

**PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP  
STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII DI SMAN 1 PURI  
MOJOKERTO**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Nurus Silmi Kaffah**

**NIM. 18410086**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2024**

**HALAMAN JUDUL**  
**PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP**  
**STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII DI SMAN 1 PURI**  
**MOJOKERTO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Dekan jurusan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

**Oleh:**  
**Nurus Silmi Kaffah**  
**NIM. 18410086**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**  
**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP**  
**STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII DI SMAN 1 PURI**  
**MOJOKERTO**  
**SKRIPSI**

Oleh:

Nurus Silmi Kaffah

NIM.18410086

Telah disetujui

Oleh:

Dosen Pembimbing



**Selly Candra Ayu, M. Si**

NIP. 19940217201911202269

Malang, 20 Juni 2024

Mengetahui,

**Ketua Program Studi**



**Yusuf Ratu Agung, MA**

**NIP: 198010202015031002**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP**  
**STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII DI SMAN 1 PURI**  
**MOJOKERTO**  
**SKRIPSI**




**Oleh**

Nurus Silmi Kaffah

18410086

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan penguji skripsi dalam  
majelis sidang skripsi pada tanggal 20 Juni 2024

**DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <b>Selly Candra Ayu, M.Si.</b> NIP. 19940217201911202269		25 Juni 2024
Ketua Penguji <b>Muhammad Arif Furqon, M.Psi.</b> NIP. 199006142023211023		25 Juni 2024
Penguji Utama <b>Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd.</b> NIP. 196709282001122002		24 Juni 2024

Disahkan oleh,  
**Dekan,**  
  
**Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si**  
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,  
Dekan Peminatan jurusan Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP STRES AKADEMIK  
SISWA DI SMAN 1 PURI MOJOKERTO**

yang ditulis oleh :

Nama : Nurus Silmi Kaffah  
NIM : 18410086  
Program : S1 Psikologi

saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Peminatan jurusan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Malang, 20 Juni 2024  
Dosen Pembimbing,



**Selly Candra Ayu, M. Si**  
NIP. 19940217201911202269

## SURAT PENYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurus Silmi Kaffah

NIM : 18410086

Program : S1 Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII DI SMAN 1 PURI MOJOKERTO**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan dan tidak melakukan tindakan plagiat dalam penyusunannya kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Peminatan jurusan Psikologi Univesitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benanya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 20 Juni 2024

Penulis



Nurus Silmi Kaffah  
NIM. 18410086

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

*“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya.”*

*(QS. Al-Baqarah Ayat 286)*

*“Tuhan tidak akan mengajarkanmu sesuatu kecuali Dia menghendaki agar engkau memahami sesuatu.”*

*(Ibn Arabi)*

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Saya persembahkan tugas akhir ini kepada kedua orang tua saya, Muhayyan dan Alfiati Saidijah yang senantiasa sabar dan memberikan dukungan tiada henti. Kepada adik saya Fathimah Pitaloka Islami yang selalu memberikan semangat kepada saya untuk berjuang.



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya haturkan atas kehadiran Allah SWT, yang dengan rahmat, ridho dan karunia-Nya, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam yang seindah dan seelok mungkin dipersembahkan kepada sanjungan jiwa Rosulullah Saw yang amat sangat tulus memberi keteladanan mengenalkan kesejatan makhluk beriman, berakhlaq, berilmu, dan berkompetensi sebagai bekal untuk berdharma bhakti memberi kemanfaatan kepada semua ekspresi tugas kekhilafan.

Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, peneliti merasa kesulitan dalam menyelesaikan penelitian ini. Pada kesempatan, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H.M. Zainuddin, MA, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si selaku Dekan Peminatan jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Hilda Halida, M.Psi. selaku Wali dosen yang selalu mencurahkan dukungannya kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Selly Candra Ayu, M. Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang begitu sabar dan penuh kelembutan dalam memberikan bimbingan, masukan, serta arahan dalam proses bimbingan.
5. Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd selaku Penguji Utama yang telah menyempatkan waktu dan ketersediaannya untuk menguji dan mengoreksi skripsi ini agar menjadi lebih baik lagi.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan dan mengajarkan ilmu dan pengetahuan.
7. Keluarga besar siswa psikologi angkatan 2018 yang selalu bahu-membahu, bertukar informasi, dan saling menyemangati dalam proses pengerjaan skripsi ini.
8. Staff dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
9. Subjek penelitian yang telah membantu dalam proses Penyusunan skripsi

ini sehingga dapat berjalan semestinya.

10. Seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.

Penghujung pengantar ini, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kami dan terutama semua pihak yang berkepentingan dengan hasil karya akademik sederhana ini sesuai *concern* dan tujuan bagi kebermanfaatan bagi sesama.

Saya menyadari sepenuhnya bahwa terdapat banyak kekurangan dalam penulisan proposal ini, oleh karena itu saya selalu mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca demi perbaikan untuk masa mendatang dan dapat menunjang untuk melakukan penelitian skripsi terbaik.

Malang, Juni 2024

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PENYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xv</b>
<b>ملخص البحث</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II</b> .....	<b>7</b>
<b>KAJIAN TEORI</b> .....	<b>7</b>
A. Kecerdasan Emosional .....	7
B. Stres Akademik .....	9
C. Konsep Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik dalam Perspektif Islam.....	12
D. Kerangka Konseptual .....	15
E. Hipotesis Penelitian.....	15
<b>BAB III</b> .....	<b>16</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>16</b>

A.	Tipe Penelitian.....	16
B.	Identifikasi Variabel Penelitian .....	16
C.	Definisi Operasional.....	16
D.	Subjek Penelitian.....	17
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	17
F.	Validitas dan Reabilitas.....	19
G.	Teknik Analisis Data.....	20
<b>BAB IV .....</b>		<b>22</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>22</b>
A.	Deskripsi Data .....	22
2.	Temuan Khusus .....	23
3.	Analisis Data Hasil Penelitian dan Pengujian Hipotesis .....	25
B.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	28
<b>BAB V .....</b>		<b>33</b>
<b>PENUTUP .....</b>		<b>33</b>
A.	Kesimpulan.....	33
B.	Saran.....	33
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>35</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>47</b>

## **DAFTAR TABEL**

Table 3.1 Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala Kecerdasan Emosi (sebelum uji coba).....	18
Table 3.2 Nilai Respon Skala Kecerdasan Emosi.....	18
Table 3.3 Kisi-Kisi Angket Pengumpulan Data Stres Akademik.....	19
Table 3.4 Nilai Respon Skala Stres Akademik.....	19
Table 4.1 Kategorisasi Kecerdasan Emosional.....	23
Table 4.1 Kategorisasi Stres Akademik Siswa.....	25
Table 4.2. Hasil Uji Regresi.....	27

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Konseptual .....	15
--------------------------------------	----

## ABSTRAK

**Nurus Silmi Kaffah**, 18410086, Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Akademik Siswa Di SMAN 1 Puri Mojokerto, Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024, Dosen Pembimbing, Selly Candra Ayu, M., Si

**Kata Kunci** : Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, Siswa

Siswa SMA khususnya siswa yang memasuki kelas 12 akan menghadapi serangkaian tes untuk menentukan kelulusan akan lebih cenderung mengalami stres. Oleh karena itu, perlu adanya penguasaan emosi yang baik untuk membantu siswa mengendalikan emosinya sendiri dan menghadapi permasalahan dengan tenang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto, mengetahui tingkat stress akademik siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto, mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap stress akademik siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek pada penelitian ini adalah Siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto sebanyak 100 siswa. Pengambilan data menggunakan skala kecerdasan emosional berdasarkan teori Goleman (2016). Sedangkan skala stress akademik berdasarkan teori Sarafino & Smith (2012). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi pada siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto pada umumnya berada di kategori sedang; tingkat stress akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto berada di kategori rendah; dan terdapat pengaruh antara kecerdasan emosi terhadap tingkat stress akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto. Artinya semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional pada siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto maka, semakin rendah pula pada tingkat stress akademik.

## **ABSTRACT**

**Nurus Silmi Kaffah**, 18410086, The Effect of Emotional Intelligence on Student Academic Stress at Senior High School 1 Puri Mojokerto, Thesis, Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024, Supervisor, Selly Candra Ayu, M., Si.

**Keywords:** Academic Stress, Emotional Intelligence, Student

High school students, particularly those in grade 12 who are preparing for a series of exams that will determine their graduation, are more susceptible to experiencing stress. Hence, it is essential for them to have strong emotional regulation skills to manage their emotions and handle challenges with composure. This study aims to assess the level of emotional intelligence among grade 12 students at Senior High School 1 Puri Mojokerto, evaluate their academic stress levels, and examine the impact of emotional intelligence on their academic stress.

This research employed a quantitative approach. The participants were 100 students from grade XII at Senior High School 1 Puri Mojokerto. Data were collected using an emotional intelligence scale based on Goleman's theory (2016) and an academic stress scale based on the theory of Sarafino & Smith (2012). The data analysis was conducted using simple linear regression.

The study results revealed that the emotional intelligence levels among grade XII students at Senior High School 1 Puri Mojokerto were generally moderate, while their academic stress levels were categorized as low. Additionally, there was a significant relationship between emotional intelligence and academic stress among these students. This indicates that as the emotional intelligence of grade XII students at Senior High School 1 Puri Mojokerto increases, their academic stress levels tend to decrease.



## ملخص البحث

نوروس سيلمي كفاح ، ١٨٤١٠٠٨٦ ، تأثير الذكاء العاطفي على الإجهاد الأكاديمي للطلاب في المدرسة الثانوية العليا ١ بوري موجوكيرتو، أطروحة، كلية علم النفس، جامعة نيو إنديانا مولانا مالك إبراهيم مالانج، ٢٠٢٤، المشرف، سيلمي تشاندرا أيو، م.، سي

الكلمات المفتاحية: الذكاء العاطفي، الإجهاد الأكاديمي، الطالب

طلاب الثانوية، وخاصةً الطلاب في الصف الثاني عشر الذين يستعدون لسلسلة من الامتحانات التي ستحدد تخرجهم، يكونون أكثر عرضة للإصابة بالضغط النفسية. لذلك، من الضروري أن يمتلكوا مهارات قوية في تنظيم المشاعر لإدارة عواطفهم ومواجهة التحديات بحدوء. تهدف هذه الدراسة إلى تقييم مستوى الذكاء العاطفي بين الطلاب في الصف الثاني عشر في المدرسة الثانوية الأولى بوري موجوكيرتو، وتقييم مستويات الضغط الأكاديمي لديهم، وفحص تأثير الذكاء العاطفي على ضغطهم الأكاديمي

استخدمت هذه الدراسة منهجًا كميًا. كان المشاركون ١٠٠ طالب من الصف الثاني عشر في المدرسة الثانوية ١٢ بوري موجوكيرتو. تم جمع البيانات باستخدام مقياس الذكاء العاطفي بناءً على نظرية غولمان ٢٠١٦ ومقياس الضغط الأكاديمي بناءً على نظرية سارافينو وسميث ٢٠١٢. تم تحليل البيانات باستخدام الانحدار الخطي البسيط

أظهرت نتائج الدراسة أن مستويات الذكاء العاطفي بين طلاب الصف الثاني عشر في المدرسة الثانوية الأولى بوري موجوكيرتو كانت عمومًا في المستوى المعتدل، بينما كانت مستويات الضغط الأكاديمي لديهم مصنفة على أنها منخفضة. بالإضافة إلى ذلك، كان هناك علاقة ملحوظة بين الذكاء العاطفي والضغط الأكاديمي بين هؤلاء الطلاب. وهذا يشير إلى أنه كلما زادت مستويات الذكاء العاطفي لطلاب الصف الثاني عشر في المدرسة الثانوية الأولى بوري موجوكيرتو، فإن مستويات الضغط الأكاديمي لديهم تميل إلى الانخفاض.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting pada kehidupan manusia, yang karenanya telah menjadi ketetapan perundangan bahwa setiap warga negara Indonesia berhak mengenyam pendidikan. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan bagi dirinya, masyarakat, dan bangsa (Indonesia, 2003).

Pendidikan diyakini menjadi salah satu cara untuk mengubah nasib bangsa dan upaya dalam membawa Indonesia menuju bangsa yang lebih maju. Dengan menempatkan tujuan pendidikan untuk meningkatkan kesejahteraan rakyat, membangun peradaban bangsa dan melestarikan budaya, maka negara menaruh banyak perhatian pada sektor pendidikan. Oleh sebab itu, pendidikan sangat berguna bagi perkembangan kognitif dan sosial siswa. Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Ki Hadjar Dewantara memaknai pendidikan sebagai proses pemberian tuntunan untuk menumbuh-kembangkan potensi anak. Istilah tuntunan tergambar bahwa tujuan pendidikan mengarah pada pendampingan anak dalam proses penyempurnaan ketertiban tingkah lakunya (Suparlan, 2015).

Siswa SMA khususnya siswa yang memasuki kelas 12 akan menghadapi serangkaian tes untuk menentukan kelulusan. Secara umum, siswa yang hendak mengikuti ujian akan lebih cenderung mengalami stres. Survei yang dilakukan di SMA Negeri di Kota Padang menunjukkan bahwa 71,8% siswa berada pada kategori tingkat stres sedang hingga tinggi (Hanim, 2020). Selain itu, penelitian yang dilakukan pada siswa SMA kelas XII di Kota

Yogyakarta juga menunjukkan tingkat stres sedang pada siswanya sebesar 63,47% (Yasufi, 2018). Hasil penelitian di Malaysia menunjukkan bahwa pelajar yang mengalami stres akademik cenderung meninggalkan gaya hidup sehat seperti: pola tidur yang tidak kurang sehat atau kebiasaan makan yang salah (Nurmalasari et al., 2016).

Ketertarikan untuk mendalami kasus psikologi semacam ini kian menguat setelah dilakukan survei pendahuluan pada pekan terakhir bulan agustus 2023 terhadap beberapa orang siswa yang dipilih sebagai perwakilan tiap-tiap program peminatan. Hasilnya, ketika pertanyaan mendasar yang mengakibatkan stress akademik sebagaimana dirambu-rambukan Sarafino dan Smith (2012) diajukan, Aspek pertama adalah fisiologis. Hasil menunjukkan bahwa 2 dari 4 siswa mengalami gejala fisik seperti pusing, detak jantung berdebar kencang, dan berkeringat dingin saat menghadapi tuntutan akademik. Aspek kedua adalah kognitif. Hasil menunjukkan bahwa 3 dari 4 siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi dan mudah lupa atau kesulitan mengingat materi pelajaran.

Aspek ketiga adalah afeksi. Hasil menunjukkan bahwa 2 dari 4 siswa merasa cemas, panic dan tidak mampu untuk meraih prestasi. Aspek keempat adalah behavior. Hasil menunjukkan bahwa 3 dari 4 siswa merasa malas, mudah mengantuk, dan melamun memikirkan hal lain saat guru sedang menerangkan materi pelajaran. Berdasarkan hasil wawancara, peneliti berasumsi bahwa siswa SMAN 1 Puri Mojokerto sesuai dengan segala aspek stress akademik, yaitu aspek fisiologis dan psikologis. Oleh karena itu, peneliti menarik kesimpulan bahwa siswa SMAN 1 Puri Mojokerto mengalami gejala stress akademik.

Hardjana (2002) menerangkan bahwa emosi merupakan salah satu hal yang dapat memicu stres. Emosi memiliki keterkaitan dengan respon stres. Individu yang merasakan stres akan memiliki kecenderungan memunculkan perasaan-perasaan negatif, seperti sedih dan marah. Oleh karena itu, memiliki penguasaan emosi yang baik (*emotional intelligence*) dapat membantu individu lebih memahami emosinya sendiri dan mengekspresikannya secara tepat sehingga dapat mengelola emosinya sendiri (Natasia, 2022). Menurut Nindyati

(2020), kemampuan mengendalikan emosi siswa dalam situasi stres atau tidak nyaman dapat mengurangi dampak stres. Kemampuan mengendalikan emosi ini memungkinkan individu untuk menganalisis akar penyebab masalah dan membantu individu menemukan solusi untuk masalah mereka bahkan dalam situasi yang penuh tekanan. Kemampuan mengendalikan emosi disebut juga sebagai kecerdasan emosional.

Menurut Goleman (2016), kecerdasan emosional adalah kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan kemampuan kognitifnya, mempertahankan keseimbangan emosional melalui kemampuan kesadaran diri, penguasaan diri, motivasi diri, dan keterampilan sosial. Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu menerima situasi yang sedang dialaminya, mampu menerima konsekuensi dalam menyelesaikan tugas, tidak cemas, dan tidak mudah marah. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang kuat cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tekanan, memiliki hubungan sosial yang lebih baik, serta memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik secara keseluruhan.

Kecerdasan emosi memegang peranan penting dalam lingkungan akademik untuk menyiapkan kematangan emosi dalam menghadapi permasalahan yang dapat menimbulkan stres, seperti tuntutan akademik, bersosialisasi, dan ketidakstabilan emosi yang terjadi pada fase perkembangan remaja. Siswa dengan kecerdasan emosional yang baik umumnya lebih mampu menghadapi emosi negatif seperti ketakutan dan frustrasi, sehingga dapat meminimalisir tingkat stres akademik siswa (Goleman, 2009).

Penelitian terdahulu dengan judul serupa, yaitu "*Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Siswa FISIP Universitas Mulawarman yang Bekerja*" yang dilakukan oleh Natasia (2022), menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi, maka semakin rendah tingkat stres yang alami oleh mahasiswa. Penelitian lain dengan perbedaan variable Y dengan judul "*Pengaruh Antara Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IX SMPN 2 Kemalang*" yang dilakukan oleh Sudarsana (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif dan signifikan antara stress akademik dengan prestasi belajar pada siswa kelas IX SMPN 2 Kemalang dengan koefisien korelasi (r) sebesar -0,260; Hal

ini berarti semakin tinggi stress akademik maka semakin rendah prestasi belajar, dan sebaliknya semakin rendah stress akademik maka semakin tinggi prestasi belajar siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian dengan judul “*Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres Akademik Siswa di Pesantren MA Al-Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara dan Implikasinya Dalam Bimbingan dan Konseling Islam*” yang dilakukan oleh Mirwan (2020), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi terhadap stres akademik, yakni semakin tinggi kecerdasan emosi, maka semakin rendah tingkat stres yang alami oleh siswa.

Adapun penelitian lainnya dengan judul serupa “*Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa*” yang dilakukan oleh Julika & Setiyawati (2019), menunjukkan bahwa stres akademik dan kecerdasan emosional secara bersama-sama berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Meskipun begitu, peran stres akademik ditemukan lebih besar terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa dibandingkan dengan kecerdasan emosional dengan nilai F 9,862 dan signifikansi  $p < 0,001$ . Kemudian penelitian lainnya dengan perbedaan variable Y dengan judul “*Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan Akademik: Studi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta*” yang dilakukan oleh Suhendro & Agustina (2022), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik mahasiswa angkatan 2020/2021 yang menjalani pembelajaran jarak jauh sebesar 22% sedangkan sisanya sebesar 78% dipengaruhi oleh faktor-faktor selain kecerdasan emosional.

Untuk mengetahui kondisi siswa yang mengalami tekanan dalam belajar, agar tidak berdampak negatif pada kajian awal berupa survei tentang peranan kecerdasan emosi terhadap stres akademik siswa. Oleh karenanya penelitian ini penting dilakukan untuk mengungkapkan pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik siswa kelas XII di SMAN 1 Puri Mojokerto.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat kecerdasan emosional siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto?
2. Bagaimana tingkat stress akademik siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto?
3. Bagaimana pengaruh kecerdasan emosional terhadap stress akademik siswa kelas XII di SMAN 1 Puri Mojokerto?

## **C. Tujuan Penelitian**

- 1 Mengetahui tingkat kecerdasan emosional siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto.
- 2 Mengetahui tingkat stress akademik siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto.
- 3 Mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap stress akademik siswa kelas XII di SMAN 1 Puri Mojokerto.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan dalam pengembangan kajian ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan dalam kaitannya dengan hubungan kecerdasan emosional dengan stres akademik siswa SMA.
  - b. Penelitian ini dapat menjadi bahan kajian serta dasar untuk penelitian selanjutnya, terutama bagi mereka yang tertarik untuk membahas lebih dalam tentang pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik siswa SMA.
2. Manfaat Praktis
  - a. Dengan adanya penelitian ini diharapkan bagi pihak sekolah agar dapat memantau dan memperhatikan serta membuat Langkah pencegahan terhadap risiko terjadinya stress akademik siswa dalam sekolah.
  - b. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber

informasi dalam mempelajari permasalahan terkait dengan kecerdasan emosi dan stress akademik bagi peneliti lain.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kecerdasan Emosional**

##### 1. Definisi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence* atau EI) adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mempengaruhi emosi dirinya sendiri dan orang lain. Konsep ini pertama kali dipopulerkan oleh Daniel Goleman dalam bukunya "Emotional Intelligence" yang terbit pada tahun 1995. Kecerdasan emosional adalah kecerdasan yang beroperasi dan terbentuk dari informasi emosional. Informasi emosional menyangkut makna emosi, pola emosional dan urutan, serta estimasi dari hubungan yang dicerminkan (Mayer, Salovey, & Caruso, 2004).

Kecerdasan emosional adalah bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan untuk memantau perasaan sendiri dan orang lain, perasaan dan emosi seseorang, dan untuk membedakan di antaranya serta menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan seseorang (Mayer & Solovey, 1990). Kecerdasan emosional menurut Goleman (2016) merujuk pada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Kemampuan ini dapat melebar dalam pola-pola perilaku empati, simpati, prososial, dan lain sebagainya. Pada intinya kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali pola dari bentuk emosi baik diri sendiri maupun orang lain di sekitar kita. Hal tersebut juga meliputi tentang bagaimana mengatur emosi di dalam diri sebagai pengendali, pengatur dan pendorong.

Berdasarkan dari pendapat tokoh tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mempengaruhi emosi dirinya sendiri dan orang lain.



## 2. Aspek Kemampuan Kecerdasan Emosional

Solovey (2016) memperluas kecerdasan emosional menjadi lima aspek utama, yaitu:

### 1) Mengenali Emosi Diri

Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai *metamood*, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri.

### 2) Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu.

### 3) Memotivasi Diri Sendiri

Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

### 4) Mengenali Emosi Orang Lain

Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

### 5) Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi.

Berdasarkan dari pendapat tokoh tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional dibagi menjadi lima wilayah atau domain sebagai bentuk kemampuan yaitu, kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi dan membina hubungan.

## **B. Stres Akademik**

### **1. Definisi Stres Akademik**

Stres adalah pengalaman emosional negatif yang melibatkan perubahan psikologis, biokimia, kognitif, dan perilaku yang bertujuan untuk mengubah atau beradaptasi dengan situasi (Taylor, 2009). Tingkat stres yang tinggi dikaitkan dengan berbagai penyakit mental dan fisik, gangguan tidur, kecemasan, kemarahan, pelupa, kelelahan yang tidak normal, sakit kepala, konsentrasi yang buruk, kehilangan ingatan dan kesulitan dalam memecahkan masalah (Beddoe & Murphy, 2004).

Gadzella (Gadzella & Masten, 2005) menggambarkan stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap stressor tersebut yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Wilks (2008) juga menjelaskan stres akademik merupakan hasil dari kombinasi tuntutan akademik yang melebihi batas optimal seseorang.

Menurut Ametti (1999), stres akademik adalah stres yang berkaitan dengan kegiatan belajar siswa di sekolah, berupa ketegangan yang dihadapi siswa karena faktor akademik, menyebabkan distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi kesehatan fisik dan mentalnya, serta dapat memberikan efek negatif pada keterampilan emosional dan perilaku. Menurut Haber dan Ruyon (1984), stres akademik adalah perasaan tegang dan takut akan apa yang akan terjadi bila perasaan tersebut menghalangi pelaksanaan berbagai tugas dalam situasi akademik. Selain itu dijelaskan pula bahwa stres akademik merupakan tekanan mental yang timbul akibat kekecewaan yang berhubungan dengan kegagalan akademik. Menurut Sarafino & Smith (2011), stres adalah suatu kondisi yang dihasilkan dari interaksi antar seseorang dan lingkungan, menciptakan persepsi jarak antara situasi dan tuntutan yang berasal dari sistem biologis, psikologis, atau sosial seseorang.

Desmita (2016) mengatakan bahwasanya stres akademik adalah reaksi siswa terhadap tuntutan sekolah yang memberatkan hingga mampu menumbuhkan perasaan cemas, stres dan perubahan perilaku.

Stres akademik merupakan suatu reaksi yang terjadi akibat oleh tuntutan akademik yang harus dipenuhi individu. Menurut Oon (2007) menyatakan bahwa stress akademik pada siswa yang berkelanjutan mampu menimbulkan penurunan daya tahan tubuh yang konstan. Stres akademik berhubungan dengan segala sesuatu yang memengaruhi kehidupan akademik serta diartikan sebagai kondisi individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian siswa tentang stressor akademik yang secara langsung berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerst & Gregoire, 2004).

Berdasarkan beberapa pendapat para tokoh tersebut, stres dapat dipandang sebagai keadaan emosi negatif yang muncul dari hubungan antara individu dengan lingkungannya dan biasanya dikaitkan dengan perubahan fisiologis, psikologis, atau keterampilan sosial individu.

## 2. Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut Sarafino dan Smith (2011), aspek-aspek stress akademik dibedakan menjadi 2, yaitu:

### a. Aspek Fisiologis

Tubuh akan beradaptasi dengan faktor stres seperti perubahan nilai hormon pada tubuh, yaitu hormon kortisol dan adrenalin, tekanan darah dan fungsi kekebalan tubuh yang terakumulasi dari waktu ke waktu. Gejala fisik juga dapat dirasakan seperti detak jantung yang lebih cepat dan lebih keras serta otot yang gemetar. Siswa yang secara fisik berada di bawah tekanan akademik ditandai dengan munculnya sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur atau kesusahan tidur, sakit punggung, diare, kelelahan atau kehilangan kemampuan belajar.

### b. Aspek Psikologis

#### 1) Kognitif

Siswa yang seringkali mengalami stress dan diiringi dengan pengendalian diri dan system respon stress yang buruk dapat mengganggu proses berpikir. Tekanan stres yang terjadi berulang

kali dapat menimbulkan gangguan fisik, diantaranya gangguan pemusatan dan perhatian serta penurunan kemampuan mengingat.

## 2) Afektif

Stress merupakan respon fisik dan emosi manusia saat dihadapkan oleh peristiwa yang mengancam atau tidak sesuai dengan harapan. Dalam hal ini, stres dapat memengaruhi emosi seperti halnya emosi sedih dan tertekan. Kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan merupakan gejala gangguan emosi.

## 3) Behavior

Individu yang mengalami stress memiliki kecenderungan menarik diri dari kehidupan sosial atau kurang bersosialisasi dengan orang lain. Respon stres lainnya dapat berupa kemarahan hingga menimbulkan perilaku agresif.

Dalam beberapa situasi yang sama stres juga dapat mengubah seseorang menjadi lebih pemarah, tidak ramah dan tidak peka terhadap kebutuhan orang lain (Cohen & Spacapan, 1978). Perilaku agresif tidak terhindarkan ketika stres dan kemarahan bersatu. Perilaku negatif yang muncul biasanya akan meningkat saat stressor meningkat. Perilaku agresif yang terkait dengan stres secara langsung memberikan dampak dalam kehidupan. Misalnya seperti menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan *defense mechanism*, dan memisahkan diri dari orang lain.

Berdasarkan dari pendapat tokoh tersebut, dapat disimpulkan bahwa stress akademik memiliki empat aspek yaitu, mengalami berbagai gangguan pada aspek fisiologis maupun psikologis, seperti adanya gangguan pada kesehatan fisik dan aspek psikologis seperti gangguan kognitif, afektif dan behavior.

## 3. Faktor-Faktor Stres Akademik

Menurut Sarafino dan Smith (2011) faktor penyebab stres yang dialami oleh suatu individu dikelompokkan menjadi 3, yaitu :

### a) Personal

Terkadang penyebab stres terletak pada diri orang tersebut.

Timbulnya berbagai penyakit merupakan salah satu respon diri terhadap aktivitas atau kerja otak berlebihan yang mengakibatkan stres. Respon stress juga dapat muncul melalui kesulitan dalam memahami pelajaran, ketertinggalan pelajaran, dan waktu belajar yang banyak.

b) Keluarga

Keluarga yang penuh kasih sayang dan kedamaian mampu menunjang keberhasilan proses belajar individu. Namun, sebaliknya, keluarga juga dapat menjadi sumber ketegangan dan konflik. Hal ini dapat menjadikan individu tidak fokus dalam belajar dan mengalami penurunan nilai akademik.

c) Lingkungan dan masyarakat sosial

Lingkungan memiliki peranan penting terhadap proses belajar individu. Kondisi tempat tinggal yang kurang baik dan fasilitas sekolah yang kurang memadai dapat mempengaruhi stress akademik siswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, faktor penyebab munculnya stress akademik individu berasal dari dalam diri individu (personal), keluarga, dan lingkungan atau masyarakat sosial. Dikatakan juga oleh Sarafino (2008) bahwa salah satu cara menurunkan stress adalah dengan mengelola emosi secara baik atau kecerdasan emosional.

### **C. Konsep Kecerdasan Emosional dan Stres Akademik dalam Perspektif Islam**

Kecerdasan emosional dan stres akademik adalah dua konsep penting yang saling berhubungan dan dapat dipahami melalui al-Quran. Kecerdasan emosional dan stres akademik tatkala di dekati dengan berpendekatan al-Quran, dapat dikelola dengan baik melalui prinsip-prinsip yang diajarkan dalam Islam. Kecerdasan emosional dapat ditingkatkan dengan mengembangkan kesabaran, pengendalian diri, dan empati, sementara stres akademik dapat diatasi dengan tawakal, kesabaran, dan pengelolaan waktu yang baik. Ajaran-ajaran al-Quran menawarkan panduan yang komprehensif untuk menghadapi tantangan emosional dan akademik dalam kehidupan sehari-hari.

## 1. Konsep Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif islam, kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang dimiliki suatu individu dalam mengelola emosi. Hal ini sesuai dengan ajaran islam bahwa Allah SWT memerintahkan hamba-Nya untuk menguasai, mengendalikan, dan mengelola emosi yang kita miliki.

Hal ini selaras dengan pernyataan Goleman (2014) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensinya; menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Dalam konteks Al-Quran, kecerdasan emosional dapat dikaitkan dengan berbagai ayat yang menekankan pentingnya pengendalian diri, kesabaran, dan empati.

Beberapa ayat yang relevan:

### a) Kesadaran Diri dan Pengelolaan Diri

Al-Qur'an Surat Ali 'Imran: 134 menerangkan:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan.

Menurut Tafsir Wajiz, ayat ini menekankan pentingnya menahan amarah dan menunjukkan pengendalian diri sebagai bagian dari kecerdasan emosional.

### b) Empati dan Keterampilan Sosial

Al-Qur'an Surat Al- Hadid : 23 menjelaskan:

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

“Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiaporang yang sombong lagi membanggakan diri.”

Menurut Tafsir Wajiz, ayat diatas menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan hamba-Nya untuk mengendalikan dan mengelola emosi yang ada di dalam diri kita. Sebagai Makhluq ciptaan-Nya, Manusia diharapkan untuk selalu menyerahkan segala sesuatunya pada Allah Swt. Manusia yang selalu bertawakal pada Allah Swt tidak akan terlalu bahagia saat mendapatkan nikmat dan tidak akan terlalu bersedih ketika mendapatkan musibah. Hal ini sesuai dengan salah satu unsur kecerdasan emosional milik Goleman, yaitu kontrol diri (2016).

## 2. Stres Akademik dalam Perspektif Islam

Stres akademik adalah tekanan yang dirasakan oleh siswa atau siswa dalam lingkungan pendidikan, sering kali disebabkan oleh tuntutan akademik, beban kerja, ujian, pengelolaan waktu yang buruk, dan harapan yang tinggi. Al-Quran menawarkan panduan untuk menghadapi stres melalui prinsip-prinsip kesabaran, tawakal (percaya kepada Allah), dan pengelolaan waktu yang baik.

Dalam perspektif islam, stres diartikan sebagai cobaan atau ujian dari Allah SWT. sebagaimana dijelaskan dalam Al-Quran surah Al- Baqarah ayat 214 :

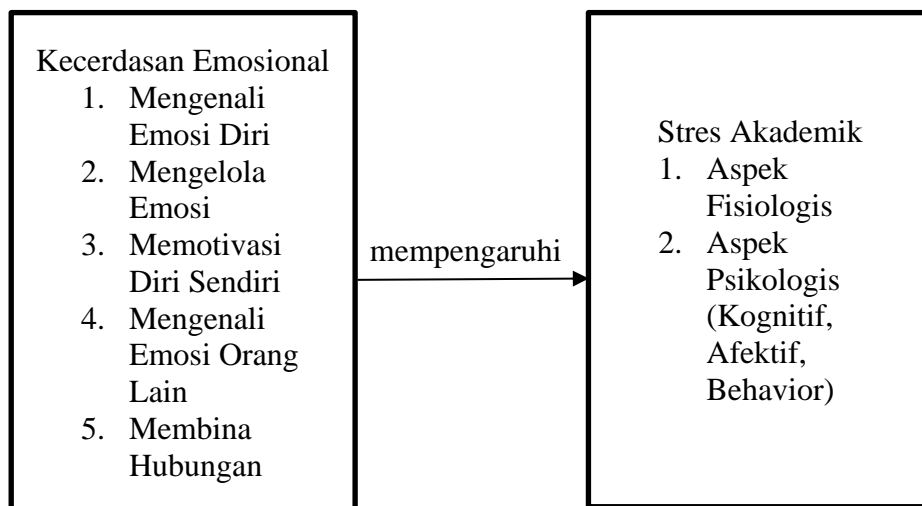
أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَرُوِيَوا  
حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهُ إِلَّا أَنْ نَصُرَ اللَّهُ فَرِيقٌ

“Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: ‘Bilakah datangnya pertolongan Allah?’ Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat.”

Menurut Tafsir Wajiz, ayat ini memotivasi orang-orang beriman yang sedang menghadapi bermacam kesulitan dan menumbuhkan keyakinan bahwa tidak lama lagi akan datang pertolongan Allah yang

membawa mereka menuju kemenangan. Manajemen waktu membantu seseorang menurunkan tingkat stres akademik. Manajemen waktu diartikan dengan pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol terhadap waktu, serta selalu membuat prioritas menurut kepentingan dan keinginan untuk terorganisasi (Puspitasari, 2013).

#### D. Kerangka Konseptual



#### E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang dikemukakan dalam penelitian ini, maka diajukan hipotesis yaitu ada pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres akademik siswa. Secara statistik hipotesis tersebut dapat dituliskan sebagai berikut.

Hipotesis Nol (H<sub>0</sub>) : Tidak ada pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik siswa.

Hipotesis Alternatif (H<sub>a</sub>): Ada pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik siswa



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Tipe Penelitian**

Penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif. Kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data yang berupa angka yang kemudian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan suatu informasi ilmiah di balik angka-angka tersebut. Penelitian ini bersifat analitik, karena peneliti berusaha mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik siswa SMAN I Puri Mojokerto, Maka dengan demikian data yang akan dikumpulkan dalam penelitian berupa angka- angka dan informasi mengenai tingkat kecerdasan emosional dan tingkat stres akademik siswa SMA Negeri I Puri Mojokerto, dimana variable penelitian (bebas dan terikat) dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan.

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Pada penelitian ini terdapat 2 variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah kecerdasan emosi dan variabel terikatnya adalah stres akademik.

1. Variabel X: Kecerdasan Emosi
2. Variabel Y: Stres Akademik

#### **C. Definisi Operasional**

Definisi operasional variabel penelitian bertujuan untuk mengarahkan variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang telah disampaikan. Definisi operasional variabel adalah sebagai berikut :

1. Variabel X: Kecerdasan emosional adalah kecerdasan yang beroperasi dan terbentuk dari informasi emosional. Informasi emosional menyangkut maknaemosi, pola emosional dan urutan, serta estimasi dari hubungan yang dicerminkan (Mayer, Salovey, & Caruso, 2004).

- a) Mengenali emosi diri
- b) Mengelola emosi
- c) Memotivasi diri sendiri
- d) Mengenali emosi orang lain
- e) Membina hubungan

2. Variabel Y: Menurut Sarafino & Smith (2011), stres adalah suatu kondisi yang dihasilkan dari interaksi antara seseorang dan lingkungan, menciptakan persepsi jarak antara situasi dan tuntutan yang berasal dari sistem biologis, psikologis, atau sosial seseorang.

- a) Aspek fisiologis
- b) Aspek psikologis (kognitif, afektif, dan behavior)

#### **D. Subjek Penelitian**

##### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Populasi juga merupakan keseluruhan unsur obyek sebagai sumber data dengan karakteristik tertentu dalam sebuah penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMA Negeri I Puri Mojokerto.

##### 2. Sampel

Sampel penelitian adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 100 siswa dari kelas XII SMA Negeri I Puri Mojokerto.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *Random Sampling cluster*. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data dilapangan dalam penelitian ini adalah angket dengan menggunakan skala. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert yang dimodifikasi peneliti untuk mengungkap tingkat kecerdasan emosi dan stress akademik siswa.

### 1. Angket Kecerdasan Emosi

Skala kecerdasan emosi dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosi yang dikemukakan Goleman yaitu terdiri dari: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, membangun hubungan. Pada skala ini terdapat 37 butir aitem dan nilai reliabilitas sebesar 0,985.

Table 3.1  
Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Kecerdasan Emosi

No	Aspek-aspek kecerdasan emosi	Jumlah Butir		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1	Mengenali emosi diri	2, 14, 19, 20, 32	13, 24, 30	8
2	Mengelola emosi	11, 12, 22	15, 33, 37	6
3	Motivasi diri	1, 3, 4, 17, 23	16, 27, 29, 35	9
4	Mengenali emosi orang lain	5, 18, 34	6, 9, 10, 21	7
5	Membangun hubungan	7, 26, 28	8, 25, 31, 36	7
Total		19	18	37

Table 3.2  
Nilai respon skala kecerdasan emosional

No	Skala Alternatif	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1	Untuk pilihan jawaban sangat tidak setuju (STS)	1	4
2	Untuk pilihan jawaban tidak setuju (TS)	2	3
3	Untuk pilihan jawaban setuju (S)	3	2
4	Unruk pilihan jawaban sangat setuju (SS)	4	1

### 2. Angket Stres Akademik

Skala stres akademik dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek menurut teori Sarafino dan Smith (2012), yang terdiri dari aspek fisiologis dan psikologis (kognitif, afektif, dan behavior). Pada skala ini terdapat 20 butir aitem dan nilai reliabilitas sebesar 0,904.

Tabel 3.3  
Kisi-Kisi Angket Pengumpulan Data Stres Akademik

No.	Aspek	Nomor aitem <i>favorable</i>	Item unfavorable
1.	Fisiologi	1, 5, 8, 12, 18.	5
2.	Kognitif	2, 6, 9, 13, 16, 19.	6
3.	Afektif	3, 10, 14, 17, 20.	5
4.	Behavior	4, 7, 11, 15.	4
Jumlah			20

Table 3.4  
Nilai respon skala stress akademik

No.	Respon	Nilai
1.	Tidak Pernah (TP)	1
2.	Jarang (JR)	2
3.	Kadang-Kadang (KD)	3
4.	Sering (SR)	4
5.	Selalu (SL)	5

## F. Validitas dan Reabilitas

### 1. Uji Validitas

Validitas adalah sejauh mana alat ukur dapat dipercaya keakuratannya, untuk mengukur apa yang hendak diukur. Sebuah alat ukur dinyatakan valid apabila kemampuan alat ukur tersebut dapat mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki. Pengujian validitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah suatu skala psikologi mampu menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan tujuan ukurnya. Validitas terbagi atas tiga jenis, yaitu validitas isi, validitas konstruk dan validitas kriteria. (Azwar, 2016).

Peneliti menguji validitas data dengan menggunakan SPSS. Tingkat validitas dilakukan uji signifikansi dengan membandingkan nilai  $r$  hitung dengan nilai  $r$  tabel. Jika  $r$  hitung (untuk tiap-tiap butir pernyataan dapat dilihat pada kolom corrected item pertanyaan total correlation) lebih besar dari  $r$  tabel dan nilai  $r$  positif, maka butir pernyataan tersebut dikatakan valid.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah konsistensi hasil pengukuran suatu instrument atau alat ukur yang ditunjukkan oleh indeks 0 sampai 1. Semakin tinggi indeks yang diperoleh, maka semakin reliabel atau reliabelnya tinggi. Apabila reliabel tinggi, maka hal tersebut menunjukkan bahwa kesalahan pengukuran rendah (Azwar, 2016).

Instrumen yang telah divalidasi dan dihitung menggunakan SPSSver.20, selanjutnya akan dilihat apakah instrumen tersebut reliabel (dapat dipercaya kebenarannya).

Menurut Sugiyono (2012, 127) mengungkapkan bahwa sebuah instrument dikatakan memiliki reliabilitas yang baik:

- a) Jika alpha cronbach 0,00 – 0,20 berarti kurang reliabel
- b) Jika alpha cronbach 0,21 – 0,40 berarti agak reliabel
- c) Jika alpha cronbach 0,41 – 0,60 berarti cukup reliabel
- d) Jika alpha cronbach 0,61 – 0,80 berarti reliabel
- e) Jika alpha cronbach 0,81 – 1,00 berarti sangat reliabel

Nilai reliabilitas sangat reliabel jika alpha Cronbach bergerak dari 0.81–1.00. Berdasarkan reliabilitas instrumen di atas dapat disimpulkan bahwa butir-butir instrumen angket reliabel akademik dan kecerdasan emosi adalah sangat reliabel.

## G. Teknik Analisis Data

Data yang didapat akan dilakukan analisis deskriptif untuk melihat kategorisasi dari masing-masing variable. Sementara untuk menguji pengaruh variable kecerdasan emosional terhadap variable stress akademik dilakukan analisis menggunakan analisis regresi linier sederhana.

Setelah data-data yang peneliti perlukan terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Analisis data yang peneliti gunakan pada penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif, yakni menguji dan menganalisis data dengan perhitungan angka-angka dan kemudian menarik kesimpulan dari pengujian tersebut, dan melakukan perhitungan untuk menguji

hipotesis yang telah diajukan. Statistik yang digunakan adalah sebagai berikut:

### **Regresi**

Regresi digunakan untuk mencari pengaruh antara satu variabel independen (X) dengan satu variabel dependen (Y). Persamaan umum regresi adalah :

$$\hat{Y} = a + bx \text{ Dimana :}$$

$\hat{y}$  = subyek dalam variabel dependen yang diprediksikan

$a$  = harga Y bila  $X = 0$  (harga konstan)

$b$  = Koefesien Regresi (nilai peningkatan atau penurunan)

$X$  = Variabel Independen

Berdasarkan persamaan diatas, rumus Regresi linier sederhana (Sugiono, 2009)

$$Y = a + bX$$

untuk mengetahui a :

$$a = \frac{(\sum y)(\sum x^2) - (\sum x)(\sum xy)}{(n)(\sum x^2) - (\sum x)^2}$$

untuk mengetahui b :

$$b = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{(n)(\sum x^2) - (\sum x)^2}$$

Keterangan :

$n$  = jumlah data sampel

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data**

##### **1. Profil SMAN 1 Puri Mojokerto**

SMA Negeri I Puri Mojokerto berdiri di Jalan Jayanegara No. 2, Desa Banjaragung, Kecamatan Puri, Kabupaten Mojokerto, Provinsi Jawa Timur. SMA Negeri 1 Puri memiliki luas area  $\pm 15.735$  m persegi dan sekolah dikelilingi oleh pagar sepanjang 502 m, terletak di Dusun Gatoel Desa Banjaragung di Kecamatan Puri paling Utara Kabupaten Mojokerto. SMAN ini didirikan pertama kali pada tahun 1980. Saat ini, SMAN 1 Puri memakai panduan kurikulum belajar SMA 2013 Bahasa & Budaya. SMAN 1 Puri memiliki akreditasi grade A dengan nilai 94 (akreditasi tahun 2017) dari BAN-S/M (Badan Akreditasi Nasional) Sekolah/Madrasah.

##### a) Visi

Terwujudnya Warga Belajar yang Beriman, Bertaqwa, Berakhlaqul Karimah, Berprestasi dan Berwawasan Lingkungan untuk terciptanya profil Pelajar Pancasila

##### b) Misi

- 1) Menumbuhkan dan meningkatkan keimanan , terhadap Tuhan Yang Maha Esa serta meningkatkan sikap disiplin dalam membentuk warga sekolah yang berbudaya santun, berakhlaq mulia dan menjunjung tinggi nilai-nilai budaya yang luhur;
- 2) Mewujudkan budaya literasi, rasa ingin tahu, saling menghargai, jujur, kerja keras, gotong royong, bernalar kritis, kreatif dan inovatif, mandiri;
- 3) Menjaga keberagaman dalam membangun jaringan berskala nasional dan internasional;
- 4) Memberdayakan seluruh warga sekolah secara optimal dengan semangat mentari dalam menciptakan lingkungan sekolah yang berwawasan adiwiyata;
- 5) Mewujudkan sekolah aman, anti radikalisme dan intoleransi

dalam implementasi merdeka belajar;

- 6) Melibatkan semua warga sekolah, orang tua peserta didik dan dunia usaha/industri sebagai mitra sekolah dalam meningkatkan mutu layanan.

## 2. Temuan Khusus

### a) Gambaran Kecerdasan Emosi Siswa

Penelitian ini dilakukan selama 25 hari yang dimulai pada tanggal 26 Agustus sampai dengan 19 September 2023 dengan menyebarkan angket kecerdasan emosi dan stres akademik di SMA Negeri I Puri Mojokerto. Angket yang diberikan terdiri dari 37 item pernyataan untuk kecerdasan emosional dan 20 item pernyataan untuk stress akademik. Maka pada gambaran tentang kecerdasan emosi siswa kelas XII SMA Negeri I Puri Mojokerto diperoleh hasil sebagai berikut:

- 1) 37 – 83 } Rendah
- 2) 84 – 109 } Sedang
- 3) 110 – 184 } Tinggi

Table 4.1  
Kategorisasi Kecerdasan Emosional

<b>Tingkat</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
Rendah	18	18 %
Sedang	68	68 %
Tinggi	14	14 %
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan data di atas maka dapat diketahui siswa yang memiliki skor kecerdasan emosional dari 37 sampai 83 memiliki tingkat kecerdasan emosi yang rendah, siswa yang memiliki skor kecerdasan emosional dari 84 sampai 109 memiliki tingkat kecerdasan emosional yang sedang, dan siswa yang skor kecerdasan emosional dari 110 sampai 184 memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi. Dengan demikian jumlah siswa dengan tingkat kecerdasan emosional rendah berjumlah 18 siswa, sedang 68 siswa, dan tinggi 14 siswa. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan secara keseluruhan tingkat kecerdasan emosional siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto berada di tingkat sedang.



b) Gambaran Stres Akademik Siswa

Pada gambaran tentang stres akademik yang dialami siswa kelas XII SMA Negeri I Puri Mojokerto dari angket tersebut diperoleh hasil sebagai berikut: Untuk menentukan katagori rendah, sedang, tinggi, digunakan skala ordinal sebagai tolak ukur yang akan dijadikan pengukuran sebagai berikut:

$$\text{Rentang} = \frac{\text{skor maksimal ideal} - \text{skor minimal ideal}}{3}$$

Skor terendah yang didapatkan dari hasil penelitian tingkat stres akademik siswa SMA Negeri I Puri Mojokerto adalah 20, sementara skor tertinggi adalah 83. Maka jika dimasukkan kedalam rumus akan menjadi sebagai berikut:

$$\begin{aligned}\text{Rentang} &= \frac{83 - 20}{3} \\ &= \frac{63}{3} \\ &= 21\end{aligned}$$

Langkah selanjutnya hasil pembagian ditambah dengan hasil penskoran dari skala stres akademik.

4)  $20 + 21 = 41$  } Rendah

5)  $41 + 21 = 62$  } Sedang

6)  $62 + 21 = 83$  } Tinggi

Berdasarkan data di atas maka dapat diketahui siswa yang memiliki nilai akhir stres akademik dari 20 sampai 41 memiliki tingkat stres akademik rendah, siswa yang memiliki nilai akhir stres akademik dari 42 sampai 62 memiliki tingkat stres akademik sedang, dan siswa yang memiliki nilai akhir stres akademik dari 63 sampai 83 memiliki tingkat stres akademik tinggi.

Dengan demikian jumlah siswa dengan tingkat stres akademik rendah berjumlah 16 siswa, sedang 57 siswa, dan tinggi 27 siswa. Jika dijumlahkan seluruhnya menjadi 100 siswa sesuai dengan jumlah sampel yang ada:

Tabel 4.2  
Kategorisasi Stres Akademik Siswa

<b>Tingkat</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
Rendah	16	16 %
Sedang	57	57 %
Tinggi	27	27 %
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 100 SMA Negeri I Puri Mojokerto memiliki tingkat stres akademik dalam kategori rendah (16%), diikuti dengan tingkat stres akademik pada kategori sedang (57%), dan kategori tinggi (27%). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan secara keseluruhan tingkat stres akademik siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto berada di tingkat sedang.

### 3. Analisis Data Hasil Penelitian dan Pengujian Hipotesis

Data variabel kecerdasan emosi dan stres akademik diperoleh dengan menggunakan angket *online* yang diberikan kepada siswa SMA Negeri I Puri Mojokerto. Angket yang diberikan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres akademik siswa yang dialami oleh siswa-siswi SMA Negeri I Puri Mojokerto. Untuk menganalisis data, peneliti menggunakan uji instrumen dan uji prasyarat. Uji instrumen terdiri dari dua uji, yaitu uji validitas dan uji reliabilitas, sedangkan uji prasyarat juga terdiri dari dua uji, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

#### a. Uji Validitas

Validitas adalah sejauh mana alat ukur dapat dipercaya keakuratannya, untuk mengukur apa yang hendak diukur. Sebuah alat ukur dinyatakan valid apabila kemampuan alat ukur tersebut dapat mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki. Pengujian validitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah suatu skala psikologi mampu menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan tujuan ukurnya. Validitas terbagi atas tiga jenis, yaitu validitas isi, validitas

konstrak dan validitas kriteria. (Azwar, 2016).

Peneliti menguji validitas data dengan menggunakan *SPSS*. Tingkat validitas dilakukan uji signifikansi dengan membandingkan nilai *r* hitung dengan nilai *r* tabel. Jika *r* hitung (untuk tiap-tiap butir pernyataan dapat dilihat pada kolom *corrected item* pertanyaan *total correlation*) lebih besar dari *r* tabel dan nilai *r* positif, maka butir pernyataan tersebut dikatakan valid.

#### b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah konsistensi hasil pengukuran suatu instrument atau alat ukur yang ditunjukkan oleh indeks 0 sampai 1. Semakin tinggi indeks yang diperoleh, maka semakin reliabel atau reliabelnya tinggi. Apabila reliabel tinggi, maka hal tersebut menunjukkan bahwa kesalahan pengukuran rendah (Azwar, 2016).

Instrumen yang telah divalidasi dan dihitung menggunakan *SPSS ver.20*, selanjutnya akan dilihat apakah instrumen tersebut reliabel (dapat dipercaya kebenarannya).

Menurut Sugiyono (2012, 127) mengungkapkan bahwa sebuah instrument dikatakan memiliki reliabilitas yang baik:

- ✓ Jika *alpha cronbach* 0,00 – 0,20 berarti kurang reliabel
- ✓ Jika *alpha cronbach* 0,21 – 0,40 berarti agak reliabel
- ✓ Jika *alpha cronbach* 0,41 – 0,60 berarti cukup reliabel
- ✓ Jika *alpha cronbach* 0,61 – 0,80 berarti reliabel
- ✓ Jika *alpha cronbach* 0,81 – 1,00 berarti sangat reliabel

Nilai reliabilitas sangat reliabel jika *alpha Cronbach* bergerak dari 0,81–1,00. Berdasarkan reliabilitas instrumen di atas dapat disimpulkan bahwa butir-butir instrumen angket reliabel akademik dan kecerdasan emosi adalah sangat reliabel.

#### c. Uji Prasyarat Analisis

- 1) Uji normalitas menggunakan bantuan *SPSS ver.20 for windows*
  - Data yang diambil dari sampel dikatakan berdistribusi normal jika sig. (*2-tailed*) < 0,05 maka  $H_0$  ditolak, yang berarti data diambil bukan dari populasi yang berdistribusi normal.
  - Jika sig. (*2-tailed*) > 0,05 maka  $H_0$  diterima, yang berarti data diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

2) Uji homogenitas menggunakan bantuan *SPSS 20.0 for windows*

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data dari hasil penelitian mempunyai nilai varian yang sama atau tidak. Dikatakan mempunyai nilai varian yang sama/ tidak berbeda (homogen):

- Jika nilai sig. < 0,05 maka  $H_0$  ditolak, yang berarti data diambil bukan dari populasi yang memiliki variansi sama.
- Jika nilai sig. > 0,05 maka  $H_0$  diterima, yang berarti data diambil dari populasi yang memiliki variansi sama.

d. Uji hipotesis

Uji hipotesis adalah asumsi atau dugaan sementara mengenai suatu hal terhadap rumusan masalah penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian biasanya disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum dijawab dengan jawaban yang empiric (Sugiyono, 2011).

1) Regresi

Analisis Regresi Linier Sederhana adalah hubungan secara linier antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Analisis ini untuk mengetahui pengaruh antara variabel.

Tabel 4.2  
Coefficients

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	9.687	7.858		1.233	.221
Kecerdasan	.460	.081	.497	5.674	.000

2) Dependent Variable: stress

Hasil penghitungan koefisien regresi sederhana di atas yang menggunakan *SPSS 20* menunjukkan nilai koefisien *Constant(a)* sebesar 9.687, sedangkan nilai kecerdasan emosi (b/koefisien regresi) adalah 0,460. Sehingga diperoleh persamaan regresinya sebagai berikut :

$$Y = a + bX$$

$$Y = 9.687 + (0,460) \cdot X$$

Dari hasil perhitungan berdasarkan persamaan nilai konstanta variabel Y

(stress akademik) sebesar 9.687. Selanjutnya nilai yang terdapat pada koefisien regresi variable X (kecerdasan emosi) positif sebesar 0,460. Sehingga menunjukkan bahwa arah hubungan antara variabel X (kecerdasan emosi) dengan variabel Y (stres akademik) adalah searah. Berdasarkan nilai signifikansi yang diketahui yaitu sebesar  $0,000 < 0,05$ , dimana dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kecerdasan emosi (X) terhadap stres akademik (Y).

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada siswa SMA Negeri I Puri Mojokerto tentang pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres akademik dengan jumlah sampel sebanyak 100 siswa. Kecerdasan emosi dan stres akademik menunjukkan bahwa masing-masing item pernyataan skala kecerdasan emosi memiliki  $r$  hitung  $>$  dari  $r$  tabel (0,3) dan bernilai positif. Skala stres akademik dari 20 butir pernyataan tersebut 18 dinyatakan valid dan 2 butir pernyataan dikatakan tidak valid dikarenakan  $r$  hitung  $<$  dari  $r$  tabel. Sedangkan item pernyataannya memiliki  $r$  hitung  $>$  dari  $r$  tabel (0,3) bernilai positif. Dengan demikian, untuk skala kecerdasan emosi dari 37 butir pernyataan tersebut 33 dinyatakan valid dan 4 butir pernyataan dikatakan tidak valid dikarenakan  $r$  hitung  $<$  dari  $r$  tabel.

Selanjutnya hasil penelitian pada uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *SPSS (Statistical Product and Service Solution)* 20 dapat diketahui nilai signifikansinya adalah 0,200 yang menunjukkan bahwa  $0,200 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima atau skala penelitian berdistribusi normal.

Pada hasil uji homogenitas diketahui bahwa hasil perhitungan menggunakan *SPSS (Statistical Product and Service Solution)* 20 dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah 0,630 yang menunjukkan bahwa  $0,630 > 0,05$  maka nilai varian sama (homogen). Uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana pada bagian tabel *Coefficients* menunjukkan hasil nilai signifikansi yang diketahui sebesar 0,221. Berdasarkan nilai signifikansi yang diketahui sebesar  $0,221 >$  dari 0,05 disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kecerdasan emosi (X) terhadap stres akademik (Y).

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat stres pada siswa SMA Negeri I Puri Mojokerto memiliki tingkat stres yang berbeda. Perbedaan tingkat stres tersebut dipengaruhi beberapa faktor seperti dukungan sosial, kontrol pribadi, kepribadian, dan pola perilaku. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusuf & Yusuf (2020) menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa, begitupula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orangtua maka stres akademik yang dialami tinggi.

Sebagian besar siswa dalam penelitian ini mengalami stres dengan kategori sedang, artinya siswa cukup mampu memahami dan menyikapi setiap permasalahan yang dihadapi. Seperti tugas-tugas dari guru mata pelajaran, tuntutan dari orang tua untuk berprestasi dan memiliki nilai tinggi, hingga kemampuan siswa itu sendiri untuk mengemban tugas sekolah dan ujian sekolah. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan sebelumnya oleh peneliti, dimana siswa mengaku sering kali merasa kewalahan dengan tugas dan ujian yang diberikan oleh para guru.

Berdasarkan hasil kategorisasi kecerdasan emosi pada siswa yang SMA Negeri I Puri Mojokerto menunjukkan bahwa kecerdasan emosi pada siswa rata-rata berada dalam kategori sedang. Banyak hal yang membuat siswa memiliki kecerdasan emosi yang bervariasi. Faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi siswa dapat berupa bagaimana siswa berpikir baik tentang situasi yang sedang dihadapi, bagaimana siswa mengalihkan situasi yang dapat menimbulkan respons emosional negatif menjadi situasi yang lebih menyenangkan, dan memengaruhi respon yang dirasakan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maitrianti (2021) menunjukkan bahwa dengan pemahaman tentang diri yang baik maka dapat membantu seseorang untuk mengendalikan diri dalam respon terhadap berbagai macam situasi.

Gross (2007) menjelaskan jika respon emosional adalah kemampuan seseorang dalam memahami serta bersosialisasi secara emosional dengan orang lain atau lingkungan sosialnya. Respon emosional mengacu pada penekanan terhadap respon emosi yang muncul ketika suatu situasi tertentu memicu munculnya respon negatif atau respon positif. Respon emosi yang bisa saja

muncul pada siswa adalah rasa tidak nyaman atau kegelisahan tidak jelas dalam mengantisipasi suatu keadaan atau ancaman yang dapat menimbulkan perasaan sedih bahkan depresi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wang & Saudino (2011) menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam kecerdasan emosi.

Hasil dari uji hipotesis yang menunjukkan bahwa Kecerdasan emosi memiliki pengaruh terhadap tingkat stres pada siswa diterima. Dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $0,000 < 0,05$ ) sehingga dengan begitu  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh terhadap tingkat stres pada siswa.

Subjek dalam penelitian ini memiliki kemampuan kecerdasan emosi yang baik, subjek penelitian ini mampu menjaga stabilitas emosinya sehingga dapat menghadapi setiap permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan ungkapan Atkinson dkk, (2000) yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi yang dimiliki siswa dapat membantu siswa dalam mengendalikan stres dan mencegah terjadinya suatu gangguan stres, baik dalam bertindak maupun dalam berinteraksi dengan lingkungan yang mengakibatkan stres.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa kecerdasan emosi menjadi variabel penting dalam menunjukkan tingkat stres pada siswa. Siswa perlu memiliki keterampilan dalam mengendalikan emosinya, sehingga ketika siswa sedang mengalami situasi tertentu, mereka akan berupaya mengontrol emosi yang muncul agar tidak melakukan tindakan yang akan membuat mereka semakin stres. Salah satu contohnya adalah ketika siswa merasa kesulitan dengan tugas dan ujian yang diberikan oleh para guru, jika siswa mampu mengendalikan emosinya maka mereka akan berusaha untuk menghadapi situasi dengan tenang serta belajar dengan sungguh-sungguh. Sebaliknya jika siswa tidak mampu mengendalikan kecerdasan emosinya, mereka akan dengan mudahnya menyerah dengan tugas-tugas yang diberikan. Hal ini sesuai dengan ungkapan Rafiqah (2023) menunjukkan bahwa perasaan negatif yang ada pada diri individu dapat diatasi dengan adanya rasa kasih sayang terhadap diri sendiri yang dapat menjadi Langkah awal dalam mengatasi perasaan negatif.

Kecerdasan emosi terhadap tingkat stres pada siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang berasal dari siswa yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi dapat berupa bagaimana mereka merasa memiliki kendali atas apa yang terjadi pada mereka dan dapat mengambil tindakan langsung, sedangkan faktor eksternal dapat berupa dukungan sosial yang berasal dari teman, saudara, keluarga, pasangan kekasih atau pun kelompok atau komunitas. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Krkovic, dkk (2018) yang menunjukkan bahwa kemampuan Kecerdasan emosi yang rendah dapat menjadi faktor terjadinya stres karena ketidak mampuannya menanggapi suatu sumber stres.

Dukungan sosial yang berasal dari teman, saudara, keluarga, pasangan kekasih atau pun kelompok juga mempengaruhi stres yang dirasakan siswa yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Individu dengan dukungan sosial yang kurang akan membuat individu merasa tidak berharga dan dapat menimbulkan berbagai masalah. Sedangkan individu dengan dukungan sosial yang baik merasa bahwa mereka dicintai, dihargai, dan merasa menjadi bagian dari kelompok atau lingkungannya (Sarafino & Smith, 2011).

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat dikatakan siswa dalam penelitian ini memiliki kemampuan kecerdasan emosi yang baik sehingga siswa memiliki tingkat stres pada kategori sedang, yaitu siswa dalam penelitian ini mampu menghadapi setiap permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan ungkapan Rafiqah et al (2023) menunjukkan bahwa resiliensi diartikan sebagai kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan dan tantangan, bangkit dari kegagalan, dan terus berkembang menjadi lebih baik dalam situasi apapun, yang meliputi kompetensi pribadi, kompetensi social, dan orientasi yang kuat terhadap tujuan.

Hasil analisis yang dilakukan peneliti didapatkan hasil bahwa pada aspek-aspek yang digunakan dalam penelitian, terdapat salah satu aspek yang memiliki nilai kontribusi paling tinggi dari aspek-aspek yang lain atau bisa dikatakan bahwa aspek tersebut paling banyak berkontribusi dalam variabel tingkat stres, aspek tersebut adalah aspek perilaku dengan nilai R square 0,087. Aspek yang berpengaruh selanjutnya dengan nilai tertinggi kedua yakni aspek



emosi dengan nilai R square sebesar 0,060, selanjutnya aspek fisik dengan nilai R square sebesar 0.043. dan yang terakhir aspek kognitif diperoleh nilai R square sebesar 0.018. Peneliti mengambil kesimpulan bahwa nilai kontribusi pada aspek perilaku disebabkan karena siswa mampu menunjukkan perilaku atau mampu menyikapi setiap permasalahan yang kurang menyenangkan, situasi yang menuntut serta situasi yang mengancam atau berbahaya dalam kehidupan sehari-hari.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecerdasan emosi pada siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. dari keseluruhan sampel yang berjumlah 100 responden didapatkan hasil bahwa sebanyak 18 siswa dengan persentase 18% memiliki tingkat kecerdasan emosi yang rendah, kemudian 68 siswa memiliki tingkat kecerdasan emosi yang sedang, dan 14 siswa memiliki tingkat kecerdasan emosi yang tinggi. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan secara keseluruhan tingkat kecerdasan emosional siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto berada di tingkat sedang.
2. Tingkat stres pada siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, tinggi. dari keseluruhan sampel yang berjumlah 100 responden didapatkan hasil bahwa sebanyak 16 siswa dengan persentase 16% memiliki tingkat stress yang rendah. Kemudian 57 siswa dengan persentase 57% memiliki tingkat stress yang sedang, dan 27 siswa dengan persentase 27% memiliki tingkat stress yang tinggi. berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan secara umum siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto memiliki tingkat stress akademik yang rendah.
3. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa ada pengaruh kecerdasan emosi terhadap tingkat stress akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto. Artinya semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional pada siswa kelas XII SMAN 1 Puri Mojokerto maka, semakin rendah pula pada tingkat stress akademik.

#### **B. Saran**

1. Bagi pihak sekolah  
melalui berbagai program pelatihan dan kegiatan ekstrakurikuler, karena penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional siswa, semakin rendah pula tingkat stress akademik yang mereka alami. Hal ini

penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih produktif dan mengurangi tekanan akademik yang sering dihadapi oleh siswa

## 2. Bagi Orang Tua

Diharapkan untuk selalu memantau bagaimana perkembangan belajar anak di rumah dan di sekolah dengan menanyakan apa saja kendala yang dialami anak ketika berada disekolah, sehingga anak merasa beban yang dialami disekolah menjadi lebih ringan dari sebelumnya.

## 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti yang hendak melakukan penelitian mengenai gejala stress akademik diharapkan dapat mencari variable lainnya seperti resiliensi karena stress akademik dapat dipengaruhi berbagai macam faktor. Harapannya adalah agar dapat melihat dan mengetahui faktor apa yang memberikan pengaruh lebih kuat terhadap kecenderungan perilaku stress akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson., dkk. (2000). *Defines Psychology as The Scientific Study of behavior and Mental Processes*. Elsevier: USA.
- Azwar, S. 2011. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar  
Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Brosschot, J. F. (2010). Markers of chronic stress: Prolonged physiological activation and (un)conscious perseverative cognition. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. DOI:10.1016/j.neubiorev.2010.01.004.
- Chesney, M. A., Frautschi, N. M., & Rosenman, R. H. (1985). Modifying Type A behavior. In J. C. ROSEN & L. J. SOLOMON (Eds.), *Prevention in health psychology* (pp. 130–142). Hanover, NH: University Press of New England.
- Cohen, S., & Spacapan, S. (1978). The aftereffects of stress: An attentional interpretation. *Environmental Psychology and Nonverbal Behavior*, 3, 43–57.
- Contrada, R. J., & Goyal, T. M. (2004). Individual differences, health, and illness: The role of emotional traits and generalized expectancies. In S. Sutton, A. Baum, & M. Johnston (Eds.), *The Sage handbook of health psychology* (pp. 143–168). London: Sage.
- Cozby, P. C., & Bates, S. C. (2012). *Methods in Behavioral Research*. Singapore: Mc Graw Hill.
- Desmita. (2016). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Eisenberg, N. & Tracy, L. S. (2004). Emotion-Related Regulation: Sharper the Definition. *Child Development*. 75, 2, 334-339.
- Gamayanti. W., Mahardianisa., Syafei. I., (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Siswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Volume 5, Nomor 1, 2018: 115-130.

- Gunawati, R. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi siswa dengan dosen pembimbing utama skripsi. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2016). *Emotional intelligence: kecerdasan emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta. Gramedia
- Govaerst, S. & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*.
- Greenberg, J. S. (2002). *Comprehensive Stress Management*. (7th Ed). United States: Mc Graw Hill Company Inc.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 74, No. 1, 224-237.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39. 281–291.
- Gross & John. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 85, No. 2, 348-362.
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.
- Hadi, S. (2001). *Metodologi Research Jilid III*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hanim, W. (2020). Pengembangan video tutorial mengenai “ strategi problem focused coping pada stres akademik dalam menghadapi ujian ” untuk peserta didik kelas x sma labschool rawamangun jakarta. 8(1), 92–101.
- Huang, M.E. and Guo, D.J. (2001) *Study on the Regulation of Emotion Regulation*

- and Depression of College Students. *Chinese Journal of Mental Health*, 6, 438-441.
- Hong, C. (2016). *A Theoretic Review of Emotion Regulation*. *Journal of Social Sciences*. China: Scientific Research Publishing.
- Indonesia. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Lembaran Negara RI Tahun 2003 Nomor 78, Tambahan Lembara RI Nomor 4301. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Julianti. R., Aida. Y. (2015). Hubungan Komunikasi Antara Siswa dan Dosen Pembimbing Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Siswa S1 Keperawatan Stikes Ranah Minang Tahun 2015. *Jurnal Keperawatan*. Peminatan jurusan Ilmu Keperawatan. Stikes Ranah Minang
- Julika & Setiyawati. (2019). Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GAMAJOP)*, 5(1), 50-59
- Kahneman, D. (2000). Experienced utility and objective happiness: A moment-based approach. In D. Kahneman & A. Tversky (Eds.), *Choices, values, and frames* (pp. 673–692). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Krkorvic. K., Annica Clamor., Tania M. Lincoln., (2018). Emotion Regulation as a predictor of the of the endocrine, autonomic, affective, and symptomatic stress response and recovery. *Jurnal of Psychoneuroendocrinology*. 94. 112-120.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York:Springer.
- Lepore, S. J. (1997). *Social-environmental influences on the chronic stress process*. In B. H.Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp. 133–160). New York: Plenum.
- Lewis, M., M, J., Jones, H., & Barrett, L. F. (2008). *Hanbook Of Emotion: Third Edition*. New York: The Guilford Press.

- Lovallo, W. R. (2005). *Stress and health: Biological and psychological interactions*. (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Maitrianti, Cut. (2021). *Hubungan Antara Kecerdasan Intrapersonal Dengan Kecerdasan Emosional*. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 11(2) 291-305
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra. (2016). *Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa*. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 75–89.
- Pearlin, L. J., Menaghan, E. G., et al. (1981). The Stress Process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 3377-356. doi10.2307/2136676.
- Prastisi, W. D. (2013). Peran Orangtua Dalam Perkembangan Kemampuan Kecerdasan emosi Anak : Model Teoritis. [hal.322-333].
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja. Universitas Ahmad Dahlan.
- Rafiqah, Rafiqah. (2023). *The Effect of Self-compassion and Support Systems on Flourishing in Students*. A. Fattah et al. (Eds.): PFH 2022, ASSEHR 728, pp. 68–76
- Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology : Biopsychosocial interactions (3rd ed.)*. United States of America : John Willey & Sons Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology : Biopsychosocial interactions (7th ed.)*. United States of America : John Willey & Sons Inc.
- Shaffer, D. R. (2005). *Social and personality development*. Belmont, CA: Thomson/Wadsworth.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

- Suhendro & Agustina. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan Akademik: Studi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 70-92
- Suparlan, Henricus. (2015). *Filsafat Pendidikan Ki Hadjar Dewantara dan Sumbangannya Bagi Pendidikan Indonesia*. *Jurnal Filsafat*, 25 (1), 56-74
- Verzeletti, C., Zammuner, L.V., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion Regulation Strategies and Psychosocial well-being in adolescence. *HEALTH PSYCHOLOGY*. *Cogent Psychology*. 3:1199294.
- Wang, M., Kimberly J. Saudino. (2011). Emotion Regulation and Stress. *Jurnal of Adult Development*. 18:95-103. Doi:10.1007/s10804-010-9114-7.
- Wilks, S.E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9 (2), 106-125.
- Yasufi, R. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja SMA di SMA Yogyakarta. *In World Development*, 1 (1)
- Yusuf, Nur., Yusuf, Jannatul. (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik*. *Psyche 165 Journal* 13(2), 235 - 239



## LAMPIRAN 1



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50, Telepon (0341) 551354 Faximile (0341) 572533 Malang  
Website: <http://fipsi.uin-malang.ac.id> email : [fpsi@uin-malang.ac.id](mailto:fpsi@uin-malang.ac.id)

Nomor : 1675 /F.Psi.1/PP.00.9/02/2024  
Lamp. : -  
Hal : **Izin Penelitian Skripsi**

Malang, 19 Februari 2024

Kepada Yth.  
**Kepala SMAN 1 Puri Mojokerto**  
di Tempat

### *Assalamuálaikum, Wr. Wb*

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya proses penyusunan skripsi bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu berkenan memberikan izin untuk melakukan penelitian kepada :

Nama / NIM : Nurus Silmi Kaffah / 18410086  
Judul Skripsi : Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres Akademik Siswa di SMAN 1 Puri Mojokerto  
Dosen Pembimbing : Selly Candra Ayu, M. Si  
Waktu Pelaksanaan : 20 Februari – 31 Maret 2024

Demikian permohonan ini, atas perkenan dan kerjasamanya yang baik disampaikan terima kasih tiada terhingga teriring doá jazakumullah.

### *Wassalamuálaikum, Wr. Wb*

a.n Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kelembagaan  
  
a.n Dekan



## LAMPIRAN 2

### ANGKET KECERDASAN EMOSI

#### Identitas Responden

Nama (Nama Samaran):

Jenis Kelamin :

Usia :

Kelas :

Anak ke : dari bersaudara

#### Perkerjaan Orang Tua

Ayah :

Ibu :

Penghasilan Orang Tua:

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| a. Rp < Rp. 1.000.000        | c. Rp. 4.000.000 – 6.000.000 |
| b. Rp. 1.000.000 – 3.000.000 | d. Rp. > Rp. 7.000.000       |

Riwayat Penyakit : a. Ada, sebutkan: .....

b. Tidak ada

#### Petunjuk pengisian :

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan terkait pengalaman-pengalaman adik dalam kondisi belajar. Kami berharap adik dapat memberikan tanggapan terhadap pernyataan di bawah ini, kemudian berilah tanda silang (X) pada pilihan yang paling menggambarkan kondisi diri Adik.

- SS** : apabila Adik **Sangat Sesuai** dengan isi pernyataan tersebut  
**S** : apabila Adik **Sesuai** dengan isi pernyataan tersebut  
**A** : apabila Adik **Tidak Dapat Menentukan Dengan Pasti**  
**TS** : apabila Adik **Tidak Sesuai** dengan isi pernyataan tersebut  
**STS** : apabila Adik **Sangat Tidak Sesuai** dengan isi pernyataan tersebut

## SKALA A

NO	PERNYATAAN	SS	S	A	TS	STS
1	Saya semakin terpacu dalam menyelesaikan hafalan surah Panjang yang belum bisa saya selesaikan					
2	Ketika saya bosan menghadapi tugas sekolah dan hafalan ayat Al-Qur'an saya tahu penyebabnya					
3	Saya senang menghadapi tantangan dalam memecahkan suatu pelajaran sekolah dan hafalan ayat Al- Qur'an yang sulit					
4	Saya kurang yakin akan mendapatkan nilai baik di kelas					
5	Saya bersedia membantu teman sekelas yang ketinggalan pelajaran dan hafalan ayat Al-Qur'an					
6	Saya tidak mau membantu teman yang ketinggalan pelajaran dan hafalan ayat Al-Qur'an					
7	Saya mampu menanyakan dengan baik kepada guru mengenai ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang belum saya pahami					
8	Saya sulit mencapai kata sepakat dengan teman sekelas saya					
9	Saya tidak suka melihat teman yang suka mencontek					
10	Saya menganggap teman yang berprestasi baik di kelas sebagai musuh dan saingan					
11	Saya bersikap konsisten dan disiplin dalam menjalankan jadwal penyetoran hafalan ayat Al-Qur'an yang telah dibuat					
12	Saya menyelesaikan hafalan ayat Al-Qur'an yang sulit dengan penuh kesabaran					
13	Saya merasa teman sekelas yang kemampuannya sama dengan saya mendapatkan prestasi yang lebih baik					
14	Saya menerima diri saya sebagaimana adanya					
15	Saya sering menunda hafalan ayat Al-Qur'an yang diberikan guru					
16	Saya mudah putus asa ketika tidak menemukan jawaban atas soal-soal pelajaran yang saya kerjakan					
17	Saya merasa tertantang untuk menyelesaikan hafalan yang menuurt saya sulit					
18	Saya mau bergaul dengan teman yang memiliki kemampuan di bawah saya					

19	Saya mengakui kalau kemampuan menghafal saya kurang					
20	Saya menghargai dan mau mengakui keberhasilan yang dicapai teman sekelas saya					
21	Saya tidak suka melihat teman yang memiliki kemampuan di bawah rata-rata					
22	Saya akan langsung menyelesaikan tugas yang diberikan guru di sekolah tanpa menunda waktu					
23	Saya tidak mudah putus asa untuk menghafal ayat Al-Qur'an yang sulit					
24	Saya merasa diri saya pintar					
25	Saya tidak pernah bekerja sama dengan teman sekelas untuk menyelesaikan soal pelajaran agama maupun umum yang sulit					
26	Saya suka belajar kelompok di asrama untuk memecahkan soal-soal pelajaran yang sulit					
27	Saya merasa tidak mampu mengejar ketinggalan hafalan ayat Al-Qur'an dari teman-teman sekelas saya					
28	Saya akan mengerahkan seluruh kemampuan saya demi mendapatkan nilai pelajaran yang memuaskan					
29	Saya kurang yakin akan mendapatkan nilai yang tidak baik dikelas					
30	Saya sering mencemaskan kekurangan saya dalam memahami mata pelajaran umum					
31	Saya malu bertanya kepada guru mengenai apa yang kurang saya pahami					
32	Saya tidak dapat mengungkapkan emosi saya dengan baik					
33	Saya malas berfikir ketika menemukan tugas sekolah yang sulit					
34	Saya turut senang ketika teman sekelas saya mendapat nilai yang bagus					
35	Saya tidak menyukai tantangan dalam menyelesaikan soal-soal pelajaran					
36	Saya mudah terpengaruh dengan teman sekelas saya walaupun saya tahu itu salah					

37	Saya ragu dalam mempertanggungjawabkan tugas sekolah yang saya buat					
----	---	--	--	--	--	--

**PERIKSA KEMBALI DAN PASTIKAN TIDAK ADA YANG TERLEWATI**

### LAMPIRAN 3

#### ANGKET STRES AKADEMIK

Petunjuk Pengisian :

Angket ini terdiri atas 20 pernyataan. Dalam menjawab pernyataan tersebut, terdiri atas 5 alternatif jawaban, mulai dari sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai, yakni:

TP = Tidak Pernah JR = Jarang

KD = Kadang-Kadang SR = Sering

SL = Selalu

Dalam pernyataan tersebut, **tidak ada jawaban yang benar maupun jawaban yang salah**. Oleh karena itu, diharapkan memilih **jawaban yang paling sesuai dan paling menggambarkan diri adik**, bukan berdasarkan atas pendapat orang lain.

Pilih pernyataan tersebut dengan cara menyilang salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia.

Contoh pernyataan :

Saya yakin dapat memperoleh apa yang saya cita-citakan TP JR KD SR SL

Demikianlah cara menjawab pernyataan-pernyataan berikut ini. Setelah adik-adik selesai mengerjakan, sebaiknya diperiksa kembali untuk mencegah adanya pernyataan yang terlewatkan/tidak terjawab. Atas partisipasi adik-adik dalam mengisi angket ini, saya mengucapkan terimakasih.

**Seluruh Jawaban Adik akan Dirahasiakan dan Hanya Digunakan untuk  
Kepentingan Penelitian**

## SKALA B

Selama 1 bulan terakhir saya merasa.....

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SR	SL
1	Saya mengalami sakit kepala saat belajar					
2	Saya sulit berkonsentrasi saat menghafal pelajaran					
3	Saya tertekan ketika belajar materi sulit					
4	Saya malas belajar karena terlalu banyak hafalan					
5	Saya terus-menerus letih saat ujian					
6	Saya merasa terganggu oleh target nilai dari sekolah					
7	Saya bingung ketika tugas sekolah tidak jelas					
8	Saya tidak bergairah belajar dikarenakan terlalu sering ulangan					
9	Saya pening ketika memiliki PR yang banyak					
10	Saya sulit fokus mengerjakan tugas sekolah					
11	Saya tidak berdaya oleh tingginya tuntutan untuk berprestasi					
12	Saya malas menyelesaikan tugas sekolah					
13	Tenaga berkurang habis karena banyaknya tugas sekolah					
14	Saya sulit berfikir saat mengerjakan tugas sekolah					
15	Saya gelisah saat ulangan					
16	Saya tidak terdorong belajar karena nilai selalu dibawah target					
17	Saya jenuh mengerjakan tugas-tugas sekolah					
18	Saya jengkel dengan banyaknya materi pelajaran yang harus dihafalkan					
19	Saya pernah ingin marah karena pr berlebihan					
20	Saya jenuh mempelajari bahan ujian yang terlalu banyak					

## LAMPIRAN 4

### Hasil Uji

Berikut tabel kerja teknik validitas dari 100 responden didapatkan tabulasi data- data:

**Tabel 4.2**  
**Hasil Analisis Item**  
**Stres Akademik Item-**  
**Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR0000 1	45,3800	123,895	,328	,905
VAR0000 3	45,0600	117,592	,577	,898
VAR0000 4	45,6400	119,202	,528	,900
VAR0000 5	45,6700	121,213	,434	,902
VAR0000 6	45,8900	119,937	,391	,904
VAR0000 7	44,6900	117,428	,636	,897
VAR0000 8	45,6600	117,701	,510	,900
VAR0000 9	45,1500	114,008	,600	,898
VAR0001 0	45,3500	118,614	,585	,898
VAR0001 1	45,5500	116,048	,539	,900
VAR0001 2	45,4300	117,338	,627	,897
VAR0001 3	45,4000	116,869	,590	,898
VAR0001 4	45,5100	120,495	,546	,899
VAR0001 6	46,1800	119,967	,466	,901
VAR0001 7	45,5100	117,606	,542	,899
VAR0001 8	45,5100	113,667	,685	,895
VAR0001 9	45,5400	112,190	,687	,895
VAR0002 0	45,4300	112,005	,757	,892



Kriteria yang digunakan dalam uji validitas ini adalah jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka soal dikatakan valid. Hasil dari tabel di atas diketahui bahwa skala yang *item* pernyataannya memiliki  $r_{hitung} >$  dari  $r_{tabel}$  (0,3) bernilai positif. Berdasarkan perhitungan menggunakan *SPSS ver.20* diperoleh dari 20 butir pernyataan skala stres akademik dinyatakan 18 butir pernyataan valid dan 2 butir pernyataan dikatakan tidak valid dikarenakan  $r_{hitung} <$  dari  $r_{tabel}$ .

**Tabel 4.3**

**Hasil Analisis Item Kecerdasan Emosi Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00005	89,9307	3719,605	,383	,986
VAR00006	90,0099	3707,850	,451	,985
VAR00007	89,6337	3699,794	,503	,985
VAR00008	89,2178	3698,712	,481	,985
VAR00009	89,4158	3685,425	,515	,985
VAR00010	89,6436	3667,712	,563	,985
VAR00011	89,6931	3652,135	,760	,985
VAR00012	89,8317	3640,501	,801	,985
VAR00013	89,5149	3636,292	,759	,985
VAR00014	90,0891	3614,222	,831	,985
VAR00015	88,8812	3611,826	,823	,985
VAR00016	88,8020	3600,420	,810	,985
VAR00017	89,6832	3583,399	,872	,984
VAR00018	89,5743	3572,687	,842	,984
VAR00019	89,5644	3570,448	,826	,984
VAR00020	90,1188	3542,426	,967	,984
VAR00021	89,5347	3542,811	,864	,984
VAR00022	89,0297	3531,889	,930	,984
VAR00023	89,6733	3507,762	,951	,984
VAR00024	89,1287	3513,933	,871	,984
VAR00025	88,1188	3514,446	,895	,984
VAR00026	89,5941	3479,564	,928	,984
VAR00027	88,8812	3475,846	,917	,984
VAR00028	89,9307	3451,045	,963	,984
VAR00029	88,6733	3455,742	,941	,984
VAR00030	89,4554	3445,750	,889	,984
VAR00031	88,4257	3430,967	,944	,984
VAR00032	88,0198	3433,800	,935	,984
VAR00033	88,4752	3408,812	,958	,984
VAR00034	89,5941	3385,524	,971	,984
VAR00035	88,8713	3379,313	,962	,984
VAR00036	88,4851	3375,992	,951	,984
VAR00037	88,7228	3357,002	,957	,984

Sama halnya dengan stress akademik, perhitungan untuk uji validasi kecerdasan emosi juga menggunakan *SPSS ver.20*. Hasil dari tabel di atas diketahui bahwa skala yang *itempernyataannya* memiliki  $r$  hitung  $>$  dari  $r$  tabel (0,3) bernilai positif. Berdasarkan perhitungan menggunakan *SPSS ver.20* diperoleh dari 37 butir pernyataan skala kecerdasan emosidinyatakan 33 butir pernyataan valid dan 4 butir pernyataan dikatakan tidak valid dikarenakan  $r$  hitung  $<$  dari  $r$  tabel.

Tabel uji reliabilitas dari hasil *SPSS* diperoleh datanya sebagai berikut:

**Tabel 4.4 Reliability Statistics Stres Akademik**

Cronbach's Alpha	N of Items
,904	18

**Tabel 4.5 Reliability Statistics Kecerdasan Emosi**

Cronbach's Alpha	N of Items
,985	33

Dari data di atas dapat diketahui bahwa uji reliabilitas yang menggunakan *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 20* diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,904 (Stres Akademik) dan 0,985 (Kecerdasan Emosi).

**Tabel 4.6 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.32270921
	Most Extreme Differences	Absolute
	Positive	.047
	Negative	-.073
Test Statistic		.073
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

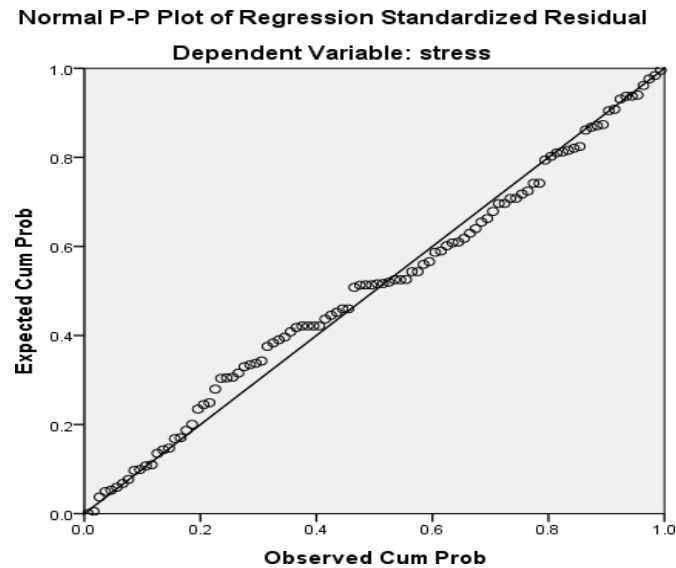
b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Hasil perhitungan dari tabel di atas yang menggunakan *SPSS (Statistical Product and Service Solution)* 20 diketahui nilai signifikansinya atau Sig. (2- tailed) adalah 0,200 yang menunjukkan bahwa  $0,200 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima atau skala penelitian berdistribusi normal.

Diagram yang menunjukkan data berdistribusi normal



**Tabel 4.7**  
**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
eq dan stres akademik	Based on Mean	.245	1	198	.621
	Based on Median	.280	1	198	.598
	Based on Median and with adjusted df	.280	1	195.876	.598
	Based on trimmed mean	.233	1	198	.630

Data hasil perhitungan menggunakan *SPSS (Statistical Product and Service Solution)* 20 di atas dapat diketahui bahwa nilai sig.  $> 0,05$ , dimana nilai signifikasinya adalah 0,630 yang menunjukkan bahwa nilai varian sama (homogen).

**Tabel 4.8 Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.497 <sup>a</sup>	.247	.240	10.37524

- a. Predictors: (Constant), kecerdasan
- b. Dependent Variable: stress

Hasil dari tabel di atas diperoleh nilai korelasi (R) adalah 0,497 dan diperoleh juga nilai R Square atau koefisien Determinasi (KD) adalah  $0,247 \times 100 = 24,7\%$ . Dimana R Square atau koefisien Determinasi (KD) menunjukkan seberapa bagus model regresi yang dibentuk oleh interaksi variabel bebas dan variabel terikat. Sehingga dapat diketahui bahwa variabel bebas X (Kecerdasan Emosi) memiliki pengaruh kontribusi sebesar 24,7% terhadap variabel Y (Stres Akademik).

**Tabel 4.9  
ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3465.286	1	3465.286	32.192	.000 <sup>b</sup>
	Residual	10549.274	98	107.646		
	Total	14014.560	99			

- a. Dependent Variable: stress
- b. Predictors: (Constant), kecerdasan

Tabel di atas, digunakan untuk menentukan taraf signifikansi atau linieritas dari regresi. Jika nilai Sig < 0,05, maka taraf signifikansi atau linieritas dari regresi memenuhi kriteria. Data hasil perhitungan menggunakan SPSS 20 diperoleh nilai Sig. = 0,000, berarti nilai Sig.  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian model persamaan regresi berdasarkan data penelitian adalah signifikan, atau model persamaan regresi memenuhi kriteria, dengan kata lain terdapat pengaruh antara kecerdasan emosi (X) terhadap stres akademik (Y).

NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
A2	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3
A3	5	4	5	4	4	5	5	3	3	3	3	4	5	4	3	4	4	5	5	5
A4	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	1	2	2
A5	3	3	3	3	2	1	5	3	5	3	1	3	5	3	5	1	3	3	3	3
A6	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2
A7	3	4	3	1	2	1	5	1	5	2	3	3	4	1	1	1	2	3	3	3
A8	3	3	4	3	3	4	5	5	4	3	2	3	4	3	3	2	4	3	4	4
A9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3
A10	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3
A11	3	3	3	1	1	1	3	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1
A12	2	3	5	2	2	3	4	3	5	3	5	3	2	3	3	2	3	4	5	3
A13	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3
A14	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3
A15	4	3	3	4	4	2	4	5	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4
A16	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3
A17	3	1	4	3	3	5	4	4	4	3	2	3	3	4	3	5	2	5	5	4
A18	3	2	2	1	3	1	4	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
A19	2	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3
A20	2	3	3	2	2	1	3	1	3	3	2	3	2	2	2	1	3	2	1	2
A21	3	3	4	5	5	2	4	3	3	3	1	2	5	3	3	3	3	3	4	3
A22	4	2	3	3	1	1	3	3	3	2	1	3	4	2	3	1	3	3	3	3
A23	3	3	2	3	2	3	4	3	2	4	2	1	4	3	4	1	1	2	3	2
A24	1	3	1	3	1	1	4	1	1	3	2	3	3	2	1	1	2	2	1	1
A25	3	3	3	2	3	3	4	3	5	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2
A26	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
A27	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
A28	2	3	3	4	4	1	2	3	1	2	1	2	2	2	3	2	4	4	1	5
A29	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	4	4
A30	3	3	2	1	2	1	3	1	1	2	1	3	1	3	3	3	4	1	1	1
A31	3	2	3	2	1	3	3	1	1	3	3	2	3	3	2	1	2	1	1	1
A32	2	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	5	4	3
A33	4	4	5	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4
A34	2	3	2	1	3	1	2	3	3	2	1	2	1	2	3	1	2	3	3	3
A35	3	3	2	2	2	2	3	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2
A36	4	3	4	4	2	1	2	1	4	4	2	4	5	5	3	3	4	4	4	3
A37	3	3	3	3	3	1	3	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	2
A38	3	2	5	2	2	1	4	1	4	4	4	3	4	4	4	2	1	5	3	4
A39	3	2	3	3	3	1	4	3	4	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1
A40	2	3	5	3	2	1	4	1	4	3	1	3	3	4	2	1	1	3	3	4
A41	2	4	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	1	2	2	2	2
A42	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1
A43	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1
A44	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1
A45	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1
A46	3	3	4	4	3	2	3	4	2	3	4	3	2	2	4	3	4	4	3	4
A47	1	3	3	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1
A48	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4
A49	4	3	2	3	3	1	5	3	5	2	2	3	1	3	5	3	1	1	3	4
A50	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2
A51	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
A52	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
A53	2	2	3	3	2	4	3	1	2	3	2	3	3	4	3	2	3	4	5	3
A54	4	4	4	4	3	1	5	4	5	5	5	5	4	4	1	4	5	4	3	5

NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
A1	2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4		
A2	3	2	3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	23	2	3	4	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	
A3	2	2	3	5	1	2	5	2	3	2	3	3	1	4	5	1	2	3	12	5	3	1	3	3	5	5	2	1	5	5	5	1	4	4	4	4	
A4	2	1	2	3	1	1	1	3	3	1	2	1	3	12	3	1	1	2	12	2	1	3	5	2	4	2	3	2	2	5	3	2	1	3	2	2	
A5	2	2	2	5	2	1	3	4	2	2	3	2	2	4	3	2	4	4	22	3	2	4	4	2	2	2	4	2	4	4	3	2	2	2	2	4	3
A6	3	2	3	4	2	1	3	2	2	1	3	2	2	12	3	2	2	2	22	4	3	2	3	2	4	3	3	2	4	4	4	2	2	4	4	3	
A7	2	3	3	4	1	1	2	2	1	2	3	2	2	4	3	2	2	3	21	4	2	1	5	1	1	3	3	4	3	3	3	2	2	5	4	4	
A8	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	2	3	2	12	5	3	2	3	21	3	3	3	4	2	2	2	4	2	3	4	2	3	2	3	3	3	
A9	1	1	1	1	1	1	1	4	1	5	3	2	3	13	2	1	2	5	12	3	1	5	3	3	1	1	3	2	5	5	1	1	2	3	3	3	
A10	3	4	3	3	3	2	2	2	4	2	3	3	4	13	4	3	3	2	22	4	3	3	4	3	2	3	3	2	2	4	4	2	4	4	4	2	
A11	1	3	1	1	1	2	1	2	1	5	2	1	2	41	1	1	2	5	12	1	1	1	4	1	1	1	4	2	1	2	2	2	1	1	1	1	
A12	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	1	34	2	2	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
A13	3	4	3	3	3	2	4	2	4	2	3	3	4	13	4	3	3	2	22	4	3	3	4	3	2	3	3	2	2	4	4	2	4	4	2	4	2
A14	3	4	3	3	3	2	2	2	4	2	3	3	4	13	4	3	3	2	22	4	3	3	4	3	2	3	3	2	2	4	4	2	4	4	2	4	2
A15	2	2	4	4	3	2	2	4	3	4	2	2	3	4	4	2	4	2	23	3	2	2	4	3	2	4	4	2	4	4	3	5	2	4	2	4	
A16	3	4	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	4	13	4	3	3	2	22	4	3	3	4	3	2	3	3	2	2	4	4	2	4	4	2	4	2
A17	1	1	4	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	4	2	5	2	34	4	2	2	2	2	1	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
A18	2	1	3	3	2	1	2	2	3	1	2	1	2	11	4	3	5	4	21	3	1	1	4	2	3	2	3	1	4	3	2	3	4	3	4	3	
A19	3	3	3	4	1	1	2	3	3	3	3	2	3	2	4	5	3	1	13	3	3	3	3	2	4	1	5	1	4	3	3	2	3	5	5	5	
A20	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	12	3	2	4	4	21	3	2	1	4	3	2	2	3	4	4	3	3	2	3	2	2	2	
A21	2	1	2	4	1	2	4	3	1	2	2	2	3	12	2	4	2	3	23	2	2	4	3	3	3	3	4	2	4	3	4	2	3	2	2	2	
A22	3	3	1	2	2	2	2	4	3	3	2	2	3	12	3	2	2	3	22	3	2	3	4	1	1	1	3	1	1	4	3	2	1	5	4	4	
A23	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	3	3	12	5	2	4	2	34	2	2	1	3	1	3	2	2	1	3	2	3	1	3	3	4	3	4
A24	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	3	12	1	1	1	3	11	3	1	3	4	2	2	1	2	4	2	3	3	1	1	1	1	2	
A25	1	2	1	3	1	1	2	3	1	1	1	1	1	13	3	2	2	1	11	2	1	3	3	2	3	2	3	2	3	5	3	3	3	3	3	3	
A26	3	2	4	3	4	4	1	4	4	2	2	2	2	4	5	2	2	2	13	3	2	3	3	1	3	1	4	2	5	5	5	3	4	4	4	4	
A27	2	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	2	2	13	4	3	2	2	23	3	3	4	5	2	3	2	3	1	4	4	4	3	1	3	3	3	
A28	3	3	3	5	3	3	3	3	1	4	3	3	3	4	3	3	3	1	24	2	3	3	5	5	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	
A29	2	2	3	4	2	2	3	3	1	3	2	2	2	13	3	2	2	3	22	2	3	4	5	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	4	3
A30	2	1	2	3	2	3	4	2	3	3	1	2	3	13	5	1	2	2	21	3	3	1	5	2	3	2	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	
A31	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	13	4	2	3	3	23	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	
A32	4	4	3	1	2	2	3	2	4	3	3	3	3	13	3	3	2	3	13	3	2	3	3	2	3	1	4	2	3	3	3	1	3	3	3	3	
A33	3	3	4	4	4	3	4	4	1	5	3	1	1	15	5	1	4	1	42	5	5	5	3	1	5	1	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	
A34	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	14	3	2	2	3	22	3	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
A35	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	13	2	3	1	1	13	2	3	4	5	1	3	2	3	1	2	3	2	3	1	4	1	4	1
A36	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	14	3	3	4	2	23	3	3	1	3	3	3	2	3	1	5	3	4	2	5	5	4	4	
A37	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	13	2	3	2	2	22	3	3	1	4	4	3	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	2
A38	5	3	1	4	3	2	2	3	2	3	3	3	2	14	4	1	2	2	22	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	2	2	2	4	4	4	
A39	1	1	1	3	1	1	1	3	5	1	1	1	1	12	1	2	2	1	11	1	1	4	4	1	3	1	3	4	5	4	4	1	3	5	3	3	
A40	1	2	3	3	1	1	1	4	2	2	2	2	3	14	4	4	3	2	34	2	2	3	3	1	2	1	3	2	4	4	5	4	2	4	5	4	
A41	2	1	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2	2	13	3	2	2	3	22	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	
A42	2	1	2	2	1	1	1	3	2	2	1	2	3	13	3	2	1	2	12	2	1	3	3	3	3	1	2	4	2	4	3	2	2	4	4	2	2
A43	2	1	2	2	1	1	1	3	2	2	1	2	3	13	3	2	1	2	12	2	1	3	3	3	3	1	2	4	2	4	3	2	2	4	4	2	2
A44	2	1	2	2	1	1	1	3	2	2	1	2	3	13	3	2	1	2	12	2	1	3	3	3	3	1	2	4	2	4	3	2	2	4	4	2	2
A45	2	1	2	2	1	1	1	3	2	2	1	2	3	13	3	2	1	2	12	2	1	3	3	3	3	1	2	4	2	4	3	2	2	4	4	2	2
A46	2	3	4	4	4	1	2	3	3	1	2	3	2	12	4	2	2	1	11	3	3	5	5	2	5	1	3	1	4	3	2	2	3	4	4	4	
A47	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	14	3	2	2	2	22	2	2	3	2	1	3	2	2	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2
A48	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	13	3	2	3	3	23	4	3	3	4	2	3	2	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	
A49	2	1	2	2	2	1	3	5	3	5	3	1	1	15	3	2	2	2	12	3	3	3	5	4	4	2	3	1	4	1	4	1	3	5	1	1	
A50	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	13	3	2	1	1	22	3	3	4	4	3	3	2	3	2	5	5	3	2	3	3	3	3	3
A51	3	2	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	2	14	3	3	2	2	12	3	3	2	5	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3
A52	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	2	14	3	1	3	5	1	1	1	5	2	1	4	4	1	3	1	1	1	

A54	4	3	5	5	4	3	3	2	5	1	3	3	3	15	4	4	1	1	21	4	3	1	5	5	2	4	4	4	2	3	5	1	2	5	3
A55	3	3	3	3	3	1	3	3	1	1	3	3	3	13	3	3	2	2	22	3	3	1	3	4	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	3
A56	2	2	2	3	3	3	2	5	3	3	3	2	4	23	3	2	1	2	22	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3
A57	2	1	1	4	1	3	1	2	3	1	2	2	3	23	3	2	2	3	11	3	2	2	5	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3
A58	1	3	1	3	1	1	2	3	3	1	1	1	1	13	3	1	1	2	11	3	1	3	3	1	3	1	3	2	3	4	3	1	1	1	1
A59	4	2	4	2	3	1	3	1	3	2	2	2	3	23	3	2	2	2	22	3	2	3	4	2	2	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3
A60	3	2	3	1	1	1	3	2	2	4	2	2	1	23	2	3	2	2	22	3	2	3	3	1	3	1	4	4	3	4	2	3	2	3	2
A61	3	2	2	4	2	2	3	3	2	3	1	1	2	12	1	2	1	2	14	2	2	2	4	2	4	1	3	2	4	4	2	2	4	2	2
A62	1	1	2	3	2	1	1	3	3	1	4	1	1	14	4	3	5	3	21	3	1	3	5	2	3	2	5	2	2	3	4	1	2	3	5
A63	1	1	1	1	1	2	3	3	1	5	1	2	2	12	3	1	3	2	22	3	2	1	3	2	2	1	2	4	3	5	5	3	4	2	3
A64	3	2	3	4	4	2	4	3	3	2	3	3	3	43	4	4	2	2	21	3	2	2	5	3	2	2	3	1	5	5	4	3	4	3	4
A65	1	2	1	3	1	1	1	1	5	3	2	1	1	23	3	1	1	3	13	3	1	2	3	1	3	2	3	1	4	5	5	2	4	3	5
A66	1	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	3	3	12	1	2	3	1	11	3	1	4	3	1	2	1	1	1	3	5	2	1	3	3	2
A67	1	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	3	3	12	1	2	3	1	11	3	1	4	3	1	2	1	1	1	3	5	2	1	3	3	2
A68	2	3	3	3	2	1	2	2	3	1	2	1	2	12	2	2	2	2	22	3	1	3	4	2	3	1	3	2	3	3	2	2	3	2	3
A69	3	2	3	1	3	1	2	3	4	4	2	3	2	12	4	3	1	5	22	3	2	5	4	2	2	1	5	1	5	5	1	4	3	4	
A70	1	2	1	1	1	1	1	1	5	1	3	1	1	11	1	1	2	5	15	3	1	1	5	3	1	1	1	5	3	5	2	2	3	3	1
A71	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	1	1	11	1	1	1	5	15	1	1	5	5	1	1	1	1	5	1	5	5	1	1	3	1
A72	3	5	3	3	4	4	3	1	4	1	4	4	4	14	4	4	3	2	23	3	4	3	5	2	4	2	4	2	5	5	3	3	2	4	4
A73	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	2	13	4	3	3	2	22	3	3	4	3	4	4	4	2	2	3	4	3	2	3	4	4
A74	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	5	5	1	44	3	2	1	1	11	4	4	1	5	1	5	1	5	1	4	5	3	3	1	2	5
A75	3	2	2	3	3	3	1	4	2	2	2	3	2	23	3	1	2	3	22	3	3	3	4	2	4	2	3	2	4	4	4	3	4	3	3
A76	2	2	2	4	1	1	3	3	2	3	3	3	2	14	3	2	1	1	22	2	3	2	4	1	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3
A77	2	2	3	4	2	2	2	2	3	3	2	1	2	12	3	3	2	3	23	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3
A78	3	1	3	2	2	3	2	3	3	5	3	3	2	23	3	3	2	3	13	3	3	4	4	2	4	1	4	4	3	4	3	3	3	3	1
A79	2	2	4	3	2	4	4	3	2	2	3	2	3	14	4	3	2	2	22	3	3	2	4	4	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2
A80	2	1	2	5	2	1	3	2	3	4	2	1	4	12	4	2	3	2	21	5	2	1	4	2	1	1	4	3	5	4	4	5	4	4	4
A81	2	3	1	4	3	2	2	2	2	1	3	2	3	13	3	5	5	1	23	3	2	1	5	2	4	2	3	4	3	1	3	1	1	3	3
A82	3	3	4	4	3	3	2	3	4	2	2	2	4	14	4	4	2	2	22	3	2	2	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3
A83	4	2	4	4	1	2	4	4	2	2	4	2	2	12	3	2	3	2	23	2	3	2	5	2	4	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3
A84	2	4	4	3	2	2	4	3	5	1	4	2	4	12	2	4	5	2	22	3	2	3	5	2	2	2	4	2	4	4	4	2	3	4	3
A85	3	4	3	5	2	2	2	3	3	2	2	2	3	14	4	2	4	3	22	4	3	2	4	3	3	2	4	2	4	4	5	2	5	4	4
A86	2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	14	4	2	2	2	14	2	2	4	2	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4
A87	2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	14	4	2	2	2	14	2	2	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4
A88	1	2	2	3	1	2	2	5	5	2	2	3	1	14	4	2	2	2	23	4	2	3	5	4	5	2	4	4	4	3	4	2	3	3	4
A89	2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	13	4	3	2	2	21	3	3	4	3	3	2	2	4	4	2	3	3	2	2	4	2
A90	1	3	1	2	3	4	1	4	4	1	1	1	1	12	4	1	4	1	12	3	1	1	5	1	5	1	4	1	5	5	1	2	2	4	5
A91	1	2	2	4	1	1	2	1	4	1	1	2	2	12	2	2	1	2	14	2	2	2	4	4	3	2	3	2	4	4	2	1	3	2	2
A92	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	12	3	2	4	4	23	3	2	2	4	3	2	2	3	4	4	3	3	2	2	2	2
A93	1	2	1	1	1	1	2	4	2	2	1	1	2	14	4	1	3	1	13	1	1	2	4	1	4	1	5	1	4	5	2	1	2	4	5
A94	1	1	1	5	1	5	2	2	1	2	2	2	4	12	3	2	2	3	14	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	3	2	2	4	3	2
A95	3	1	3	2	3	4	4	4	1	3	2	1	3	14	1	1	3	4	22	4	1	3	4	2	4	3	4	1	5	5	3	2	2	2	5
A96	2	2	2	3	2	3	4	4	1	3	1	2	2	15	1	2	2	4	22	3	2	3	4	1	5	3	2	1	5	4	4	2	4	1	5
A97	3	2	2	2	3	3	3	4	1	3	1	2	3	14	2	1	3	4	23	3	2	3	4	1	5	3	2	2	5	5	4	3	4	1	4
A98	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	13	3	3	3	3	13	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
A99	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	22	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	4	3	2	2	2
A100	3	4	4	2	4	2	4	2	3	4	2	4	5	14	3	3	2	2	25	1	1	2	1	4	2	2	2	4	3	3	4	3	4	1	3