HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRATEGI *COPING* STRES DALAM MENGALAMI KESULITAN BELAJAR PADA SISWA MAN MALANG I

SKRIPSI

Oleh :

ZHURIA ROCHMATUS SA'ADAH

NIM : 04410043

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG

2008

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRATEGI *COPING* STRES DALAM MENGALAMI KESULITAN BELAJAR PADA SISWA MAN MALANG I

SKRIPSI

Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh :
ZHURIA ROCHMATUS SA'ADAH
NIM : 04410043

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG
2008

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRATEGI *COPING* STRES DALAM MENGALAMI KESULITAN BELAJAR PADA SISWA MAN MALANG I

SKRIPSI

Disusun Oleh :

ZHURIA ROCHMATUS SA'ADAH
NIM : 04410043

Telah disetujui oleh :
Dosen Pembimbing

A. Khudori Soleh, M.Ag

NIP. 150 299 504

Tanggal, 5 Juli 2008
Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang

Drs. H. Mulyadi, M. Pd.I

NIP. 150 206 243

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRATEGI *COPING* STRES DALAM MENGALAMI KESULITAN BELAJAR PADA SISWA MAN MALANG I

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Zhuria Rochmatus Sa'adah

04410043

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Dan Dinyatakan Diterima sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)
Pada tanggal 12 Juli 2008

Susunan Dewan Penguji	**Tanda Tangan**
1. Penguji Utama **Drs. H. Mulyadi, M. Pd.I** **NIP. 150 206 243**	_____
2. Ketua Penguji **M. Lutfi Mustofa, M.Ag** **NIP. 150 303 045**	_____
3. Sekretaris/ Pembimbing **A. Khudori Soleh, M.Ag** **NIP. 150 299 504**	_____

Mengetahui dan mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang

Drs. H. Mulyadi, M. Pd. I

NIP. 150 206 243

ABSTRAK

Rochmatus Sa'adah, Zhuria. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Strategi *Coping* Stres dalam Mengalami Kesulitan Belajar pada Siswa MAN Malang I. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang. 2008

Kata kunci : Kecerdasan Emosional, Strategi *Coping* Stres, Kesulitan Belajar

Belajar merupakan salah satu aktivitas manusia yang penting, karena melalui belajar, manusia dapat mengetahui apa saja. Tetapi dalam kenyataannya, manusia terkadang menemui kesulitan dalam aktivitas belajarnya. Kesulitan belajar ini juga dapat terjadi pada siapa saja, salah satunya adalah siswa MAN Malang I.

Semua siswa MAN Malang I dimungkinkan dapat mengalami kesulitan belajar pada mata pelajaran apapun, seperti bahasa Inggris (39,51%), bahasa Arab (30,93%), matematika (19,08%) dan pelajaran lainnya (10,48%). Kesulitan belajar ini disebabkan oleh banyak hal antara lain ketidakmampuan membagi waktu antara belajar dan bermain, fasilitas belajar di rumah yang tidak mendukung kegiatan belajar siswa, adanya keinginan siswa untuk masuk di kelas penjurusan tetapi tidak sesuai dengan kemampuan, siswa tidak menyukai pelajaran tertentu dan kondisi kesehatan yang tidak mendukung. Perilaku kesulitan belajar ini dapat menyebabkan dampak tertentu antara lain nilai rapor menurun dan tidak naik kelas.

Kesulitan belajar ini menjadi salah satu pemicu munculnya stres pada siswa. Untuk menghadapi stres tersebut, maka siswa diharapkan dapat mengendalikan salah satu faktor yang ada dalam diri yaitu emosi. Daniel Goleman mengatakan pengendalian emosi ini dinamakan dengan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosi ini dapat digunakan untuk memilih salah satu strategi *coping* stres, antara lain strategi *problem focused coping* atau strategi *emotional focused coping*. Berpijak pada uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres pada siswa MAN Malang I.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelatif yang menggunakan 111 siswa MAN Malang I sebagai sampel dengan menggunakan metode *stratified proportional random sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa angket dan wawancara. Angket digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional, strategi *problem focused coping* dan strategi *emotional focused coping*. Rumus analisis data yang digunakan adalah *product moment* dengan bantuan SPSS for windows 14.0.

Dari hasil penelitian terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres yang ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,344. Terdapat 3 bentuk hubungan antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres, antara lain kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki hubungan dengan strategi *emotional focused coping* tinggi, sedangkan kecerdasan emosional sedang cenderung memiliki hubungan dengan strategi *problem focused coping* sedang dan kecerdasan emosional rendah cenderung memiliki hubungan dengan strategi *emotional focused coping* rendah.

ABSTRACK

Rochmatus Sa'adah, Zhuria. *The Relationship Between Emotional Intelligence and Stress Coping Strategy Against Learning Difficulty toward Students of Islamic Senior High School (MAN 1) of Malang*. Thesis. Psychology Faculty. The Islamic State University of Malang. 2008

Advisor : A. Khudori Soleh, M.Ag

Key Words : Emotional Intelligence, Stress Coping Strategy, and Learning Difficulty

Learning is one of human activities that is important, because through learning, human being is able to know everything. But, in reality, human being sometimes finds some difficulties in his learning activity. This learning difficulty is also able to happen to everybody to everybody, such as students of MAN 1 Malang.

All of students of MAN 1 Malang are possible to face learning difficulties on any lesson, such as English Language (39,51%), Arabic Language (30.39%), Mathematic (19,08%), and other lesson (10,48%). This learning difficulties are caused by many things. Some of them are they cannot manage the time, between playing and studying. The learning facilities that are not appropriate for them, there are some students that want to join in some school programs but they do not have appropriate skill, they do not like to some lessons, and the condition of the body that does not support. This learning difficult behavior can cause certain effects such as report mark decreasing and they cannot continue to the next class.

This learning difficulties become one of triggers continuing the makes students stress. To face this problems, students are hoped to be able to control one of factors that they have that is emotion. Daniel Goleman states that this emotion control is named by emotional intelligence. This emotional intelligence can be used for choosing one of states coping strategy. Based on those explanation, the researcher likes to conduct the research about the relationship between emotional intelligence and stress coping strategy toward students of MAN 1 Malang.

This research is correlative quantitative research that used 111 students of MAN 1 Malang as the sample of the research by using stratified proportional random sampling method. The research instruments are questionnaire and interview. Questionnaire is used to measure emotional intelligence, problem focused coping strategy, and emotional focused coping strategy. The data analysis form used product moment with SPSS for windows 14.0 helping.

From the result of the research, there are positive relationship between emotional intelligence and stress coping strategy that show with correlation co-efficient mark (Rxy) about 0,344. There are three kinds of relationship between emotional intelligence and stress coping strategy, such as high emotional intelligence disposed to have relationship between high emotional focused coping strategy, while emotional intelligence seems to have relationship between medium problem focused coping strategy and low emotional intelligence seems to have relationship with low emotional focused coping strategy.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah swt, Tuhan sekalian alam, yang karena Rahmat-Nya kita bisa dapat menjalani kehidupan dalam keteraturan dan keselamatan. Serta tak lupa saya hanturkan shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad saw yang karena ajarannya kita bisa memperoleh nikmat Iman dan Islam.

Alhamdulillah, itulah kata yang tepat terlontar karena dengan segenap perhatian dan usaha yang maksimal akhirnya penulisan skripsi yang berjudul ”Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Strategi *Coping* Stres dalam Mengalami Kesulitan Belajar pada Siswa MAN Malang I” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Selama proses penelitian dan penyusunan skripsi, penulis merasa sangat banyak mendapat perhatian, bantuan, bimbingan serta dukungan dari segala pihak. Oleh karena itu dengan segala hormat penulis mengucapkan banyak terima kasih dan penghargaan yang mendalam kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Suprayogo, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Malang.
2. Bapak Drs. H. Mulyadi, M. Pd. I selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.
3. A. Khudori Soleh M.Ag selaku dosen pembimbing skripsi atas segala waktu, perhatian, saran, dan masukan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi.
4. Bapak Drs. Zainul Arifin, M.Ag yang telah membantu dalam memberikan masukan dari segi teori keislaman pada peneliti dalam menyusun skripsi.
5. Bapak dan Ibu tercinta yang tak pernah lelah memberikan doa, kasih sayang, dukungan, semangat serta kepercayaan kepada penulis, serta kepada adek Syarif yang tercinta yang memberikan dorongan agar skripsi ini cepat terselesaikan.
6. Pihak sekolah MAN Malang I yang telah memberikan kesempatan dan izin serta bantuan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

7. Konselor MAN Malang I, Ibu Kholifah, Ibu Khusnul, dan Ibu Rida yang telah memberikan motivasi, bantuan dan masukan kepada peneliti dalam rangka penyelesaian skripsi.
8. Teman-teman Psikologi angkatan 2004, yang selalu memberikan bantuan, dukungan dan motivasi kepada peneliti, serta memberikan sebuah kenangan dalam kehidupan peneliti.
9. Serta semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Kami menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari sempurna karena semua tak lepas dari ketrbatasan pengetahuan yang peneliti miliki. Dengan segala kerendahan hati, kami berharap atas masukan dan koreksi yang konstruktif, sehingga karya ini dapat menjadi lebih baik dikemudian hari.

Akhirnya, peneliti berharap mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat dan dijadikan pertimbangan dalam pengembangan keilmuan psikologi.

Malang, 5 Juli 2008

Peneliti,

Zhuria Rochmatus Sa'adah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM PUSAT PERPUSTAKAAN

DAFTAR ISI

Halaman Sampul
Halaman Judul
Halaman Persetujuan
Kata Pengantar
Abstrak
Daftar Isi
Daftar Lampiran
Daftar Tabel

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 7
D. Manfaat Penelitian 9

BAB II KAJIAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu 10
B. Kecerdasan Emosional 12
1. Pengertian Emosi 12
2. Definisi Kecerdasan Emosional 15
3. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional 17
4. Proses Fisiologis Kecerdasan Emosional 27
5. Karakteristik Kecerdasan Emosional 30
6. Manfaat Kecerdasan Emosional 32
7. Kecerdasan Emosional dalam Islam 34
C. Strategi *Coping* Stres 42
1. Pengertian *Coping* Stres 42
2. Macam-macam *Coping* 44
3. Bentuk-bentuk *Coping* 45
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Coping* 52

5. Proses *Coping* 55
6. Fungsi Perilaku *Coping* 55
7. Strategi *Coping* Dalam Islam 56
D. Kesulitan Belajar 60
1. Pengertian Kesulitan Belajar 60
2. Karakteristik Siswa Berkesulitan Belajar 62
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesulitan Belajar 66
E. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Strategi *Coping* Stres 73
F. Hipotesis Penelitian 80

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian 81
B. Definisi Operasional 82
C. Populasi dan Sampel Penelitian 83
D. Instrumen Penelitian 84
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Penelitian 90
1. Validitas 90
2. Reliabilitas 94
F. Analisis Data 95
1. Tingkat Kecerdasan Emosional dan Strategi *Coping* Stres 95
2. Hubungan antar Kecerdasan Emosional dengan Strategi *Coping* Stres 97

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Lokasi Penelitian 100
1. Sejarah singkat 100
2. Visi Misi dan Tujuan MAN Malang I 103
3. Struktur Organisasi 105
4. Sarana Pendukung 105
5. Siswa MAN Malang I 105

B. Paparan Hasil Penelitian 106
1. Deskripsi Tingkat Kecerdasan Emosional 106
2. Deskripsi Tingkat Strategi *Coping* 107
3. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Strategi *Coping* Stres 110
C. Pembahasan..... 121

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 122
B. Saran..... 123

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM PUSAT PERPUSTAKAAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Struktur Organisasi MAN Malang I

Lampiran 2 : Sarana dan Prasarana MAN Malang I

Lampiran 3 : Denah MAN Malang I

Lampiran 4 : Angket Kecerdasan Emosi

Lampiran 5 : Angket Strategi *Coping* Stres

Lampiran 6 : Bukti Konsultasi

Lampiran 7 : Surat Keterangan sudah Melakukan Penelitian

Lampiran 8 : Surat Pernyataan

Lampiran 9 : Validitas Kecerdasan Emosi

Lampiran 10 : Validitas Strategi *Problem Focused Coping*

Lampiran 11 : Validitas Strategi *Emotional Focused Coping*

Lampiran 12 : Reliabilitas Kecerdasan Emosi dan Strategi *Coping* Stres

Lampiran 13 : Mean, Varian, dan Standar Deviasi Strategi *Coping*

Lampiran 14 : Korelasi antara Kecerdasan Emosi dengan Strategi *Coping* Stres

Lampiran 15 : z-score *Problem Focused Coping*

Lampiran 16 : z-score *Emotional Focused Coping*

Lampiran 17 : Data Mentah Kecerdasan Emosi

Lampiran 18 : Data Mentah Strategi *Coping* Stres

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Kriteria Penilaian 85
Tabel 2 : *Blue Print* Kecerdasan Emosional 85
Tabel 3 : Sebaran Aitem Kecerdasan Emosional 88
Tabel 4 : *Blue Print* Strategi *Coping* Stres 88
Tabel 5 : Sebaran Aitem Strategi *Coping* Stres 89
Tabel 6 : Aitem Valid dan tidak Valid Kecerdasan Emosional 92
Tabel 7 : Aitem Valid dan tidak Valid Strategi *Problem Focused Coping* 93
Tabel 8 : Aitem Valid dan tidak Valid Strategi *Emotional Focused Coping* 93
Tabel 9 : Jumlah Siswa MAN Malang I (Oktober 2007) 105
Tabel 10 : Komposisi Objek Penelitian 106
Tabel 11 : Mean, Varian, dan Standar Deviasi Kecerdasan Emosional 107
Tabel 12 : Deskripsi Tingkat Kecerdasan Emosional 107
Tabel 13 : Mean, Varian, dan Standar Deviasi Strategi *Problem Focused Coping* 108
Tabel 14 : Deskripsi Tingkat Strategi *Problem Focused Coping* 109
Tabel 15 : Mean, Varian, dan Standar Deviasi Strategi *Emotional Focused Coping* 109
Tabel 16 : Deskripsi Tingkat Strategi *Emotional Focused Coping* 110
Tabel 17 : Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Strategi *Coping* Stres 111

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kehidupan manusia saat ini sangatlah kompleks, berbeda dengan kehidupan manusia pada zaman purba atau pada 70 tahun yang lalu. Banyak perubahan yang telah terjadi dan dapat dilihat dari semakin majunya peradaban manusia, yang salah satunya dapat ditandai dengan semakin banyaknya masalah yang dihadapi oleh manusia yang dengan mudah dapat menimbulkan stres.

Dalam mempertahankan kehidupan di tengah perubahan yang terjadi, belajar memainkan peranan penting dalam mempertahankan kehidupan sekelompok umat manusia ditengah persaingan yang sangat ketat antar kelompok yang berbeda-beda. Karena itulah, proses belajar yang baik pada tiap-tiap kelompok selalu diharapkan mampu memberi hasil yang baik pula. Dalam perspektif keagamaan pun, belajar merupakan kewajiban bagi setiap orang beriman agar memperoleh ilmu pengetahuan dalam rangka meningkatkan derajat kehidupan mereka. Hal ini dinyatakan dalam surat Mujadilah ayat 11 yang berbunyi:[1]

... يَرۡفَعِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ مِنكُمۡ وَٱلَّذِينَ أُوتُواْ ٱلۡعِلۡمَ دَرَجَٰتٖۚ

"… niscaya Allah akan meninggikan beberapa derajat kepada orang-orang yang beriman dan berilmu."[2]

---

[1] Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada, 2007), hal. 62
[2] Departemen Agama, Al-Qur'an dan terjemahannya, (Bandung, J-Art, 2004), hal. 544

Chaplin dalam *Dictionary of Psychology* membatasi pengertian belajar dengan dua macam rumusan. Rumusan pertama berbunyi "belajar adalah perolehan perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai akibat latihan dan pengalaman". Dan rumusan kedua adalah "belajar ialah proses memperoleh respon-respon sebagai akibat adanya latihan khusus".[3] Berdasarkan pengertian yang disampaikan oleh Chaplin tersebut, proses belajar dapat dilakukan di mana saja, salah satunya di lingkungan pendidikan yang melibatkan siswa sebagai obyek utama dan lingkungan sekitar, seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat, sebagai faktor pendukung.

Di dalam dunia pendidikan, belajar sebagai kegiatan yang memiliki proses merupakan sesuatu hal yang sangat fundamental dalam setiap penyelenggaraannya. Karena itu, kegiatan pembelajaran dalam dunia pendidikan haruslah memiliki tujuan yang jelas. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3 menyebutkan bahwa tujuan pendidikan di Indonesia adalah untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia, yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.[4] Dengan tujuan yang jelas inilah, pendidikan diharapkan dapat memberikan informasi sebanyak-banyaknya dengan berbagai program yang telah dirancang sedemikian rupa sehingga informasi yang diberikan dapat bermanfaat bagi perkembangan para siswa.

---

[3] Ibid, hal. 65
[4] M. Djumransyah, *Filsafat Pendidikan*, (Malang, Bayumedia, 2006), hal. 116

Tujuan pendidikan yang sarat dengan nilai-nilai fundamental, seperti nilai-nilai sosial, nilai ilmiah, nilai moral, dan nilai agama, dapat dicapai dengan baik apabila siswa sebagai obyek utama pendidikan mampu menunjukkan kinerja akademik (*academic performance*) yang baik dan memuaskan. Kinerja akademik yang memuaskan ini dapat ditunjukkan oleh siswa ketika mampu memberikan hasil yang memuaskan dalam setiap evaluasi pendidikan yang dilakukan di setiap sekolah. Karena menurut Ralph Tayler, evaluasi merupakan sebuah proses pengumpulan data untuk menentukan sejauh mana, dalam hal apa, dan bagian mana tujuan pendidikan telah tercapai.[5] Namun, berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa setiap siswa memiliki perbedaan dalam hal kemampuan intelektual, kemampuan fisik, latar belakang keluarga, kebiasaan dan pendekatan belajar. Beberapa faktor tersebut dapat menjadi faktor-faktor penghambat tercapainya kinerja akademik yang sesuai dengan harapan.

Perbedaan pada berbagai faktor tersebut dapat menimbulkan kesulitan dalam belajar yang secara umum dapat terjadi pada setiap siswa yang ditandai dengan menurunnya hasil belajar secara akademik. Karena kesulitan belajar ini, siswa tidak mampu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga siswa mengalami hambatan-hambatan dalam mencapai keberhasilannya. Muhibbin Syah menjelaskan bahwa fenomena kesulitan belajar pada siswa biasanya nampak jelas dari menurunnya kinerja atau prestasi belajarnya. Kesulitan belajar ini dapat dibuktikan dengan munculnya kelainan perilaku (*misbehavior*) siswa seperti

[5] Suharsimi Arikunto, *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*, (Jakarta, Bumi Aksara, 2003), hal. 3

kesukaan berteriak-teriak di dalam kelas, mengusik teman, berkelahi, sering tidak masuk kelas, dan sering minggat dari sekolah.[6]

Selain faktor-faktor yang telah disebutkan di atas, Mulyono menyebutkan faktor lain yang dapat menimbulkan kesulitan belajar pada siswa seperti strategi pembelajaran yang keliru, pengelolaan kegiatan belajar yang tidak membangkitkan motivasi belajar anak dan pemberian ulangan penguatan (*reinforcement*) yang tidak tepat.[7] Berdasarkan berbagai faktor yang ada tersebut, dapat diketahui pula bahwa kesulitan belajar tidak hanya timbul karena faktor yang ada dalam diri siswa tetapi juga timbul karena faktor luar yaitu lingkungan.

Salah satu lembaga pendidikan yang dimungkinkan semua siswa memiliki masalah kesulitan belajar adalah MAN Malang I, yang berada di Jalan Baiduri Bulan 40 Tlogomas Malang. Sekolah yang menerapkan program penggabungan materi umum dan agama dalam kegiatan belajarnya, dimungkinkan memiliki siswa yang mengalami masalah kesulitan belajar baik pada mata pelajaran umum atau agama. Kesulitan belajar pada siswa MAN Malang I terjadi ketika siswa belajar mata pelajaran bahasa Inggris dengan jumlah prosentase siswa yang mengalami kesulitan belajar sebanyak 39,51%, mata pelajaran bahasa Arab dengan jumlah prosentase sebanyak 30,93%, dan mata pelajaran matematika dengan jumlah prosentase sebanyak 19,08%, dan mata pelajaran lain sebanyak 10,48%.

Kesulitan dalam belajar tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti ketidakmampuan membagi waktu belajar dan bermain, fasilitas belajar di

---

[6] Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, (Bandung, Rosdakarya, 2006), hal. 173

[7] Mulyono Abdurrahman, *Pendidikan bagi Anak Berkesulitan Belajar*, (Jakarta, PT Rineka Cipta, 2003), hal 13

rumah yang tidak menunjang kegiatan belajar siswa, adanya keinginan siswa untuk masuk di kelas penjurusan tetapi tidak sesuai dengan kemampuan, siswa tidak menyukai pelajaran tertentu dan kondisi kesehatan yang tidak mendukung.

Kesulitan dalam belajar yang dimungkinkan dapat dialami oleh semua siswa MAN Malang I dapat menimbulkan stres jika tidak mampu mengatasinya. Stres ini terlihat atau muncul ketika siswa mendapatkan tugas dari guru mata pelajaran, ketika siswa akan menghadapi ujian dan ketika siswa menghadapi ujian. Jika siswa tidak mampu menghadapi stres karena kesulitan dalam belajar akan timbul beberapa akibat pada hasil kinerja akademik siswa seperti nilai-nilai siswa pada pelajaran tertentu menjadi menurun, hasil rapor siswa menurun bahkan dapat membuat siswa tidak naik kelas.[8]

Situasi kesulitan belajar yang menjadi stressor pada semua siswa MAN Malang I dapat membuat para siswa sebagai subjek yang rawan terhadap munculnya stres. Untuk mengatasi stres yang ada, siswa membutuhkan pengendalian terhadap salah satu faktor internal yang dapat menyebabkan timbulnya kesulitan belajar yaitu emosi. Pengendalian emosi tersebut dinamakan dengan kecerdasan emosional.

Daniel Goleman mengartikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa.[9]

---

[8] Wawancara dengan Dra. Rida Ruhamawati, Konselor MAN Malang I, pada tanggal 24 April 2008

[9] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*, (Jakarta, Gramedia Pustaka Utama, 1996), hal. 45

Jeanne Anne mengatakan bahwa orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu mengasimilasikan tingkat stres yang tinggi dan mampu berada di sekitar orang-orang pencemas tanpa menyerap dan meneruskan kecemasan tersebut. Selain itu, orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mempunyai kualitas belas kasih, mendahulukan kepentingan orang lain, disiplin diri, optimisme, fleksibilitas dan kemampuan memecahkan berbagai masalah dan menangani stres.[10]

Dengan melihat pernyataan dari Daniel Goleman dan Jeanne Anne tersebut, kecerdasan emosional diharapkan dapat membantu siswa untuk mengatasi stres (*coping* stres) yang disebabkan oleh kesulitan belajar di mana dapat terjadi pada semua siswa MAN Malang I.

Kemampuan siswa dalam mengatasi stressor tersebut berhubungan dengan kemampuan *coping* pada diri siswa guna mencari jalan keluar dari permasalahan yang ada. *Coping* stres menurut Witen dan Lloys merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, dan mentoleransi ancaman yang beban perasaan yang tercipta karena stres.[11] Kemampuan *coping* pada setiap individu berbeda-beda tergantung pada beberapa faktor seperti kondisi individu, kepribadian, sosial-kognitif, hubungan dengan lingkungan sosial dan strategi *coping* yang dipilih.[12]

Dalam pemilihan strategi *coping*, berbeda-beda untuk tiap-tiap individu tergantung bagaimana permasalahan yang dihadapi dan bagaimana situasi yang mempengaruhi stressor tersebut. Dengan dibantu oleh faktor kecerdasan emosi, siswa dapat memilih strategi-strategi *coping* stres yang sesuai dalam menghadapi

---

[10] Jeanne Anne Craig, *Bukan Seberapa Cerdas Diri Anda tetapi Bagaimana Anda Cerdas*, hal. 25
[11] Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene, Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Bandung, Pustaka Bani Quraisy, 2004), hal. 115
[12] Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta, Grasindo, 1994), hal. 131

kesulitan belajar. Strategi *coping* stres yang dapat dipilih ada dua, antara lain strategi *problem focused coping* dan strategi *emotional focused coping*.

Strategi *problem focused coping* digunakan untuk mengurangi stressor atau mengatasi stres dengan cara mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin dapat merubah situasi yang mendatangkan stres. Metode ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa.

Sedangkan strategi *emosional focused coping* digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti penggunaan alkohol, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang penuh dengan stres, maka individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.[13]

Dari uraian di atas menjadi alasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Strategi *Coping* Stres dalam Mengalami Kesulitan Belajar pada Siswa MAN Malang I".

B. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana tingkat kecerdasan emosional siswa MAN Malang I ?
2. Bagaimana tingkat strategi *coping* stres siswa MAN Malang I?
3. Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres pada siswa MAN Malang I?

[13] Ibid, hal. 143-145

C. TUJUAN PENELITIAN

Terdapat beberapa tujuan dalam penelitian ini, antara lain :

1. Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional siswa MAN Malang I
2. Untuk mengetahui tingkat strategi *coping* stres siswa MAN Malang I
3. Untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres pada siswa MAN Malang I

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kecerdasan emosional dan strategi *coping* stres pada siswa. Selain itu, diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan wawasan kajian ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang psikologi.

2. Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi bagi siswa ketika mengalami kesulitan dalam belajar dan dapat dijadikan pedoman bagi guru Bimbingan dan Konseling ketika menghadapi siswa yang mengalami stres yang disebabkan oleh kesulitan belajar. Dengan intervensi tersebut, diharapkan siswa mampu menangani masalah kesulitan belajar dengan memperhatikan faktor kecerdasan emosional dan memilih strategi *coping* stres yang sesuai, baik ketika menyelesaikan masalahnya sendiri atau dengan bantuan guru Bimbingan dan Konseling.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. PENELITIAN TERDAHULU

Berdasarkan permasalahan yang menyangkut kecerdasan emosional dan strategi *coping* stres, sudah banyak penelitian yang meneliti tentang hubungan antara dua aspek psikologis tersebut dengan aspek psikologis lainnya. Antara lain penelitian Siti Nur Hidayah yang mencari hubungan antara pola pembinaan kedisiplinan di sekolah dengan kecerdasan emosi siswa kelas XI MAN Malang I dan penelitian Nur Aziz Afandi yang meneliti *coping* behavior milik Al-Ghozali pada mahasiswa psikologi semester VII UIN Malang.

Pada penelitian Siti Nur Hidayah yang berjudul "Hubungan antara Pola pembinaan Kedisiplinan di Sekolah dengan Kecerdasan Emosi Siswa Kelas XI MAN Malang I" dengan sampel siswa kelas XI MAN Malang I Malang menunjukkan hasil berbeda-beda, antara lain hasil yang negatif ($r = -0{,}591$; $sig < 0{,}05$) antara pola pembinaan kedisiplinan otoriter di sekolah dengan kecerdasan emosional, hasil yang positif ($r = 0{,}604$; $sig < 0{,}05$) antara pola pembinaan kedisiplinan demokratis di sekolah dengan kecerdasan emosional, dan hasil yang negatif ($r = -0{,}588$; $sig < 0{,}05$) antara pola pembinaan kedisiplinan permesif di sekolah dengan kecerdasan emosional.

Penelitian Nur Aziz Afandi yang berjudul "*Coping* Behavior Al-Ghozali pada Mahasiswa Psikologi Semester VII Universitas Islam Negeri Malang" berusaha untuk menghubungkan konsep Al-Ghozali berupa *tazkiyah al-nafs*

dengan tingkah laku penyesuaian (*coping behavior*) terhadap permasalahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 76 subyek penelitian yang memiliki *coping behavior* kafah ada 4 orang (5,3%), non kafah ada 72 orang (94,7%). Dari keempat orang tergolong kafah, seluruhnya dapat memiliki *coping behavior* Al-Ghozali secara kafah dan tidak ada seorang pun (0%) yang memiliki kafah sedang dan kafah rendah.

Melihat beberapa penelitian sebelumnya, orisinalitas yang dimiliki oleh peneliti yaitu peneliti mencoba mencari jawaban dari pertanyaan berupa hubungan antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Malang I. Pada penelitian Nur Aziz Afandi yang menjadikan *coping* sebagai variabel tunggal, sedangkan pada penelitian ini, variabel *coping* merupakan variabel terikat yang akan berubah dikarenakan adanya pengaruh dari variabel kecerdasan emosional sebagai variabel bebas. Pada penelitian ini, peneliti menghubungkan variabel kecerdasan emosional sebagai variabel bebas dengan variabel strategi *coping* stres sebagai variabel terikat.

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Siti Nur Hidayah, variabel kecerdasan emosional yang menjadi variabel terikat yang dihubungkan dengan pola pembinaan kedisiplinan di sekolah. Perbedaan lain yang ada dalam penelitian ini adalah teknik pengambilan sampel berupa teknik *stratified proportional random sampling* atau pengambilan sampel dengan menggabungkan 3 teknik yaitu strata, proporsi dan acak.

B. KECERDASAN EMOSIONAL

1. Pengertian Emosi

Akar kata emosi adalah *movere*, kata kerja bahasa latin yang berarti "menggerakkan, bergerak", ditambah awalah *e-* untuk memberi arti "bergerak menjauh", yang menyiratkan bahwa kecenderungan adalah hal yang mutlak dalam emosi. Daniel Goleman mendefinisikan bahwa emosi merupakan suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu tindakan biologis dan psikologis, dan serangkaian tindakan untuk bertindak.[14]

William James mengatakan bahwa emosi adalah kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila berhadapan dengan objek tertentu dalam lingkungannya. Sedangkan Crow & Crow mengartikan bahwa emosi sebagai suatu keadaan yang bergejolak dalam diri individu yang berfungsi sebagai *inner adjustment* (penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu.[15]

W.F. Maramis dalam buku Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa mendefinisikan emosi ialah suatu keadaan yang kompleks yang berlangsung biasanya tidak lama yang mempunyai komponen pada badan dan jiwa individu itu. Pada jiwa timbul keadaan terangsang (*excitement*) dengan perasaan yang hebat serta biasanya juga terdapat impuls untuk berbuat sesuatu yang tertentu. Pada badan timbul gejala-gejala dari pihak susunan saraf vegetatif, umpamanya pada pernafasan, sirkulasi, dan sekresi.[16]

Schacter dan Singer mengatakan bahwa rangsangan yang tersebar dalam konsep apapun mencirikan adanya konteks sosial. Dengan kata lain, emosi pada dasarnya merupakan kondisi fisik yang tidak tersaring dan kemudian kita mulai

---

[14] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*, hal. 411
[15] Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung, CV Pustaka Setia, 2003), hal 399-400
[16] W.F. Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, (Surabaya, Airlangga University Press, 2005), hal. 342

mengkategorikan dan memberi nama, tergantung pada persepsi atas perasaan yang kita percayai. Dan proses pemberian nama ini didasarkan pada norma-norma budaya.[17]

Berkaitan dengan pengertian di atas, Coleman dan Hammen menyebutkan setidaknya ada empat fungsi emosi, antara lain:

a. Emosi sebagai pembangkit energi (*energizer*).
b. Emosi adalah pembawa informasi (*messenger*).
c. Emosi bukan hanya sebagai pembawa informasi dalam komunikasi intrapersonal, tetapi juga sebagai pembawa pesan dalam komunikasi interpersonal.
d. Emosi merupakan sumber informasi tentang keberhasilan kita.[18]

Emosi sebagai suatu peristiwa psikologis mengandung ciri-ciri sebagai berikut:

a. Lebih bersifat subyektif daripada peristiwa psikologis lainnya, seperti pengalaman dan berpikir
b. Bersifat fluktuatif (tidak tetap)
c. Banyak bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan panca indera[19]

Berdasarkan pengertian yang ada, terdapat pengelompokan emosi dalam golongan-golongan besar, antara lain:

d. Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, dan

---

[17] Lynn Wilcox, *Personality Psychotherapy*, *Perbandingan dan Praktik Bimbingan dan Konseling Psikoterapi Kepribadian Barat dan Sufi*, (Jogjakarta, IRCiSoD, 2006), hal.165
[18] Alex Sobur, *Psikologi Umum*, hal 400
[19] Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, hal. 116

barangkali yang lebih hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis.

e. Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patologis, depresi berat.

f. Rasa takut: cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri, takut sekali, kecut; sebagai patologi, fobia dan panik.

g. Kenikmatan: bahagia, gembira, ringan, puas, senang. Terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, senang, senang sekali, dan batas ujungnya, mania.

h. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, kasih.

i. Terkejut: terkejut, terkesiap, takjub, terpesona.

j. Jengkel: hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah.

k. Malu: rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.[20]

Atas dasar arah aktivitasnya, tingkah laku yang berhubungan dengan emosi dapat dibagi menjadi empat macam, yaitu:

a. Marah, orang bergerak menentang sumber frustasi

b. Takut, orang bergerak meninggalkan sumber frustasi

c. Cinta, orang bergerak menuju sumber kesenangan

[20] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*, hal. 411-412

d. Depresi, orang berhenti menggerakkan respon terbukanya dan mengalihkan emosi ke dalam dirinya sendiri.[21]

2. Definisi Kecerdasan Emosional

Selama bertahun-tahun, teoritikus-teoritikus yang paling teguh memegang IQ pun kadang-kadang telah mencoba memasukkan emosi ke wilayah kecerdasan, bukan hanya melihat "emosi" dan "kecerdasan" sebagai istilah yang kontradiksi secara inhern. Maka E.L. Trondike, ahli psikologi yang berpengaruh dalam mempopulerkan IQ dalam artikel di *Helper's Magazine* menyatakan bahwa salah satu aspek kecerdasan emosional yaitu kecerdasan sosial (kemampuan untuk memahami orang lain dan bertindak bijaksana dalam hubungan antarmanusia) merupakan suatu aspek IQ seseorang.[22]

Howard Gardner dalam bukunya yang berjudul *Frames of Mind* yang menjelaskan tentang kecerdasan ganda (*multiple intelligence*), ketrampilan dalam membentuk kecerdasan emosional berada dalam wilayah kecerdasan pribadi. Gardner memberikan ringkasan pendek tentang kecerdasan pribadi:

> Kecerdasan antarpribadi adalah kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja, bagaimana bekerja bahu-membahu dengan mereka. Tenaga-tenaga penjualan yang sukses, politisi, guru, dokter, dan pemimpin keagamaan, semuanya cenderung orang-orang yang mempunyai tingkat kecerdasan antarpribadi yang tinggi. Kecerdasan intrapribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam. Kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan model tadi sebagai alat untuk menempuh kehidupan secara efektif. [23]

---

[21] Alex Sobur, *Psikologi Umum*, hal. 410
[22] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*, hal. 56
[23] Ibid, hal. 52

Pada tahun 1990, Peter Salovey dan John Mayer, menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional mencangkup kemampuan memantau perasaan dan emosi sendiri maupun orang lain, membedakannya, dan menggunakan informasinya untuk memandu pikiran serta tindakan seseorang.[24] Kemudian, Salovey dan Mayer menerangkan tentang kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan antara lain empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan menyelesaikan masalah antarpribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, dan sikap hormat.[25]

Reuven Bar-On menjelaskan bahwa kecerdasan emosional mencangkup optimisme, fleksibilitas, dan kemampuan menangani stres dan memecahkan berbagai macam masalah, serta kemampuan memahami perasaan orang lain dan memelihara hubungan-hubungan antar pribadi yang memuaskan.[26]

Jean Wipperman menjelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah hubungan-hubungan personal dan interpersonal, daerah ini bertanggung jawab atas harga diri seseorang, kesadaran diri, sensifitas sosial dan adaptabilitas sosial.[27]

Daniel Goleman mengartikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan,

---

[24] Jeanne Anne Craig, *Bukan Seberapa Cerdas Diri Anda Tetapi Bagaimana Anda Cerdas*, (Batam, Interaksara, 2004), hal. 19

[25] Lawrence E. Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*, (Jakarta, Gramedia, 2001), hal. 5

[26] Jeanne Anne Craig, *Bukan Seberapa Cerdas Diri Anda Tetapi Bagaimana Anda Cerdas*, (Batam, Interaksara, 2004), hal. 18

[27] Jean Wipperman, *Meningkatkan Kecerdasan Emosional, Program Praktis untuk Merangsang Kecerdasan Emosional Anda l*, (Jakarta, Prestasi Pustaka, 2007), hal. 6

mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa.[28]

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengelola emosi diri, sehingga meningkatkan kualitas pribadi, seperti meningkatkan motivasi diri, kemampuan menangani stres, kemampuan menyesuaikan diri, memecahkan berbagai masalah dan kemampuan untuk memelihara hubungan dengan orang lain dengan cara mengenali emosi orang lain dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia.

3. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Daniel Goleman mengutip Salovey menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya, seraya memperluas kemampuan ini menjadi lima wilayah utama;[29]

a. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri berhubungan dengan istilah kesadaran diri, dalam artian perhatian terus-menerus terhadap keadaan batin seseorang. Dalam kesadaran refleksi diri ini, pikiran mengamati dan menggali pengalaman termasuk emosi.[30] Ahli psikologi dari University of New Hampshire, John Mayer mengatakan bahwa kesadaran diri berarti "waspada baik terhadap suasana hati maupun pikiran kita tentang suasana hati"[31]

---

[28] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*, hal. 45
[29] Ibid, hal. 58-59
[30] Ibid, hal. 63
[31] Ibid, hal. 64

Sedangkan karakteristik perilakunya menurut Syamsu Yusuf adalah: mengenal dan merasakan emosi sendiri, memahami penyebab perasaan yang timbul, dan mengenal pengaruh perasaan terhadap tindakan.[32]

b. Mengelola emosi

Kemampuan untuk mengelola emosi berhubungan dengan menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas dimana kecakapan ini bergantung pada kecakapan kesadaran diri. Orang-orang yang buruk kemampuannya dalam ketrampilan ini akan terus-menerus bertarung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar dapat bangkit kembali dengan jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.

Sedangkan karakteristik perilakunya menurut Syamsu Yusuf adalah: bersikap toleran terhadap frustasi dan mampu mengelola amarah secara lebih baik, lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat tanpa berkelahi, dapat mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain, memiliki perasaan yang positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga, memiliki kemampuan untuk mengatasi ketegangan jiwa (stres), dan dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas dalam pergaulan.[33]

c. Memotivasi diri sendiri

Bagaimana kita termotivasi oleh perasaan antusiasme dan kepuasan pada apa yang kita kerjakan − atau bahkan oleh kadar optimal kecemasan − emosi-emosi itulah mendorong kita untuk berprestasi. Dan arti inilah kecerdasan emosional merupakan kecakapan utama, kemampuan yang secara

[32] Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, hal. 113
[33] Ibid, hal 114

mendalam mempengaruhi semua kemampuan lainnya, baik memperlancar maupun menghambat kemampuan-kemampuan itu.[34]

Sedangkan karakteristik perilakunya menurut Syamsu Yusuf adalah: memiliki rasa tanggung jawab, mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan, dan mampu mengendalikan diri dan tidak bersifat impulsif.[35]

d. Mengenali emosi orang lain

Ketrampilan ini berhubungan dengan empati, kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emosional, merupakan "ketrampilan bergaul". Orang yang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain.

Sedangkan karakteristik perilakunya menurut Syamsu Yusuf adalah: mampu menerima sudut pandang orang lain, memiliki sikap empati atau kepekaan terhadap perasaan orang lain, dan mampu mendengarkan orang lain.[36]

e. Membina hubungan

Seni membina hubungan, sebagian besar, merupakan ketrampilan mengelola emosi orang lain. Ketrampilan ini menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antarpribadi. Orang-orang yang hebat dalam ketrampilan ini akan sukses dalam bidang apapun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain.

Sedangkan karakteristik perilakunya menurut Syamsu Yusuf adalah: memiliki pemahaman dan kemampuan untuk menganalisa hubungan dengan

[34] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*, hal. 112
[35] Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, hal. 114
[36] Ibid, hal. 114

orang lain, dapat menyelesaikan konflik dengan orang lain, memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain, memiliki sikap bersahabat atau mudah bergaul dengan teman sebaya, memiliki sikap tenggang rasa dan perhatian terhadap orang lain, memperhatikan kepentingan sosial (senang menolong orang lain) dan dapat hidup selaras dengan kelompok, bersikap senang berbagai rasa dan bekerja sama, dan bersikap demokratis dalam bergaul dengan orang lain.[37]

Komponen dasar kecerdasan emosional menurut Reuven Bar-On, dibagi menjadi lima bagian, yaitu:

a. Intrapersonal

Kemampuan untuk mengenal dan mengendalikan diri sendiri yang melingkupi:

1) Kesadaran diri

Merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan dan sejauh mana seseorang dapat merasakannya serta berpengaruh pada perilaku terhadap orang lain. kemampuan ini meliputi: mampu mengenal perasaan, mampu memilah perasaan, mampu memahami apa yang dirasakan, mampu memahami alasan mengapa sesuatu itu dirasakan, mengetahui penyebab munculnya perasaan, mampu menyadari perbuatannya, serta mampu menyadari alasan mengapa melakukan sesuatu.

2) Sikap asertif

[37] Ibid, hal. 114

Merupakan kemampuan untuk menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaan sendiri membela diri, dan mempertahankan pendapat. Kemampuan ini meliputi: mampu mengungkapkan perasaan secara langsung, mampu menerima perasaan sendiri, mampu mengungkapkan keyakinannya secara terbuka, mampu menyatakan ketidaksetujuan, mampu mengungkapkan pendapat secara terbuka, mampu menyuarakan pendapat, mampu bersikap tegas, mampu membela diri, mampu mempertahankan pendapat, mampu mempertahankan hak-hak pribadi tanpa harus meninggalkan perasaan orang lain, mampu peka terhadap kebutuhan orang lain serta mampu peka terhadap reaksi yang diberikan oleh orang lain.

3) Kemandirian

Merupakan kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri. Kemampuan ini meliputi: mampu mengarahkan pikiran dan tindakannya sendiri, mampu mengendalikan diri dalam berfikir dan bertindak, mampu untuk tidak tergantung kepada orang lain secara emosional, mampu mandiri dalam merencanakan sesuatu, mampu mengendalikan diri sendiri dalam membuat suatu keputusan penting, mempunyai kepercayaan diri, mempunyai kekuatan batin, mampu memenuhi harapan dan kewajiban, serta mampu bertanggung jawab terhadap kehidupan pribadi.

4) Penghargaan diri

Merupakan kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan pribadi. Kemampuan ini meliputi: mampu menghormati diri sendiri, mampu

menerima diri sendiri sebagai pribadi yang baik, mampu menyukai diri sendiri apa adanya, mampu mensyukuri sisi negatif dan positif pada diri sendiri, mampu menerima keterbatasan diri sendiri serta mampu memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

5) Aktualisasi diri

Merupakan kemampuan untuk mewujudkan potensi yang dimiliki dan puas dengan prestasi yang diraih. Kemampuan ini meliputi: mampu mewujudkan potensi yang ada secara maksimal, mampu berjuang meraih kehidupan yang bermakna, mampu membulatkan tekad untuk meraih sasaran jangka panjang, merasa puas terhadap apa yang telah dilakukan.[38]

b. Interpersonal

Kemampuan untuk bergaul dan berinteraksi secara baik dengan orang lain, yang meliputi:

1) Empati

Merupakan kemampuan memahami perasaan dan pikiran orang lain. kemampuan ini meliputi: mampu memahami perasaan dan pikiran orang lain, mampu menghargai perasaan dan pikiran orang lain, mampu merasakan dan ikut memikirkan perasaan dan pikiran orang lain, mampu peduli terhadap orang lain, serta mampu memperhatikan minat dan kepentingan orang lain.

2) Tanggung jawab sosial

Merupakan kemampuan untuk menjadi anggota masyarakat yang dapat bekerja sama dan bermanfaat bagi masyarakat. Kemampuan ini meliputi:

[38] Rizka Mufita, *Pengaruh AQ & EQ terhadap Kecemasan Menghadapi Persaingan Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Malang*, Skripsi pada Universitas Islam Negeri Malang, 2004

mampu bekerja sama dalam masyarakat, mampu berperan dalam masyarakat, mampu bertindak secara bertanggung jawab, mampu melakukan sesuatu sesama dan untuk orang lain, mampu bertindak sesuai dengan hati nurani, mampu menjunjung tinggi norma yang ada dalam masyarakat serta memiliki kesadaran sosial dan sangat peduli kepada orang lain.

3) Hubungan antar pribadi

Merupakan kemampuan untuk menciptakan dan mempertahankan hubungan yang saling menguntungkan yang ditandai oleh saling memberi dan menerima serta rasa kedekatan emosional. Kemampuan ini meliputi: mampu memelihara persahabatan dengan orang lain, mampu saling memberi dan menerima kasih sayang dengan orang lain, mampu peduli terhadap orang lain, mampu merasa tenang dan nyaman dalam berhubungan dengan orang lain serta mampu memiliki harapan positif dalam interaksi sosial.[39]

c. Penyesuaian diri

Kemampuan untuk bersikap lentur dan realistis dan untuk memecahkan aneka masalah yang muncul. Ini meliputi :

1) Uji realitas

Merupakan kemampuan untuk melihat sesuatu sesuai dengan kenyataannya. Kemampuan ini meliputi: mampu menilai secara obyektif kejadian yang terjadi sebagaimana adanya, mampu menyimak situasi yang

[39] Ibid

ada dihadapan, mampu berkonsentrasi terhadap situasi yang ada, mampu tidak menarik diri dari dunia luar, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang ada, mampu memusatkan perhatian dalam menilai situasi yang ada, mampu bersikap tenang dalam berfikir serta mampu menjelaskan persepsi secara obyektif.

2) Fleksibel

Merupakan kemampuan untuk menyesuaikan perasaan, pikiran dan tindakan dengan situasi yang berubah-ubah. Kemampuan ini meliputi: mampu beradaptasi dengan lingkungan manapun, mampu bekerja sama secara sinergis, mampu menanggapi perubahan secara luwes, serta mampu menerima perbedaan yang ada.

3) Pemecahan masalah

Merupakan kemampuan untuk mendefinisikan permasalahan kemudian bertindak untuk mencari dan menerapkan pemecahan yang tepat. Kemampuan ini meliputi: mampu memahami masalah dan termotivasi untuk memecahkannya, mampu mengenali masalah, mampu merumuskan masalah, mampu menemukan pemecahan masalah yang efektif, mampu menerapkan alternatif pemecahan masalah, mampu menilai hasil penerapan alternatif yang digunakan, mampu mengulang proses jika masalah belum dipecahkan, mampu sistematik dalam menghadapi dan memandang masalah.[40]

d. Manajemen stres

[40] Ibid

Kemampuan untuk tahan menghadapi stres dan mengendalikan impuls (dorongan), yang meliputi :

1) Ketahanan menanggung stres

Merupakan kemampuan untuk tenang dan konsentrasi dan secara konstruktif bertahan menghadapi kejadian yang gawat dan tetap tegar menghadapi konflik emosi. Kemampuan ini meliputi: mampu menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan, mampu memilih tindakan dalam menghadapi stres, mampu bersikap optimis dalam menghadapi pengalaman baru, optimis pada kemampuan sendiri dalam mengatasi permasalahan, mampu mengendalikan perasaan (bersikap tenang dan terkendali) dalam menghadapi stres, mampu tahan dalam menghadapi stres.

2) Pengendalian impuls

Merupakan kemampuan untuk menahan atau menunda keinginan untuk bertindak. Kemampuan ini meliputi: mampu menolak dorongan untuk bertindak, mampu menampung impuls agresif, mampu mengendalikan dorongan-dorongan untuk bertindak, serta mampu mengendalikan perasaan.

e. Suasana hati

Perasaan-perasaan positif yang menumbuhkan kenyamanan dan kegairahan hidup yang mencangkup :

1) Optimisme

Merupakan kemampuan mempertahankan sikap positif yang realistis terutama dalam menghadapi masa-masa sulit. Kemampuan ini meliputi:

mampu melihat terang kehidupan, mampu bersikap positif dalam kesulitan, mampu menaruh harapan dalam segala hal termasuk ketika menghadapi permasalahan.

2) Kebahagiaan

Merupakan kemampuan untuk mensyukuri kehidupan, menyukai diri sendiri dan orang lain dan selalu bersemangat serta bergairah dalam melakukan setiap kegiatan. Kemampuan ini meliputi: selalu bergairah dalam segala hal, mampu merasa puas dengan kehidupan sendiri, mampu bergembira, serta mampu bersenang-senang dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.

Di dalam penelitian ini menggunakan teori kecerdasan emosional miliki Reuven Bar-On sebagai acuan dalam membuat skala kecerdasan emosional. Namun tidak semua deskriptor digunakan dikarenakan tidak memungkinkan untuk pemberian jumlah aitem yang banyak pada sampel.

4. Proses Fisiologis Kecerdasan Emosional

Joseph LeDoux, seorang ahli saraf di Centre for Neural Science di New York University, adalah orang pertama yang menemukan peran kunci amigdala dalam otak emosional. Temuan-temuannya tentang jaringan otak emosional menumbangkan gagasan lama tentang sistem limbik dengan menempatkan amigdala pada pusat tindakan dan menempatkan struktur-struktur limbik lainnya pada peran yang amat berbeda. Penelitian LeDoux menjelaskan bagaimana amigdala mampu mengambil alih kendali apa yang kita kerjakan bahkan sewaktu

otak yang berpikir, neokorteks, masih menyusun keputusan. Sebagaimana akan kita lihat, fungsi-fungsi amigdala dan pengaruhnya pada neokorteks merupakan inti kecerdasan emosional.[41]

LeDoux mengungkapkan bagaimana arsitektur otak memberi tempat istimewa bagi amigdala sebagai penjaga emosi. Penelitian ini membuktikan bahwa sinyal-sinyal indra dari mata atau telinga telah lebih dahulu berjalan di otak menuju talamus, kemudian, melewati sebuah sinaps tunggal, menuju ke amigdala; sinyal kedua dari talamus disalurkan ke neokorteks otak yang berpikir. Percabangan ini memungkinkan amigdala mulai memberi respon sebelum neokorteks, yang mengolah informasi melalui beberapa lapisan jaringan otak sebelum otak sepenuhnya memahami dan pada akhirnya memulai respon yang telah diolah lebih dulu.

Penelitian LeDoux merupakan langkah revolusioner dalam usaha memahami kehidupan emosional karena penelitiannya merupakan yang pertama mengamati jalur saraf untuk perasaan yang melangkahi peran neokorteks. Perasaan yang mengambil jalan pintas menuju amigdala mencangkup perasaan kita yang paling primitif dan berpengaruh; sirkuit ini sangat bermanfaat untuk menjelaskan kekuatan emosi yang mengalahkan rasionalitas.

Pendapat konvensional dalam ilmu saraf menyatakan bahwa mata, telinga, organ-organ pengindraan, di sana sinyal-sinyal tadi disusun menjadi benda-benda yang kita pahami. Sinyal-sinyal itu dipilah-pilah menurut maknanya sehingga otak mengenali masing-masing objek dan arti kehadirannya. Menurut teori tersebut, dari neokorteks sinyal-sinyal itu dikirim ke otak limbik, dan dari situ respon yang

[41] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*, hal. 20-21

cocok direfleksikan melalui otak dan bagian tubuh lainnya. Begitulah cara kerja otak pada umumnya.

Tetapi LeDoux menemukan satu berkas neokorteks yang lebih kecil menghubungkan talamus langsung dengan amigdala. Selain neuron-neuron yang berada di saluran-neuron yang lebih besar yang menuju korteks. Saluran yang lebih kecil dan lebih pendek ini, mirip jalan pintas saraf, memungkinkan amigdala untuk menerima sejumlah masukan langsung dari indra-indra dan memulai suatu respon sebelum masukan-masukan itu terdata sepenuhnya oleh neokorteks.

Penemuan ini menumbangkan anggapan bahwa amigdala harus bergantung seluruhnya pada sinyal-sinyal dari neokorteks untuk merumuskan reaksi emosionalnya. Amigdala dapat memicu respon emosional melalui jalur darurat ini bahkan sewaktu sirkuit getar pararel mulai bekerja antara amigdala dengan neokorteks. Amigdala dapat membuat kita bertindak sementara neokorteks, yang sedikit lebih lambat tetapi lebih lengkap informasinya, menggelar rencana tindakan yang lebih tepat.[42]

Amigdala merupakan tujuan utama sinyal-sinyal ini dikirim ke otak; sinyal-sinyal itu menggiatkan neuron-neuron di dalam amigdala untuk memberi sinyal ke wilayah-wilayah lain di otak guna memperkuat ingatan tentang apa yang sedang terjadi.

Perangsangan amigdala ini tampaknya membekaskan sebagian besar rangsangan emosional ke dalam ingatan dengan kadar kekuatan yang lebih besar. Itulah sebabnya kita lebih cenderung, misalnya mengingat ke mana kita pergi waktu kencan pertama, atau apa yang kita lakukan ketika mendengar berita bahwa

[42] Ibid, hal. 23-24

pesawat ruang angkasa ulang-alik *Challenger* meledak. Semakin besar intensitas perangsangan amigdala, semakin kuat bekas ingatannya; pengalaman paling menakutkan atau mengerikan dalam hidup kita merupakan ingatan-ingatan yang paling sukar dihapus. Pendek kata, ini berarti bahwa otak mempunyai dua sistem ingatan, satu untuk kejadian-kejadian biasa dan satu untuk kejadian-kejadian yang penuh dengan muatan emosi.[43]

5. Karakteristik Kecerdasan Emosional

a. Kecerdasan emosional tinggi:
   1. Percaya kepada hak dan martabat semua manusia
   2. Tidak memaksakan nilai-nilai terhadap sesamanya melainkan merasa bahwa semua orang hendaknya menghormati hak-hak sesamanya
   3. Mempunyai kesadaran diri yang mantap dan dapat berfungsi otonom di masa-masa kecemasan meningkat
   4. Mampu memotivasi diri dan menunda kenikmatan
   5. Mempunyai hubungan-hubungan pribadi yang memuaskan
   6. Mampu menangani berbagai situasi manusia dengan sukses

b. Kecerdasan emosional cukup tinggi:
   1. Menjadi warga yang baik, yang bertanggung jawab
   2. Berupaya memelihara harga diri
   3. Telah mengembangkan kesadaran diri yang cukup tetapi bisa rentan terhadap emosi dan kecemasan dalam suatu situasi
   4. Tingkat motivasi cukup tinggi, sanggup menunda kenikmatan

[43] Ibid, hal. 27

5. Hubungan-hubungan pribadi yang cukup memuaskan
6. Sanggup menangani sebagian besar situasi manusia

c. Kecerdasan emosional agak rendah:

1. Banyak dipengaruhi oleh apa kata orang dan cenderung mengarahkan energi kehidupan ke sana daripada ke sasaran pribadi
2. Lebih rela memaafkan daripada yang lebih rendah tingkatannya
3. Ketika kecemasan rendah, bisa berfungsi baik, tetapi akan merosot ketika kecemasan lebih tinggi
4. Harga diri tergantung pada orang lain
5. Kurang kesadaran diri yang mantap
6. Kepuasan hubungan-hubungan agak rendah

d. Kecerdasan emosional rendah:

1. Bersikap "apa untungnya bagi saya"
2. Kesadaran diri yang kurang berkembang
3. Sasaran kurang didefinisikan dan tidak ada rencana untuk mencapainya
4. Menjalin hubungan yang saling tergantung
5. Kurang mampu mempertahankan hubungan-hubungan
6. Membuang banyak energi untuk menghindari kecemasan
7. Gaya hidup kacau
8. Tidak bertanggung jawab atas perbuatannya, menyalahkan yang di luar dirinya.[44]

6. Manfaat Kecerdasan Emosional

[44] Jeanne Anne Craig, *Bukan Seberapa Cerdas Diri Anda tetapi Bagaimana Anda Cerdas*, hal. 35-36

Kecerdasan emosional tidak hanya berfungsi untuk mengendalikan diri, tetapi lebih dari itu juga mencerminkan kemampuan dalam mengelola ide, konsep, karya, atau produk, sehingga hal itu menjadi minat bagi orang banyak. Sebuah konsep atau karya yang bagus, tanpa adanya manajemen pemasaran yang baik mungkin saja konsep atau produk tersebut tidak sampai pada khalayak. Tetapi dengan kemampuan mengekspresikan ide dan pemasarannya, memungkinkan ide tersebut bisa dimanfaatkan dan dinikmati oleh orang banyak.

Ada banyak keuntungan bila seseorang memiliki kecerdasan emosional secara memadai. Pertama, kecerdasan emosional jelas mampu menjadi alat untuk pengendalian diri, sehingga seseorang tidak terjerumus ke dalam tindakan-tindakan bodoh, yang merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. kedua, kecerdasan emosional bisa diimplementasikan sebagai cara yang sangat baik untuk memasarkan atau membesarkan ide, konsep atau bahkan sebuah produk. Dengan pemahaman tentang diri, kecerdasan emosional, juga cara terbaik membangun *lobby*, jaringan kerja sama. Ketiga, kecerdasan emosional adalah modal penting bagi seseorang untuk mengembangkan bakat kepemimpinan dalam bidang apapun. Mengapa demikian? Karena setiap model kepemimpinan, sesungguhnya membutuhkan visi, misi, konsep, program dan yang tak kalah pentingnya adalah dukungan dan partisipasi dari para anggota. Dengan bekal kecerdasan emosional tersebut, seseorang akan mampu mendeterminasi kesadaran setiap orang, untuk mendapatkan simpati dan dukungan serta kebersamaan dalam melaksanakan atau mengimplementasikan sebuah ide atau cita-cita.[45]

[45] Suharsono, *Melejitkan IQ, IE & IS*, (Depok, Inisiani Press, 2005), hal. 120-121

Dalam bidang kesehatan, terdapat nilai medis yang lebih bila dokter dan perawat mau berempati, mau menyesuaikan diri dengan pasien-pasiennya, mau menjadi pendengar yang baik. Ini berarti mengembangkan "perawatan yang berpusat pada hubungan", mengakui bahwa hubungan antara dokter dan pasien itu sendiri merupakan faktor penting. Hubungan semacam itu akan lebih mudah ditingkatkan apabila pendidikan ilmu kedokteran memasukkan beberapa perangkat dasar kecerdasan emosional, terutama kesadaran diri dan seni berempati dan seni mendengarkan.[46]

Beberapa program yang paling berhasil dalam ketrampilan emosional telah dikembangkan untuk menanggapi masalah tertentu, terutama tindak kekerasan. Salah satu kursus yang paling cepat berkembang di bidang ketrampilan emosional yang diilhami untuk pencegahan ini adalah *Resolving Conflict Creatively Program*, yang diselenggarakan di beberapa ratusan sekolah negeri di New York dan sekolah-sekolah di seluruh negeri.[47]

Bila menyangkut masalah merencanakan campur tangan yang bisa menolong anak-anak semacam ini keluar dari jalan menuju tindak kekerasan dan kejahatan, hasilnya adalah, sekali lagi, sebuah program ketrampilan emosional. Pelajaran ini sangat bermanfaat bagi semua anak. Pelajaran tentang kesadaran emosional termasuk bagaimana memantau apa yang mereka rasakan dan yang dirasakan oleh orang di sekitar mereka, dan–yang paling penting bagi anak yang cenderung agresif–bagaimana mengenali kapan seseorang itu sungguh-sungguh

[46] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, hal. 260
[47] Ibid, hal. 393

bermusuhan, sebagai lawan terhadap kapan sifat bermusuhan itu muncul dari dirinya sendiri.[48]

7. Kecerdasan Emosional dalam Islam

Dengan karunia-Nya, Allah membekali manusia dengan berbagai emosi yang membuatnya mampu melangsungkan kehidupannya. Al-Qur'an dan al-Hadits telah menyebutkan berbagai macam emosi yang dapat membantu manusia dalam melangsungkan kehidupannya dan membantu manusia untuk menjaga kesehatannya baik jasmani maupun rohani. Emosi-emosi tersebut antara lain takut, marah, cinta, gembira, benci, cemburu, dengki, sedih, penyesalan, dan kehinaan.[49]

Beberapa emosi ada yang memberikan manfaat bagi manusia jika kadarnya masih pada taraf wajar kalau diterapkan pada situasi yang tepat. Adapun jika letupan emosi sudah melebihi garis kewajaran dan ditumpahkan pada situasi yang tidak tepat, maka malah akan menjadi bumerang bagi pemiliknya. Contohnya, rasa takut yang wajar untuk menghadapi ujian, bisa memotivasi pelajar untuk menelaah pelajarannya dengan serius dan mendorongnya untuk melalui ujian dengan bertanggung jawab dan baik. adapun kalau seorang pelajar memiliki rasa takut yang berlebihan ketika akan menghadapi ujian, maka terasa takut itu akan membulatkan konsentrasinya untuk berpikir dengan baik ketika menelaah pelajaran yang akan diujikan.[50]

Pengendalian serta pengarahan emosi pada situasi yang tepat dinamakan dengan kecerdasan emosional. Menurut Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir,

---

[48] Ibid, hal. 396
[49] M. Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung, Pustaka, 1985), hal. 66
[50] M. Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*. (Jakarta, MustaQiim, 2003), hal. 149

kecerdasan emosional adalah kecerdasan *qalbu* yang berkaitan dengan pengendalian nafsu-nafsu impulsif dan agresif. Kecerdasan ini mengarahkan seseorang untuk bertindak secara hati-hati, waspada, tenang, sabar, dan tabah ketika menghadapi musibah, dan berterima kasih ketika mendapatkan kenikmatan.[51] Di dalam Psikologi Islam, kecerdasan emosional merupakan salah satu jenis kecerdasan *qalbiah*. Kecerdasan *qalbu* tumbuh melalui aktualisasi potensi-potensi, sehingga menimbulkan perilaku qalbiah (*al-ahwal al-qalbiyah*), yang pada puncaknya memiliki beberapa kecerdasan. Kecerdasan qalbu yang dikembangkan tidak sebatas pada kecerdasan intelektual, emosi, kecerdasan moral, dan kecerdasan spiritual, namun terdapat kecerdasan yang lebih esensial, yaitu kecerdasan beragama atau bertuhan.[52]

Dalam Islam, kata emosi yang berhubungan dengan kecerdasan dapat dipahami dalam firman Allah swt dalam surat al-Baqarah ayat 154 berikut ini:

وَلَا تَقُولُواْ لِمَن يُقۡتَلُ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ أَمۡوَٰتُۢۚ بَلۡ أَحۡيَآءٞ وَلَٰكِن لَّا تَشۡعُرُونَ ١٥٤

"Dan janganlah kamu mengatakan terhadap orang-orang yang gugur di jalan Allah, bahwa mereka itu mati, bahkan selamanya mereka itu hidup, tetapi kamu tidak merasakannya." [53]

Allah juga menerangkan dalam surat al-Hujarat ayat 2 yang berbunyi:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَرۡفَعُوٓاْ أَصۡوَٰتَكُمۡ فَوۡقَ صَوۡتِ ٱلنَّبِيِّ وَلَا تَجۡهَرُواْ لَهُۥ بِٱلۡقَوۡلِ كَجَهۡرِ بَعۡضِكُمۡ لِبَعۡضٍ أَن تَحۡبَطَ أَعۡمَٰلُكُمۡ وَأَنتُمۡ لَا تَشۡعُرُونَ ٢

[51] Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta, PT. RajaGrafindo Persada, 2002), hal 328
[52] Ibid, hal 325
[53] Departemen Agama, *Al-Qur'an dan terjemahannya*, (Bandung : J-Ar. 2004), hal. 25

> "Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu meninggikan suaramu melebihi suara Nabi, dan janganlah kamu berkata kepadanya dengan suara yang keras, sebagaimana kerasnya suara sebagian kamu terhadap sebagian yang lain, supaya tidak hapus (pahala) amalanmu, sedangkan kamu tidak merasakannya."[54]

Pada ayat pertama, Allah swt. menjelaskan dan bahkan tidak boleh kita mengatakan bahwa orang-orang yang mati, wafat atau terbunuh di jalan-Nya itu mati, akan tetapi selamanya mereka itu hidup, akan tetapi kita tidak merasakan, mengetahui, dan memahaminya. Makna mati dalam ayat tersebut ada dua makna, yakin mati dalam arti lahir (lepasnya roh dari jasad) dan mati dalam arti batin (lepasnya sifat-sifat duniawi dari dalam diri dan lepas dalam sifat-sifat ketuhanan dan dengan sifat-sifat ketuhanan).

Pada ayat yang kedua, Allah swt melarang keras terhadap orang-orang yang telah beriman untuk meninggikan atau mengeraskan suara ketika berbicara, berkata-kata, atau berkomunikasi dengan Rasulullah saw. Artinya, ayat ini mengajarkan kepada kita bagaimana cara atau adab berkomunikasi yang baik dan benar dengan Rasulullah saw. Karena, jika salah akan berakibat tidak baik bagi diri. makna "nabi" pada ayat ini pun memiliki dua arti, yakin arti lahir (Rasulullah saw) dan arti batin (hati nurani yang tidak pernah berdusta).

Kata *syu'ur* pada kedua ayat di atas (**تشعرون**) yang artinya "kalian merasakan". Hal itu mengandung pesan-pesan bahwa sebagai seorang hamba yang beriman dan bertaqwa harus dapat mengetahui, mengenali dan memahami eksistensi dan aktivitas atau fenomena orang-orang yang ikut di jalan Allah swt secara lahir maupun batin.[55]

---

[54] Departemen Agama *Al-Qur'an dan terjemahannya*, hal. 516

[55] Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Kecerdasan Kenabian, Mengembangkan Potensi Robbani Melalui Peningkatan Kesehatan Ruhani, cet. 2*. (Yogyakarta, Pustaka al-Furqan, 2006), hal. 707-708

Hal itu menunjukkan pesan-pesan tersirat agar seseorang yang tidak beriman mengembangkan potensi, kemampuan atau kecerdasan perasaannya agar dapat mengetahui, mengenali dan memahami eksistensi dan fenomena yang ada dalam lingkungannya. sehingga atas dasar itu ia dapat membangun keharmonisan kehidupan dipelbagai curah raga karakter makhluk kehidupan ini melalui interaksi, adaptasi dan mengambil hikmah-hikmahnya.[56]

Di dalam Islam, hendaknya ada sinergitas antara kekuatan emosional dengan kekuatan spiritual dimana hati menjadi pusatnya dan Allah hadir di dalamnya. Kehadiran Allah di dalam hati ini terjadi ketika suara hati hanya dipenuhi oleh *dzikrullah*, ingatan kepada Allah swt. Semakin banyak hati *dzikrullah*, maka semakin bersih hati dari berbagai kotoran. Apabila hati semakin kotor, emosi semakin tidak stabil. Apabila hati semakin kotor, akal pun akan lemah dan kacau.

Setidaknya, ada 11 hal yang harus diperhatikan dalam pengembangan kecerdasan emosional yang dipadukan dengan kecerdasan spiritual, antara lain:[57]

a. Kemampuan untuk mengerti dan memahami perasaan diri sendiri
b. Kemampuan untuk mengerti dan memahami perasaan orang lain
c. Kemampuan untuk berempati dengan orang lain
d. Kemampuan untuk mengarahkan perasaan sesuai dengan kehendak hati nurani
e. Kemampuan mensucikan perasaan
f. Kemampuan untuk menggerakkan perasaan pada perilaku yang positif
g. Kemampuan untuk mengendalikan perasaan yang negatif

[56] Ibid, hal. 708-709
[57] Ibid, hal. 120

h. Kemampuan untuk selalu berpegang pada keadilan dan kebenaran
i. Kemampuan untuk selalu rela dan ikhlas dengan takdir Allah
j. Kemampuan untuk selalu bergantung kepada kehendak Allah
k. Kemampuan untuk menjadikan cinta Illahi sebagai puncak dari segala tujuan dalam kehidupan

Al-Qur'anul Karim telah memberikan arahan bagi manusia agar mengendalikan dan mengarahkan emosi mereka. Al-Qur'an telah memberikan arahan agar mereka tidak merasa takut pada perkara-perkara yang tidak ada faedahnya kalau ditakuti, seperti takut pada maut dan kefakiran. Al-Qur'anul Karim telah berwasiat agar manusia bisa mengarahkan emosinya, seperti rasa marah, cinta, sombong, sedih, dan gembira. Dan ternyata Rasulullah saw juga telah berwasiat kepada kaum muslimin agar mengendalikan serta mengarahkan emosi mereka.[58]

Salah satu emosi yang harus dikendalikan adalah emosi marah sebab ketika seseorang sedang marah pemikirannya akan macet dan kehilangan kemampuan untuk memberikan penilaian yang benar. Pengendalian marah memiliki manfaat jika ditinjau dari berbagai segi. Pertama, ia memelihara kemampuan berpikir manusia dan pengambilan keputusan yang tepat. Ini menghindarkannya untuk tidak terjerumus dalam tindakan atau perkataan yang disesalinya nanti. Kedua, memelihara keseimbangan fisik manusia, sebab ia melindungi manusia dari ketegangan fisik yang timbul akibat peningkatan energi yang terjadi akibat meningkatnya zat gula yang dikeluarkan oleh hati.

[58] Ibid, hal. 150

Ketiga, pengendalian emosi marah dan tindakan tidak memusuhi orang lain baik secara fisik maupun dengan kata-kata, dan tetap mempergauli orang lain dengan baik dan tenang. Keempat, pengendalian atas emosi marah, dari segi kesehatan juga bermanfaat. Sebab ia menghindarkan manusia dari banyak penyakit fisik.[59]

Dari uraian di atas, tampak jelas hikmah dari pengendalian rasa marah dan Allah menjanjikan pahala yang besar bagi orang yang bisa mengendalikan kemarahannya, seperti yang telah disampaikan oleh Allah dalam surat As-Syura ayat 36-37 yang berbunyi:

فَمَآ أُوتِيتُم مِّن شَىۡءٖ فَمَتَٰعُ ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَاۖ وَمَا عِندَ ٱللَّهِ خَيۡرٞ وَأَبۡقَىٰ لِلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَلَىٰ رَبِّهِمۡ يَتَوَكَّلُونَ ٣٦ وَٱلَّذِينَ يَجۡتَنِبُونَ كَبَٰٓئِرَ ٱلۡإِثۡمِ وَٱلۡفَوَٰحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُواْ هُمۡ يَغۡفِرُونَ ٣٧

> "Maka sesuatu yang diberikan kepadamu, itu adalah kenikmatan hidup di dunia; dan yang ada pada sisi Allah lebih baik dan lebih kekal bagi orang-orang yang beriman, dan hanya kepada Tuhan mereka, mereka bertawakkal. Dan (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan- perbuatan keji, dan apabila mereka marah mereka memberi maaf." [60]

Al-Qur'an juga menyarankan kita untuk bisa mengendalikan cinta kita kepada keluarga kita, orang tua, istri dan suami, dan anak-anak, dan cinta kita pada sahabat, suku, tanah air, harta dan kekayaan kita. Ini agar semuanya tidak membuat kita lalai akan cinta kita kepada Allah dan mengabaikan ketaatan

[59] M. Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, hal. 125-126
[60] Departemen Agama *Al-Qur'an dan terjemahannya*, hal. 369

kepada-Nya serta perjuangkan pada jalan-Nya. [61] Seperti yang telah disampaikan Allah dalam surat At-Taubah ayat 24 yang berbunyi:

قُلْ إِن كَانَ ءَابَآؤُكُمْ وَأَبْنَآؤُكُمْ وَإِخْوَٰنُكُمْ وَأَزْوَٰجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ
وَأَمْوَٰلٌ ٱقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَٰرَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَٰكِنُ تَرْضَوْنَهَآ أَحَبَّ
إِلَيْكُم مِّنَ ٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ وَجِهَادٍ فِى سَبِيلِهِۦ فَتَرَبَّصُوا۟ حَتَّىٰ يَأْتِىَ ٱللَّهُ
بِأَمْرِهِۦ ۗ وَٱللَّهُ لَا يَهْدِى ٱلْقَوْمَ ٱلْفَٰسِقِينَ ﴿٢٤﴾

"Katakanlah: "Jika bapak-bapak, anak-anak, saudara-saudara, istri-istri, keluargamu, harta kekayaan yang kamu usahakan, perniagaan yang kamu khawatiri kerugiannya, dan tempat tinggal yang kamu sukai, adalah lebih kamu cintai dari Allah dan Rasul-Nya dan dari berjihad di jalan-Nya, Maka tunggulah sampai Allah mendatangkan keputusan-Nya". dan Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang yang fasik."[62]

Selain itu, al-Qur'an juga mengharapkan kita untuk bisa mengendalikan emosi sedih dan gembira. Karenanya kita tidak diperkenankan untuk berlebih-lebihan dalam meratapi malapetaka dan bencana yang menimpa kita, baik pada diri, anak, harta, atau pun kekayaan kita. Kita juga tidak diperkenankan berlebih-lebihan dalam bergembira atas karunia yang kita peroleh, baik berbentuk keberhasilan, keunggulan, ketenaran, ataupun jabatan. Hendaknya hal itu tidak mendorong kita untuk menjadi sombong, takabur, dan angkuh.[63]

Al-Qur'an telah memberikan syariat yang sangat luas kepada manusia agar ia berupaya dan bersungguh-sungguh untuk mengembangkan kemampuan atau kecerdasan emosionalnya melalui penghayatan terhadap pelbagai fenomena dan

[61] M. Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, hal. 128
[62] Departemen Agama, *Al-Qur'an dan terjemahannya*, hal. 191
[63] Ibid, hal. 130

peristiwa di dalam kehidupan sehari-hari. Hal itu dapat dipahami dalam surat al-Baqarah ayat 9 yang berbunyi:

يُخَٰدِعُونَ ٱللَّهَ وَٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَمَا يَخۡدَعُونَ إِلَّآ أَنفُسَهُمۡ وَمَا يَشۡعُرُونَ ٩

"Mereka hendak menipu Allah dan orang-orang yang beriman, Padahal mereka hanya menipu dirinya sendiri sedang mereka tidak merasakan."[64]

Pada ayat tersebut mengandung pesan bahwa orang-orang yang tidak memiliki kecerdasan emosional atau rasa, maka ia tidak dapat mengetahui dan juga tidak dapat memahami dampak negatif dari perbuatan dan sikap menipu hukum-hukum Allah swt serta tidak dapat berinteraksi dan bersosialisasi dengan hamba-hamba-Nya dengan baik dan benar.[65]

Dari beberapa penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa kecerdasan emosional adalah suatu kemampuan yang berpusat pada *qalbu*, yang mana dengan kemampuan itu akan dapat mengetahui, memahami, mengenali dan merasakan keinginan atau kehendak lingkungannya dan dapat mengambil hikmah sehingga akan memperoleh kemudahan untuk berinteraksi, beradaptasi dengan bersosialisasi dengan baik, serta bermanfaat bagi sesama.

C. STRATEGI *COPING* STRES

1. Pengertian *Coping* Stres

Dari banyaknya permasalahan yang ada, yang terpenting adalah bagaimana seseorang menyesuaikan diri (*coping*) dalam menghadapi dan

[64] Departemen Agama, *Al-Qur'an dan terjemahannya*, hal. 4
[65] Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Kecerdasan Kenabian, Mengambangkan Potensi Robbani Melalui Peningkatan Kesehatan Ruhani, cet. 2*. hal. 709

mengatasi masalah, himpitan dan tekanan yang dapat menimbulkan stres sehingga tidak mengganggu kondisi fisik dan psikis. Konsep *coping* digunakan sebagai istilah yang digunakan dalam menjelaskan relasi antara stres dan tingkah laku individu dalam menghadapi tekanan. Dengan begitu, *coping* dipandang sebagai faktor penyeimbang dan usaha mempertahankan penyesuaian selama menghadapi stres.

Rasmun mengatakan bahwa *coping* adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, *coping* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressful. *Coping* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik.[66]

Neil R. Carlson mengatakan bahwa strategi *coping* adalah rencana yang mudah dari suatu perbuatan yang dapat kita ikuti, semua rencana itu dapat digunakan sebagai antisipasi ketika menjumpai situasi yang menimbulkan stres atau sebagai respon terhadap stres yang sedang terjadi, dan efektif dalam mengurangi level stres yang kita alami.[67]

Sedangkan Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa perilaku *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun

---

[66] Rasmun, *Stress Koping dan Adaptasi, Teori dan Pohon Masalah Keperawatan, ed.1,* (Jakarta, Sagung Seto, 2004), hal. 29

[67] Carlson, Neil R., *Psychology, the Science of Behavior, sixth edition,* (United States of America, Pearson Education Inc, 2007), p. 536

tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang penuh dengan stres.[68]

Weiten dan Lloyd mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, dan mentoleransi ancaman yang beban perasaan yang tercipta karena stres.[69]

Coping berhubungan dengan kemampuan untuk menyusun suatu rencana yang digunakan untuk mengurangi dan mengatasi stres yang dapat mengancam dirinya baik secara fisik maupun psikologik dengan menggunakan sumber-sumber daya yang dimiliki oleh individu tersebut. Penyesuaian diri yang tepat terhadap stressor akan membantu individu untuk meringankan bahkan menyelesaikan sebuah permasalahan.

2. Macam-Macam *Coping*

a. *Coping* psikologis

Pada umumnya gejala yang ditimbulkan akibat stres psikologis tergantung pada dua faktor, yaitu:

1. Bagaimana persepsi atau penerimaan individu terhadap stressor, artinya seberapa berat ancaman yang dirasakan oleh individu tersebut terhadap stressor yang diterima
2. Keefektifan strategi *coping* yang digunakan oleh individu; artinya dalam menghadapi stressor, jika strategi yang digunakan efektif maka menghasilkan adaptasi yang baik dan menjadi suatu pola baru dalam kehidupan, tetapi jika sebaliknya dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis.

[68] Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, hal. 143
[69] Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene, Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, hal. 115

b. *Coping* psiko-sosial

Adalah reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus stres yang diterima atau dihadapi oleh klien. Menurut Struat dan Sundeen mengemukakan bahwa terdapat 2 kategori *coping* yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan:

1) Reaksi yang berorientasi pada tugas (*task-oriented reaction*).

Cara ini digunakan untuk menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. Terdapat 3 macam reaksi yang berorientasi pada tugas, yaitu:

a. Perilaku menyerang (*fight*)

Individu menggunakan energinya untuk melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan integritas pribadinya

b. Perilaku menarik diri (*with drawl*)

Merupakan perilaku yang menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain.

c. Kompromi

Merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah melalui musyawarah atau negosiasi.

2) Reaksi yang berorientasi pada Ego

Reaksi ini sering digunakan oleh individu dalam menghadapi stres, atau ancaman, dan jika dilakukan dalam waktu sesaat maka akan dapat mengurangi kecemasan, tetapi jika digunakan dalam waktu yang lama

akan dapat mengakibatkan gangguan orientasi realita, memburuknya hubungan interpersonal dan menurunkan produktifitas kerja.[70]

3. Bentuk-Bentuk Strategi *Coping*

Lazarus dan Folkman menjelaskan terdapat 2 strategi dalam melakukan *coping*, yaitu:

a. *Emosional focused coping*. Digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti penggunaan alkohol, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang penuh dengan stres, maka individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.
b. *Problem focused coping*. Digunakan untuk mengurangi stressor atau mengatasi stres dengan cara mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin dapat merubah situasi yang mendatangkan stres. Metode ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa.[71]

Mengatasi stres yang diarahkan pada masalah yang mendatangkan stres (*problem focused coping*) bertujuan untuk mengurangi tuntutan hal, peristiwa, orang, keadaan yang mendatangkan stres atau memperbesar sumber daya untuk menghadapinya. Metode yang dipergunakan adalah metode tindakan langsung. Sedangkan pengatasan stres yang diarahkan pada pengendalian emosi (*emotional focused coping*) bertujuan untuk menguasai, mengatur, dan mengarahkan

[70] Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi, Teori dan Pohon Masalah Keperawatan, ed.1*, hal. 30-34
[71] Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, hal. 143-145

tanggapan emosional terhadap situasi stres. Pengendalian emosi ini dapat dilakukan lewat perilaku negatif seperti menenggak minuman keras atau obat penenang, atau dengan perilaku positif seperti olah raga, berpaling pada orang lain untuk meminta bantuan pertolongan. Cara lain yang dipergunakan dalam penanganan stres lewat pengendalian emosi adalah dengan mengubah pemahaman terhadap masalah stres yang dihadapi.[72]

Dari bentuk-bentuk tingkah laku dalam menghadapi stres tersebut, Taylor mengembangkan teori *coping* dari Folkman dan Lazarus menjadi 8 macam indikator strategi *coping* yang tergabung dalam kedua strategi di atas, yaitu :

a. *Problem focused coping,* yang terdiri dari 3 macam yaitu :
   1) Konfrontasi; individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko.
   2) Mencari dukungan sosial; individu berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain.
   3) Merencanakan pemecahan permasalahan; individu memikirkan, membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan.
b. *Emosional focused coping,* yang terdiri dari 5 macam yaitu :
   1) Kontrol diri; menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya.
   2) Membuat jarak; menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar.
   3) Penilaian kembali secara positif; dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berfikir secara positif dalam mengatasi masalah.

---

[72] Agus M. Hardjana. *Stres tanpa Distres, Seni Mengelola Stres,* (Yogyakarta, Kanisius, 1994), hal. 103

4) Menerima tanggung jawab; menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya.
5) Lari atau penghindaran; menjauh dan menghindar dari permasalahan yang dialaminya.[73]

Di dalam penelitian ini menggunakan teori strategi *coping* stres miliki Folkman dan Lazarus sebagai acuan dalam membuat skala strategi *coping* stres.

Neil R. Carlson dkk. Mengatakan dalam bukunya yang berjudul , antara *emotional focused coping* dan *problem focused coping* memiliki teknik yang berbeda-beda dalam mengontrol stres. *Emotional focused coping* memiliki 4 teknik, antara lain:

a. Aerobik

Terdapat beberapa laporan yang menunjukkan bahwa penggunaan waktu secara berkala untuk aerobik dapat pula mengurangi stres yang sedang dihadapi. Meskipun kita tahu bahwa aerobik efektif untuk mengurangi stres, tetapi kita tidak tahu secara tepat bagaimana aerobik bisa mengurangi stres. Salah satu kemungkinannya adalah bertambahnya efisiensi kerja jantung dan paru-paru dengan menurunkan tekanan darah, merupakan hasil dari latihan aerobik yang paling sederhana dan membuat perasaan seseorang menjadi lebih baik

Seseorang yang menggunakan latihan secara berkala dalam jadwal yang telah mereka susun, akan memiliki kontrol bagi aspek-aspek lain dalam kehidupan mereka dan memungkinkan mereka untuk melakukan latihan

[73] Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, hal. 145

secara sungguh-sungguh. Dengan begitu, mereka akan memiliki tanggung jawab dalam perjalanan hidup mereka.

b. Menilai ulang kognitif

Dasar pemikiran yang menopang teknik ini adalah jika penilaian kognitif kita terhadap suatu stressor merupakan faktor yang paling utama di dalam stres, kemudian jika kita menilai ulang stressor yang sedikit mengancam tersebut, penilaian ulang terhadap kognitif ini dapat berguna untuk meredakan stres yang sedang dialami. Pembelajaran yang mudah adalah dengan mengganti respon-respon yang bertentangan, seperti mengganti statemen yang negatif dengan sebuah komentar yang positif.

Menilai ulang kognitif kita adalah strategi yang efektif karena pendekatan ini lebih realistik dalam mengambil sikap terhadap stressor yang mengancam daripada penafsiran yang masih asli tanpa adanya penilaian ulang pada kognitif kita. Keuntungan dari menilai ulang kognitif adalah mengajarkan kepada tiap individu bahwa kita dapat mengontrol situasi-situasi yang penuh dengan stres.

c. Pelatihan relaksasi

Pelatihan relaksasi memiliki prinsip yang sama dengan menilai ulang kognitif: mengganti respon-respon yang bertentangan dalam reaksi kita terhadap stres. Salah satu prosedur dalam relaksasi adalah teknik relaksasi secara progresif, yang terdapat tiga langkah, (1) mengenali kembali tanda-tanda tubuh untuk menginformasikan kepada kita bahwa kita mengalami

stres, (2) menggunakan sinyal-sinyal sebagai petunjuk untuk melakukan relaksasi, (3) memfokuskan perhatian-perhatian kita pada otot-otot yang berbeda guna melenturkannya, dimulai dari kepala dan leher kemudian pada lengan serta betis.

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan bantuan yang kita terima dari orang lain ketika kita menghadapi stres. Dukungan sosial ini merupakan strategi *coping* yang efektif karena memiliki dua alasan, yaitu (1) kita mendapatkan pengalaman dari orang lain yang pernah mengalami stressor yang sama atau yang hampir sama, (2) orang lain sebagai pemberi semangat sehingga dapat memacu kita untuk lebih semangat lagi dalam mengatasi stressor meskipun kita pernah gagal dalam menghadapinya.[74]

Sedangkan teknik dalam *problem focused coping* adalah dengan menggunakan sebuah metode bernama *Stress Inoculation Training* yang diperkenalkan oleh seorang psikolog bernama Donald Meichenbaum. Donald mengatakan, jalan terbaik untuk mengatur stres adalah dengan mengerahkan tenaga untuk mengadakan serangan, dengan memiliki rencana dalam pikiran yang berhubungan dengan stressor-stressor sebelum seseorang benar-benar menghadapi stressor tersebut. Dengan kata lain, seseorang tidak harus menunggu sampai dia menghadapi stressor tersebut untuk mengatasinya. Dia akan mengantisipasi beberapa macam stressor yang paling memungkinkan yang akan mereka hadapi dan membangun rencana *coping* yang paling mungkin dan paling efektif.

[74] Neil R Carlson., *Psychology, the Science of Behavior, sixth edition,* p. 537-538

Metode *Stress Inoculation Training* ini memfokuskan untuk membantu seseorang mengembangkan kemampuan-kemampuan *coping*, dimana kemampuan-kemampuan *coping* ini akan berkurang kepekaannya karena efek negatif dari stres tersebut. Metode ini efektif untuk mengurangi level stres diantara orang-orang pekerja dalam setting yang bervariasi seperti perawat, guru, polisi, tentara, pegawai bank, pekerja sosial dan atlet.[75]

Stress Inoculation Training selalu dilakukan di dalam klinik yang terdiri dari terapis dan klien, dimana prosesnya terdiri dari 3 fase dan terbagi menjadi 7 tujuan antara lain:

a. Fase pertama

   Dinamakan fase konseptualisasi dan terdiri dari dua tujuan. Tujuan pertama melibatkan pembelajaran yang melibatkan "perjanjian" alami antara stres dan *coping*. Tujuan kedua, melibatkan pembelajaran untuk menjadi lebih baik untuk secara realistik menilai situasi-situasi yang penuh stres dengan cara memperbaiki kemampuan-kemampuan untuk memonitor diri sendiri dengan memperhatikan pikiran-pikiran negatif, emosi-emosi dan tingkah laku.

b. Fase kedua

   Fase ini dinamakan fase mendapatkan ketrampilan dan melakukan latihan. Fase ini terdiri dari tiga tujuan yaitu tujuan ketiga sampai tujuan kelima. Tujuan ketiga melibatkan pembelajaran yang spesifik pada kemampuan-kemampuan memecahkan masalah yang digunakan untuk mengurangi stres. Tujuan keempat melibatkan pembelajaran dan melatih kembali peraturan

[75] Ibid, hal. 538

tentang emosi dan kemampuan-kemampuan untuk mengendalikan diri. Tujuan kelima, melibatkan pembelajaran tentang bagaimana menggunakan respon-respon maladaptif sebagai petunjuk untuk menggunakan strategi *coping* yang baru.

c. Fase ketiga

Fase ketiga ini dinamakan fase untuk menerapkan dan mengikuti pikiran-pikiran. Pada fase ini terdapat dua tujuan yaitu tujuan keenam dan tujuan ketujuh. Pada tujuan keenam melibatkan pelatihan *imagery* (pembayangan), dimana seseorang mempraktekkan *coping* dengan membayangkan menghadapi stressor dalam situasi-situasi yang lebih sulit. Tujuan ketujuh, melibatkan pembelajaran untuk mengaplikasikan atau menggunakan kecakapan-kecakapan *coping* yang baru pada situasi yang diharapkan atau situasi yang tidak diharapkan.[76]

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Coping*

Bart Smet mengatakan bahwa perilaku *coping* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

a. Kondisi individu: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor-faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.
b. Karakteristik kepribadian: *introvert-ekstrovert*, stabilitas emosi secara umum, tipe A, kepribadian 'ketabahan' (*hardiness*), *locus of control*, kekebalan dan ketahanan.

[76] Ibid, hal. 539

c. Sosial-kognitif: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan.
d. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.
e. Strategi *coping.* [77]

Sedangkan Mu'tadin mengatakan bahwa cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu sendiri yang meliputi :

a. Kesehatan fisik; kesehatan merupakan hal yang penting karena selama dalam usaha mengatasi stress individu dituntut untuk mengesahkan tenaga yang cukup besar.
b. Keyakinan atau pandangan positif; keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe *problem-solving focused coping.*
c. Ketrampilan memecahkan masalah; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

[77] Bart Smet, *Psikologi Kesehatan,* hal. 131

d. Ketrampilan sosial; ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

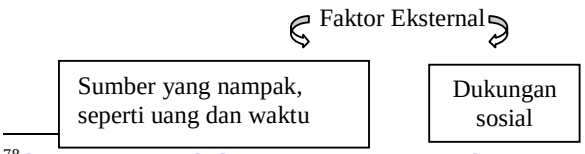
e. Dukungan sosial; dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f. Materi; dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.[78]

5. Proses *Coping*

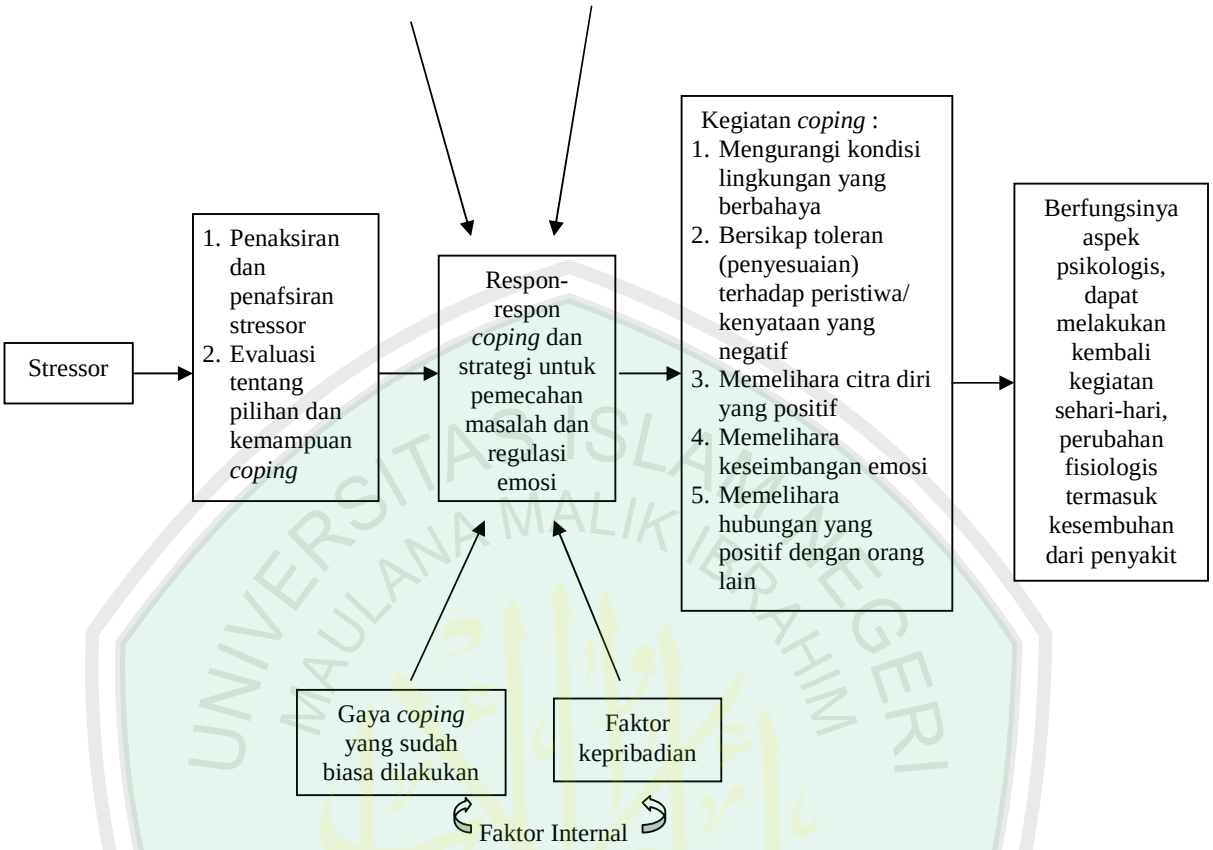
Proses *Coping* menurut Lazarus dapat dilihat pada bagan berikut : [79]

Gambar 1. Proses Coping menurut Lazarus



[78] http://www.e-psikologi.com/remaja/220702.htm

[79] Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene, Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, hal. 115



6. Fungsi Strategi *Coping* Stres

Folkman dan Lazarus strategi *coping* yang berpusat pada emosi (*emotional focused coping*) berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. Strategi *coping* ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

a. Penghindaran, peminiman atau pembuatan jarak

b. Perhatian yang selektif

c. Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif

Sedangkan strategi *coping* yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah :

a. Mengidentifikasikan masalah
b. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah
c. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut
d. Memilih alternatif terbaik
e. Mengambil tindakan [80]

7. Strategi Coping Stres dalam Islam

Dalam hidup, manusia tidak akan pernah terlepas dari berbagai permasalahan, ujian, cobaan dari Allah swt. Allah menjelaskan bahwa kehidupan manusia akan selalu diuji atau cobaan sebagaimana dalam firman-Nya surat Al-Baqarah ayat 155-156, yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ
وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٥﴾ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم
مُّصِيبَةٌ قَالُوٓا۟ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

> "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"[81]

[80] Wildan, Tamam. *Hubungan antara Stretegi Penanggulangan Stress dengan Persepsi Dukungan Sosial pada Penderita Kanker Rahim*. Skripsi pada Universitas Muhammadiyah Malang. 2002
[81] Departemen Agama, Al-Qur'an dan terjemahannya, hal. 25

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem-problem yang mengganggu aspek-aspek kejiwaannya. Oleh karena itu ia akan berusaha mengatasi problem atau melakukan *coping* dengan berbagai macam upaya.

Agama Islam dengan berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadits menawarkan solusi dengan memberikan penyelesaian yang benar dan menyembuhkan segala masalah yang dihadapi manusia, salah satunya adalah masalah psikologi. Prof. Dr. Nurholis Madjid mengatakan, "Menjadikan agama sebagai pijakan ilmu sebenar-benarnya suatu hal yang sangat mungkin, karena agama merupakan peraturan-peraturan, termasuk hal-hal mengenai manusia".[82]

Banyak jalan yang bisa dilakukan manusia untuk membentuk perilaku coping, antara lain dengan membaca Al-Qur'an, karena sesungguhnya Al-Qur'an memiliki keuntungan yang sangat besar untuk menjernihkan hati, penawar keraguan dan kegoncangan jiwa serta sebagai media untuk membersihkan jiwa. Allah swt berfirman dalam surat Al-Isra' ayat 82 :

وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

"Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian." [83]

[82] Adnan Syarif, *Psikologi Qur'ani*, (Bandung, Pustaka Hidayah, 2002), hal. 11
[83] Departemen Agama, Al-Qur'an dan terjemahannya, hal. 291

Agama Islam dengan berpedoman pada al-Qur'an dan Hadits menawarkan solusi dengan memberikan penyelesaian yang benar dan menyembuhkan segala masalah yang dihadapi manusia, salah satunya adalah masalah psikologi.

Selain membaca al-Qur'an, cara lain untuk melakukan *coping* stres adalah dengan membaca doa karena sesungguhnya sebuah doa memiliki keuntungan yang sangat besar. Keuntungan tersebut berupa penjernihkan hati, penawar keraguan dan kegoncangan jiwa serta sebagai media untuk membersihkan jiwa. Firman Allah swt yang bisa dijadikan doa oleh umatnya adalah Q.S. al-Baqarah ayat 286, yang berbunyi :

لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا ٱكْتَسَبَتْ ۗ
رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ إِن نَّسِينَآ أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ إِصْرًا كَمَا
حَمَلْتَهُۥ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦ ۖ
وَٱعْفُ عَنَّا وَٱغْفِرْ لَنَا وَٱرْحَمْنَآ ۚ أَنتَ مَوْلَىٰنَا فَٱنصُرْنَا عَلَى ٱلْقَوْمِ
ٱلْكَٰفِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

> "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir."[84]

[84] Departemen Agama, Al-Qur'an dan terjemahannya, hal. 50

Kata حمل yang memiliki makna “beban”, dapat diberi pengertian berupa tuntutan yang diberikan kepada menusia yang mampu menimbulkan stress (stressor). Tuntutan tersebut dapat berupa apa saja yang diharapakan oleh tiap manusia tidak diberikan oleh Allah kepadanya seperti Allah memberikannya kepada orang lain.

Tuntutan tersebut dapat dikelola dengan dua macam cara, antara lain dengan pengelolaan dari dalam diri sendiri (*intrinsik*) dan dari luar (*ekstrinsik*). Pengelolaan secara intrinsik berupa bermunajat di hadapat Allah tanpa mengenal waktu, siang dan malam. Sedangkan pengelolaan stressor secara ekstrinsik adalah dengan adanya bantuan dari orang lain dan adanya hidayah dari Allah sebagai Pencipta.

Bermunajat di hadapat Allah yang merupakan salah satu strategi soping stress dapat berupa melaksanakan shalat tahajjud. Seperti yang telah dikabarkan oleh Allah kepada umatnya dalam surat al-Isra’ ayat 79, yang berbunyi :

وَمِنَ ٱلَّيۡلِ فَتَهَجَّدۡ بِهِۦ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰٓ أَن يَبۡعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامٗا مَّحۡمُودٗا ٧٩

”Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.”[85]

Sholat tahajjud dikatakan sebagai salah satu strategi *coping* dalam Islam karena dalam prosesi tahajjud itu sendiri menunjukkan keunggulan tersendiri berupa kesempatan yang tepat untuk mengelola stressor yang ada. Tahajjud yang dilakukan di malam hari dengan suasana yang tenang dapat dijadikan momen

[85] Ibid, hal. 291

tersendiri bagi manusia untuk menenangkan pikiran, sehingga mampu menganalisa sebuah permasalahan, merencanakan penyelesaian permasalahan dan hal-hal lain yang dijadikan pendukung dalam strategi *coping* seseorang. Tahajjud dijadikan pilihan strategi *coping* karena pelaksaan tahajjud di malam hari menunjukkan bahwa manusia dapat menggunakan sumber dayanya tidak hanya di siang hari tetapi dapat pula di malam hari dengan situasi yang lebih tenang. Dengan tahajjud pula, manusia akan mendapatkan مقاماًمحمودا yang akan menjadi ketahanan manusia dalam menghadapi suatu permasalahan yang dapat mendukung semakin baiknya kemampuan strategi *coping* seseorang.

D. KESULITAN BELAJAR

1. Pengertian Kesulitan Belajar

Kesulitan belajar merupakan suatu kondisi dalam suatu proses belajar yang ditandai dengan hambatan-hambatan tertentu dalam mencapai hasil belajar yang dapat disebabkan oleh faktor intern dan faktor ekstern siswa maupun faktor-faktor khusus lainnya. Proses belajar akan ditandai dengan kesulitan dalam penyelesaian tugas-tugas akademik sehingga prestasi belajar akan ditandai dengan kesulitan dalam bidang akademik yang mencakup membaca, menulis, berhitung, maupun kesulitan yang berhubungan dengan perkembangan yang meliputi gangguan persepsi, kognisi, motorik, perkembangan bahasa dan kesulitan penyesuaian perilaku.

Menurut Muhibbin Syah, fenomena kesulitan belajar pada siswa biasanya nampak jelas dari menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajarnya. Kesulitan belajar ini dapat dibuktikan dengan munculnya kelainan perilaku

(*misbehavior*) siswa seperti kesukaan berteriak-teriak di dalam kelas, mengusik teman, berkelahi, sering tidak masuk kelas, dan sering minggat dari sekolah.[86]

Definisi kesulitan belajar menurut *the National Joint Committee Learning Disabilities (NJCLD)* yaitu sekelompok kesulitan yang dimanifestasikan dalam bentuk kesulitan nyata dalam kemahiran dan penggunaan kemampuan untuk mendengarkan, berbicara, membaca, menulis, menalar, atau kemampuan dalam bidang matematika. Gangguan tersebut intrinsik dan diduga disebabkan oleh adanya disfungsi sistem saraf pusat. Meskipun suatu kesulitan belajar mungkin terjadi bersamaan dengan kondisi lain yang mengganggu (misalnya gangguan sensoris, tunagrahita, hambatan sosial dan emosional) atau berbagai pengaruh lingkungan (misalnya perbedaan budaya, pembelajaran yang tidak tepat, faktor-faktor psikogenik), berbagai hambatan tersebut bukan penyebab atau pengaruh langsung.[87]

Namun, *the Board of the Association for Children and Adult with Learning Disabilities (ACALD)* tidak menyetujui definisi yang dikeluarkan oleh NJCLD. ACALD mengemukakan definisi sebagai berikut: kesulitan belajar khusus adalah suatu kondisi kronis yang diduga bersumber neurologis yang secara selektif mengganggu perkembangan, integrasi dan/atau kemampuan verbal dan atau kemampuan nonverbal. Kondisi belajar khusus tampil sebagai suatu kondisi ketidakmampuan yang nyata pada orang-orang yang memiliki intelegensi rata-rata hingga superior, yang memiliki sistem sensoris yang cukup, dan kesempatan untuk belajar yang cukup pula. Berbagai kondisi tersebut bervariasi dalam perwujudan dan derajatnya. Kondisi tersebut dapat berpengaruh pada harga diri,

[86] Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, hal 173
[87] Mulyono Abdurrahman, *Pendidikan bagi Anak Berkesulitan Belajar*, (Jakarta, PT Rineka Cipta, 2003), hal. 7

pendidikan, pekerjaan sosialisasi dan atau aktivitas kehidupan sehari-hari sepanjang kehidupan.[88]

Di Indonesia belum ada definisi yang baku tentang kesulitan belajar. Para guru umumnya memandang semua siswa yang memperoleh prestasi belajar rendah disebut siswa berkesulitan belajar.[89]

2. Karakteristik Siswa Berkesulitan Belajar

Seperti yang telah dijelaskan, siswa yang mengalami kesulitan belajar adalah siswa yang tidak dapat belajar secara wajar disebabkan adanya ancaman, hambatan, ataupun gangguan dalam belajar, sehingga menampakkan gejala-gejala yang bisa diamati oleh orang lain, guru, atau orangtua.

Beberapa gejala sebagai indikator adanya kesulitan belajar siswa dapat dilihat dan petunjuk-petunjuk berikut:

a. Menunjukkan prestasi belajar yang rendah, di bawah rata-rata nilai yang dicapai oleh kelompok siswa di kelas.
b. Hasil belajar yang dicapai tidak seimbang dengan usaha yang dilakukan. Padahal siswa sudah berusaha belajar dengan keras, tetapi nilainya selalu rendah.
c. Siswa lambat dalam mengerjakan tugas-tugas belajar. Ia selalu tertinggal dengan kawan-kawannya dalam segala hal. Misalnya mengerjakan soal-soal dalam waktu lama baru selesai, dalam mengerjakan tugas-tugas selalu menunda waktu.
d. Siswa menunjukkan sikap yang kurang wajar, seperti acuh tak acuh, berpura-pura, berdusta, mudah tersinggung, dan sebagainya.

[88] Ibid, hal. 8
[89] Ibid, hal. 9

e. Siswa menunjukkan tingkah laku yang tidak seperti biasanya ditunjukkan kepada orang lain. Dalam hal ini misalnya siswa menjadi pemurung, pemarah, selalu bingung, selalu sedih, kurang gembira, atau mengasingkan diri dari kawan-kawan sepermainan.
f. Siswa yang tergolong memiliki IQ tinggi, secara potensial mereka seharusnya meraih prestasi belajar yang tinggi, tetapi kenyataannya mereka mendapatkan prestasi belajar yang rendah.
g. Anak didik yang selalu menunjukkan prestasi belajar yang tinggi untuk sebagian besar mata pelajaran, tetapi di lain waktu prestasi belajarnya menurun drastis.[90]

Menurut Mulyadi, untuk menandai individu yang mengalami kesulitan belajar, maka diperlukan suatu patokan untuk menetapkan gejala kesulitan belajar itu sendiri. Dengan patokan ini akan dapat ditentukan batas di mana individu itu dapat diperkirakan mengalami kesulitan belajar. Kemajuan belajar individu dapat dilihat dari segi tujuan yang harus dicapai, tingkat pencapaian hasil belajar dibandingkan dengan potensinya, kedudukan dalam kelompok yang memiliki potensi yang sama dan dapat dilihat dari kepribadiannya. Adapun patokan gejala kesulitan belajar adalah sebagai berikut:[91]

a. Tingkat pencapaian tujuan

Tujuan pendidikan nasional di Indonesia telah dirumuskan secara formal dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 2 secara formal dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang

[90] Syaiful Bahri Djamarah, Psikologi Belajar, (Jakarta, PT. Rineka Cipta, 2002), hal. 212-213
[91] Ani Mila Krisdiana, *Upaya Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa*, Skripsi pada Universitas Islam Negeri Malang, 2005

Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3 menyebutkan bahwa tujuan pendidikan di Indonesia adalah untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia, yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.[92]

Tujuan pendidikan nasional yang masih umum dijabarkan menjadi tujuan institusional yang merupakan tujuan kelembagaan. Dari tujuan institusional tersebut, dijabarkan lagi menjadi tujuan kurikulum yang diwujudkan dalam rencana pelajaran yang mengandung ketentuan pokok dari kelompok-kelompok pengetahuan. Tujuan kurikuler dijabarkan lagi menjadi tujuan instruksional yaitu perubahan sikap atau tingkah laku yang diharapkan setelah murid mengikuti program pengajaran.

Kegiatan pendidikan khususnya kegiatan belajar dilaksanakan untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut. Mereka yang dianggap berhasil adalah yang dapat mencapai tujuan-tujuan tersebut.

Berdasarkan kriteria ini, maka siswa yang mendapatkan hambatan dalam mencapai tujuan atau siswa yang tidak dapat mencapai tujuan diperkirakan mengalami kesulitan belajar.

b. Perbandingan antara potensi dengan prestasi

Prestasi belajar yang dicapai seorang siswa tergantung dari tingkat potensinya baik yang berupa bakat dan kecerdasan. Anak yang memiliki potensi tinggi cenderung dapat memperoleh prestasi yang lebih tinggi pula, dan sebaliknya. Dengan membandingkan antara potensi dan prestasi yang

[92] M. Djumransyah, *Filsafat Pendidikan*, hal. 116

dicapai dapat diperkirakan sampai sejauh mana siswa dapat mewujudkan potensinya. Siswa yang mengalami kesulitan belajar ialah jika terdapat perbedaan yang besar antara potensi dengan prestasinya.

c. Kedudukan dalam kelompok

Kedudukan seseorang dalam kelompoknya akan merupakan ukuran dalam pencapaian hasil belajar. Seorang siswa yang mendapat nilai 8 mungkin akan dianggap terpandai jika murid lainnya dianggap kurang. Secara statistik, siswa diperkirakan mengalami kesulitan belajar jika menduduki urutan paling bawah dalam kelompoknya. Melalui teknik ini guru dapat mengurutkan seluruh siswa berdasarkan nilai yang dicapainya mulai dari nilai yang terendah, sehingga setiap siswa nomor urut prestasi (rangking).

d. Tingkah laku yang tampak

Hasil belajar dapat dicapai oleh seorang siswa akan nampak dalam tingkah lakunya. Siswa yang mengalami kesulitan belajar akan menunjukkan tingkah laku yang menyimpang, misalnya sikap acuh tak acuh, melalaikan tugas, menantang, membolos, menyendiri, dusta, kurang motivasi serta gangguan emosional lainnya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesulitan Belajar

Secara garis besar, faktor-faktor penyebab timbulnya kesulitan belajar pada siswa terdiri dari dua macam, yaitu:

a. Faktor endogen, yakin semua faktor yang berada dalam diri siswa.

Faktor endogen dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor fisik dan faktor psikis.

1) Faktor fisik

Faktor fisik dapat dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain faktor kesehatan. Misalnya anak yang kurang sehat, kurang gizi dengan sendirinya daya tangkap dan kemampuan belajarnya akan kurang dibandingkan dengan anak yang sehat. Faktor lain adalah cacat, misalnya bisu, tuli sejak lahir, atau menderita epilepsi bawaan dan gegar otak karena jatuh.

2) Faktor psikis

Pada faktor psikis ini terbagi lagi menjadi beberapa bagian yang sangat mempengaruhi kesulitan belajar pada siswa, antara lain:

a) Intelegensi. Setiap orang memiliki intelegensi yang berbeda-beda. Ada yang pandai ada yang sedang dan ada pula yang bodoh, sehingga dalam menangkap pelajaran pun tiap orang berbeda-beda, ada cepat dan ada yang lambat. Pada anak yang memiliki kemampuan tinggi tidak berarti anak ini pasti tidak akan mengalami kesulitan dalam belajar. Kemungkinan kesulitan belajar tetap ada karena anak terlalu menganggap mudah pelajaran-pelajaran di sekolah sehingga ia segan untuk belajar dan mungkin di dalam kelas ia kurang memperhatikan guru, sering mengganggu temannya, dan suka berbicara.[93]

b) Perhatian. Bagi seorang anak mempelajari sesuatu hal yang menarik perhatian itu akan lebih mudah diterima daripada mempelajari hal yang tidak menarik perhatian. Ada pula anak yang perhatiannya sulit untuk dipusatkan pada suatu persoalan dan yang mudah untuk dipusatkan pada suatu persoalan.

---

[93] Singgah D, Gunarsa dan Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta, Gunung Mulia, 1986), hal. 127-128

c) Bakat. Bakat setiap anak berbeda-beda. Seorang anak yang berbakat musik akan lebih cepat mempelajari musik tersebut. Orang tua kadang-kadang tidak memperhatikan faktor bakat ini. Sering anak diarahkan sesuai dengan kemajuan orangtuanya. Akibatnya bagi anak, sekolah dirasakan sebagai suatu beban, tekanan, dan nilai-nilai yang didapat anak buruk serta tidak ada kemajuan lagi untuk belajar.

d) Minat. Minat merupakan pendorong ke arah keberhasilan seseorang. Seorang yang menaruh minat pada sesuatu bidang akan mudah mempelajari bidang itu.

e) Emosi. Kematangan emosi pada anak berbeda-beda. Ada anak yang emosinya labil dan ada pula yang tidak. Anak yang tidak dapat mengendalikan emosinya, akan mengalami kesulitan dalam belajarnya.

f) Kepribadian. Faktor ini amat mempengaruhi keadaan anak. Fase perkembangan seseorang tidak selalu sama. Dalam proses pembentukan kepribadian tersebut ada beberapa fase yang harus dilalui. Seorang anak yang belum mencapai suatu fase tertentu akan mengalami kesulitan apabila anak tersebut diharuskan melakukan hal-hal yang terjadi pada fase berikutnya.

g) Gangguan kejiwaan atau gangguan kepribadian lainnya. Misalnya psikosomatis, psikotis, dan lain sebagainya.[94]

[94] Ibid, hal. 129-131

Muhibbin Syah menambahkan, faktor intern pada diri siswa meliputi gangguan atau kekurangmampuan psiko-fisik siswa, yakni:

a) Yang bersifat kognitif (ranah cipta), antara lain seperti rendahnya kapasitas intelektual/intelegensi siswa.
b) Yang bersifat afektif (ranah rasa), antara lain seperti labilnya emosi dan sikap.
c) Yang bersifat psikomotor (ranah karsa), antara lain seperti terganggunya alat-alat indra penglihatan dan pendengaran (mata dan telinga).[95]

b. Faktor eksogen, yakin semua faktor yang berada di luar diri anak.

1) Faktor keluarga

a) Cara mendidik anak. Setiap keluarga mempunyai spesifikasi dalam mendidik. Ada yang mendidik secara militer, ada yang demokratis, dan ada keluarga yang acuh tak acuh dengan pendapat setiap anggota keluarga. Hal ini berpengaruh pada kepribadian siswa.
b) Hubungan dengan orangtua. Dalam membentuk hubungan antara anak dan orangtua setiap keluarga menerapkan caranya sendiri-sendiri sehingga menghasilkan pendidikan anak yang berbeda pula. Dari hubungan orangtua dan anak yang bermacam-macam ini timbullah cara pengontrolan orangtua terhadap anak yang bermacam-macam pula.

[95] Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, hal. 173

c) Sikap orangtua. Hal ini tidak dapat kita hindari, karena secara tidak langsung anak adalah gambaran dari orangtuanya. Jadi, sikap orangtua juga menjadi contoh bagi anak.

d) Ekonomi keluarga. Faktor ekonomi sangat besar pengaruhnya terhadap kehidupan suatu rumah tangga. Keharmonisan hubungan antar orangtua dan anak kadang-kadang tidak dapat terlepas dari faktor ekonomi ini. Begitu pula faktor keberhasilan seseorang. Pada keluarga dengan ekonominya kurang mungkin dapat menyebabkan anak kekurangan gizi, kebutuhan anak tidak terpenuhi, suasana rumah menjadi tidak menyenangkan sehingga tidak adanya gairah untuk belajar. Tetapi hal ini tidak mutlak demikian.

e) Suasana dalam keluarga. Suasana rumah juga berpengaruh dalam membantu belajar bagi anak. Apabila suasana rumah itu selalu gaduh, tegang, sering ribut dan bertengkar, akibatnya anak tidak dapat belajar dengan baik, karena belajar membutuhkan ketenangan dan konsentrasi.[96]

f) Mahfudh Shalahuddin menambahkan faktor latar belakang budaya juga mempengaruhi kesulitan belajar pada siswa, seperti tingkat pendidikan atau kebiasaan-kebiasaan dalam keluarga.[97]

2) Faktor sekolah. Terdapat faktor penyajian pelajaran, faktor hubungan antara guru dan murid, faktor kemampuan anak, faktor keadaan gedung sekolah yang memenuhi syarat, dan kedisiplinan sekolah dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar.

---

[96] Singgah D, Gunarsa dan Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan*, hal. 131-133

[97] Mahfudh Shalahuddin, *Pengantar Psikologi Pendidikan*, (PT. Bina Ilmu, Surabaya, 1990), hal. 64

Mahfudh menambahkan faktor lain dalam lingkungan sekolah yang mempengaruhi kesulitan belajar antara lain, hubungan antar murid, standar pelajaran di atas ukuran, media pendidikan, kurikulum, waktu sekolah, metode belajar, dan pekerjaan rumah.[98]

3) Faktor lingkungan dimana anak tersebut berada.
    a) Faktor media massa. Yang termasuk dalam hal ini semua alat-alat media massa, buku-buku, film, video, cassette, dan sebagainya.
    b) Faktor teman bergaul dan aktivitas dalam masyarakat.
    c) Tipe dari keluarga. Termasuk di dalamnya keluarga yang orangtuanya berpendidikan tinggi atau kurang tinggi, usahawan atau karyawan, dan lain sebagainya.
    d) Mahfudh menambahkan faktor kegiatan dalam masyarakat (karang taruna, olah raga, dan lain sebagainya) dan faktor pola hidup lingkungan/tetangga.[99]
4) Cara belajar siswa. Yang dimaksud dengan cara belajar pada siswa yaitu yang menyangkut cara pembagian waktu belajar, cara belajar yang salah, waktu istirahat, tugas di rumah yang terlalu banyak.[100]

Muhibbin Syah menambahkan, faktor ekstern yang mempengaruhi kesulitan belajar siswa ada tiga macam, yaitu:

a) Lingkungan keluarga, contohnya: ketidaharmonisan hubungan antara ayah dan ibu, dan rendahnya kehidupan ekonomi keluarga.

[98] Ibid, hal. 64-66
[99] Ibid, hal. 67
[100] Ibid, hal. 133-136

b) Lingkungan perkampungan/masyarakat, contohnya: wilayah perkampungan kumuh (*slum area*), dan teman sepermainan (*peer group*) yang nakal.

c) Lingkungan sekolah, contohnya: kondisi dan letak gedung sekolah yang buruk seperti dekat pasar, kondisi guru serta alat-alat belajar yang berkualitas rendah.[101]

Sedangkan Mulyono Abdurrahman menjelaskan bahwa faktor kesulitan belajar dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa kemungkinan adanya disfungsi neurologis, sedangkan faktor eksternal antara lain berupa strategi pembelajaran yang keliru, pengelolaan kegiatan belajar yang tidak membangkitkan motivasi belajar siswa, dan pemberian ulangan penguatan (*reinforcement*) yang tidak tepat.[102]

Selain faktor-faktor yang bersifat umum tersebut, ada pula faktor-faktor lain yang juga menimbulkan kesulitan belajar siswa. Di antara faktor-faktor yang dapat dipandang sebagai faktor-faktor khusus ini ialah sindrom psikologis berupa *learning disability* (ketidakmampuan belajar). Sindrom yang berarti satuan gejala yang muncul sebagai indikator adanya keabnormalan yang dapat menyebabkan kesulitan belajar tersebut, antara lain:

a. Disleksia (*dyslexia*), yakni ketidakmampuan belajar membaca
b. Disgrafia (*dysgraphia*), yakni ketidakmampuan belajar menulis

[101] Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, Hal. 173
[102] Mulyono Abdurrahman, *Pendidikan bagi Anak Berkesulitan Belajar*, hal.13

c. Diskalkulia (*dyscalculia*), yakni ketidakmampuan belajar matematika.

Akan tetapi, siswa yang mengalami sindrom-sindrom di atas secara umum sebenarnya memiliki potensi IQ yang normal bahkan diantaranya ada yang memiliki kecerdasan di atas rata-rata. Oleh karenanya, kesulitan belajar siswa yang menderita sindrom-sindrom tadi mungkin hanya disebabkan oleh adanya *minimal brain dysfunction*, yaitu gangguan ringan pada otak.[103]

E. HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRATEGI *COPING* STRES

Dalam menghadapi berbagai macam persoalan dalam kehidupan, manusia selalu dihadapkan dengan sesuatu yang dapat menimbulkan stres. Stres sendiri dapat dialami oleh setiap orang tanpa melihat umur, jenis kelamin, jabatan dan dapat dialami oleh bayi, anak-anak, sampai dengan orang yang sudah dewasa.

Stres sendiri memiliki pengertian sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada padanya.[104] A. Baum mengartikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasi dampak-dampaknya.[105]

---

[103] Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, hal. 174
[104] Agus M. Hardjana, *Stres tanpa Distres, Seni Mengelola Stres*, hal. 14
[105] Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene, Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, hal. 93

Pemicu stres (stressor) dapat terjadi karena disebabkan beberapa faktor yang ada disekitar manusia seperti bencana alam, pekerjaan, masalah dalam keluarga, dan banyak pemicu lainnya. Stressor apabila tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan stres yang berkepanjangan. Kemampuan untuk mengelola stres atau kemampuan untuk mengatasi stres dinamakan *coping*. Kemampuan *coping* antara orang yang satu dengan orang yang lain berbeda-beda tergantung pada strategi yang dipilih.

Kemampuan *coping* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti strategi yang dipilih dalam melakukan *coping*, emosi, kepribadian, umur, dan lain sebagainya. Salah satu faktor yang mempengaruhi *coping* yang berhubungan dengan karakteristik kepribadian adalah emosi seseorang ketika menghadapi stressor.

Keadaan emosi seseorang dalam melakukan *coping* erat hubungannya dalam pemilihan salah satu strategi *coping*, yaitu *emotional focused coping* dimana dengan memperhatikan emosi seseorang, maka orang tersebut dapat mengatur respon emosional ketika dalam kondisi stres.

Keadaan emosi seseorang berhubungan pula dengan kecerdasan emosional yang akhir-akhir ini dibicarakan dan dianggap lebih memberi pengaruh positif dalam kehidupan seseorang daripada IQ. Berbeda dengan IQ yang telah dilakukan penelitian oleh banyak ahli, kecerdasan emosional merupakan konsep baru yang perlu banyak diteliti lagi. Namun, dalam hal meramalkan kesuksesan hidup seseorang, setingginya-tingginya, IQ hanya menyumbang kira-kira 20 persen bagi faktor-faktor yang menentukan sukses dalam hidup, maka 80 persen diisi oleh

kekuatan-kekuatan lain, yang oleh Daniel Goleman disebut dengan kecerdasan emosional.[106]

Jeanne Anne mengatakan bahwa orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu mengasimilasikan tingkat stres yang tinggi dan mampu berada di sekitar orang-orang pencemas tanpa menyerap dan meneruskan kecemasan tersebut. Selain itu, orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mempunyai kualitas belas kasih, mendahulukan kepentingan orang lain, disiplin diri, optimisme, fleksibilitas dan kemampuan memecahkan berbagai masalah dan menangani stres.[107]

Berdasarkan pernyataan dari Jeanne Anne tersebut, menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh ketika seseorang menghadapi stres dan berusaha mengatasinya. Hubungan antara kecerdasan emosional dengan *coping* stres berdasarkan pembagian karakteristik kecerdasan emosional, orang dengan kecerdasan emosional yang baik akan mampu memotivasi diri dan mampu menangani berbagai situasi manusia dengan sukses.

Dalam dunia medis, kecemasan – stres yang disebabkan oleh tekanan hidup – barangkali merupakan emosi dengan petunjuk ilmiah yang berbobot paling besar berkaitan dengan awal mula sakit dan menuju kesembuhan. Beban stres dianggap sebagai situasi yang harus kita terima dalam hidup atau situasi yang dibangkitkan oleh pikiran, bukan sebagai bahaya nyata yang harus kita lawan. Serangan rasa cemas yang datang berulang-ulang menandakan adanya stres sangat hebat.

---

[106] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, hal. 44
[107] Jeanne Anne Craig, *Bukan Seberapa Cerdas Diri Anda tetapi Bagaimana Anda Cerdas*, hal. 25

Dalam percobaan-percobaan di mana kekuatan sistem kekebalan diuji langsung, stres dan kecemasan telah terbukti melemahkannya, tetapi dalam sebagian besar hasil semacam itu tidak jelas apakah rentang melemahnya kekebalan itu signifikan secara klinis. Maksudnya, cukup lebar sebagai pembuka jalan masuknya penyakit. Atas alasan tersebut, hubungan ilmiah yang lebih kuat antara stres dan kecemasan dengan kerawanan medis didasarkan pada studi-studi prospektif: studi-studi yang menyatakan orang-orang sehat dan memantaunya begitu ada tanda-tanda meningkatnya stres yang diikuti oleh merosotnya sistem kekebalan dan timbulnya penyakit.[108]

Karena kerugian medis yang ditimbulkan oleh beban stres begitu luas, maka teknik relaksasi digunakan secara klinis untuk meringankan gejala bermacam-macam penyakit kronis. Pada tahap gejala penyakit memburuk akibat stres dan beban stres emosional, membuat pasien merasa lebih santai dan mampu mengatasi gejolak perasaannya.[109] Latihan relaksasi (sebagai salah satu teknik *coping* stres) dapat menolong pasien mengatasi sebagian beban stres yang ditimbulkan oleh gejala-gejala penyakit mereka, dan juga mengatasi emosi-emosi yang dapat memicu atau memperhebat gejala-gejala penyakit.[110] Hal ini sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Lehter & Woolfolk bahwa relaksasi sebagai *coping* yang konstruktif dapat mengatasi kekalutan emosional dan mereduksi masalah fisiologis (gangguan atau penyakit fisik).

Emosi berhubungan pula dengan kematangan emosi yang dimiliki seseorang. Kematangan emosi mengatakan bahwa orang-orang yang matang sadar

---

[108] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, hal. 244-246
[109] Ibid, hal.248
[110] Ibid, hal. 259

akan batasan dan kemampuan mentalnya, reaksi-reaksi emosinya terhadap situasi dan orang, serta tekanan luar yang mempengaruhinya. Kematangan emosi menuntut agar kita juga menyesuaikan diri dengan itu semua.[111]

Berdasarkan pengertian dari kematangan emosi, menunjukkan bahwa kematangan emosi juga berhubungan dengan kecerdasan emosional pada aspek kesadaran diri. Kesadaran diri sebagai salah satu aspek kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengenali perasaannya sendiri. Dengan kata lain, orang yang memiliki kecerdasan emosional pastilah memiliki kematangan emosi. Bila ia telah sadar dan mengenal diri sendiri, ia tidak mengabaikan faktor-faktor dalam hidup yang menurut pendapatnya mengganjal dalam hatinya. Ia bahkan akan berusaha sungguh-sungguh untuk menyesuaikan diri dengan faktor-faktor tersebut guna menghadapi sifat-sifatnya sehingga ia bisa mengurangi kelemahan-kelemahannya hingga yang terkecil.

Jika seseorang matang dari segi emosi—dalam mengetahui dan menerima dirinya—maka:

1. Mengetahui kemampuan-kemampuan dan batas-batas fisik juga mentalnya.
2. Mengenal reaksi-reaksi emosi batinnya terhadap orang dan mentalnya.
3. Mengetahui seberapa besar tekanan-tekanan luar mempengaruhinya, dan bagaimana tekanan tersebut mempengaruhinya.
4. Bukan hanya tahu akan hal-hal tersebut, tetapi juga memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan sifat-sifat tersebut.[112]

---

[111] Dhoroty C. Finkelor, *Peranan Emosi dalam Hidup Anda*, (Yogyakarta, Dolphin Book, 2007), hal. 52

[112] Ibid, hal 54

Tekanan luar yang mempengaruhi di sini berhubungan dengan pemicu stres (stressor) yang dihadapi oleh setiap orang. Stressor-stressor yang dihadapi oleh seseorang hendaknya segera untuk diatasi dengan berbagai strategi, baik dengan menggunakan *problem focused coping* atau dengan menggunakan *emotional focused coping* agar tidak menimbulkan stres yang berkepanjangan. Perlu diketahui, bahwa tidak ada satu pun strategi *coping* yang dapat digunakan untuk semua situasi stres. dengan kata lain, tidak ada strategi *coping* yang paling berhasil. Strategi *coping* yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stres dan situasinya. Keberhasilan *coping* lebih tergantung pada penggabungan strategi *coping* yang sesuai dengan ciri masing-masing kejadian yang penuh stres, daripada mencoba menemukan satu strategi *coping* yang paling berhasil.[113]

Dalam menghadapi setiap permasalahan dalam kehidupan, manusia membutuhkan emosi yang positif agar mampu membuat keputusan-keputusan bijaksana maupun sekedar dalam memungkinkan kita berpikir dengan jernih. Emosi yang positif ini dapat dimiliki jika seseorang mampu menyelaraskan antara nalar dan emosi dengan baik. Dalam lika-liku perasaan dengan pikiran, kemampuan emosional membimbing keputusan kita dari saat ke saat, bekerja bahu-membahu dengan pikiran rasional, mendayagunakan atau tidak mendayagunakan pikiran itu sendiri. Demikian juga, otak nalar memainkan peran eksekutif dalam emosi kita—kecuali pada saat emosi mencuat lepas kendali dan otak emosional berjalan tak terkendalikan.[114]

---

[113] Bart Smet, *Psikologi Kesehatan,* hal. 145-146
[114] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, hal. 38

Lazarus, Kanner dan Folkman menunjukkan bahwa emosi yang positif memainkan 3 peran penting dalam proses stres:

1. Emosi yang positif dapat mendukung usaha *coping* stres.
2. Emosi yang positif memberikan suatu jeda dalam menghadapi stres.
3. Emosi yang positif memberikan seseorang waktu dan kesempatan untuk mengembalikan kembali energi yang telah dikeluarkan, termasuk memulihkan hubungan dengan orang lain.[115]

Folkman dan Maskowitz mengidentifikasikan tiga mekanisme *coping* yang mampu menghasilkan emosi positif selama stres sehingga dapat terhindar dari emosi negatif selama stres. Mekanisme *coping* tersebut adalah:

1. Penilaian kembali secara positif (*positive reappraisal*)

Merupakan proses kognitif di mana seseorang memiliki fokus yang baik terhadap sesuatu kejadian dan apa yang telah terjadi. Mekanisme *coping* ini melihat kesempatan tiap-tiap orang untuk tumbuh dan melihat bagaimana seseorang dapat bermanfaat bagi orang lain berdasarkan usaha yang telah dilakukannya, dengan merubah bagaimana interpretasi mereka terhadap apa yang telah terjadi.

2. *Problem focused coping*

Merupakan mekanisme *coping* yang menggunakan pikiran dan perilaku untuk mengatur atau memecahkan sesuatu hal yang mendasari stres. mekanisme ini digunakan dalam situasi-situasi dimana seseorang mempunyai kontrol terhadap hasil yang ingin dicapai.

3. Menciptakan peristiwa positif (*creating positive events*)

---

[115] McGraw-Hill, Randy J. Larison, *Personality Psychology: Domains of Knowledge About Human Nature, 2nd ed*, (New York, 2005), p.582

Menciptakan peristiwa positif dapat dilakukan dengan mengingat kejadian atau kegiatan yang positif, merencanakan kegiatan yang positif, menggunakan humor dalam menghadapi stres sebagai bantuan untuk mengurangi ketegangan.[116]

F. HIPOTESA PENELITIAN

Hipotesa dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres dalam mengalami kesulitan belajar pada siswa MAN Malang I.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM PUSAT PERPUSTAKAAN

[116] Ibid, hal 582-583

BAB III

METODE PENELITIAN

A. RANCANGAN PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasi. Sesuai dengan namanya, penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya.[117] Creswel menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bekerja dengan angka, yang datanya berwujud bilangan (skor atau nilai, peringkat, atau frekuensi), yang dianalisis dengan menggunakan statistik untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian yang sifatnya spesifik, dan untuk melakukan prediksi bahwa suatu variabel tertentu mempengaruhi variabel yang lain.[118]

Sedangkan teknik korelasi dipakai untuk menguraikan dan mengukur seberapa besar tingkat hubungan antara dua variabel atau peringkat data.[119] Nazir menerangkan bahwa teknik korelasi yaitu peneliti derajat ketergantungan dalam hubungan-hubungan antarvariabel dengan menggunakan koefisien korelasi. Namun, perlu dijelaskan bahwa penggunaan koefisien korelasi hanya menyatakan

---

[117] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta, PT Rineka Cipta, 2002), hal. 10

[118] Asmadi Alsa, *Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif Serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2004), hal. 13

[119] Ibid, hal. 20

tinggi rendahnya ketergantungan antar variabel yang diuji, tetapi tidak menyatakan ada tidaknya hubungan yang terjadi.[120]

Di dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut antara lain :

a. Variabel bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah variabel kecerdasan emosional

b. Variabel terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah strategi *coping* stres

B. DEFINISI OPERASIONAL

Kecerdasan emosional adalah kemampuan yang dimiliki oleh semua siswa yang dimungkinkan mengalami kesulitan belajar untuk optimisme, fleksibilitas, mampu menangani stres dan memecahkan masalah, mampu memahami perasaan orang lain dan memelihara hubungan antar pribadi, sehingga siswa mampu meningkatkan kualitas pribadi seperti kemampuan intrapersonal, interpersonal, penyesuaian diri, manajemen stres, dan suasana hati. Kemampuan intrapersonal tersebut berupa kesadaran diri, sikap asertif, kemandirian, penghargaan diri dan aktualisasi diri. Kemampuan interpersonal berupa empati, tanggung jawab sosial, dan hubungan antar pribadi. Kemampuan penyesuaian diri berupa uji realitas, fleksibel, dan pemecahan masalah. Kemampuan manajemen stres berupa ketahanan menanggung stres, dan pengendalian masalah. Dan kemampuan suasana hati berupa optimisme dan kebahagiaan.

[120] Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Bogor, Ghalia Indonesia, 2005), hal. 60

Strategi *coping* stres adalah kemampuan yang dimiliki oleh semua siswa yang dimungkinkan mengalami kesulitan belajar yang ditunjukkan dengan pemilihan strategi yang tepat dengan menyusun suatu rencana yang digunakan untuk mengatasi stres, dengan cara menggunakan sumber daya yang dimiliki ataupun hanya dengan mengendalikan emosi. Penggunaan sumber daya yang dimiliki dapat dilakukan dengan cara konfrontasi, mencari dukungan sosial, dan merencanakan pemecahan masalah. Sedangkan pengendalian emosi dapat dilakukan dengan cara kontrol diri, membuat jarak, penilaian kembali masalah secara positif, menerima tanggung jawab, dan penghindaran.

C. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN

Seperti yang ditulis oleh Arikunto, populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.[121] Populasi juga dapat diberi pengertian berupa keseluruhan atau himpunan objek dengan ciri yang sama.[122]

Sedangkan sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jika kita hanya meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel.[123] Nazir menjelaskan bahwa sampel adalah bagian dari populasi. Survey sampel adalah suatu prosedur dimana hanya

---

[121] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, suatu Pendekatan Praktek, ed. 5*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2002), hal. 108

[122] Gempur Santoso, *Metodologi Penelitian, Kuantitatif dan Kualitatif*, (Jakarta, Prestasi Pustaka, 2007), hal. 46

[123] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, suatu Pendekatan Praktek, ed. 5*, hal. 109

sebagian dari populasi saja yang diambil dan dipergunakan untuk menentukan sifat serta ciri yang dikehendaki dari populasi.[124]

Dalam penelitian ini, populasi yang akan digunakan adalah siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Malang I sejumlah 507 siswa dari kelas X dan kelas XI. Sedangkan sampel yang diambil sebanyak 111 siswa dengan perincian 25 siswa dari kelas XC, 32 siswa dari kelas XD, 29 siswa dari kelas XI S2, dan 25 siswa dari kelas XI S3. Pengambilan sampel menggunakan metode *stratified proportional random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang menggunakan gabungan dari 3 teknik, berstrata, proporsi dan acak.[125] Peneliti tidak menggunakan kelas XII sebagai subjek penelitian dikarenakan kelas XII menghadapi Ujian Nasional (UN).

D. INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen penelitian yang digunakan di dalam penelitian ini adalah:

1. Angket

Angket merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui.[126] Angket dalam penelitian ini merupakan data primer, atau data tangan pertama, yang merupakan data yang diperoleh langsung dari subyek penelitian dengan mengenakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subyek sebagai sumber informasi yang dicari.[127] Angket diberikan

---

[124] Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, hal. 271
[125] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, suatu Pendekatan Praktek, ed. 5*, hal. 117
[126] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek, Ed. 5*, hal. 128
[127] Saifuddin Azwar, *Penelitian*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2007), hal. 91

kepada siswa MAN Malang I dan digunakan sebagai metode pengumpulan data variabel kecerdasan emosional dan strategi *coping* stres.

Angket yang digunakan menggunakan skala sikap model Likert. Skala sikap ini disusun untuk mengungkap sikap pro dan kontra, positif dan negatif, setuju dan tidak-setuju terhadap suatu objek sosial. Dalam skala sikap, objek sosial tersebut berlaku sebagai objek sikap.[128] Kriteria penilaian skala dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Kriteria penilaian

Favorable		***Unfavorable***	
SS	4	SS	1
S	3	S	2
TS	2	TS	3
STS	1	STS	4

Sedangkan rincian angket kecerdasan emosional dan strategi *coping* stres dapat dilihat pada *blue print* berikut ini:

a. *Blue Print* Kecerdasan Emosional

Tabel 2
***Blue Print* Kecerdasan Emosional**

No.	Komponen Dasar	Indikator	Deskriptor	Bobot
1.	Intrapersonal	a. Kesadaran Diri	1) Mampu mengenal perasaan 2) Mampu memahami apa yang dirasakan 3) Mampu memahami alasan mengapa sesuatu itu dirasakan 4) Mampu menyadari perbuatannya	10%
		b. Sikap asertif	1) Mampu mengungkapkan perasaan secara langsung 2) Mampu mengungkapkan pendapat secara terbuka 3) Mampu mempertahankan pendapat	10%

[128] Ibid, hal. 97

			4) Mampu peka terhadap kebutuhan orang lain serta mampu peka terhadap reaksi yang diberikan oleh orang lain	
		c. Kemandirian	1) Mampu mengarahkan pikiran dan tindakannya sendiri 2) Mampu mandiri dalam merencanakan sesuatu 3) Mempunyai kepercayaan diri 4) Mampu bertanggung jawab terhadap kehidupan pribadi	10%
		d. Penghargaan diri	1) Mampu menyukai diri sendiri apa adanya 2) Mampu mensyukuri sisi negatif dan positif pada diri sendiri 3) Mampu memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri	7,5%
		e. Aktualisasi diri	1) Mampu berjuang meraih kehidupan yang bermakna 2) Mampu membulatkan tekad untuk meraih sasaran jangka panjang	5%
2.	Interpersonal	a. Empati	1) Mampu merasakan dan ikut memikirkan perasaan dan pikiran orang lain 2) Mampu peduli terhadap orang lain	5 %
		b. Tanggung jawab sosial	1) Mampu bekerja sama dalam masyarakat 2) Mampu menjunjung tinggi norma yang ada dalam masyarakat	5%
		c. Hubungan antar pribadi	1) Mampu memelihara persahabatan dengan orang lain 2) Mampu merasa tenang dan nyaman dalam berhubungan dengan orang lain	5%
3.	Penyesuaian diri	a. Uji realitas	1) Mampu menilai secara obyektif kejadian yang terjadi sebagaimana adanya 2) Mampu menyimak situasi yang ada dihadapan 3) Mampu berkonsentrasi terhadap situasi yang ada	7,5%
		b. Fleksibel	1) Mampu bekerja sama secara sinergis 2) Mampu menerima perbedaan yang ada	5 %
		c. Pemecahan masalah	1) Mampu memahami masalah dan termotivasi untuk memecahkannya 2) Mampu menemukan pemecahan masalah yang efektif	7,5%

			3) Mampu mengulang proses jika masalah belum dipecahkan	
4.	Manajemen stres	a. Ketahanan menanggung stres	1) Mampu menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan 2) Optimis pada kemampuan sendiri dalam mengatasi permasalahan 3) Mampu mengendalikan perasaan dalam menghadapi stres	7,5%
		b. Pengendalian impuls	1) Mampu mengendalikan dorongan-dorongan untuk bertindak 2) Mampu mengendalikan perasaan	5%
5.	Suasana hati	a. Optimisme	1) Mampu bersikap positif dalam kesulitan 2) Mampu menaruh harapan dalam segala hal termasuk ketika menghadapi permasalahan	5%
		b. Kebahagiaan	1) Selalu bergairah dalam segala hal 2) Mampu merasa puas dengan kehidupan sendiri	5%
			Total	**100%**

Skala kecerdasan emosional yang digunakan pada penelitian ini merupakan adaptasi dari angket kecerdasan emosional milik Riska Mufita, mahasiswa psikologi UIN Malang tahun angkatan 1998 yang dinyatakan andal dengan koefisien alpha (r_{tt}) sebesar 0,941. Sedangkan hasil perhitungan validitas terdapat 15 butir item yang gugur dari 90 butir item yang ada, sehingga butir item yang sahih sebesar 75 butir item. Dalam penelitian ini menggunakan 40 butir item yang diadaptasi dari 75 butir item sahih milik Riska Mufita.

Sedangkan sebaran aitem pada skala yang digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional adalah sebagai berikut:

Tabel 3
Sebaran Aitem Kecerdasan Emosional

No.	Aspek Kecerdasan Emosional		*Favorable*	*Unfavorable*	Jumlah Aitem
1.	Intrapersonal	a. Kesadaran diri	1, 4	5, 9	4

		b. Sikap asertif	3, 12	10, 15	4
		c. Kemandirian	6, 11,16	2	4
		d. Penghargaan diri	14, 8	17	3
		e. Aktualisasi diri	13	7	2
2.	Interpersonal	a. Empati	18	21	2
		b. Tanggung jawab sosial	22	19	2
		c. Hubungan antar pribadi	20	23	2
3.	Penyesuaian diri	a. Uji realitas	26, 30	29	3
		b. Fleksibel	24	25	2
		c. Pemecahan masalah	27	28 ,31	3
4.	Manajemen stres	a. Ketahanan menanggung stres	34, 32	36	3
		b. Pengendalian impuls	35	33	2
5.	Suasana hati	a. Optimisme	38	39	2
		b. Kebahagiaan	40	37	2
				Jumlah aitem	**40**

b. *Blue Print* Strategi *Coping* Stres

Tabel 4
***Blue Print* Strategi *Coping* Stres**

No.	Bentuk Strategi Coping	Indikator	Deskriptor	Bobot
1.	*Problem Focused Coping*	1. Konfrontasi	a. Berpegang teguh pada pendirian untuk menyelesaikan masalah b. Mengubah situasi stres secara agresif c. Berani mengambil resiko ketika menyelesaikan masalah	19%
		2. Mencari dukungan sosial	a. Berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain	9,5%
		3. Merencanakan pemecahan masalah	a. Memikirkan pemecahan masalah yang sesuai b. Menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan	14,3%
2.	*Emotional Focused Coping*	1. Kontrol diri	a. Menjaga keseimbangan emosi dalam dirinya ketika mengalami kesulitan belajar b. Menahan emosi dalam dirinya	14,3%
		2. Membuat jarak	a. Menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar	9,5%
		3. Menilai	a. Dapat menerima masalah yang	

		masalah secara positif	sedang terjadi b. Berpikir positif dalam mengatasi masalah	14,3%
		4. Menerima tanggung jawab	a. Menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah b. Bisa menanggung segala sesuatunya	14,3%
		5. Lari atau penghindaran	a. Menghindar dari permasalahan yang dialami	4,8%
			Total	**100%**

Sedangkan sebaran aitem pada skala yang digunakan untuk mengukur kecerdasan strategi *coping* stres adalah sebagai berikut:

Tabel 5
Sebaran Aitem Strategi *Coping* Stres

No.	Aspek Strategi *Coping* Stres		*Favorable*	*Unfavorable*	Jumlah Item
1.	*Problem Focused Coping*	1. Konfrontasi	1, 2, 5, 8	3, 4, 6, 7	8
		2. Mencari dukungan sosial	9, 11	10, 12	4
		3. Merencanakan pemecahan masalah	13, 14, 16	15, 17, 18	6
2.	*Emotional Focused Coping*	1. Kontrol diri	20, 21, 24	19, 22, 23	6
		2. Membuat jarak	25, 28	26, 27	4
		3. Penilaian kembali secara positif	29, 31, 32	30, 33, 34	6
		4. Menerima tanggung jawab	35, 38, 40	36, 37, 39	6
		5. Lari atau penghindaran	42	41	2
				Jumlah Aitem	**42**

2. Wawancara

Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara.[129] Wawancara dalam penelitian ini merupakan instrumen pengumpulan data sekunder atau data tangan kedua, yang

[129] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek, Ed. 5*, hal. 132

merupakan data yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subyek penelitian.[130] Wawancara ini digunakan oleh peneliti untuk mencari data awal tentang variabel kecerdasan emosional dan strategi *coping* stres.

E. VALIDITAS DAN RELIABILITAS

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukuran dapat mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur, sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah.[131]

Untuk mengetahui validitas aitem, maka penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product-moment* dari Pearson yang dibantu dengan program SPSS 14.01 for windows.

Adapun rumus korelasi *product-moment* tersebut adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X^2)\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y^2)\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : korelasi *product-moment*

[130] Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, hal. 91
[131] Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2007), hal. 5-6

N : jumlah responden

∑X : nilai item

∑Y : nilai total pada angket

Apabila hasil korelasi aitem dengan total aitem satu faktor di dapat probabilitas (p) < 0,05, maka dikatakan signifikan dan butir-butir tersebut dianggap sahih atau valid untuk taraf signifikan sebesar 5%. Sebaliknya, jika didapat probabilitas sebesar > 0,05, maka disebut tidak signifikan dan butir-butir dalam skala tersebut dinyatakan tidak sahih atau tidak valid.

Terdapat tiga skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala untuk mengukur kecerdasan emosional, strategi *problem focused coping*, dan strategi *emotional focused coping*. Perincian hasil dari uji validitas yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Kecerdasan emosi

Untuk mengukur kecerdasan emosi yang dimiliki oleh sampel, peneliti menggunakan skala psikologi dengan jumlah aitem sebanyak 40 butir. Dalam skala tersebut, terdapat 3 butir aitem yang tidak valid atau gugur antara lain aitem 15, 22, dan 25. Sehingga, dari 40 butir aitem yang ada terdapat 37 butir aitem yang valid. Perincian aitem-aitem yang valid dan yang gugur dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6
Kecerdasan Emosional

No.	Komponen Kecerdasan Emosional		Aitem Valid		Aitem Gugur		Total Aitem Gugur
			Favorable	*Unfavorable*	*Favorable*	*Unfavorable*	
1.	Intrapersonal	a. Kesadaran diri	1, 4	5, 9	-	-	-
		b. Sikap asertif	3, 12	10	-	15	1
		c. Kemandirian	6, 11,16	2	-	-	-

		d. Penghargaan diri	14, 8	17	-	-	-
		e. Aktualisasi diri	13	7	-	-	-
2.	Interpersonal	a. Empati	18	21	-	-	-
		b. Tanggung jawab sosial	-	19	22	-	1
		c. Hubungan antar pribadi	20	23	-	-	-
3.	Penyesuaian diri	a. Uji realitas	26, 30	29	-	-	-
		b. Fleksibel	24	-	-	25	1
		c. Pemecahan masalah	27	28, 31	-	-	-
4.	Manajemen stres	a. Ketahanan menanggung stres	34, 32	36	-	-	-
		b. Pengendalian impuls	35	33	-	-	-
5.	Suasana hati	a. Optimisme	38	39	-	-	-
		b. Kebahagiaan	40	37	-	-	-

b. Strategi *Problem Focused Coping*

Untuk mengukur strategi *problem focused coping* yang dimiliki oleh sampel, peneliti menggunakan skala psikologi dengan jumlah aitem sebanyak 18 butir. Dalam skala tersebut, terdapat 5 butir aitem yang tidak valid atau gugur antara lain aitem 3, 6, 12, 17 dan 18. Sehingga, dari 18 butir aitem yang ada terdapat 13 butir aitem yang valid. Perincian aitem-aitem yang valid dan yang gugur dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7
Strategi *Problem Focused Coping*

No.	Bentuk Strategi *Coping*		Aitem Valid		Aitem Gugur		Total Aitem Gugur
			Favorable	***Unfavorable***	***Favorable***	***Unfavorable***	
1.	*Problem Focused Coping*	1. Konfrontasi	1, 2, 5, 8	4, 7	-	6, 3	2
		2. Mencari dukungan sosial	9, 11	10	-	12	1
		3. Merencanakan pemecahan	13, 14, 16	15	-	17, 18	2

		masalah					

c. Strategi *Emotional Focused Coping*

Untuk mengukur strategi *emotional focused coping* yang dimiliki oleh sampel, peneliti menggunakan skala psikologi dengan jumlah aitem sebanyak 24 butir. dalam skala tersebut, terdapat 5 butir aitem yang tidak valid atau gugur antara lain aitem 20, 21, 27, 28 dan 38. Sehingga, dari 24 butir aitem yang ada terdapat 19 butir aitem yang valid. Perincian aitem-aitem yang valid dan yang gugur dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8
Strategi *Emotional Focused Coping*

No.	Bentuk Strategi *Coping*		Aitem Valid		Aitem Gugur		Total Aitem Gugur
			Favorable	***Unfavorable***	***Favorable***	***Unfavorable***	
1.	*Emotional Focused Coping*	1. Kontrol diri	24	19, 22, 23	20, 21	-	2
		2. Membuat jarak	25	26	28	27	2
		3. Penilaian kembali secara positif	29, 31, 32	30, 33, 34	-	-	-
		4. Menerima tanggung jawab	35, 40	36, 37, 39	38	-	1
		5. Lari/penghindaran	42	41	-	-	-

2. Reliabilitas

Untuk menentukan reliabilitas dari tiap aitem, maka penelitian ini menggunakan rumus *Alpha* yang dibantu dengan program SPSS 14.01 for windows. Penggunaan rumus ini dikarenakan skor yang dihasilkan dari instrumen penelitian merupakan rentangan antara beberapa nilai atau yang terbentuk dalam skala 1-4, 1-5, dan seterusnya, bukan dengan hasil 1 dan 0. Rumus *Alpha* tersebut adalah :

$$r_{11} = [\frac{k}{k-1}][1-\frac{\sum\sigma_b^2}{\sigma_1^2}]$$

Keterangan :

r_{11} : reliabilitas

k : banyaknya aitem atau banyaknya soal

$\sum\sigma_b^2$: jumlah varian aitem

$\sum\sigma_1^2$: varian total

Dalam aplikasinya, reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas (r_{xx}) yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas.[132]

Perincian pada uji reliabilitas pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kecerdasan emosional

Reliabilitas yang dicapai oleh skala untuk mengukur kecerdasan emosi sebesar 0,761 sehingga instrumen ini dikatakan reliabel karena nilai reliabilitas yang dimiliki mendekati angka 1,00.

b. Strategi *coping* stres

Reliabilitas yang dicapai oleh skala untuk mengukur strategi *coping* stres sebesar 0,555 sehingga instrumen ini dikatakan memiliki reliabilitas rendah karena nilai reliabilitas yang dimiliki mendekati angka 0.

F. ANALISIS DATA

[132] Syaifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2007), hal. 83

1. Tingkat Kecerdasan Emosional dan Strategi *Coping* Stres

Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional dan strategi *coping* stres pada sampel melalui data yang terkumpul dari skala yang digunakan, maka dalam perhitungannya menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Mencari mean:

$$M = \sum \frac{FX}{N}$$

b. Mencari deviasi rata-rata, varians dan deviasi standar:

1. Deviasi rata-rata : $\sum \frac{F(X-M)}{N}$
2. Varians : $s^2 = \frac{\sum F(X-M)^2}{N-1}$
3. Deviasi standar : $s = \sqrt{\frac{\sum F(X-M)^2}{N-1}}$

Keterangan:

X : skor respon
F : frekuensi
M : rata-rata skor kelompok
s : deviasi standar skor kelompok

c. Mencari z-*score*:

$$z = \frac{X-M}{s}$$

Keterangan:

z : z-*score*
X : skor mentah
M : mean
s : deviasi standar

d. Menentukan kategorisasi

Tujuan kategorisasi ini adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Kontinum jenjang ini contohnya adalah dari rendah ke tinggi, dari paling jelek ke paling baik, dari sangat tidak puas ke sangat puas, dan semacamnya. Banyaknya jenjang kategorisasi diagnosis yang digunakan tidak melebihi lima jenjang tapi juga tidak kurang dari tiga jenjang.[133]

Norma kategorisasi yang digunakan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional dan strategi *coping* stres pada sampel adalah sebagai berikut:

$X < (\mu - 1{,}0\sigma)$	rendah
$(\mu - 1{,}0\sigma) \leq X < (\mu + 1{,}0\sigma)$	sedang
$(\mu + 1{,}0\sigma) \leq X$	tinggi

e. Analisis prosentase

Peneliti menggunakan analisis prosentase setelah menentukan norma kategorisasi dan mengetahui jumlah individu yang ada dalam suatu kelompok. Rumus dari analisis prosentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \text{ x } 100\%$$

Keterangan:

P : prosentase

f : frekuensi

N : jumlah subjek

[133] Ibid, hal. 107

2. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Strategi *Coping* Stres

Untuk mengetahui korelasi antara kedua variabel yaitu variabel kecerdasan emosional dan strategi *coping* stres, maka peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment* yang dibantu dengan program SPSS 14.01 for windows. Penggunaan rumus ini karena peneliti menggunakan dua variabel dan fungsinya untuk mencari hubungan diantara keduanya.

Nilai koefisien korelasi ini akan berada pada kisaran angka minus satu (-1) sampai angka plus satu (+1). Perhitungan korelasi antar dua variabel tersebut dengan menggunakan rumus :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : korelasi *product moment*
N : jumlah respon
$\sum X$: skor kecerdasan emosional
$\sum Y$: skor strategi *coping*

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat

Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Malang I adalah lembaga pendidikan yang bernaung di bawah Departemen Agama Republik Indonesia yang didirikan pada tahun 1979. Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Malang I merupakan perpanjangan (restrukturisasi) dari Lembaga Pendidikan Guru Agama (PGAN) 6 tahun yang beralamatkan di jalan Karang Menjangan Suarabaya. PGAN yang berdiri pada tahun 1957 tersebut mengalami kemunduran kualitas akibat berbagai kendala seperti misalnya tidak memiliki gedung dan sebagainya.

Sehubungan dengan faktor di atas, maka diputuskan bahwa PGAN Surabaya harus di pindahkan ke kota lain. Di samping alternatif tempat perpindahan di berbagai kota, akhirnya dipilihlah kota Malang dengan berbagai pertimbangan, antara lain bahwa kota Malang adalah kota yang sedang di kembangkan untuk kota pendidikan. Dengan pemindahan tersebut, kemudian PGAN itu di tempatkan di jalan Bandung, bersebelahan dengan PGAN yang sudah ada sebelumnya, sehingga terdapat dua lembaga PGAN yang dipimpin oleh satu orang kepala sekolah.

Pada tahun 1978, PGAN Surabaya di ganti namanya dengan PGAN II Malang yang kemudian alamatnya di pindahkan ke daerah Dinoyo. Selanjutnya, karena ada instruksi dari menteri agama yang menyatakan bahwa dalam satu

kabupaten hanya di perbolehkan terdapat satu PGAN saja, maka berdasarkan SK Mentri Agama RI No. 17 Tahun 1978, maka PGAN II Malang dialihfungsikan menjadi dua Madrasah (kelas 1–3 diubah menjadi Madrasah Tsanawiyah, sedangkan kelas 4–6 menjadi Madrasah Aliyah), yaitu MAN Malang I dan MAN MtsN Malang II yang sekarang bertempat di jalan Cemorokandang 77 Malang. Pada tahun ajaran 1980/1981 telah meluluskan siswa-siswinya untuk yang pertama kali.

Madrasah Aliyah Negeri Malang I sejak berstatus PGAN, 6 tahun menempati gedung milik Lembaga Pendidikan Al-Ma'arif di jalan M.T Hariyono 139 Malang dengan hak sewa sampai dengan akhir Desember 1988.

Untuk memenuhi tuntutan kebutuhan sarana dan prasarana yang memadai sebagai tuntutan atas perkembangan yang terjadi, maka pada tanggal 2 Januari 1989, MAN Malang I memindahkan pusat kegiatannya ke lokasi baru (gedung milik sendiri) yang di bangun dengan dana DIP dan BP3 yang terletak di jalan Baiduri Bulan 40 Malang (d.h Jl. Simpang TlogoMas 1 / 40) sampai dengan sekarang dengan nomor telepon 551752, 580093.

Di atas tanah seluas 6.150 m, (bangunan = 1.341 m, kebun = 3.365m, dan halaman 1.444 m) inilah MAN Malang I selalu mengembangkan diri sehingga memiliki hampir semua sarana dan prasarana yang di butuhkan sebagai lembaga pendidikan modern saat ini

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama 3 Menteri, Menteri Agama No.6/75, Menteri DIKBUD No. 037/U/75 dan Menteri Dalam Negeri No. 36/75 tentang mutu pendidikan di madrasah, maka lulusan Madrasah Aliyah Negeri (Swasta) dapat melanjutkan ke Perguruan Tinggi Umum Negeri di samping ke Institut

Agama Islam Negeri dan dapat diterima disemua sektor dunia kerja baik pemerintah maupun swasta karena ijazah dari madrasah aliyah mempunyai nilai sama dengan ijazah sekolah umum setingkat.

Seirama dengan pembaharuan pendidikan dan kebudayaan, berdasarkan Surat Keputusan bersama antara Mendikbud No. 0299/U/1984 dan Menag No. 45/1984 tentang pengaturan Kurukulum Sekolah Umum dan Kurukulum Madrasah, kemudian lahir Surat Keputusan Menteri Agama No. 101 Tahun 1984, tentang Kurukulum Madrasah Aliyah yang terkenal dengan Kurukulum Madrasah Aliyah 1984.

Madrasah Aliyah Negeri Malang I berdasarkan SK. MENAG No. 101 tersebut di atas, membuka tiga program pilihan dan pada tahun ajaran 1987/1988 meluluskan pertama kali berdasarkan Kurikulum Madrasah Aliyah 1984, yaitu program IPA, program IPS, dan program Bahasa.

Sejak resmi menjadi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Malang I, Madrasah ini telah mengalami lima kali masa kepemimpinan jabatan kepala sekolah, yaitu:

a. Raibin, B.A : Tahun 1978 – 1986
b. Drs. H. Kusnan A. : Tahun 1986 – 1993
c. Drs. H. Toras Gultom : Tahun 1993 – 2004
d. Drs. H. Tonem Hadi, M.Ag : Tahun 2004 – 2007
e. Drs. H. Zainal Mahmudi, M. Ag : Tahun 2007 - sekarang

2. Visi, Misi, dan Tujuan MAN Malang I

Perkembangan dan tantangan masa depan seperti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, globalisasi yang sangat cepat, era informasi, dan

berubahnya kesadaran masyarakat dan orang tua terhadap pendidikan memicu madrasah untuk merespon tantangan sekaligus peluang itu. MAN Malang I memiliki citra moral yang menggambarkan profil madrasah yang diinginkan di masa datang yang diwujudkan dalam visi madrasah sebagai berikut:

a. Visi

Mewujudkan Insan Berkualitas Tinggi dalam Iptek yang Religius dan Humanis. Adapun indikatornya adalah sebagai berikut:

1) Berkualitas: mempunyai kemampuan yang tinggi dalam penguasaan iptek dan imtaq serta mempunyai daya saing yang tinggi
2) Religius: memiliki ketakwaan dan kesalehan serta selalu menjunjung tinggi nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari
3) Humanis: mempunyai kepedulian terhadap diri dan lingkungan serta dapat diterima dan dibutuhkan oleh semua lapisan masyarakat.

b. Misi

Menyelenggarakan pendidikan yang berorientasi pada mutu lulusan baik secara keilmuan, maupun secara moral dan sosial sehingga mampu menyiapkan dan mengembangkan sumber daya insani yang unggul dibidang Iptek dan Imtaq. Sedangkan misi dari penyelenggaran pembelajaran dan pendidikan di MAN Malang I terurai sebagai berikut:

1. Menumbuhkan semangat belajar untuk pengembangan Iptek dan Imtaq
2. Mengembangkan penelitian untuk mendapatkan gagasan baru yang berorientasi masa depan
3. Mewujudkan kegiatan pembelajaran yang menyenangkan, kreatif dan inovatif

4. Menumbuhkembangkan semangat penghayatan dan pengamalan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari
5. Mewujudkan warga sekolah yang memiliki kepedulian terhadap diri, lingkungan dan berestetika tinggi

c. Tujuan

Tujuan yang diharapkan dari penyelenggaraan pendidikan di MAN Malang I adalah

1. Meningkatkankan prosentase kelulusan Ujian Nasional menjadi 100 %
2. Meningkatkan angka prosentase siswa yang ditrima di Perguruan Tinggi Negeri baik melalui jalur SPMB maupun PMDK
3. Meningkatkan kemampuan berfikir ilmiah warga madrasah melalui kegiatan penelitian sehingga dapat berprestasi di level lokal, regional maupun internasional
4. Menciptakan proses pembelajaran yang mengasyikkan, menyenangkan, dan mencerdaskan dengan melengkapi ruang belajar yang berbasis multimedia
5. Meningkatkan pengetahuan siswa untuk mengembangkan diri sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian yang berjiwa ajaran agama Islam yang diimplementasikan melalui shalat berjamaah, diskusi keagamaan, khitobah dua bahasa (Arab dan Inggris), dan seni Islami
6. Meningkatkan kemampuan siswa sebagai anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dalam lingkungan sosial, budaya dan alam

sekitarnya yang dijiwai ajaran agama Islam melalui kegiatan bakti sosial dan Studi Kenal Lingkungan

3. Struktur Organisasi

(terlampir)

4. Sarana Pendukung

(terlampir)

5. Siswa MAN Malang I

Berdasarkan data rekapitulasi siswa MAN Malang I pada bulan Oktober 2007, jumlah siswa kelas X , kelas XI dan kelas XII tahun ajaran 2007/2008 adalah sebanyak 729 siswa yang terbagi dalam 250 siswa kelas X, 257 siswa kelas XI dan 222 siswa kelas XII. Jumlah siswa MAN Malang I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9
Jumlah Siswa MAN Malang I (Oktober 2007)

Kelas	Lk2	Pr	Jmlh	Kelas	Lk2	Pr	Jmlh	Kelas	Lk2	Pr	Jmlh
XA	14	21	35	XI B	14	17	31	XII B_1	4	18	22
XB	16	22	38	XI A_1	10	30	40	XII B_2	5	19	24
XC	14	22	36	XI A_2	10	30	40	XII A_1	10	30	40
XD	16	20	36	XI A_3	9	30	39	XII A_2	11	28	39
XE	16	20	36	XI S_1	14	22	36	XII S_1	13	20	33
XF	16	20	36	XI S_2	19	20	39	XII S_2	11	22	33
XG	16	20	36	XI S_3	14	19	33	XII S_3	11	20	31
TOTAL	99	154	250	TOTAL	90	168	257	TOTAL	65	157	222
JUMLAH SISWA MAN MALANG I = 729											

Dalam penelitian ini, peneliti menyebarkan angket di kelas XD, XC, XI S2, dan XI S3 namun hasilnya dari angket yang tersebar sebanyak 144 angket, hanya ada 111 siswa yang mengisi angket secara benar. Ini berarti bahwa ada 33 siswa yang tidak bisa menjadi objek penelitian.

Adapun komposisi dari objek penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 10
Komposisi Objek Penelitian

No.	Kelas	Jumlah
1.	XC	25
2.	XD	32
3.	XI S2	29
4.	XI S3	25
	Jumlah	111

B. Paparan Hasil Penelitian

1. Deskripsi Tingkat Kecerdasan emosional

Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional 111 siswa MAN Malang I yang menjadi sampel, norma kategorisasi yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

$X < (\mu - 1{,}0\sigma)$	rendah
$(\mu - 1{,}0\sigma) \leq X < (\mu + 1{,}0\sigma)$	sedang
$(\mu + 1{,}0\sigma) \leq X$	tinggi

Penentuan norma penelitian tersebut dapat dilakukan setelah mengetahui nilai mean (μ) dan standar deviasi (σ), sebagai berikut:

Tabel 11
Mean, Varian, dan Standar Deviasi Kecerdasan Emosional

Mean (μ)	Variance (s^2)	Std. Deviation (σ)
121.24	75.658	8.698

Dari jumlah semua sampel yang ada, semua sampel memiliki kecerdasan emosional ketika mengalami kesulitan dalam belajar tetapi berada pada tingkat yang berbeda-beda. Dari jumlah subjek sebanyak 111 siswa, terdapat 14,41% siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah dengan jumlah sebanyak 16 subjek, 64,86% siswa yang memiliki kecerdasan emosional sedang dengan jumlah sebanyak 72 subjek, dan 20,72% siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dengan jumlah sebanyak 23 subjek. Perincian dari tingkat kecerdasan emosional dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 12
Deskripsi Kecerdasan Emosional

Kategori	Nilai	Jumlah	%
Tinggi	≥ 129, 938	23	20,72%
Sedang	112,542-129,937	72	64,86%
Rendah	< 112,542	16	14,41%

2. Deskripsi tingkat strategi *coping*

Sebelum menentukan norma kategorisasi untuk mencari tingkat strategi *coping* pada sampel, peneliti menggunakan rumus *z-score* untuk menentukan jumlah subjek yang menggunakan strategi *problem focused coping* dan yang menggunakan strategi *emotional focused coping* ketika mengalami kesulitan dalam belajar.

Berdasarkan hasil *z-score* yang dimiliki oleh tiap-tiap subjek, diperoleh hasil yaitu 58 siswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* dan 53 siswa yang menggunakan strategi *emotional focused coping*. Perincian tingkat masing-masing strategi adalah sebagai berikut:

a. Deskripsi tingkat strategi *problem focused coping*

Untuk mengetahui tingkat strategi *problem focused coping* dari 58 siswa MAN Malang I yang menggunakan strategi tersebut, norma kategorisasi yang digunakan oleh peneliti adalah:

$X < (\mu - 1{,}0\sigma)$	rendah
$(\mu - 1{,}0\sigma) \leq X < (\mu + 1{,}0\sigma)$	sedang
$(\mu + 1{,}0\sigma) \leq X$	tinggi

Penentuan norma penelitian tersebut dapat dilakukan setelah mengetahui nilai mean (μ) dan standar deviasi (σ), sebagai berikut:

Tabel 13
Mean, Varian, dan Standar Deviasi Strategi *Problem Focused Coping*

Mean (μ)	Variance (s^2)	Std. Deviation (σ)
48.01	13.736	3.706

Dari jumlah subjek yang menggunakan strategi *problem focused coping* dalam menghadapi kesulitan belajar, terdapat 0% siswa yang memiliki strategi *problem focused coping* rendah dengan jumlah sebanyak 0 subjek, 79,31% siswa yang memiliki strategi *problem focused coping* sedang dengan jumlah sebanyak 46 subjek, dan 20,69% siswa yang memiliki strategi *problem focused coping* tinggi dengan jumlah sebanyak 12 subjek. Perincian dari tingkat strategi *problem focused coping* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 14
Deskripsi Strategi *Problem Focused Coping*

Kategori	Nilai	Jumlah	%
Tinggi	≥ 51,72	12	20,69%
Sedang	44, 30 – 51,71	46	79,31%

Rendah	< 44,30	0	0%

b. Deskripsi tingkat strategi *emotional focused coping*

Untuk mengetahui tingkat strategi *emotional focused coping* dari 58 siswa MAN Malang I yang menggunakan strategi tersebut, norma kategorisasi yang digunakan oleh peneliti adalah:

$$X < (\mu - 1{,}0\sigma) \quad \text{rendah}$$

$$(\mu - 1{,}0\sigma) \leq X < (\mu + 1{,}0\sigma) \quad \text{sedang}$$

$$(\mu + 1{,}0\sigma) \leq X \quad \text{tinggi}$$

Penentuan norma penelitian tersebut dapat dilakukan setelah mengetahui nilai mean (μ) dan standar deviasi (σ), sebagai berikut:

Tabel 15
Mean, Varian, dan Standar Deviasi Strategi *Emotional Focused Coping*

Mean (μ)	Variance (s^2)	Std. Deviation (σ)
65.66	25.664	5.066

Dari jumlah subjek yang menggunakan strategi *emotional focused coping* dalam menghadapi kesulitan belajar, terdapat 5,66% siswa yang memiliki strategi *emotional focused coping* rendah dengan jumlah sebanyak 3 subjek, 69,81% siswa yang memiliki strategi *emotional focused coping* sedang dengan jumlah sebanyak 37 subjek, dan 24,53% siswa yang memiliki strategi *emotional focused coping* tinggi dengan jumlah sebanyak 13 subjek. Perincian dari tingkat strategi *emotional focused coping* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 16

Deskripsi Strategi *Emotional Focused Coping*

Kategori	Nilai	Jumlah	%
Tinggi	≥ 70,73	13	24,53%
Sedang	60,59 – 70,72	37	69,81%
Rendah	< 60,59	3	5,66%

3. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Strategi *Coping* Stres

Dari hasil penelitian diperoleh data mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dan strategi *coping* stres pada sampel yang kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Pearson dengan bantuan progaram SPSS versi 14.01 *for windows*. Dari hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres adalah sebesar 0,344 dengan p = 0,000 pada taraf signifikan 0,05. Hasil analisis data tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tinggi dengan arah positif antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres karena kisaran angka yang dihasilkan mendekati plus satu (+1), bukan mendekati minus satu (-1).

Hasil dari korelasi *product moment* antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 17
Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Strategi *Coping* Stres

Correlations

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.344**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	111	111
Y	Pearson Correlation	.344**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	111	111

**. Correlation is significant at the 0.01 level

C. Pembahasan

Kesulitan dalam belajar sering dialami oleh seseorang ketika orang tersebut mempelajari sesuatu. Kesulitan tersebut dapat berupa banyak hal, seperti kesulitan dalam menghafal, kesulitan dalam menghitung, kesulitan untuk memahami teori atau konsep dan masih banyak lagi. Kesulitan belajar merupakan suatu kondisi dalam suatu proses belajar yang ditandai dengan hambatan-hambatan tertentu dalam mencapai hasil belajar yang dapat disebabkan oleh faktor intern dan faktor ekstern siswa maupun faktor-faktor khusus lainnya.

Kesulitan dalam belajar wajar dialami oleh siswa ketika dia menjalani kegiatan belajar terutama di sekolah. Pada siswa, kesulitan belajar ini dapat ditunjukkan dalam beberapa perilaku, seperti malas belajar baik di rumah maupun di sekolah, suka membolos, sering datang terlambat ke sekolah dan kabur pada saat jam pelajaran di sekolah sedang berlangsung. Menurut Muhibbin Syah, fenomena kesulitan belajar pada siswa biasanya nampak jelas dari menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajarnya. Kesulitan belajar ini dapat dibuktikan dengan munculnya kelainan perilaku (*misbehavior*) siswa seperti kesukaan berteriak-teriak di dalam kelas, mengusik teman, berkelahi, sering tidak masuk kelas, dan sering minggat dari sekolah.[134]

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK atau konselor MAN Malang I, kesulitan belajar pada siswa disebabkan oleh banyak hal antara lain:

1. Ketidakmampuan siswa untuk membagi waktu antara belajar dan bermain. Ketidakmampuan ini banyak terjadi pada siswa kelas X dan kelas XI karena siswa merasa belum memiliki tanggung jawab untuk menghadapi UN.

[134] Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, hal 173

2. Fasilitas belajar di rumah yang tidak menunjang kegiatan belajar siswa. Fasilitas belajar ini dapat berupa kurangnya peralatan yang ada di rumah dan suasana di rumah yang tidak mendukung untuk melakukan kegiatan belajar.
3. Adanya keinginan siswa untuk masuk di kelas penjurusan tetapi tidak sesuai dengan kemampuan.
4. Siswa tidak menyukai suatu pelajaran tertentu sehingga menjadikannya malas untuk belajar terutama pada mata pelajaran yang tidak disukainya.
5. Kondisi kesehatan yang tidak mendukung, seperti mudah pingsan, anemia, dan lain sebagainya.

Kesulitan belajar yang dialami oleh siswa MAN Malang I ini dapat menimbulkan stres jika siswa tidak mampu mengatasinya. Stres pada siswa ini terlihat atau muncul ketika siswa mendapatkan tugas dari guru mata pelajaran, ketika akan menghadapi ujian dan ketika menghadapi ujian. Jika siswa tidak mampu menghadapi stres karena kesulitan dalam belajar akan timbul beberapa akibat pada hasil kinerja akademik siswa seperti nilai-nilai siswa pada pelajaran tertentu menjadi menurun, hasil rapor siswa menurun bahkan dapat membuat siswa tidak naik kelas.

Situasi yang dialami oleh siswa MAN Malang I yang disebabkan oleh kesulitan dalam belajar tersebut menjadikan siswa sebagai subjek yang rawan terhadap munculnya stres. Oleh karenanya, perlu adanya strategi tertentu untuk dapat mengatasi stres (*coping* stres) ketika stres itu muncul dengan memanfaatkan ketrampilan yang dimiliki siswa, salah satunya adalah kemampuan kecerdasan emosi.

Coping stres memiliki arti bahwa kemampuan seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, *coping* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi *stressful*. *Coping* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik.[135]

Sedangkan kecerdasan emosional itu sendiri adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa.[136]

Melihat kondisi tersebut, peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan strategi *coping* stres dalam menghadapi kesulitan belajar pada siswa MAN Malang I. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 21 April 2008 sampai 10 Juni 2008 dengan menggunakan sampel sebanyak 111 siswa dengan perincian yaitu 25 siswa dari kelas XC, 32 siswa dari kelas XD, 29 siswa dari kelas XI S2, dan 25 siswa dari kelas XI S3.

Dengan menjadikan hasil penelitian pada sampel dengan menggunakan data-data yang diperoleh di lapangan sebagai dasar untuk pengambilan kesimpulan pada populasi, diketahui bahwa terdapat beberapa hasil penelitian, antara lain:

1. Tingkat kecerdasan emosional siswa

---

[135] Rasmun, *Stress Koping dan Adaptasi, Teori dan Pohon Masalah Keperawatan, ed.1*, (Jakarta, Sagung Seto, 2004), hal. 29

[136] Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*, hal. 45

Siswa MAN Malang I memiliki kecerdasan emosional tetapi berada pada tingkat yang berbeda-beda. Tingkat kecerdasan emosional ini terbagi menjadi tiga yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa 14,41% siswa memiliki kecerdasan emosional rendah dengan jumlah sebanyak 16 subjek, 64,86% siswa memiliki kecerdasan emosional sedang dengan jumlah sebanyak 72 subjek, dan 20,72% siswa memiliki kecerdasan emosional tinggi dengan jumlah sebanyak 23 subjek. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa siswa MAN Malang I banyak yang memiliki tingkat kecerdasan emosional sedang.

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang berada pada level sedang, menurut Jeanne Anne Craig memiliki karakteristik sebagai berikut:

7. Banyak dipengaruhi oleh apa kata orang dan cenderung mengarahkan energi kehidupan ke sana daripada ke sasaran pribadi
8. Lebih rela memaafkan dan fleksibel daripada yang lebih rendah tingkatannya
9. Ketika kecemasan rendah, bisa berfungsi baik, tetapi akan merosot ketika kecemasan lebih tinggi
10. Harga diri tergantung pada orang lain
11. Kurang kesadaran diri yang mantap
12. Kepuasan hubungan-hubungan agak rendah

2. Tingkat strategi *coping* stres siswa

Pada penelitian ini, peneliti meneliti dua strategi *coping* yang dapat digunakan oleh siswa MAN Malang I untuk mengatasi stres yang dihadapinya

ketika mengalami kesulitan belajar, yaitu strategi *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Strategi *problem focused coping* digunakan ketika siswa berusaha untuk mengurangi stressor berupa kesulitan belajar atau mengatasi stres karena kesulitan belajar dengan cara mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan yang baru. Siswa akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin dapat merubah situasi ketika mengalami kesulitan dalam belajar yang dapat mendatangkan stres. Sedangkan strategi *emotional focused coping* digunakan oleh siswa untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Bila seorang siswa tidak mampu mengubah kondisi kesulitan belajar yang mampu mendatangkan stres, maka siswa akan cenderung untuk mengatur emosinya.

Dari 111 sampel, diketahui terdapat 58 siswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* dan 53 siswa yang menggunakan strategi *emotional focused coping* ketika mengalami stres yang disebabkan oleh kesulitan dalam belajar.

Berdasarkan hasil penelitian, dari 58 siswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* memiliki tingkat strategi yang berbeda-beda. Tingkat strategi ini terbagi menjadi 3 tingkatan antara lain tinggi, sedang dan rendah. Diketahui terdapat 0% siswa memiliki strategi *problem focused coping* rendah dengan jumlah sebanyak 0 subjek, 79,31% siswa memiliki strategi *problem focused coping* sedang dengan jumlah sebanyak 46 subjek, dan 20,69% siswa memiliki strategi *problem focused coping* tinggi dengan jumlah sebanyak 12 subjek.

Berdasarkan hasil penelitian juga menunjukkan terdapat 53 siswa yang menggunakan strategi *emotional focused coping* yang juga memiliki tingkat strategi yang berbeda-beda pula. Sama halnya dengan strategi *problem focused coping*, tingkat strategi *emotional focused coping* yang dimiliki oleh siswa juga terbagi menjadi tiga tingkatan antara lain tinggi, sedang dan rendah. Terdapat 5,66% siswa memiliki strategi *emotional focused coping* rendah dengan jumlah sebanyak 3 subjek, 69,81% siswa memiliki strategi *emotional focused coping* sedang dengan jumlah sebanyak 37 subjek, dan 24,53% siswa memiliki strategi *emotional focused coping* tinggi dengan jumlah sebanyak 13 subjek.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan sebagian dari siswa MAN Malang I lebih memilih strategi *problem focused coping* sebagai media untuk mengatasi stres yang disebabkan oleh kesulitan dalam belajar, meskipun pemilihan antara strategi *problem focused coping* dan *emotional focused coping* tidak memiliki perbedaan yang cukup jauh. Strategi *problem focused coping* tersebut dapat digunakan dengan cara meningkatkan ketrampilan siswa untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Fungsi strategi ini adalah dapat membantu siswa untuk:

a. Mengidentifikasikan masalah
b. Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah
c. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut
d. Memilih alternatif terbaik
e. Mengambil tindakan

Tingkat strategi *coping* stres yang dimiliki siswa berada pada tingkat yang berbeda-beda dikarenakan banyak faktor. Mu'tadin menjelaskan ada 6 hal yang dapat mempengaruhi strategi *coping* stres yang dipilih siswa untuk mengatasi stres yang dihadapi karena kesulitan belajar, antara lain:

a. Kesehatan fisik siswa
b. Keyakinan dan selalu berpandangan positif
c. Ketrampilan memecahkan masalah
d. Ketrampilan sosial
e. Mendapatkan dukungan sosial dari orang lain sebagai dukungan untuk pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional.
f. Materi berupa barang, uang dan layanan lain yang bisa dibeli.

3. Hubungan antara kecerdasan emosional dengan *coping* stres siswa

Berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan telah menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dengan arah positif antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres. Hubungan tersebut ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres adalah sebesar 0,344 dengan peluang ralat (p) = 0,000 pada taraf signifikan 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat tiga bentuk kecenderungan hubungan antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres yang dimiliki siswa dalam mengalami kesulitan belajar. Kecenderungan hubungan tersebut dilihat berdasarkan tingkat yang dimiliki kedua variabel (tinggi, sedang, dan rendah), antara lain:

a. Kecerdasan emosional tinggi dan strategi *coping* stres tinggi

Kecerdasan emosional tinggi yang terletak pada persentase 20,72% cenderung memiliki hubungan dengan *emosional focused coping* yang berada pada persentase 24,53% daripada *problem focused coping* yang berada pada persentase sebesar 20,69%. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki hubungan dengan *emosional focused coping* tinggi.

b. Kecerdasan emosional sedang dan strategi *coping* sedang

Kecerdasan emosional yang sedang terletak pada persentase 64,86% cenderung memiliki hubungan dengan *problem focused coping* yang berada pada persentase 79,31% daripada *emotional focused coping* yang berada pada persentase sebesar 69,8%. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional sedang cenderung memiliki hubungan dengan *problem focused coping* sedang.

c. Kecerdasan emosional rendah dan strategi *coping* rendah

Kecerdasan emosional rendah yang terletak pada persentase 14,41% cenderung memiliki hubungan dengan *emosional focused coping* yang berada pada persentase 5,66% daripada *problem focused coping* yang berada pada persentase sebesar 0%. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional rendah cenderung memiliki hubungan dengan *emosional focused coping* rendah.

Berdasarkan teori yang dikeluarkan oleh Reuven Bar-On, seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu untuk menangani stres dan memecahkan berbagai macam masalah. Dalam penelitian ini, adanya kecenderungan hubungan menunjukkan bahwa tidak sepenuhnya strategi *coping*

stres dipengaruhi oleh kecerdasan emosional seseorang. Pada siswa MAN Malang I yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung memilih strategi *emotional focused coping* untuk menyelesaikan masalah kesulitan belajar.

Hal tersebut menunjukkan seharusnya seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi lebih memilih strategi *problem focused coping*, karena pada strategi tersebut memang diarahkan agar seseorang tidak hanya mampu mengendalikan emosinya tetapi juga mampu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Hal ini bertentangan dengan teori kecerdasan emosional dari Reuven Bar-On yang mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik mampu untuk mengatasi stres dan menyelesaikan masalah.

Dengan melihat hasil penelitian tersebut, pemilihan strategi *coping* stres oleh siswa MAN Malang I tidak hanya dipengaruhi oleh kecerdasan emosional saja, tetapi dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Bart Smet mengungkapkan, faktor-faktor tersebut antara lain:

f. Kondisi individu: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor-faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.
g. Karakteristik kepribadian: *introvert-extrovert*, stabilitas emosi secara umum, tipe A, kepribadian ‘ketabahan’ (*hardiness*), *locus of control*, kekebalan dan ketahanan.
h. Sosial-kognitif: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan.

i. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.

j. Strategi *coping.* [137]

Dengan melihat hasil statistika dengan bantuan SPSS, menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memang memiliki hubungan dengan strategi *coping* stres, baik strategi *problem focused coping* maupun dengan strategi *emotional focused coping*. Hasil penelitian ini mendukung teori dari Daniel Goleman yang mengatakan bahwa kecerdasan emosi dapat membantu seseorang untuk menghadapi frustasi dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir seseorang. Seseorang dengan kecerdasan emosi yang baik akan terbantu dalam pemilihan strategi *coping* stres yang tepat dalam mengalami masalah tertentu.

[137] Bart Smet, *Psikologi Kesehatan,* hal. 131

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari 111 siswa yang dijadikan sampel penelitian, diketahui bahwa 14,41% siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah dengan jumlah sebanyak 16 subjek, 64,86% siswa yang memiliki kecerdasan emosional sedang dengan jumlah sebanyak 72 subjek, dan 20,72% siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dengan jumlah sebanyak 23 subjek.
2. Dari 111 sampel, diketahui terdapat 58 siswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* dan 53 siswa yang menggunakan strategi *emotional focused coping* ketika mengalami stres yang disebabkan oleh kesulitan dalam belajar.

   Dari 58 siswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* diketahui terdapat 0% siswa yang memiliki strategi *problem focused coping* rendah dengan jumlah sebanyak 0 subjek, 79,31% siswa yang memiliki strategi *problem focused coping* sedang dengan jumlah sebanyak 46 subjek, dan 20,69% siswa yang memiliki strategi *problem focused coping* tinggi dengan jumlah sebanyak 12 subjek.

   Dari 53 siswa yang menggunakan strategi *emotional focused coping* terdapat 5,66% siswa yang memiliki strategi *emotional focused coping* rendah dengan

jumlah sebanyak 3 subjek, 69,81% siswa yang memiliki strategi *emotional focused coping* sedang dengan jumlah sebanyak 37 subjek, dan 24,53% siswa yang memiliki strategi *emotional focused coping* tinggi dengan jumlah sebanyak 13 subjek.

3. Terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres. Hubungan tersebut ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) antara kecerdasan emosional dengan strategi *problem focused coping* adalah sebesar 0,344 dengan peluang ralat (p) = 0,000 pada taraf signifikan 0,05. Bentuk hubungan tersebut adalah kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki hubungan dengan *emotional focused coping* tinggi, kecerdasan emosional sedang cenderung memiliki hubungan dengan *problem focused coping* sedang, dan kecerdasan emosional rendah cenderung memiliki hubungan dengan *emotional focused coping* rendah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran yang dapat digunakan oleh siswa, guru dan peneliti yang akan meneliti dengan tema yang sama adalah:

1. Ketika siswa mengalami kesulitan belajar siswa disarankan untuk lebih menggunakan strategi *problem focused coping* karena strategi tersebut lebih membantu siswa untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami. Dengan menggunakan strategi *problem focused coping*, siswa juga diharapkan dapat meningkatkan kecerdasan emosionalnya karena semakin dengan semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki siswa maka semakin baik pula strategi *problem focused coping* siswa.

2. Guru disarankan untuk memberikan materi tentang kecerdasan emosional dalam mata pelajaran bimbingan dan konseling dengan mengunakan strategi pembelajaran yang tepat seperti pemberian *game*, pemberian materi dengan teknik *role playing*, dan lain sebagainya. Dengan pemberian materi yang tepat akan membantu siswa untuk lebih meningkatkan kecerdasan emosionalnya sehingga siswa dapat menyelesaikan masalah kesulitan belajar tanpa harus menimbulkan stres yang nantinya dapat menghambat kegiatan belajar siswa terutama kegiatan belajar di sekolah.
3. Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya lebih teliti lagi dalam pembuatan rancangan penelitian, terutama dalam pembuatan *blue print* dan aitem yang akan digunakan dalam skala untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional dan strategi *coping* stres pada siswa SMA sederajat.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman, Mulyono. *Pendidikan bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta : PT Rineka Cipta. 2003

Alsa, Asmadi. *Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif Serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2004

Arikunto, Suharsimi. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara. 2003

_____ . *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek, ed. 5*. Jakarta : Rineka Cipta. 2002

Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2007

_____ . *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2007

_____ . *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2007

Bakran, Hamdani Adz-Dzakiey. *Kecerdasan Kenabian, Mengembangkan Potensi Robbani Melalui Peningkatan Kesehatan Ruhani, cet. 2*. Yogyakarta : Pustaka al-Furqan. 2006

Craig, Jeanne Anne. *Bukan Seberapa Cerdas Diri Anda tetapi Bagaimana Anda Cerdas*, terj. Arvin Saputra. Batam : Interaksara. 2004

Departemen Agama. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung : J-Ar. 2004

Djamarah, Syaiful Bahri. *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT. Rineka Cipta. 2002

Djumransyah, M. *Filsafat Pendidikan*. Malang : Bayumedia. 2006

Finkelor, Dhoroty C. *Peranan Emosi dalam Hidup Anda*. Yogyakarta : Dolphin Book. 2007

Goleman, Daniel. *Emotinal Inteligence, Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*, terj. T. Hermaya. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama. 1996

Gunarsa, Singgah D, dan Ny. Y. Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta : Gunung Mulia. 1986

Hardjana, Agus M. *Stres tanpa Distres, Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta : Kanisius. 1994

Hill, McGraw, Randy J. Larison. *Personality Psychology : Domains of Knowledge About Human Nature, 2nd ed*. New York. 2005

Krisdiana, Ani Mila. *Upaya Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa*. Skripsi tidak Diterbitkan. Universitas Islam Negeri Malang. 2005

Maramis, W.F. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press. 2005

Mufita, Rizka. *Pengaruh AQ & EQ terhadap Kecemasan Menghadapi Persaingan Kerja pada Mahasiswa Akhir UIN Malang*. Skripsi tidak Diterbitkan. Universitas Islam Negeri Malang. 2004

Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada. 2002

Najati, M. Utsman. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Bandung : Pustaka. 1985

_____. *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*. Jakarta : MustaQiim. 2003

Nazir, Moh. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia. 2005

Neil, Carlson R., et al. *Psychology, the Science of Behavior, 6th ed*. United States of America : Pearson Education Inc. 2007

Rasmun. *Stress, Koping dan Adaptasi, Teori dan Pohon Masalah Keperawatan, ed.1*. Jakarta : Sagung Seto. 2004

Shapiro, Lawrence E. *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*, terj. Alex Tri Kantjono. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama. 1997

Santoso, Gempur. *Metodologi Penelitian, Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta : Prestasi Pustaka. 2007

Shalahuddin, Mahfudh. *Pengantar Psikologi Pendidikan*. PT. Bina Ilmu : Surabaya. 1990

Smet, Bart. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Raja Grafindo. 1994

Sobur, Alex. *Psikologi Umum*. Bandung : CV. Pustaka Setia. 2003

Suharsono. *Melejitkan IQ, IE & IS*. Depok : Inisiani Press. 2005

Syah, Muhibbin. *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada. 2007

_____. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung : Rosdakarya. 2006

Syarif, Adnan. *Psikologi Qur'ani*. Bandung : Pustaka Hidayah. 2002

Tamam, Wildan. *Hubungan antara Strategi Penanggulangan Stress dengan Persepsi Dukungan Sosial pada Penderita Kanker Rahim*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Muhammadiyah Malang. 2002

Wilcox, Lynn. *Personality Psichotherapy, Perbandingan dan Praktik Bimbingan dan Konseling Psikoterapi Kepribadian Barat dan Sufi*, terj. Kumalahadi. Yogyakarta : IRCiSoD. 2006

Wipperman, Jean. *Meningkatkan Kecerdasan Emosional, Program Praktis untuk Merangsang Kecerdasan Emosional Anda*, terj. Winianto. Jakarta : Prestasi Pustakarya. 2007

Yusuf, Syamsu. *Mental Hygiene, Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung : Pustaka Bani Quraisy. 2004

_____ . *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya. 2006

e-psikologi. (tanpa tahun). Zainun Mu'tadin. *Strategi Coping*. On-Line : www.e-psikologi.com/remaja/220702.htm. Akses : 23 Februari 2008

Kesulitan belajar. 2004. Sylvia Untario. *Kesulitan Belajar*. On-Line : www.kesulitanbelajar.orgindex.phpoption=com/content&task=category&sectionid=1&id=1&Itemid=2. Akses : 15 Juli 2008

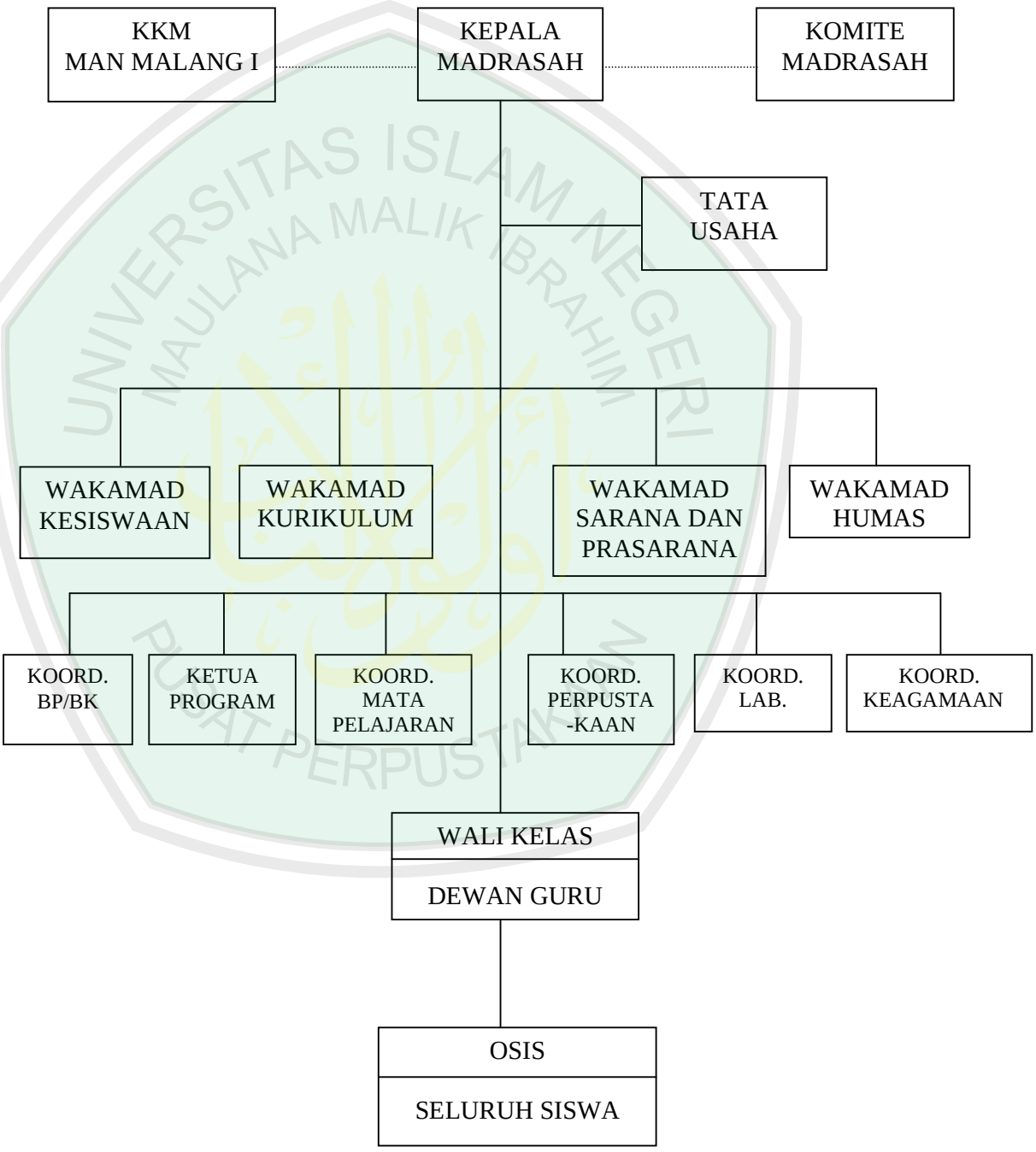
LAMPIRAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM PUSAT PERPUSTAKAAN

LAMPIRAN 1

STRUKTUR ORGANISASI

MAN MALANG I



LAMPIRAN 2

SARANA DAN PRASARANA MAN MALANG I

A. Fasilitas

1. Keliling tanah seluruhnya: 6150 m ,
2. Luas Tanah/Persil yang Dikuasai Sekolah menurut Status Pemilikan dan Penggunaan

Status Pemilikan		Luas Tanah Seluruhnya		Penggunaan: Bangunan		Halaman/ Taman	Lap. Olahraga		Kebun		Lain-2	
Milik	Sertifikat	350	m^2		m^2			m^2		m^2		m^2
	Belum Sertifikat	5800	m^2	2188	m^2	1440	1920	m^2	672	m^2		m^2
Bukan Milik			m^2		m^2			m^2		m^2		m^2

B. Perlengkapan

Perlengkapan Administrasi

Komputer	Printer	Mesin: Ketik	Mesin: Stensil		Mesin: Foto Copy		Brankas	Filling Cabinet	Lemari		Meja		Kursi	
4	2	4	2				1		6		8		10	

Perlengkapan Kegiatan Belajar Mengajar

Komputer	Printer	LCD	Meja Guru	Kursi Guru	Meja Siswa	Kursi Siswa	Lemari	TV/Audio
40	2	2	85	85	675	675	19	3

C. Ruang menurut Jenis, Status Pemilikan, Kondisi, dan Luas

No.	Jenis Ruang	Milik: Baik		Milik: Rusak Ringan		Milik: Rusak Berat		Bukan Milik: Jumlah	Bukan Milik: Luas (m^2)	JUMLAH
		Jml	Luas (m^2)	Jml	Luas (m^2)	Jml	Luas (m^2)			
1.	Ruang Teori/Kelas	19	1368							19
2.	Laboratorium IPA	1	72							1
3.	Laboratorium Biologi	1	72							1
4.	Laboratorium Kimia	0	0							0
5.	Laboratorium Fisika	1	72							1

6.	Laboratorium Bahasa	1	72							1
7.	Laboratorium Komputer	1	96							1
8.	Ruang Perpustakaan	1	112							1
9.	Ruang Keterampilan	1	49							1
10.	Ruang Serba Guna	1	380							1
11.	Ruang UKS	2	20							2
12.	Ruang Praktik Kerja									0
13.	Bengkel									0
14.	Ruang Diesel									0
15.	Ruang Pameran									0
16.	Ruang Gambar									0
17.	Koperasi/Toko	1	24							1
18.	Ruang BP/BK	1	42							1
19.	Ruang Kepala Sekolah	1	20							1
20.	Ruang Guru	1	100							1
21.	Ruang TU	1	24							1
22.	Ruang OSIS	1	12							1
23.	Kamar Mandi/WC Guru	2	8							2
24.	Kamar Mandi/WC Murid	10	42							10
25.	Gudang	1	10							1
26.	Ruang Ibadah	1	260							1
27.	Rmh Dinas Kepala Sekolah									0
28.	Rumah Dinas Guru									0
29.	Rumah Penjaga Sekolah									0
30.	Sanggar MGMP									0
31.	Sanggar PKG									0
32.	Asrama Murid									0
33.	Unit Produksi									0

LAMPIRAN 4

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG

Jalan Gajayana No. 50, Malang

Identitas diri

Nama :
Jenis kelamin : Laki-laki/perempuan (coret yang tidak perlu)
Kelas :
Tanggal mengisi :

Dibawah ini terdapat 40 aitem yang tersusun dalam sebuah instrumen yang mengungkapkan tentang kecerdasan emosi. Instrumen ini sekedar memberi anda pemahaman-pemahaman baru mengenai aspek penting tentang cara anda berfikir. Baca dan pahami dengan baik-baik setiap pernyataan. Kemudian anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda dengan cara mengisi tanda centeng (√) pada salah satu jawaban yang tersedia. Adapun pilihan jawaban tersebut adalah sebagai berikut:

SS = Sangat Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

Jika merasa kurang tepat dengan jawaban anda maka berilah tanda silang (X) pada jawaban yang sudah anda pilih dan pilihlah kembali pernyataan yang anda anggap lebih tepat. Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda, karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda. Tidak ada jawaban yang salah atau benar, semua jawaban dapat diterima dan sangat bermanfaat bagi penelitian kami. Terima kasih atas kerjasamanya.

Peneliti,

Zhuria Rochmatus S.
(04410043)

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya tahu kapan saya sedih dan kapan saya merasa gembira				
2.	Saya lebih suka orang lain yang membuat keputusan untuk saya daripada harus membuat keputusan sendiri				
3.	Saya mampu mengungkapkan perasaan yang saya alami kepada orang lain				
4.	Ketika marah, saya tahu penyebab kemarahan saya				
5.	Saya tidak tahu apa yang saya rasakan				
6.	Saya mampu bertindak sesuai dengan keinginan saya tanpa harus dipengaruhi oleh orang lain				
7.	Saya tidak memiliki gagasan yang baik tentang kehidupan di masa yang akan datang				
8.	Saya senang dengan penampilan saya selama ini				
9.	Saya tidak tahu bagaimana mengungkapkan kemarahan saya				
10.	Saya tidak mau tahu reaksi yang diberikan orang lain kepada saya ketika melakukan sesuatu				
11.	Saya dapat merencanakan segala sesuatu dengan matang tanpa terpengaruh oleh orang lain				
12.	Saya bisa mengekpresikan ide kepada orang lain kapan dan dimanapun berada				
13.	Saya percaya akan berhasil dalam kehidupan jika mengoptimalkan potensi dan bakat yang saya punya				
14.	Saya bangga terhadap diri sendiri walaupun saya tahu, saya bukan orang yang sempurna				
15.	Saya akan tetap mempertahankan pendapat saya meskipun pendapat saya tidak diterima oleh orang lain				
16.	Saya mampu mengarahkan pikiran dan tindakan dalam situasi apapun				
17.	Saya merasa tidak memiliki potensi karena saya merasakan banyak kekurangan pada diri saya				
18.	Saya merasa prihatin dengan musibah yang menimpa teman saya				
19.	Menurut saya, peraturan yang ada di sekolah mengekang kebebasan saya dalam bertindak				

20.	Saya mempunyai banyak teman baik di rumah maupun di sekolah				
21.	Menurut saya, ketika ada teman yang mengalami kesulitan itu adalah urusan pribadinya sendiri				
22.	Saya lebih suka teman satu kelompok yang lebih pintar daripada saya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru				
23.	Saya merasa tidak nyaman jika pergi dengan teman lain selain teman-teman satu geng saya				
24.	Menurut pendapat saya, perbedaan itu indah tergantung bagaimana kita menyikapinya				
25.	Saya akan memilih-milih dengan siapa saya bekerja sama untuk menyelesaikan tugas dari guru				
26.	Saya berusaha untuk menilai apa yang sedang terjadi di sekitar saya dengan apa adanya				
27.	Setiap ada permasalahan yang menimpa saya, saya selalu mencari penyebab masalah tersebut				
28.	Saya mudah kehabisan akal ketika memikirkan cara untuk memecahkan masalah				
29.	Saya merasa sulit memusatkan pikiran saya ketika sedang mengalami sebuah permasalahan				
30.	Saya dapat menilai situasi yang sedang saya alami				
31.	Dalam usaha memecahkan masalah, saya sulit memilih kemungkinan mana yang terbaik				
32.	Saya tahu bagaimana saya tetap tenang dalam situasi yang sulit				
33.	Saya akan memarahi teman yang telah menyakiti hati saya				
34.	Ketika terhimpit masalah, saya akan berusaha untuk tenang dan selalu optimis dengan kemampuan yang saya miliki				
35.	Saya berusaha menahan diri untuk tidak mencemooh teman				
36.	Saya pesimis terhadap kemampuan saya dalam menghadapi masalah				
37.	Tidak semua aktivitas sehari-hari, saya semangat dalam menjalaninya				

38.	Saya yakin, setiap kesulitan pasti akan berakhir jika saya memiliki kemauan untuk mencari jalan keluar yang terbaik				
39.	Menurut saya, kehidupan ini membosankan karena banyak rintangan yang menghadang				
40.	Saya merasa bahagia dengan segala sesuatu yang saya miliki sekarang				

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
PUSAT PERPUSTAKAAN

LAMPIRAN 5

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG

Jalan Gajayana No. 50, Malang

Identitas diri

Nama :
Jenis kelamin : Laki-laki/perempuan (coret yang tidak perlu)
Kelas :
Tanggal mengisi :

Dibawah ini terdapat 42 aitem yang tersusun dalam sebuah instrumen yang mengungkapkan tentang strategi coping stres. Instrumen ini sekedar memberi anda pemahaman-pemahaman baru mengenai aspek penting tentang cara anda berfikir. Baca dan pahami dengan baik-baik setiap pernyataan. Kemudian anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda dengan cara mengisi tanda centeng (√) pada salah satu jawaban yang tersedia. Adapun pilihan jawaban tersebut adalah sebagai berikut:

SS = Sangat Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

Jika merasa kurang tepat dengan jawaban anda maka berilah tanda silang (X) pada jawaban yang sudah anda pilih dan pilihlah kembali pernyataan yang anda anggap lebih tepat. Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda, karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda. Tidak ada jawaban yang salah atau benar, semua jawaban dapat diterima dan sangat bermanfaat bagi penelitian kami. Terima kasih atas kerjasamanya.

Peneliti,

Zhuria Rochmatus S.
(04410043)

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Jika saya mengalami masalah kesulitan belajar, saya akan menyelesaikan saat itu juga				
2.	Saya langsung mencari sumber permasalahan ketika mengalami kesulitan dalam belajar				
3.	Saya berfikir sumber masalah akan diketahui dengan berjalannya waktu				
4.	Saya menunggu waktu yang tepat untuk mencari penyelesaian masalah ketika saya mengalami kesulitan dalam belajar				
5.	Saya melakukan apa saja supaya pekerjaan rumah saya dapat terselesaikan				
6.	Usaha apa saja akan saya lakukan ketika mengalami kesulitan dalam belajar walaupun usaha tersebut akan merugikan orang lain				
7.	Saya enggan memikirkan masalah kesulitan belajar yang saya alami selama itu tidak mengganggu saya				
8.	Jika gagal mencari jalan keluar ketika mengalami kesulitan belajar, maka saya akan mencobanya kembali sampai masalah tersebut terselesaikan				
9.	Ketika mengalami kesulitan dalam belajar, saya akan menceritakan kepada ayah dan ibu				
10.	Saya tidak percaya pada teman kalau menceritakan masalah kesulitan belajar yang saya alami				
11.	Saya akan bertanya kepada guru BK mengapa saya merasa kesulitan ketika belajar				
12.	Saya menganggap orang lain tidak mampu membantu masalah kesulitan belajar yang saya alami				
13.	Saya selalu membuat perencanaan yang matang untuk menyelesaikan masalah kesulitan belajar saya				
14.	Saya menyusun alternatif penyelesaian masalah dan mempertimbangkannya sebelum memutuskan apa yang harus saya lakukan				
15.	Saya hanya memikirkan beberapa cara tertentu untuk menyelesaikannya, ketika saya mengalami kesulitan dalam belajar				
16.	Dalam usaha memecahkan masalah, saya melihat semua kemungkinan lalu memutuskan mana yang terbaik				
17.	Saya tidak mampu menyusun pemecahan masalah kesulitan belajar yang saya alami dengan baik				
18.	Banyaknya alternatif pemecahan masalah hanya akan membuang waktu saya				
19.	Ketika kesulitan dalam belajar, saya memarahi siapa saja yang ada disekitar saya				
20.	Saya tahu bagaimana tetap tenang dan sabar dalam situasi yang sulit				
21.	Saya tidak mudah sedih jika kesulitan menyelesaikan				

	pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru				
22.	Saya kesulitan dalam mengatasi kekecewaan jika saya mendapatkan nilai buruk dalam ulangan				
23.	Saya mudah sekali sedih jika saya sedang mengalami kesulitan dalam belajar				
24.	Ketika saya mendapat nilai buruk dalam ujian, saya berusaha untuk tidak menyalahkan orang lain				
25.	Saya lebih suka menyendiri di dalam kamar daripada bermain dengan teman-teman kalau saya merasakan adanya kesulitan dalam belajar				
26.	Meskipun saya sedang menghadapi masalah dalam belajar, saya tetap bergaul dengan teman-teman				
27.	Saya tetap bergaul dan berbicara dengan teman walau suasana hati sedang buruk				
28.	Saya enggan berkumpul dengan orang lain, ketika mengalami masalah kesulitan belajar				
29.	Banyak hikmah yang dapat saya ambil ketika saya mengalami kesulitan dalam belajar				
30.	Saya pesimis terhadap kemampuan saya dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah kesulitan belajar				
31.	Semakin kompleks masalah yang dihadapi, maka saya akan semakin dewasa				
32.	Menjadi orang yang tidak mudah putus asa merupakan hasil positif dari masalah yang saya hadapi				
33.	Kekurangan saya tampak ketika berusaha menyelesaikan masalah kesulitan belajar yang sedang saya alami				
34.	Saya berfikir, setiap permasalahan hanya akan menyita waktu dan pikiran saya saja				
35.	Walaupun saya mengalami kesulitan dalam belajar, saya tetap aktif mengikuti organisasi di dalam maupun di luar sekolah				
36.	Bila saya sedang mengalami kesulitan dalam belajar, saya malas mengerjakan pekerjaan rumah				
37.	Apabila suasana hati saya sedang buruk karena mengalami kesulitan belajar, saya tidak dapat mengerjakan kegiatan apapun				
38.	Saya tetap belajar dengan sungguh-sungguh, walaupun saya mengalami kesulitan dalam belajar				
39.	Ketika sedang menghadapi permasalahan berupa kesulitan dalam belajar, saya mengerjakan pekerjaan rumah apa adanya				
40.	Saya tetap semangat pergi ke sekolah, walaupun saya memiliki masalah kesulitan belajar				
41.	Dengan berkhayal, saya bisa melupakan permasalahan yang sedang saya alami berupa kesulitan belajar				

42.	Bagi saya, menghindar dari masalah kesulitan belajar hanya akan menambah permasalahan baru				

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
PUSAT PERPUSTAKAAN

LAMPIRAN 9

Validitas Kecerdasan Emosi

		Total
VAR00001	Pearson Correlation	.237(*)
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	111
VAR00002	Pearson Correlation	.262(**)
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	111
VAR00003	Pearson Correlation	.266(**)
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	111
VAR00004	Pearson Correlation	.339(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00005	Pearson Correlation	.282(**)
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	111
VAR00006	Pearson Correlation	.497(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00007	Pearson Correlation	.402(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00008	Pearson Correlation	.279(**)
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	111
VAR00009	Pearson Correlation	.205(*)
	Sig. (2-tailed)	.031
	N	111
VAR00010	Pearson Correlation	.383(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00011	Pearson Correlation	.334(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00012	Pearson Correlation	.406(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00013	Pearson Correlation	.355(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00014	Pearson Correlation	.473(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00015	Pearson Correlation	-.038
	Sig. (2-tailed)	.689

	N	111
VAR00016	Pearson Correlation	.383(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00017	Pearson Correlation	.530(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00018	Pearson Correlation	.355(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00019	Pearson Correlation	.193(*)
	Sig. (2-tailed)	.042
	N	111
VAR00020	Pearson Correlation	.523(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00021	Pearson Correlation	.194(*)
	Sig. (2-tailed)	.041
	N	111
VAR00022	Pearson Correlation	-.159
	Sig. (2-tailed)	.096
	N	111
VAR00023	Pearson Correlation	.277(**)
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	111
VAR00024	Pearson Correlation	.376(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00025	Pearson Correlation	.135
	Sig. (2-tailed)	.157
	N	111
VAR00026	Pearson Correlation	.362(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00027	Pearson Correlation	.253(**)
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	111
VAR00028	Pearson Correlation	.361(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00029	Pearson Correlation	.200(*)
	Sig. (2-tailed)	.035
	N	111
VAR00030	Pearson Correlation	.373(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00031	Pearson Correlation	.397(**)
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	111
VAR00032	Pearson Correlation	.396(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00033	Pearson Correlation	.239(*)
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	111
VAR00034	Pearson Correlation	.523(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00035	Pearson Correlation	.247(**)
	Sig. (2-tailed)	.009
	N	111
VAR00036	Pearson Correlation	.519(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00037	Pearson Correlation	.252(**)
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	111
VAR00038	Pearson Correlation	.430(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00039	Pearson Correlation	.575(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00040	Pearson Correlation	.280(**)
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	111

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

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

LAMPIRAN 10

Validitas Problem Focused Coping

		Total
VAR00001	Pearson Correlation	.382(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00002	Pearson Correlation	.486(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00003	Pearson Correlation	.180
	Sig. (2-tailed)	.059
	N	111
VAR00004	Pearson Correlation	.317(**)
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	111
VAR00005	Pearson Correlation	.424(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00006	Pearson Correlation	.132
	Sig. (2-tailed)	.167
	N	111
VAR00007	Pearson Correlation	.286(**)
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	111
VAR00008	Pearson Correlation	.502(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00009	Pearson Correlation	.472(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00010	Pearson Correlation	.197(*)
	Sig. (2-tailed)	.039
	N	111
VAR00011	Pearson Correlation	.355(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00012	Pearson Correlation	.106
	Sig. (2-tailed)	.268
	N	111
VAR00013	Pearson Correlation	.457(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00014	Pearson Correlation	.496(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00015	Pearson Correlation	.240(*)
	Sig. (2-tailed)	.011

	N	111
VAR00016	Pearson Correlation	.343(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00017	Pearson Correlation	.060
	Sig. (2-tailed)	.529
	N	111
VAR00018	Pearson Correlation	.035
	Sig. (2-tailed)	.719
	N	111

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

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

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM PUSAT PERPUSTAKAAN

LAMPIRAN 11

Validitas Emotional Focused Coping

		Total
VAR00001	Pearson Correlation	.308(**)
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	111
VAR00002	Pearson Correlation	.103
	Sig. (2-tailed)	.283
	N	111
VAR00003	Pearson Correlation	-.001
	Sig. (2-tailed)	.992
	N	111
VAR00004	Pearson Correlation	.410(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00005	Pearson Correlation	.506(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00006	Pearson Correlation	.369(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00007	Pearson Correlation	.316(**)
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	111
VAR00008	Pearson Correlation	.211(*)
	Sig. (2-tailed)	.026
	N	111
VAR00009	Pearson Correlation	.181
	Sig. (2-tailed)	.058
	N	111
VAR00010	Pearson Correlation	.095
	Sig. (2-tailed)	.321
	N	111
VAR00011	Pearson Correlation	.269(**)
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	111
VAR00012	Pearson Correlation	.203(*)
	Sig. (2-tailed)	.033
	N	111
VAR00013	Pearson Correlation	.452(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00014	Pearson Correlation	.238(*)
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	111
VAR00015	Pearson Correlation	.295(**)

	Sig. (2-tailed)	.002
	N	111
VAR00016	Pearson Correlation	.266(**)
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	111
VAR00017	Pearson Correlation	.239(*)
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	111
VAR00018	Pearson Correlation	.427(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00019	Pearson Correlation	.364(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00020	Pearson Correlation	.075
	Sig. (2-tailed)	.435
	N	111
VAR00021	Pearson Correlation	.250(**)
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	111
VAR00022	Pearson Correlation	.267(**)
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	111
VAR00023	Pearson Correlation	.548(**)
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	111
VAR00024	Pearson Correlation	.292(**)
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	111

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

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

LAMPIRAN 12

Reliabilitas Kecerdasan Emosi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.761	40

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
121.24	75.658	8.698	40

Reliabilitas Strategi Coping Stres

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.555	42

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM PUSAT PERPUSTAKAAN

LAMPIRAN 13

Mean, Varian dan Standar Deviasi Problem Focused Coping

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
48.01	13.736	3.706	18

Mean, Varian dan Standar Deviasi Emotional Focused Coping

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
65.66	25.664	5.066	24

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM PUSAT PERPUSTAKAAN

LAMPIRAN 14

Korelasi antara Kecerdasan Emosi dengan Strategi Coping Stres

Correlations

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.344**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	111	111
Y	Pearson Correlation	.344**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	111	111

**. Correlation is significant at the 0.01 level

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM PUSAT PERPUSTAKAAN

LAMPIRAN 15

Z-SCORE PROBLEM FOCUSED COPING

	Total	Z-SCORE
Khusnia Arfiani	41	-1.89153
Hibatul Wafiro	49	0.267134
Ahda Inara	54	1.616298
Amin	52	1.076632
Aisyiah Indah	49	0.267134
Kiki Amelia	49	0.267134
Rachmat Wijaya	41	-1.89153
Soleh Putra	48	-0.0027
Zulkalam	45	-0.8122
Munifatul F.	48	-0.0027
Nurul Hikmah	49	0.267134
Ersakna Dwi	49	0.267134
Onik Rahmatia	50	0.536967
Azizun Maslachatul	52	1.076632
Fadli Hibatur	48	-0.0027
Takbir Riski	48	-0.0027
Nindya Rosabella	49	0.267134
Ro'ikhatul J.	43	-1.35186
Nurul Lailatul	45	-0.8122
Aun Thalib	46	-0.54236
Aprilia Antika Dewi	49	0.267134
Mahmudah Lailatul	52	1.076632
Patricia Fitri	49	0.267134
Elvia Alley	43	-1.35186
Iga Ayu	50	0.536967
Yunita Indah	51	0.8068
Liulin Nuha	49	0.267134
Rizky P.W	55	1.886131
Sari Kusuma	44	-1.08203
Adelia	49	0.267134
Naimatul Nisak	48	-0.0027
Habybatun Nazilah	46	-0.54236
Nevika	49	0.267134
Silva A. Faizudin	45	-0.8122
Almas S.M.	49	0.267134
Illa Suci S.W.	50	0.536967
Aan Alusi	47	-0.27253
Anis Hidayati	53	1.346465
Puguh Pujo	39	-2.43119

Ilham Haq D.A	47	-0.27253
A. Riyadzul Habib	50	0.536967
Aristin Ayu	50	0.536967
Abien Rheza B. S. A.	41	-1.89153
Dian Mulia	46	-0.54236
Rachmat Ardiyan	50	0.536967
M. Afif N.	52	1.076632
Fatis Alfian	51	0.8068
Wahyudi	44	-1.08203
Hidayatul Aksan	44	-1.08203
Alifandi R.	52	1.076632
Risna Faradila	57	2.425796
Shofwan Sanjaya	45	-0.8122
Guntur Cahyo	45	-0.8122
Sirajuddin A.	46	-0.54236
Annas R.R	45	-0.8122
Lailufary Ichda	47	-0.27253
Yessy Fatma	49	0.267134
Wiwit Agustin	50	0.536967
Nurul Dwi	49	0.267134
Sulistya Ch.	41	-1.89153
Atika Asri	49	0.267134
Hayu M.R.	50	0.536967
Miftahul Farida	45	-0.8122
Adyo Nanda Eka	52	1.076632
A. Safrizal	38	-2.70103
Fattahurrosyid	50	0.536967
Ananta R.A	45	-0.8122
Vivi Fatmawati	47	-0.27253
Thony Setyo	50	0.536967
Decca Putri	46	-0.54236
Kukuh M.R.	50	0.536967
Selvy Normasari	49	0.267134
Nicken	53	1.346465
Rega	46	-0.54236
Nadir	45	-0.8122
A. Fauzi	51	0.8068
Rosyidin	51	0.8068
M. Chafidz	49	0.267134
Defy K.	49	0.267134
Farhan H.	49	0.267134
Weni	44	-1.08203
May Kurniawati	49	0.267134

Fitriana	48	-0.0027
Grandis Dwi	44	-1.08203
A. Reza	49	0.267134
Rolita	46	-0.54236
Yusuf Eka	54	1.616298
Rizky Rezha	53	1.346465
Miftahul Roifah	56	2.155963
Lia Rosyita	47	-0.27253
Nabil	46	-0.54236
Abdul Aziz	46	-0.54236
Oen-Oen	44	-1.08203
Phie	51	0.8068
Agustina Diana	52	1.076632
Luluk Chusnaini	58	2.695629
Nihil Adi N.	47	-0.27253
Achmad Fauzi A.	47	-0.27253
Halida	46	-0.54236
M. Taufik Fajar	49	0.267134
Ghani Alim	52	1.076632
Mariana Ulfa	52	1.076632
Fitriayatus Sholihah	48	-0.0027
Hamida Z.	46	-0.54236
Rara	41	-1.89153
Sholahuddin S.A	50	0.536967
Wildan Al-Husein	40	-2.16136
Linda Ardia	45	-0.8122
Fahrian M.A.N.	48	-0.0027
Rosa	43	-1.35186
Yaniar Astrid	51	0.8068

LAMPIRAN 16

Z-SCORE EMOTIONAL FOCUSED COPING

	Total	Z-SCORE
Khusnia Arfiani	67	0.264508
Hibatul Wafiro	63	-0.52507
Ahda Inara	67	0.264508
Amin	76	2.041058
Aisyiah Indah	63	-0.52507
Kiki Amelia	67	0.264508
Rachmat Wijaya	71	1.054086
Soleh Putra	62	-0.72246
Zulkalam	67	0.264508
Munifatul F.	68	0.461903
Nurul Hikmah	66	0.067114
Ersakna Dwi	67	0.264508
Onik Rahmatia	61	-0.91986
Azizun Maslachatul	67	0.264508
Fadli Hibatur	67	0.264508
Takbir Riski	60	-1.11725
Nindya Rosabella	73	1.448875
Ro'ikhatul J.	65	-0.13028
Nurul Lailatul	64	-0.32767
Aun Thalib	68	0.461903
Aprilia Antika Dewi	68	0.461903
Mahmudah Lailatul	63	-0.52507
Patricia Fitri	66	0.067114
Elvia Alley	68	0.461903
Iga Ayu	67	0.264508
Yunita Indah	70	0.856692
Liulin Nuha	68	0.461903
Rizky P.W	78	2.435847
Sari Kusuma	61	-0.91986
Adelia	60	-1.11725
Naimatul Nisak	62	-0.72246
Habybatun Nazilah	63	-0.52507
Nevika	60	-1.11725
Silva A. Faizudin	67	0.264508
Almas S.M.	77	2.238452
Illa Suci S.W.	64	-0.32767
Aan Alusi	66	0.067114
Anis Hidayati	63	-0.52507

Puguh Pujo	60	-1.11725
Ilham Haq D.A	59	-1.31465
A. Riyadzul Habib	61	-0.91986
Aristin Ayu	74	1.646269
Abien Rheza B. S. A.	65	-0.13028
Dian Mulia	59	-1.31465
Rachmat Ardiyan	62	-0.72246
M. Afif N.	60	-1.11725
Fatis Alfian	62	-0.72246
Wahyudi	69	0.659297
Hidayatul Aksan	69	0.659297
Alifandi R.	75	1.843664
Risna Faradila	73	1.448875
Shofwan Sanjaya	55	-2.10422
Guntur Cahyo	64	-0.32767
Sirajuddin A.	61	-0.91986
Annas R.R	68	0.461903
Lailufary Ichda	74	1.646269
Yessy Fatma	66	0.067114
Wiwit Agustin	60	-1.11725
Nurul Dwi	70	0.856692
Sulistya Ch.	61	-0.91986
Atika Asri	66	0.067114
Hayu M.R.	61	-0.91986
Miftahul Farida	69	0.659297
Adyo Nanda Eka	76	2.041058
A. Safrizal	67	0.264508
Fattahurrosyid	53	-2.49901
Ananta R.A	69	0.659297
Vivi Fatmawati	63	-0.52507
Thony Setyo	65	-0.13028
Decca Putri	76	2.041058
Kukuh M.R.	66	0.067114
Selvy Normasari	65	-0.13028
Nicken	63	-0.52507
Rega	62	-0.72246
Nadir	63	-0.52507
A. Fauzi	65	-0.13028
Rosyidin	64	-0.32767
M. Chafidz	68	0.461903
Defy K.	66	0.067114
Farhan H.	69	0.659297
Weni	66	0.067114

May Kurniawati	60	-1.11725
Fitriana	65	-0.13028
Grandis Dwi	61	-0.91986
A. Reza	59	-1.31465
Rolita	64	-0.32767
Yusuf Eka	69	0.659297
Rizky Rezha	78	2.435847
Miftahul Roifah	78	2.435847
Lia Rosyita	61	-0.91986
Nabil	57	-1.70944
Abdul Aziz	57	-1.70944
Oen-Oen	70	0.856692
Phie	76	2.041058
Agustina Diana	64	-0.32767
Luluk Chusnaini	70	0.856692
Nihil Adi N.	63	-0.52507
Achmad Fauzi A.	64	-0.32767
Halida	60	-1.11725
M. Taufik Fajar	61	-0.91986
Ghani Alim	65	-0.13028
Mariana Ulfa	64	-0.32767
Fitriayatus Sholihah	65	-0.13028
Hamida Z.	68	0.461903
Rara	68	0.461903
Sholahuddin S.A	70	0.856692
Wildan Al-Husein	69	0.659297
Linda Ardia	64	-0.32767
Fahrian M.A.N.	66	0.067114
Rosa	60	-1.11725
Yaniar Astrid	63	-0.52507

DATA MENTAH KECERDASAN EMOSIONAL

Khusnia Arfiani	1	4	1	3	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	1	4	4	3	1	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	4	4	4	**121**
Hibatul Wafiro	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	**116**
Ahda Inara	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	**116**
Amin	4	4	3	4	3	4	3	3	1	3	4	4	2	4	2	3	2	4	1	2	2	3	1	3	3	4	4	1	1	4	1	3	4	4	4	3	1	4	1	4	**115**
Aisyiah Indah	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	**115**
Kiki Amelia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	**119**
Rachmat Wijaya	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	1	3	2	2	4	3	4	3	2	4	4	4	**125**
Soleh Putra	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	**122**
Zulkalam	1	4	1	1	2	4	2	3	1	1	3	4	4	4	1	4	4	3	1	3	4	1	4	3	4	4	2	4	4	4	1	4	4	3	4	1	4	3	4	4	**117**
Munifatul F.	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	**134**
Nurul Hikmah	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	2	2	4	1	1	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	**116**
Ersalina Dwi	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	1	4	4	1	4	3	3	1	4	4	3	4	4	1	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	**130**
Onik Rahmatia	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	**121**
Azizun Maslachatul	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3	1	3	4	3	4	4	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	**123**
Fadli Hibatur	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4		**122**
Takbir Riski	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	**125**
Nindya Rosabella	4	3	4	4	2	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3	3	4	1	4	4	1	1	3	1	4	2	3	2	2	1	4	4	4	**122**
Ro'ikhatul J.	3	3	3	3	4	4	1	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	**131**
Nurul Lailatul	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	2	1	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	**135**
Aun Thalib	4	3	4	4	2	2	3	4	2	3	4	4	4	4	1	3	4	3	3	4	2	3	4	3	1	4	4	4	4	3	2	3	1	2	4	2	2	4	1	2	**120**
Aprilia Antika Dewi	2	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	1	4	4	2	4	4	2	2	3	2	3	3	3	4	4	2	4	4	4	**123**
Mahmudah Lailatul	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	4	4	4	**123**
Patricia Fitri	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	4	2	4	4	3	**133**
Elvia Alley	4	2	1	4	3	4	4	3	1	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	1	4	2	3	3	3	2	3	2	4	4	3	4	2	2	4	4	4	**127**
Iga Ayu	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	2	3	2	3	3	3	1	2	4	4	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	**116**
Yunita Indah	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	1	3	2	4	3	4	4	4	2	4	4	3	**133**
Liulin Nuha	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	2	3	2	4	2	2	4	2	2	4	3	3	3	2	4	3	2	3	1	4	3	3	2	4	2	2	**117**
Rizky P.W	4	1	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	**136**
Sari Kusuma	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	4	2	2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4		**120**
Adelia	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	**128**

Naimatul Nisak	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	4	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	2	4	4	3	**119**
Habybatun Nazilah	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	**125**
Nevika	3	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	1	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	1	4	4	4	**128**
Silva A. Faizudin	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	4	3	3	**123**
Almas S.M.	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	1	3	4	4	2	4	3	2	4	4	2	3	4	1	1	3	2	4	1	4	4	4	3	4	4	4	**127**
Illa Suci S.W.	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	1	4	4	3	3	3	2	3	4	3	1	4	3	1	4	3	3	4	2	4	4	3	**127**
Aan Alusi	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	1	3	3	2	3	4	1	4	4	2	4	4	2	3	3	3	4	3	1	4	4	4	**132**
Anis Hidayati	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	3	1	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	4	4	1	4	2	4	4	3	**132**
Puguh Pujo	4	3	3	3	4	2	2	2	2	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	4	2	3	3	1	1	1	2	2	2	3	2	2	4	2	3	**110**
Ilham Haq D.A	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	2	1	4	4	3	**119**
A. Riyadzul Habib	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	3	**125**
Aristin Ayu	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	1	3	3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	**131**
Abien Rheza B. S. A.	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	1	3	4	2	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	4	2	4	**117**
Dian Mulia	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	1	4	1	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	1	4	3	3	**121**
Rachmat Ardiyan	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	**120**
M. Afif N.	4	3	2	3	4	4	4	2	2	3	3	2	4	4	2	3	3	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	**126**
Fatis Alfian	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	**120**
Wahyudi	4	2	3	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	1	3	3	3	3	4	2	2	4	1	1	3	2	2	3	1	4	2	2	4	2	2	**108**
Hidayatul Aksan	4	2	3	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	1	3	3	3	3	4	2	2	4	1	1	3	2	2	3	1	4	2	2	4	4	3	**111**
Alifandi R.	3	4	1	4	1	2	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	2	2	3	2	4	1	4	3	2	2	4	4	4	**118**
Risna Faradila	4	3	3	3	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	1	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	4	2	1	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	**128**
Shofwan Sanjaya	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	**120**
Guntur Cahyo	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	2	3	4	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	**116**
Sirajuddin A.	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	**131**
Annas R.R	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	4	**116**
Lailufary Ichda	4	3	2	3	4	3	2	3	3	4	2	4	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	4	3	3	3	1	1	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	**108**
Yessy Fatma	4	3	3	2	3	3	4	3	2	4	3	2	4	4	3	2	3	3	1	3	3	1	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	1	4	3	4	**114**
Wiwit Agustin	2	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	3	4	3	3	1	4	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	4	3	3	**104**
Nurul Dwi	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	**124**
Sulistya Ch.	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	4	**120**
Atika Asri	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	**133**

Hayu M.R.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	1	3	4	3	2	4	3	4	**117**
Miftahul Farida	3	2	3	4	1	3	2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	3	3	4	**100**
Adyo Nanda Eka	4	3	4	3	3	3	2	4	2	1	3	2	3	3	1	4	2	3	3	4	3	3	1	2	1	3	4	2	3	3	2	3	1	3	3	2	2	2	2	4	**106**
A. Safrizal	3	2	4	3	2	2	2	4	2	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	4	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2	**105**
Fattahurrosyid	4	1	3	3	4	3	4	3	4	4	2	1	3	3	4	3	3	2	3	4	1	2	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	1	2	2	3	1	4	4	4	**118**
Ananta R.A	3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	**109**
Vivi Fatmawati	4	4	3	3	4	2	4	3	3	4	2	3	4	4	3	2	4	4	2	4	3	3	2	4	4	3	4	3	1	4	2	3	4	3	4	4	1	4	4	4	**130**
Thony Setyo	4	2	2	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	4	4	2	4	3	1	4	3	4	3	4	4	4	**124**
Decca Putri	4	2	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	4	4	2	2	3	4	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	**115**
Kukuh M.R.	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	**121**
Selvy Normasari	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	**121**
Nicken	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	1	4	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	2	3	4	3	**126**
Rega	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	4	**116**
Nadir	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	**99**
A. Fauzi	4	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	4	4	4	2	3	4	3	2	4	2	1	4	4	4	3	3	2	3	4	2	3	4	4	3	4	2	3	4	4	**127**
Rosyidin	3	4	2	3	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	2	4	4	3	2	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3	4	**131**
M. Chafidz	4	3	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	4	4	3	2	2	3	1	3	3	3	1	4	1	3	4	2	1	3	2	3	3	4	4	2	2	4	3	4	**109**
Defy K.	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	4	**119**
Farhan H.	3	2	2	4	2	4	3	4	1	2	3	4	4	4	1	3	3	4	4	3	4	3	2	4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	2	3	4	4	**124**
Weni	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	4	4	1	4	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	3	2	4	4	3	**116**
May Kurniawati	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	**122**
Fitriana	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	4	2	4	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	2	2	4	3	4	**120**
Grandis Dwi	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	**108**
A. Reza	4	1	3	3	1	2	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	1	4	4	4	4	**132**
Rolita	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	**114**
Yusuf Eka	2	4	3	3	3	4	1	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	2	4	4	3	**130**
Rizky Rezha	4	3	4	4	3	3	1	4	1	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	1	4	2	4	3	4	3	3	2	4	4	4	**130**
Miftahul Roifah	4	3	4	4	3	4	3	3	1	3	4	4	4	4	1	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	1	4	2	4	3	4	3	3	2	4	4	4	**131**
Lia Rosyita	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	**109**
Nabil	3	1	1	3	2	1	2	3	2	3	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	**106**
Abdul Aziz	3	1	1	3	2	1	2	3	2	3	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	1	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	**108**

Oen-Oen	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	4	2	2	2	3	2	4	4	3	3	4	2	3	2	2	1	3	2	2	3	3	4	2	2	4	3	3	**109**
Phie	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	4	4	4	2	3	2	4	2	3	3	2	3	4	3	4	4	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	4	3	4	**118**
Agustina Diana	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	1	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	**132**
Luluk Chusnaini	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	3	1	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	**140**
Nihil Adi	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	**114**
Achmad Fauzi A.	4	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	**116**
Halida	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	**119**
M. Taufik Fajar	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	4	3	2	2	4	3	3	3	4	2	3	2	3	1	4	3	1	2	4	4	3	**119**
Ghani Alim	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	3	3	3	1	4	4	1	1	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	**138**
Mariana Ulfa	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	**140**
Fitriayatus Sholihah	4	3	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	**142**
Hamida Z.	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	2	3	3	3	2	4	3	4	**121**
Rara	4	2	4	2	1	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	2	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	3	**118**
Sholahuddin S.A	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3	1	4	2	3	3	4	2	3	3	4	4	4	2	3	2	4	4	4	2	4	4	4	**126**
Wildan Al-Husein	4	3	2	2	4	3	4	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	**115**
Linda Ardia	4	4	4	4	2	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	2	3	4	4	**122**
Fahrian M.A.N.	4	2	4	3	2	3	2	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	1	4	2	3	2	4	2	3	4	2	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	**123**
Rosa	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	1	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	**125**
Yaniar Astrid	3	3	2	3	2	4	4	3	2	2	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	4	4	4	**124**

DATA MENTAH STRATEGI COPING STRES

Khusnia Arfiani	2	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	4	1	4	4	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	**108**
Hibatul Wafiro	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	**112**
Ahda Inara	4	4	4	2	3	3	3	4	3	2	3	1	4	4	3	4	2	1	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	4	**121**
Amin	3	2	3	1	4	1	2	2	3	4	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	1	4	1	4	3	3	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	**128**
Aisyiah Indah	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	1	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	1	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	**112**
Kiki Amelia	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	2	4	**116**
Rachmat Wijaya	2	3	2	1	2	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	4	4	2	4	2	3	3	1	4	1	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	**112**
Soleh Putra	2	4	2	2	3	4	3	4	2	2	4	1	3	3	3	3	1	2	1	2	3	2	2	3	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	3	2	1	4	2	4	2	4	**110**
Zulkalam	3	3	1	1	2	4	2	3	1	1	4	4	2	3	3	3	1	4	2	4	1	1	1	4	1	4	4	1	3	3	4	4	4	3	1	3	1	3	3	4	4	4	**112**
Munifatul F.	4	4	2	2	3	4	2	4	3	1	4	1	4	4	1	3	1	1	1	4	3	3	3	4	1	3	3	4	4	1	4	3	3	2	3	2	2	4	2	4	3	2	**116**
Nurul Hikmah	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	2	3	2	4	3	3	**115**
Ersakna Dwi	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	4	1	4	4	1	4	1	4	4	3	4	3	1	1	3	3	3	3	4	**116**
Onik Rahmatia	3	4	2	3	3	3	3	3	4	2	1	2	2	3	3	4	2	3	1	4	3	1	2	3	2	3	3	2	3	1	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	**111**
Azizun M.	4	4	2	2	3	4	3	3	3	2	2	1	3	4	3	4	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	**119**
Fadli Hibatur	3	2	2	2	3	3	4	3	3	1	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	**115**
Takbir Riski	3	3	3	2	4	4	4	4	3	1	3	1	3	3	3	1	2	1	1	4	3	2	3	3	1	3	3	1	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	**108**
Nindya R.	3	3	1	1	4	4	3	3	2	1	4	1	4	4	2	3	3	3	2	3	1	2	4	3	4	4	4	1	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	**122**
Ro'ikhatul J.	2	2	2	2	3	3	2	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	4	1	4	3	2	4	3	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	4	**108**
Nurul Lailatul	3	3	2	2	3	4	2	4	2	1	2	2	4	4	1	4	1	1	1	4	4	1	1	3	3	3	3	2	4	1	4	4	2	1	3	2	1	3	3	4	3	4	**109**
Aun Thalib	2	2	1	1	3	3	3	3	4	2	3	1	4	4	4	4	1	1	2	1	2	4	4	4	4	1	1	3	3	3	4	2	4	3	3	4	2	4	3	4	1	2	**114**
Aprilia Antika	3	3	3	3	4	3	3	4	4	1	3	1	3	3	2	4	1	1	1	4	3	2	3	4	1	4	4	1	4	2	4	4	3	1	3	2	1	4	3	4	3	3	**117**
Mahmudah L.	3	4	2	3	4	3	3	4	3	2	4	2	3	4	2	3	2	1	1	4	3	2	1	3	2	4	4	1	4	2	3	3	2	2	4	1	1	4	3	4	2	3	**115**
Patricia Fitri	4	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	1	3	3	2	4	3	2	1	3	4	2	2	3	3	3	4	1	4	1	4	4	3	2	2	2	1	4	3	3	3	4	**115**
Elvia Alley	3	3	3	1	3	4	2	2	2	1	1	1	3	3	3	4	2	2	1	4	1	2	4	4	4	2	1	3	3	2	4	4	4	1	4	2	2	3	3	3	3	4	**111**
Iga Ayu	2	3	2	2	2	4	2	4	4	2	3	2	4	4	3	4	2	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	1	3	2	2	4	3	4	2	4	**117**
Yunita Indah	3	4	3	2	3	4	4	3	3	2	3	1	3	4	3	4	1	1	2	4	3	3	3	4	4	4	4	1	3	1	2	4	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	**121**
Liulin Nuha	3	3	2	1	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	**117**
Rizky P.W	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	2	1	1	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	1	4	4	4	3	4	1	3	4	4	4	4	4	**133**
Sari Kusuma	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	**105**
Adelia	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	**109**

Naimatul Nisak	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	**110**
Habybatun N.	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	1	1	4	3	2	2	4	2	3	3	2	3	1	4	4	3	1	3	1	2	4	2	3	2	4	**109**
Nevika	3	4	2	3	3	3	3	4	3	2	3	1	3	3	3	4	1	1	1	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	**109**
Silva A. F.	2	3	3	1	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	2	2	3	2	3	3	3	2	3	**112**
Almas S.M.	3	4	2	3	4	3	3	3	4	1	3	1	3	3	2	4	2	1	3	4	3	4	1	4	4	3	4	1	4	4	4	1	3	3	2	4	4	4	2	4		**126**
Illa Suci S.W.	4	4	3	1	3	3	3	4	2	2	1	2	3	4	2	4	3	2	1	4	4	2	1	4	1	4	4	1	3	1	4	4	4	1	3	2	1	1	3	3	4	4	**114**
Aan Alusi	4	3	2	1	4	4	1	3	4	1	1	1	3	4	3	4	2	2	2	1	4	4	4	2	2	2	2	4	1	4	4	4	1	3	4	4	1	1	4	2	4		**113**
Anis Hidayati	4	4	1	2	4	4	2	4	4	2	4	1	4	4	2	4	2	1	1	3	3	3	2	4	1	4	3	1	4	4	4	4	2	1	3	1	1	4	3	4	2	1	**116**
Puguh Pujo	3	3	3	1	1	4	2	3	2	2	1	2	3	3	1	3	1	1	1	4	3	3	2	3	1	4	3	1	3	2	3	4	2	3	2	1	1	3	3	4	1	3	**99**
Ilham Haq D.A	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	1	1	4	2	1	2	2	1	3	3	2	4	1	4	4	3	1	2	2	2	3	2	3	3	4	**106**
A. Riyadzul H.	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	1	4	4	3	1	2	2	2	3	2	2	2	4	**111**
Aristin Ayu	2	3	2	3	3	3	2	4	4	1	3	3	3	4	3	3	2	2	1	3	4	4	2	4	3	3	4	2	4	2	4	4	3	2	3	2	2	3	3	4	4	4	**124**
Abien Rheza	2	3	1	2	3	4	2	2	2	1	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	4	1	4	4	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	**106**
Dian Mulia	2	3	2	3	3	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	3	2	3	3	1	3	1	3	4	3	1	3	1	1	3	3	3	3	4	**105**
Rachmat A.	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	4	4	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	4	4	2	2	3	2	1	3	3	3	2	3	**112**
M. Afif N.	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	1	2	1	4	3	2	3	3	1	2	2	3	3	1	2	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	4	**112**
Fatis Alfian	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	1	4	3	3	2	3	1	2	4	3	3	2	4	**113**
Wahyudi	3	3	2	1	1	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	1	3	3	4	4	3	1	4	4	1	3	2	4	4	3	1	4	2	2	3	2	4	4	3	**113**
Hidayatul A.	3	3	2	1	1	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	1	3	3	4	4	3	1	4	4	1	3	2	4	4	3	1	4	2	2	3	2	4	4	3	**113**
Alifandi R.	3	4	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	4	2	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	4	3	4	**127**
Risna Faradila	3	4	1	3	4	4	3	4	4	2	3	2	3	4	4	4	3	2	3	4	2	3	2	3	2	4	4	2	4	3	4	4	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	**130**
Shofwan Sanjaya	2	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	1	3	3	2	2	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	1	3	2	3	2	3	**100**
Guntur Cahyo	2	4	2	2	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	4	**109**
Sirajuddin A.	2	4	3	2	2	4	3	3	3	1	3	1	2	2	3	4	2	2	1	3	4	2	2	4	2	4	3	1	3	1	3	4	3	1	2	2	1	3	3	3	2	4	**107**
Annas R.R	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	4	1	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	**113**
Lailufary Ichda	2	2	3	2	3	3	2	4	3	1	3	1	3	3	3	4	2	3	3	2	1	3	3	4	4	3	2	3	3	2	4	4	4	2	3	4	4	3	2	3	4	4	**121**
Yessy Fatma	2	2	4	4	3	4	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	2	2	1	3	4	1	2	3	3	3	3	2	4	2	4	4	2	1	4	2	2	4	2	4	2	4	**115**
Wiwit Agustin	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	2	4	3	2	1	2	3	3	2	4	3	3	2	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	4	**110**
Nurul Dwi	3	3	3	1	3	4	2	4	3	2	3	1	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	4	4	2	3	3	2	2	3	3	3	2	**119**
Sulistya Ch.	2	3	2	2	2	3	3	3	1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	**102**
Atika Asri	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	2	1	3	4	2	4	1	1	1	4	3	2	2	4	2	4	3	2	4	1	4	4	3	1	3	2	1	4	2	4	2	4	**115**

Hayu M.R.	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	**111**
Miftahul Farida	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	**114**
Adyo Nanda Eka	3	4	1	2	3	1	2	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	**128**
A. Safrizal	3	3	1	2	2	3	3	2	1	2	2	1	3	3	2	2	2	1	1	4	4	3	2	4	4	4	1	2	2	1	4	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	2	**105**
Fattahurrosyid	2	3	3	2	4	4	3	4	4	1	3	1	4	3	2	3	2	2	2	4	3	4	1	1	1	2	3	4	3	2	1	4	4	1	1	1	1	2	2	3	2	1	**103**
Ananta R.A	3	3	3	2	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	**114**
Vivi Fatmawati	3	2	4	2	3	4	3	4	2	1	2	1	3	3	3	4	2	1	2	2	3	3	3	4	1	3	4	1	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	4	1	1	**110**
Thony Setyo	4	4	4	1	2	4	3	4	3	2	3	1	4	4	1	4	1	1	3	4	3	3	1	3	2	3	1	4	2	1	4	4	1	1	4	1	3	4	3	4	3	3	**115**
Decca Putri	2	3	2	2	3	4	4	3	2	1	3	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	**122**
Kukuh M.R.	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	**116**
Selvy Normasari	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	2	3	**114**
Nicken	3	4	2	2	4	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	**116**
Rega	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	1	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	**108**
Nadir	2	3	2	3	3	3	2	2	1	3	4	2	3	3	2	3	2	2	1	3	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2	1	4	**108**
A. Fauzi	3	3	1	4	2	4	3	4	3	2	3	3	4	4	2	3	1	2	2	4	3	3	4	3	1	4	4	2	3	1	2	4	3	1	2	1	2	3	3	4	3	3	**116**
Rosyidin	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	1	4	4	2	3	1	2	4	3	1	2	1	2	3	3	4	3	3	**115**
M. Chafidz	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	1	4	3	3	4	4	3	2	1	2	3	3	4	4	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	**117**
Defy K.	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	**115**
Farhan H.	4	4	2	2	4	3	4	3	1	2	1	2	3	4	3	4	2	1	1	4	3	2	2	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	1	3	2	1	4	2	4	1	4	**118**
Weni	3	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	**110**
May Kurniawati	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	**109**
Fitriana	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	**113**
Grandis Dwi	3	3	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	**105**
A. Reza	3	3	3	3	3	3	4	4	1	2	4	1	3	3	3	2	3	1	3	2	4	2	1	3	2	3	4	3	1	3	2	4	3	2	3	1	3	2	2	3	2	1	**108**
Rolita	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	**110**
Yusuf Eka	4	3	3	2	4	4	4	3	4	1	3	2	3	4	3	2	4	1	2	4	4	1	3	4	2	3	4	2	3	1	4	4	2	2	4	1	1	4	4	4	2	4	**123**
Rizky Rezha	3	4	3	4	4	3	3	4	2	2	2	1	4	4	3	4	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	2	4	4	3	1	1	3	4	4	3	4	4	**131**
Miftahul Roifah	3	4	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	3	4	3	4	2	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	4	2	4	4	3	3	2	2	2	4	3	4	4	**134**
Lia Rosyita	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	**108**
Nabil	2	2	2	2	2	4	4	3	4	4	1	2	2	2	4	4	1	1	1	3	3	1	1	4	4	3	3	1	3	1	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	1	4	**103**
Abdul Aziz	2	2	2	2	2	4	4	3	4	4	1	2	2	2	4	4	1	1	1	3	3	1	1	4	4	3	3	1	3	1	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	1	4	**103**

Oen-Oen	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	4	4	1	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	2	4	3	**114**
Phie	3	4	1	1	3	3	2	4	4	2	3	2	3	4	3	4	3	2	2	3	4	2	3	4	4	4	4	1	3	3	3	4	4	1	3	3	4	3	3	4	3	4	**127**
Agustina Diana	3	4	3	3	3	4	4	4	4	1	3	1	3	3	2	4	2	1	1	3	3	2	3	4	1	3	3	1	4	1	3	4	3	1	3	3	3	4	2	4	1	4	**116**
Luluk Chusnaini	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	1	4	4	2	4	1	2	1	4	4	4	3	1	2	4	4	1	4	1	4	4	3	2	4	1	1	4	3	4	3	4	**128**
Nihil Adi N.	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	**110**
Achmad Fauzi A.	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	**111**
Halida	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	**106**
M. Taufik Fajar	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	4	3	3	3	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	2	3	2	4	2	4	**110**
Ghani Alim	2	2	3	1	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	4	1	4	3	1	1	4	1	4	1	4	**117**
Mariana Ulfa	2	3	4	2	4	4	3	4	4	2	3	1	3	4	2	4	2	1	1	4	3	1	3	3	3	4	3	2	3	1	3	4	2	1	3	2	2	4	3	3	2	4	**116**
Fitriayatus S.	2	3	2	1	4	4	3	3	4	2	3	1	4	3	2	4	2	1	2	4	3	1	3	3	3	3	3	2	3	1	4	4	2	1	3	2	2	3	3	3	3	4	**113**
Hamida Z.	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	4	3	1	3	2	4	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	4	**114**
Rara	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	3	1	3	3	2	3	2	1	2	3	4	1	2	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	**109**
Sholahuddin S.A	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	2	2	1	4	4	2	2	4	1	3	4	1	4	1	4	4	3	2	4	1	1	4	4	4	4	4	**120**
Wildan A.	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	1	2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	4	4	1	2	3	4	4	3	2	4	4	3	2	2	3	2	4	**109**
Linda Ardia	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	4	4	3	4	2	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	**109**
Fahrian M.A.N.	4	3	2	1	3	2	3	4	3	2	4	1	3	3	3	3	3	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	1	3	2	4	4	3	1	3	4	4	4	3	3	2	1	**114**
Rosa	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	2	3	1	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	1	3	4	2	1	3	2	2	3	3	3	2	3	**103**
Yaniar Astrid	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	2	1	4	3	2	2	3	3	3	3	1	4	3	3	4	3	1	3	1	1	4	3	3	2	3	**114**