media sosial. Beberapa pemberitaan muncul dikarenakan mengalami stres akademik yaitu, seorang gadis di Medan melakukan bunuh diri dengan loncat dari lantai 4 plaza karena tidak naik kelas (Global Medan, 2010) dan siswi dari SMKN di Muaro Jambi tewas bunuh diri dengan cara memakan racun jamur tanaman karena siswi tersebut tidak lulus UN (Priharyanto. 2010). Tidak hanya di Indonesia, di negara lain seperti jepang menjadi negara dengan angka kematian siswa tertinggi didunia bahwa ada 18.000 siswa bunuh diri pada tahun 1972-2013. WHO pada 2014 menyebut, angka kematian hingga mencapai 60% lebih tinggi daripada rata-rata global dan setelah dilakukan riset pada tahun 2005 penyebabnya karena beban pelajaran hingga membuat depresi dan bullying di sekolah (Arman, 2016).

Menurut Hankin & Abramson (1998), mengatakan bahwa puncak seseorang mengalami depresi akademis banyak terjadi pada usia 15 tahun hingga 18 tahun. Depresi pada usia remaja lebih tinggi karena banyak tuntutan yang diterima, salah satunya adalah tercapainya sebuah prestasi akademik yang lebih baik. Shahmohammadi (2011) juga menyimpulkan bahwa penyebab stres di lingkungan siswa efek dari ketakutan siswa tidak lolos di perguruan tinggi, ujian sekolah, banyaknya mata pelajaran dan jadwal sekolah yang semakin padat.

Peneliti melakukan wawancara dengan beberapa siswa SMPIT Insan Permata, dari lima anak yang peneliti wawancarai, dua diantaranya mengaku bahwa sekolah di SMP ini sangat menyenangkan karena memiliki banyak teman. Kenyataannya dua anak tersebut memiliki orang tua yang sangat sibuk, sehingga menurutnya sekolah seharian sangat menyenangkan dan tidak membuat diri mereka kesepian. Kemudian, tiga anak berikutnya mengatakan bahwa mereka tidak nyaman sekolah di tempat ini dikarenakan banyaknya kegiatan dan tugas yang diberikan sekolah. Selain itu, keterbatasan fasilitas yang diberikan sekolah membuat siswa tidak bisa mengembangkan kelebihan yang dimiliki ketika mengikuti ekstrakurikuler seperti pada sekolah favorit lainnya dan tiga anak tersebut merasa kelelahan seharian sekolah ditambah setiap hari harus berangkat pagi. Namun, disisi lain yang disukai adalah teman-teman yang baik. Mereka mengatakan bahwa teman-teman di sekolah tersebut tidak sombong, mereka sangat baik pada siapapun sehingga mereka sudah seperti saudara.

Seseorang merasa tertekan disebabkan oleh situasinya yang berbahaya dan mengancam (Sarafino & Timothy, 2011). Selain itu, sumber datangnya stres pada siswa bisa disebabkan oleh adanya beban akademik yang tinggi, materi-materi yang diwajibkan dan persepsi tentang waktu yang tidak cukup untuk belajar (Nandamuri, 2011). Menurut Looker dan Gregson (2010), mengemukakan bahwa stres pada individu dapat berpengaruh positif atau negatif. Stres dengan pengaruh positif berdampak pada dirinya dapat meningkatkan kesadaran individu dan mempunyai pengalaman baru, sedangkan stres dengan pengaruh negatif akan membebani dirinya melebihi ambang stres yang dampaknya bermunculan perasaan cemas, khawatir, frustrasi, tidak percaya diri, marah dan depresi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chlarasinta (2015) pada mahasiswa psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosi mahasiswa maka semakin rendah stres akademik dan begitupun sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi mahasiswa maka semakin tinggi stres akademik.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rahmawati (2012) pada siswa kelas 1 RSBI di SMPN 1 Medan menunjukkan hasil dari pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik bahwa efikasi diri memberikan sumbangan kepada stres akademik sebesar 74,9% dan 25,1% dipengaruhi oleh variable lain yang tidak diteliti dalam penelitian tersebut.

Tujuan penelitian ini adalah (1) mengetahui tingkat kecerdasan emosional, efikasi diri, dan stres akademik, (2) mengetahui pengaruh kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap stres akademik, (3) mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik, (4) mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik. Dan manfaat penelitian tersebut adalah memberikan masukan dan sumbangan mengenai kecerdasan emosional dan efikasi diri dalam mengatasi stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang serta sebagai rekomendasi atau pengembangan di psikologi pendidikan, psikologi perkembangan, psikologi sosial, dan lain sebagainya.

Stres adalah suatu keadaan yang disebabkan ketidaksesuaian antara situasi yang diharapkan dengan biologi, psikologi atau sosial individu tersebut (Sarafino, 2006). Menurut Sarafino & Timothy (2012), stres memiliki beberapa aspek yaitu aspek biologis dan aspek psikososial yang terdiri dari kognitif, emosi, dan perilaku sosial. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Alvin (2007) dibagi menjadi 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Dan faktor eksternal terdiri dari pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial dan orang tua berlomba-lomba.

Goleman (2005) mengatakan bahwa kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan mengenali perasaan diri sendiri, memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri, dan memiliki kemampuan mengelola emosi diri sendiri serta menjalin hubungan yang baik dengan oranglain. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional ada 2 menurut Goleman (1999) yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dan aspek-aspek kecerdasan emosional terdiri dari 5 bagian yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi

diri, mengenali emosi orang lain dan membangun hubungan dengan orang lain (Goleman, 2009).

Bandura mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol kepada dirinya dan kejadian yang ada di lingkungan (Feist & Feist, 2013). Aspek-aspek efikasi diri menurut Bandura (1997) yaitu tingkat (*level*), kekuatan (*strength*), generalisasi (*generality*). Sedangkan sumber efikasi diri terdiri dari pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan kondisi fisiologis dan emosional (Bandura, 1997).

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah (1) ada pengaruh kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang. (2) Ada pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang. (3) Ada pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa *full day school* SMPIT Insan Permata Malang.

Metode

Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Kecerdasan Emosional (X1) dan Efikasi Diri (X2). Sedangkan variabel terikat penelitian ini adalah Stres Akademik (Y). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian analisis regresi linier berganda. Penelitian populasi dilakukan, jika subjek penelitian tidak banyak. Sehingga yang menjadi subjek penelitian adalah seluruh subjek yang terdapat dalam populasi (Arikunto, 2006). Populasi keseluruhan siswa-siswi SMPIT Insan Permata berjumlah 110 orang. Tetapi, peneliti hanya berfokus pada satu kelas yaitu kelas 7 yang berjumlah 46 orang. Sehingga populasi kelas 7 berjumlah 46 orang dan semuanya menjadi subjek penelitian.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi, dokumen dan skala. Skala digunakan untuk mengukur variabel kecerdasan emosional, variabel efikasi diri dan variabel stres akademik. Skala kecerdasan emosional diukur dengan menggunakan skala Schutte Self-Report Emotional

Intelligence Test (SSEIT) oleh Salovey and Mayer (1990) yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Skala ini terdiri dari 18 item dan memiliki koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0.887. Kemudian, untuk efikasi diri diukur dengan menggunakan skala *General Self-Efficacy Scale* (GSE) oleh Schwarzer, R., & Jerusalem, M (1995) yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Skala ini terdiri dari 9 item dan memiliki koefisien reliabilitas *alpha Cronbach* sebesar 0.820. Dan untuk stres akademik *Perceived Stress Scale* yang telah ada sejak tahun 1983 dan merupakan skala klasik serta telah dimodifikasi oleh peneliti. Skala ini terdiri dari 27 item dan memiliki koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0.858.

Penelitian ini, teknik analisis data menggunakan bantuan software SPSS 16.0 for windows dan Microsoft Exel 2013. Adapun data diperoleh dengan skala kuesioner dan dianalisis meliputi (1) Uji Asumsi yaitu Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan Uji linieritas menggunakan *Test for linearity*, (2) Analisis Deskriptif, (3) Analisis Prosentase, (4) Uji Hipotesis, dan (5) Uji Analisis Aspek menggunakan *standardizes coefficients* (Beta).

H a s i l

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 46 responden yang teliti, 5 siswa berada pada kategori stres akademik tinggi dengan jumlah persentase sebesar 10,9% dan 9 siswa yang berada di kategori rendah dengan jumlah persentase sebesar 19,6%. Sisanya 32 siswa berada di kategori sedang dengan jumlah persentase sebesar 69,6%. Kemudian untuk variabel kecerdasan emosional, 9 siswa berada pada kategori tinggi dengan jumlah persentase sebesar 19,6% dan 5 siswa berada pada kategori rendah dengan jumlah persentase sebesar 10,9%. Sisanya 32 siswa berada di kategori sedang dengan jumlah persentase sebesar 69,6%. Dan untuk variabel efikasi diri, 8 siswa berada pada kategori tinggi dengan jumlah persentase sebesar 17,4% dan 9 siswa berada pada kategori rendah dengan jumlah persentase sebesar 19,6%. Sisanya 29 siswa berada di kategori sedang dengan jumlah persentase sebesar 63%.

Tabel 1. Hasil uji deskriptif

Kategori	Persentase tiap variable		
	Stres Akademik	Kecerdasan Emosional	Efikasi Diri
Tinggi	10,9%	19,6%	17,4%
Sedang	69,6%	69,6%	63%
Rendah	19,6%	10,9%	19,6%

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa distribusi data untuk tiga variabel adalah normal. Ketiga variabel tersebut memiliki signifikansi > 0.05 yaitu stres akademik sebesar 0.623, kecerdasan emosional sebesar 0.859 dan efikasi diri sebesar 0,158. Sedangkan untuk linieritas menunjukkan bahwa kedua hubungan variabel memiliki Sig. *Deviation from linearity* > 0.05 , maka disimpulkan bahwa kedua hubungan variabel tersebut memasuki kriteria linieritas.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa taraf signifikansi variabel kecerdasan emosional terhadap stres akademik sebesar 0.034. Artinya, bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Kemudian, taraf signifikansi variabel efikasi diri terhadap stres akademik sebesar 0.467. Artinya, bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang tidak signifikan terhadap stres akademik. Dan taraf signifikansi variabel sebesar 0.088 yang artinya bahwa kecerdasan emosional dan efikasi diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres akademik siswa sebagian besar berada pada kategori sedang. Artinya, bahwa siswa kelas VII SMPIT Insan Permata Malang mulai bermunculan rasa tertekan dengan keadaan yang membuat jenuh. Mereka merasa beban-beban yang didapatkan disekolah mengganggu kondisi fisik maupun psikis siswa sehingga siswa merasa bosan dengan tekanan yang diberikan oleh sekolah. Olejnk dan Holschuh (2007) menjelaskan bahwa stres akademik sebagai respon yang muncul karena

banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa. Dan menurut Agolla dan Ongori menjelaskan bahwa stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya (Rahmawati, 2012).

Tingkat kecerdasan emosional siswa sebagian besar berada dalam kategori sedang. Artinya, bahwa siswa kelas VII SMPIT Insan Permata Malang kebanyakan cukup baik dalam mengenali emosi diri, mengendalikan emosi sendiri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Siswa dengan posisi sedang ini menunjukkan bahwa mereka belajar menjadi seseorang yang tidak mudah terbawa emosi ketika ada masalah yang dihadapi, meskipun masih ada yang berada di posisi rendah karena tidak mampu mengatur pola emosi. Bar On mengatakan bahwa kecerdasan emosi sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (Megawati, 2010).

Tingkat efikasi diri siswa sebagian besar berada pada kategori sedang. Artinya, bahwa siswa kelas VII SMPIT Insan Permata Malang rata-rata telah memiliki keyakinan atau kemampuan yang tertanam di diri siswa untuk menghadapi tantangan dan tugas-tugas sekolah yang diberikan. Mereka menyakinkan diri untuk bisa menyelesaikan tugas dan PR yang diberikan oleh guru. Ketika siswa mengalami masalah dalam lingkungan atau mendapatkan tantangan dari lingkungan sekolah, mereka mampu mencari solusi dari permasalahan tersebut. Mereka tidak perlu merasa tidak mampu menyelesaikan masalah itu, karena sudah ada keyakinan bahwa segala sesuatu bisa diselesaikan jika kita mau berusaha.

Hipotesis pada penelitian yaitu “ada pengaruh kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap stres akademik” ditolak. Kecerdasan emosional memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap stres akademik, diperkuat dengan teori oleh Martin (2003) bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan dalam memahami perasaan individu, berempati terhadap perasaan orang lain dan mengatur emosi, yang secara bersama berperan untuk meningkatkan kualitas

hidup seseorang (Baskara, Soetjipto & Atamimi, 2008). Teori pula didukung oleh Goleman (2005) mengatakan bahwa kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan mengenali perasaan diri sendiri, memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri, dan memiliki kemampuan mengelola emosi diri sendiri serta menjalin hubungan yang baik dengan oranglain.

Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa efikasi diri terhadap stres akademik tidak memiliki pengaruh karena sumbangan yang diberikan kepada stres akademik sangat kecil untuk mengurangi perasaan stres tersebut. Jika kita melihat di deskripsi efikasi diri, efikasi diri berada di kategori sedang yang artinya mereka telah mempunyai atau mampu menyakini dirinya terhadap kemampuannya sendiri. Dan setelah diuji aspek pun, aspek yang lebih menonjol yaitu pada *generality* yang berarti siswa telah mampu menyakini kemampuannya meskipun dibatasi oleh banyaknya aktivitas atau kondisi yang beragam.

Kesimpulan

Tingkat stres akademik siswa SMPIT Insan Permata Malang sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 69,6%. Sedangkan pada kategori tinggi sebesar 10,9% dan kategori rendah sebesar 19,6%. Tingkat kecerdasan emosional siswa SMPIT Insan Permata Malang sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 69,6%. Sedangkan pada kategori tinggi sebesar 19,6% dan kategori rendah sebesar 10,9%. Tingkat efikasi diri siswa SMPIT Insan Permata Malang sebagian besar berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 63%. Sedangkan pada kategori tinggi sebesar 17,4% dan kategori rendah sebesar 19,6%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap stres akademik diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,088 dan R square 0,107. Artinya, bahwa kecerdasan emosional dan efikasi diri tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik.

Saran

Diharapkan bagi siswa untuk meningkatkan kemampuannya dalam aspek *level*, *strength*, *generality* agar lebih yakin dalam menyelesaikan tingkat

kesulitan dari suatu tugas dan diharapkan pula bagi siswa untuk dapat meningkatkan kecerdasan emosional dalam aspek kesadaran diri, pengaturan diri, memotivasi diri, empati dan hubungan dengan orang lain. Bagi guru dan orang tua dapat membantu dalam mencegah dan mengatasi terjadi stres yang berkelanjutan. Jika guru dapat mengadakan *training motivation* dan orang tua dapat melakukan pengontrolan melewati guru tersebut. Dan peneliti selanjutnya dapat dijadikan rujukan atau referensi untuk meneliti selanjutnya.

Daftar Pustaka

- Agung, Gema, dan Meita Santi Budianti. (2013). *Hubungan Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Vol. 01, No. 02.
- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziz, Rahmat, dan Retno Mangestuti. (2006). *Tiga Jenis Kecerdasan dan Agresivitas Mahasiswa*. Psikologika. Vol 11, No 21.
- Meigawati, D. (2014). *Profil Stres Akademik Ditinjau Dari Keyakinan Diri Akademik Siswa*. Skripsi. Bandung: Fakultas Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan UPI.
- Najah, Naila Alfin. (2015). "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Di Sekolah pada Siswa Akselerasi MAN Denanyar Jombang". Skripsi. Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Nur Azizah, Lely. (2016). *Hubungan dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Malang Angkatan 2015*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Oktamiati, Hesi, dan Yossie Susanti Eka Putri. (2013). *Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah terhadap Sistem Full Day School di Sekolah Dasar Kab. Bogor*. Jurnal Psikologi Pendidikan.
- Rahayu, F. (2014). *Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Coping Siswa-Siswi Akselerasi SMA Negeri 2 Kota Tangerang*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta).

