



**PENGARUH KECERDASAN EMOSI TERHADAP STRES AKADEMIK
SISWA DI PESANTREN MA AL-MUKHLISHIN KECAMATAN
TANJUNG TIRAM KABUPATEN BATUBARA DAN IMPLIKASINYA
DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

Oleh :

HAYATI MIRWAN

NIM 33.16.1.010

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA

MEDAN

2020



**PENGARUH KECERDASAN EMOSI TERHADAP STRES AKADEMIK
SISWA DI PESANTREN MA AL-MUKHLISHIN KECAMATAN
TANJUNG TIRAM KABUPATEN BATUBARA DAN IMPLIKASINYA
DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

Oleh :

HAYATI MIRWAN
NIM 33.16.1.010

Pembimbing I

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi
NIP. 19821209009122002

Pembimbing II

Irwan Syahputra M.A
NIP. 197405271998031002

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2020**

Nomor : Istimewa Medan, September 2020
Lampiran : - Kepada Yth:
Perihal : Skripsi **Bapak Dekan Fakultas Ilmu
A.n Hayati Mirwan Tarbiyah dan Keguruan
UIN Sumatera Utara
Di Medan**

Assalamu`alaikum Wr.WB.

Setelah membaca, meneliti dan memberi saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi mahasiswa A.n Iklil Nabila Hayati yang berjudul :

“PENGARUH KECERDASAN EMOSI TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA DI PESANTREN MA AL-MUKHLISHIN KECAMATAN TANJUNG TIRAM KABUPATEN BATUBARA DAN IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING”. Maka kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah dapat diterima dan disetujui untuk dapat diajukan dalam sidang Munaqasyah skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian saudara kami ucapkan terimakasih.

Wassalam.

PEMBIMBING SKRIPSI

PEMBIMBING I

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi
NIP. 198212092009122002

PEMBIMBING II

Irwan Syahputra, M.A
NIB. 197405271998031002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hayati Mirwan

NIM : 33.16.1.010

TTL : Tanjung Tiram, 29 Agustus 1998

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Jalan Nelayan, Kec. Tanjung Tiram, Kab. Batubara

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul **“PENGARUH KECERDASAN EMOSI TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA DI PESANTREN MA AL-MUKHLISHIN KECAMATAN TANJUNG TIRAM KABUPATEN BATUBARA DAN IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING”**. Benar benar karya asli saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan di dalamnya, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, September 2020

Yang Membuat Pernyataan

Hayati Mirwan
NIM. 33.16.1.010



ABSTRAK

Nama : Hayati Mirwan
NIM : 33.16.1.010
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Pembimbing I : Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi
Pembimbing II : Irwan Syahputra, M.Pd
Judul : Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Stres Akademik Siswa Di Pesantren MA Al-Mukhlishin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam.

Kata Kunci : Kecerdasan Emosi, Stres akademik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres akademik siswa di MA Al-Mukhlishin kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara.(2)Implikasi bimbingan dan konseling dalam mengetahui kecerdasan emosi terhadap stres akademik siswa di MA Al-Mukhlishin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik *random sampling cluster*.Populasinya pada kelas XMA Al-Mukhlishin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara.Sampelnya sebanyak 100 siswa.Metode penelitian data menggunakan angket dan dokumentasi.Semua instrument telah memenuhi syarat sebagai syarat pengukuran, karena telah diujicobakan sehingga telah memenuhi syarat uji validitas menggunakan *korelasi product* dan reliabilitas menggunakan *alpha cronbach*.Analisis data menggunakan regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi terhadap stres akademik di buktikan dari Sig. = 0,000, berarti Sig. < dari kriteria signifikan (0,05). Dan nilai $t_{hitung} 1,233 <$ dari $t_{tabel} 1,968789$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, dimana $H_0 =$ terdapat pengaruh antara kecerdasan emosi (X) terhadap stres akademik (Y).

Mengetahui
Pembimbing I

Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi
NIP. 198212092009122002

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, Segala puja dan puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Sholawat beserta salam senantiasa tercurah kepada nabi Muhammad SAW, yang telah memberi risalah Islam berupa ajaran yang haq lagi sempurna bagi manusia.

Skripsi yang berjudul: **Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Stres Akademik Siswa Di Pesantren MA Al-Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam** adalah sebuah usaha kecil dan sederhana yang disusun penulis untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat-syarat dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis haturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak **Dr. H. Amiruddin Siahhaan, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan, dan seluruh Wakil Dekan I, II dan III.
2. Ibu **Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si** selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan beserta Bapak dan

Ibu Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak membekali penulis dengan berbagai pengetahuan selama penulis menuntut ilmu dilembaga ini dan memberi kesempatan serta fasilitas belajar kepada penulis.

3. Ibu **Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi** selaku dosen pembimbing utama skripsi penulis, yang dalam penulisan skripsi ini telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.
4. Bapak **Irwan Syahputra, M.Pd** selaku dosen pembimbing kedua skripsi penulis, yang dalam penulisan skripsi ini juga telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.
5. Almarhum ayah tercinta **Mirwan Ilyas** dan omak tercinta **Murni** kedua orang tuaku tercinta dan terbaik sepanjang masa, terima kasih atas semua doa-doa, kasih sayang, kepercayaan, nasehat serta motivasi yang tidak pernah ada habisnya dan selalu memberikan motivasi dan dukungan moral maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
6. Untuk kakak tersayang **Sri Maulida, S.Pd** terimakasih telah banyak memberikan nasihat, masukan dan membantu didalam tukar fikir didalam pembuatan skripsi ini sampai dengan selesai.
7. Untuk kamu calon imamku **Muhammad Gunawan** Terima kasih telah ikhlas dan rela untuk hadir dikehidupanku dengan begitu banyak

perjuangan dan ketulusan yang kamu berikan dikeluargaku, didalam pembuatan skripsi inipun kamu banyak berperan didalamnya, semoga niat baik kita untuk menjalankan sunnah Rasul di tahun 2021 berjalan dengan lancar aamiin.

8. Shohib tersayang dan tercinta, sahabat seperjuanganku **Siti Aisyah, Nurul Badri, Eka Saputri, Nurul Sakinah, Sri rahmadani Amri, Nurul Husnah dan anggota bebelove lainnya, Erwin Tri Wahyudi, Samsuwar, M.Zaki Alfuadi, Dinda Junita**, mungkin namanya terlalu banyak terima kasih sahabat sekaligus saudaraku yang kutemukan dan kebersamai selama 4 tahun perkuliahanku. Terima kasih karena kalian telah kebersamai cerita hidupku selama ini, memberikan begitu banyak pelajaran penting yang tak tau akan kudapatkan apa tidak ditempat lain dan memberikan begitu banyak dinamika kehidupan yang membuatku dapat mendewasakan diri. Serta terima kasih selalu memberikan dorongan semangat, nasihat dan dukungan untuk selalu maju dan menjadi yang terbaik kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada sahabat-sahabatku member dari “**K2AREborn**” terima kasih telah kebersamai selama ini, menjadi teman gila, teman gokil, teman ghibah, teman lambe turah, teman ngakak, teman berebut makan, telove lah pokoknya. Bersyukur mengenal kalian semua, kalian yang tidak memandang status seseorang, kalian yang sederhana, kalian yang rame, kalian yang tampil apa adanya, banyak pelajaran hidup dan ilmu-ilmu yang kuterima dari kalian.

10. Teman-teman seperjuangan **BKI-6Stambuk 2016** yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih untuk setiap moment yang kita ciptakan bersama, kenanglah dan ceritakan dihari esok ketika kita bertemu kembali. Terima kasih untuk kita karena telah sama-sama berjuang untuk menyelesaikan pendidikan di UIN-SU Medan.

11. Khususnya untuk Diriku **Hayati Mirwan, S.Pd** terima kasih sudah mampu bertahan sejauh ini, walau banyak ujian dan rintangan yang dihadapi sampai bingung harus dulukan keluarga atau pendidikan dan alhamdulillah dengan memilih jalan untuk merawat keluarga jalan menuju pendidikan selalu di permudah Allah SWT. Sehingga sampai dititik penyelesaian skripsi ini, terima kasih karena telah mampu berjuang dan tetap berdiri kokoh dalam menyelesaikan skripsi ini, terima kasih sudah membuka pintu perjuangan selanjutnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan di dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Medan, 10 Agustus 2020

Penulis

Hayati Mirwan
NIM. 33.16.1.010

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat penelitian.....	7
E. Penelitian Relevan.....	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	11
A. KECERDASAN EMOSI	11
1. Pengertian Kecerdasan Emosi.....	11
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi	14
3. Aspek-aspek Kecerdasan Emosi	15
4. Cirri-ciri Kecerdasan Emosi.....	16
B. STRES AKADEMIK.....	17
1. Pengertian Stres.....	17
2. Pengertian stres Akademik.....	19
3. Factor-faktor Stres Akademik	20
4. Aspek-aspek Stres Akademik	22
5. Gejala-gejala Stres Akademik.....	23
6. Dampak Stres Akademik.....	24

C. BIMBINGAN DAN KONSELING	25
1. Pengertian Bimbingan	25
2. Pengertian Konseling	26
3. Tujuan Bimbingan dan Konseling	27
4. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling	29
5. Fungsi-fungsi Bimbingan dan Konseling	30
6. Jenis Layanan Bimbingan dan Konseling	32
7. Asas-asas Bimbingan dan Konseling	34
D. KECERDASAN EMOSI TERHADAP STRES AKADEMIK DALAM IMPLIKASI BIMBINGAN DAN KONSELING	36
E. HIPOTESIS PENELITIAN	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Tipe penelitian.....	38
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	38
C. Subjek Penelitian.....	38
D. Definisi Operasional.....	39
E. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Instrumen Penelitian.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Deskripsi Data.....	46
1. Temuan Khusus	46
a. Gambaran Stres Akademik Siswa MA Pesantren Al Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara.....	46

b. Analisis Data Hasil Penelitian dan Pengujian Hipotesis.....	48
c. Uji Validitas.....	48
d. Uji Reliabilitas.....	48
e. Uji Prasyarat Analisis.....	49
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	50
C. Implikasi Dalam Bimbingan Dan Konseling.....	52
BAB V PENUTUP.....	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Kecerdasan Emosi	41
Tabel 3.2 Nilai Respon Skala Kecerdasan Emosi	42
Tabel 3.3 Nilai Respon Skala Stres Akademik	43
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Angket Pengumpulan Data Stres Akademik	43
Tabel 4.1 Kategorisasi Stres Akademik Siswa	47
Tabel 4.2 Hasil Analisis Item Stres Akademik	49
Tabel 4.3 Hasil Analisis Item Kecerdasan Emosi	51
Tabel 4.4 Reliability Statistics Stres Akademik	53
Tabel 4.5 Reliability Statistics Kecerdasan Emosi	53
Tabel 4.6 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	55
Tabel 4.7 Test of Homogeneity of Variance	57
Tabel 4.8 Model Summary ^b	57
Tabel 4.9 ANNOVA ^a	58
Tabel 4.10 Coefficients ^a	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan mempunyai arti yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan 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. Senada dengan artikel berjudul “Sifat dan Maksud Pendidikan” yang dipublikasikan pada tahun 1942, beliau mengemukakan bahwa tujuan pendidikan ialah kesempurnaan hidup manusia sehingga dapat memenuhi segala keperluan lahir dan batin yang diperoleh dari kodrat alam.¹

Berdasarkan UU No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dinyatakan bahwa :

“Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”²

¹Al Musannah. (2017). INDIGENISASI PENDIDIKAN: Rasionalitas Revitalisasi Praksis Pendidikan Ki Hadjar Dewantara. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. Vol 2 (1), h. 122.

²Republika Indonesia.Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*, pasal 3

Beberapa lembaga memfasilitasi kebutuhan pendidikan salah satunya adalah Pesantren MA Al-Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara. Pesantren MA Al-Mukhlisin adalah pendidikan formal Indonesia yang setara dengan sekolah Menengah Atas. Pesantren MA Al-Mukhlisin ini tidak hanya mempelajari seputar tentang Al-Qur'an saja melainkan disekolah ini sama seperti sekolah-sekolah umum lainnya yang juga mempelajari ilmu-ilmu umum, agama dan juga terdapat ekstrakurikuler yang berbagai macam kegiatan yang ada di Pesantren MA Al-Mukhlisin. Siswa-siswi MA Al-Mukhlisin bertugas untuk selalu menghafal Al-Qur'an sebagai keunggulan namun dibalik kewajiban mereka menghafal Al-Qur'an mereka juga dituntut untuk mengerjakan tugas-tugas umum, dan agama. Selain pelajaran umum yang biasanya dipelajari disekolah, MA Al-Mukhlisin memiliki pembelajaran yang lebih banyak lagi yaitu pelajaran yang berhubungan dengan agama dan juga pelajaran yang umum.

Terdapat beberapa siswa yang mengeluh akan hal-hal yang dihadapi karena mengingat masa remaja yang mereka alami saat ini adalah masa remaja yang penuh dengan kebebasan untuk bermain dan menunjukkan jati diri yang sesungguhnya. Selain itu keluhan yang mereka alami adalah merasa tertekan, jenuh, dan tingkat kelelahan yang tinggi karena waktu mereka habis hanya untuk sekolah dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Penyesuaian dengan guru baru dan lingkungan juga termasuk hal yang tidak mudah dilakukan oleh setiap siswanya karena setiap guru memiliki metode-metode yang berbeda dalam mengajar sehingga tidak semua siswa mampu menangkap pembelajaran yang diberikan. Selain itu hal yang membuat siswa tertekan adalah asrama yang disediakan, karena untuk menghafal dan mengerjakan tugas itu butuh tempat yang

benar-benar jauh dari keributan teman sebaya yang ada di sekitar mengingat setiap siswa tidak memiliki pola berfikir dan sistem pembelajaran yang sama sehingga untuk menghafal sendiri mereka bisa menggunakan podium, lapangan, mesjid, musholah dan tempat-tempat lainnya yang membuat mereka nyaman akan lokasi mereka untuk menghafal Al-Qur'an. Kondisi tertekan jika tidak ditangani dengan baik akan berdampak negatif bagi siswa diantaranya siswa akan mengalami kondisi stres akademik.

Menurut Desmita dan Greenberg, salah satu permasalahan pada siswa ketika berada di sekolah adalah mengalami stres akademik. Stres akademik adalah stres yang berasal dari proses belajar mengajar saat disekolah dengan bersumberkan dari lamanya berada disekolah, nilai ulangan yang menurun, tempat belajar yang tidak kondusif, suka mencontek, banyak tugas, peraturan sekolah padat, keputusan dalam memilih jurusan, kecemasan saat melakukan ujian dan sulit dalam me-manajemen waktu.³

Ada beberapa faktor penyebab stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampau berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan.⁴

Menurut Hankin dan Abramson, mengatakan bahwa puncak seseorang mengalami depresi akademis banyak terjadi pada usia 15 tahun hingga 18 tahun. Depresi pada usia remaja lebih tinggi karena banyak tuntutan yang

³Nuraini.Q. (2018).Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Full Day School SMPIT Insan Permata Malang.*Skripsi*.Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.h. 1-2.

⁴Barseli, M, dkk.(2017). Konsep Stres Akademik Siswa.*Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol 5 (3), h. 143-148.

diterima, salah satunya adalah tercapainya sebuah prestasi akademik yang lebih baik. Shahmohammadi juga menyimpulkan bahwa penyebab stres di lingkungan siswa efek dari ketakutan siswa tidak lolos di Perguruan Tinggi, ujian sekolah, banyaknya mata pelajaran dan jadwal sekolah yang semakin padat.⁵

Salah satu faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres adalah rendahnya kecerdasan emosi. Kebanyakan siswa ketika mengalami stres yang tinggi saat belajar di sekolah sering terbawa emosi yang tidak stabil, siswa lebih mudah sensitif dengan marah yang tidak terkontrol. Kesulitan yang dirasakan ini berkembang menjadi perasaan negatif yang menimbulkan ketegangan dan stres. Stres juga dikarenakan kurang pengendalian emosi dalam diri siswa itu sendiri, sehingga siswa perlu mengendalikan emosi dan mampu mengatur agar siswa bisa menyelesaikan masalah dari sekolah atau diluar sekolah. Jika siswa telah bisa dan mampu mengontrol emosinya serta mengurangi perasaan negatif tersebut maka diperlukan komponen kognitif yaitu perasaan yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, persepsi atau keyakinan akan ketidakmampuan dirinya yang berkaitan erat dengan tinggi rendahnya kecerdasan emosi dan efikasi diri pada siswa.

Kecerdasan emosi adalah suatu kemampuan individu dalam memahami perasaan mengelola emosi dengan memberikan motivasi pada diri sendiri sehingga dapat mengatasi masalah dalam menyelesaikan tugas yang sulit atau hambatan dalam mencapai suatu tujuan tertentu.⁶

⁵Ibid. h. 2.

⁶Herlinda, D, dkk(2018).Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Bersosialisasi Siswa Di Lingkungan Sekolah Kelas VII SMP Negeri 03 Mukomuko.*Ejournal*. Vol 1 (3), h. 50-58.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chlarasinta pada mahasiswa psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosi mahasiswa maka semakin rendah stres akademik dan begitupun sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi mahasiswa maka semakin tinggi stres akademik.⁷

Penelitian yang dilakukan oleh Misra dan McKean (dalam Shofiyanti Nur Zuama) siswa cenderung mengalami stres proses belajar mengajar di sekolah, manajemen waktu, kesehatan, dan yang dibebankan pada diri sendiri. Faktor penyebab stres akademik, diantaranya persiapan belajar untuk ujian, tingkat persaingan, dan pencapaian standar nilai yang memuaskan. Oleh karena itu, bisa diketahui siswa cenderung mengalami stres. Indikasi stres yang nampak dalam perilaku mereka adalah adanya perasaan tidak nyaman yang dirasakan, baik di rumah maupun di kelas, adanya keinginan untuk berbagi beban dan kesulitan dengan orang lain, sering mengalami gangguan saat tidur, nafsu makan kadang-kadang mulai menurun, sering menangis tanpa sebab, ada perasaan selalu ingin pulang. Selain itu, gejala lain yang terdeteksi yakni bermain handphone dan semacamnya di kelas, tidur-tiduran di kelas dan melakukan kegiatan lain yang tidak berarti di kelas.⁸

Untuk mengetahui kondisi siswa yang mengalami tekanan dalam belajar, agar tidak berdampak negatif kajian awal berupa survei tentang peranan

⁷ Duri Kartika. Chlarasinta. (2015). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi thesis*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. h.

⁸ Putri Rahma Dena. (2015). Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Pengurangan Stres Akademik Siswa Kelas X SMAN 2 Siakhulu. *Skripsi*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau. h.

kecerdasan emosi terhadap stres akademik siswa dan implikasi layanan konseling yang bisa disarankan untuk para siswa. Oleh karenanya penelitian ini penting dikaji untuk mengungkapkan teori stres akademik siswa di sekolah Pesantren MA Al Mukhlisin berkurang stres yang dirasakan dan akhirnya lebih bahagia dalam belajar. Sehingga peneliti melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Stres Akademik Siswa Di Pesantren MA Al-Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Apakah ada pengaruh antara kecerdasan emosi terhadap stres akademik siswa di Pesantren MA Al-Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara?
2. Bagaimana implikasi bimbingan dan konseling dalam mengetahui kecerdasan emosi terhadap stres akademik siswa di Pesantren MA Al-Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara kecerdasan emosi terhadap stres akademik siswa di Pesantren MA Al-Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara.

2. Untuk mengetahui implikasi bimbingan dan konseling dalam mengetahui kecerdasan emosi terhadap stres akademik siswa di Pesantren MA Al-Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan sumbangan informasi mengenai pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres akademik siswa terutama dalam ilmu Bimbingan Konseling dan ilmu Psikologi.

2. Manfaat praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan:

- a. Bagi sekolah, dapat mengurangi beban kondisi stres akademik siswa dengan adanya pengaruh kecerdasan emosi, misal: ketika siswa mendapatkan sebuah persoalan yang berhubungan dengan masalah pembelajaran atau sistem didalam sekolah maka sekolah tidak lagi bingung untuk menanganinya.
- b. Bagi siswa, dapat membantu memahami tentang kecerdasan emosional dalam mengelola stres akademik. Upaya ini dapat dimulai dari diri sendiri dengan bekerjasama dengan orang sekitar seperti teman, keluarga, guru dan lainnya, misal: ketika siswa mulai memahami bagaimana kecerdasan emosi dalam mengelola stres akademik maka pada saat siswa menghadapi masalah dalam hal itu mereka sudah bisa menanganinya sendiri dan mengetahui apa yang harus mereka lakukan akan persoalan

yang mereka hadapi, dengan membaca biografi untuk meningkatkan kecerdasan emosi.

- c. Bagi guru BK, penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan sebagai upaya untuk pembekalan dan pembinaan bagi siswa-siswi dalam mengelola emosi saat mengalami stres dan tetap memiliki keyakinan yang kuat menyelesaikan masalah stresnya, misal: dapat memberikan layanan yang bervariasi.
- d. Bagi penelitian lain, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan atau perbandingan untuk penelitian selanjutnya terkhusus pada penelitian yang berhubungan dengan kecerdasan emosi terhadap stres akademik siswa dengan versi dan layanan yang berbeda.

E. Penelitian Relevan

Penelitian mengenai kecerdasan emosi terhadap stres akademik siswa belum banyak diteliti, namun penelitian ini sangat penting untuk melihat bagaimana fenomena-fenomena stres akademik yang dialami siswa. Berikut ini penelitian yang relevan:

1. Qonitah Nuraini, 2018, Universitas Islam Negerimaulana Malik Ibrahim Malang dengan judul “Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Efikasi Diriterhadap Stres Akademik Siswa Full Day School SMPIT Insan Permata Malang”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa SMPIT Insan Permata Malang 69,6% berada dikategori sedang, 10,9% berada dikategori tinggi dan 19,6% berada di kategori rendah. Pada tingkat efikasi diri 63% berada dikategori sedang, 17,4% berada dikategori tinggi, dan 19,6% berada dikategori

rendah. Pada tingkat kecerdasan emosional 69,6% berada dikategori sedang, 19,6% berada dikategori tinggi dan 10,9% berada dikategori rendah. Hasil hipotesis penelitian adalah pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik diperoleh nilai signifikansi 0,467 ($p > 0,05$) dan R square = 0,012. Pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik diperoleh nilai signifikansi 0,034 ($p > 0,05$) dan R square = 0,098. Pengaruh efikasi diri dan kecerdasan emosional terhadap stres akademik diperoleh nilai signifikansi 0,088 ($p > 0,05$) dan R square = 0,107. Maka dapat dikatakan bahwa efikasi diri dan kecerdasan emosional tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik siswa full day school SMPIT Insan Permata Malang.

2. Nur Aini Umi Mardiyati, 2017, Institut Agama Islam Negeri Surakarta, dengan judul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur’an Pada Siswa Kelas VIII Di MTS N 2 Surakarta”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kecerdasan emosional pada siswa kelas VIII di MTS N 2 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016 nilai rata-rata 95,56, nilai median 99,5, nilai modus 98,5 dan tingkat standar deviasi 6,96. Berdasarkan analisis ini maka nilai rata-rata berada pada interval 91-100 yang menunjukkan kategori sedang. (2) Kemampuan menghafal Al-Qur’an pada siswa kelas VIII di MTS N 2 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016 nilai rata-rata 14,59, nilai median 14,25, nilai modus 13,87 dan tingkat standar deviasi 3,24. Berdasarkan analisis ini maka nilai rata-rata berada pada interval 11-16 yang menunjukkan kategori sedang. (3) Terdapat

hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan kemampuan menghafal Al-Qur'an pada siswa kelas VIII di MTS N 2 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016 artinya hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

3. Reny Sofyanti & Prihastuti, 2017, Universitas Airlangga, dengan judul "Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Di Madrasah Aliyah Nurul Islam Desa Bades Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang" Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi dan efikasi diri terhadap stres akademik. Hal tersebut dapat dinyatakan dengan nilai F sebesar 4.919 dengan signifikansi 0,013 atau lebih kecil dari 0.05.

Perbedaan :

Ketiga penelitian di atas sama dengan penelitian ini dalam membahas peran kecerdasan emosi terhadap stres akademik siswa, untuk perbedaannya adalah penelitian ini memiliki implikasi dalam layanan konseling. Implikasi layanan bimbingan konseling adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan bimbingan konseling terutama bagi guru BK karena guru BK dapat mengetahui teknik apa yang sesuai diberikan kepada siswa yang mengalami stres akademik yang ada di sekolah itu, dan bagi sekolah juga tidak kalah pentingnya karena sekolah jadi lebih mudah untuk memahami setiap tekanan yang dituntut sekolah didalam pencapaian-pencapaian yang sudah ditargetkan untuk semua siswa, dan bagi siswa itu sendiri mereka paham akan tindakan apa selanjutnya yang harus mereka lakukan dalam menghadapi masalah pembelajaran. Hal ini dikarenakan

adanya layanan-layanan bimbingan konseling sebagai jalan dalam menyelesaikan masalah tentang bagaimana kecerdasan emosi terhadap stres akademik siswa

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. KECERDASAN EMOSI

1. Pengertian Kecerdasan Emosi

Istilah kecerdasan emosi dilontarkan pertama kali pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari *Harvard University* dan John Mayer dari *University of New Hampshire* yang menerangkan kualitas-kualitas dari emosional yang sangat penting untuk sebuah keberhasilan. Salovey dan Mayer mendefinisikan bahwa kecerdasan emosional biasanya disebut EQ yang merupakan himpunan dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan dalam memantau sebuah perasaan sosial yang melibatkan kemampuan orang lain, memilah-milah terlebih dahulu dan dijadikan sebagai pembimbing pikiran dan tindakan.⁹ Kecerdasan emosi banyak dipengaruhi oleh lingkungan, sifatnya tidak menetap dan bisa berubah setiap saat. Untuk itu peran keluarga terutama orangtua dimasa kanak-kanak sangat berpengaruh pada pembentukan kecerdasan emosi.

Martin berpendapat bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan dalam memahami perasaan individu, berempati terhadap perasaan orang lain dan mengatur emosi, yang secara bersama berperan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang (Baskara, Soetjipto & Atamimi). Goleman mengatakan bahwa kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan mengenali perasaan diri sendiri,

⁹ Qonita Nuraini. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri Terhadap Stress Akademik siswa Full Day School SMPIT Insan Permata Malang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, h. 23.

memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri, dan memiliki kemampuan mengelola emosi diri sendiri serta menjalin hubungan yang baik dengan oranglain.

Emosi dapat muncul pada setiap individu yang mendapatkan rangsangan atas situasi yang mengganggu jiwa dan menimbulkan gejolak yang hebat. Emosi yang dapat dikontrol dengan baik dapat mendukung sebuah keberhasilan dari apa yang ingin dicapai. Ketika emosi sedang tidak stabil, energi lebih cepat habis dan sangat cepat mempengaruhi diri seseorang. Pada dasarnya, apabila emosi dimanfaatkan dengan benar dapat menjadi sebuah sumber energi yang digunakan untuk menyelesaikan tugas sekolah atau mencari solusi dari sebuah permasalahan yang sulit serta dapat memberikan hal-hal positif disekitarnya.¹⁰

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

Dalam Islam, kecerdasan emosi adalah suatu hal yang sangat dianjurkan, yang mana seseorang harus mampu mengelola emosi dan mengontrol emosi ketika kondisi tidak stabil. Hal ini sesuai dengan perintah Allah swt kepada hambaNya untuk dapat menguasai emosi, mengendalikan dan mengontrolnya.

Seperti firman Allah dalam surat Al-Hadid ayat 22-23:

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

¹⁰ Ibid, h.23-24

Artinya :“Setiap bencana yang menimpa di bumi dan yang menimpa dirimu sendiri, semuanya telah tertulis dalam kitab (Laul Mahfudz) sebelum kami mewujudkannya. Sungguh, yang demikian itu mudah bagi Allah. Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu dan jangan pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri.” (Qs. Al-Hadid: 22-23)¹¹

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

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Menurut Goleman faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi dibagi menjadi 2 yaitu internal dan eksternal:¹²

- a. Faktor Internal, faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam individu yang mempengaruhi keadaan otak emosi seseorang. Bagian otak emosi dipengaruhi oleh keadaan *amigdala*, *neokorteks*, *sistem limbic*, *lobus prefrontal* dan bagian-bagian lainnya ada pada otak emosi.
- b. Faktor Eksternal, faktor eksternal yaitu faktor yang muncul dari luar individu yang mempengaruhi untuk merubah suatu sikap. Pengaruh dari luar biasanya bersifat individu baik secara perorangan, kelompok atau individu yang mempengaruhi suatu kelompok. Akan tetapi, dapat bersifat tidak langsung yaitu melalui

¹¹Departemen Agama RI. *Al Qur'an dan Terjemahannya surah Al Hadid*, h. 432

¹² Qonita Nuraini. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri Terhadap Stress Akademik siswa Full Day School SMPIT Insan Permata Malang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, h. 24-25

perantara contohnya media massa baik cetak atau elektronik serta informasi yang muncul dari jasa satelit.

3. Aspek-aspek Kecerdasan Emosi

Goleman membagi aspek-aspek kecerdasan emosional menjadi 5 bagian, yaitu:¹³

- a. Mengenali Emosi Diri, kemampuan seseorang dalam memantau sebuah perasaan dari waktu ke waktu dan lebih peka pada suatu perasaan. Ketidakmampuan seseorang mengetahui perasaannya sendiri bahwa orang tersebut dalam keadaan emosi. Kemampuan mengenali diri meliputi kesadaran diri.
- b. Mengelola Emosi, kemampuan seseorang dapat menghibur diri sendiri, melepas kecemasan, ketersinggungan dan akibat-akibat yang muncul karena gagal mengelola emosi. Seseorang yang sulit mengatasi emosi akan terus-menerus berada di titik kejenuhan. Sedangkan seseorang yang telah mampu mengatasi emosi tidak berlama-lama dalam keadaan yang emosi. Kemampuan mengelola emosi meliputi penguasaan diri.
- c. Memotivasi Diri, kemampuan mengatur emosi adalah tujuan yang sangat penting untuk memotivasi diri. Seseorang yang selalu termotivasi cenderung lebih produktif dalam mengerjakan apapun. Motivasi diri ini termasuk kemampuan dalam mengendalikan emosi yaitu dengan menahan diri kepuasan dan mengendalikan dorongan hati.

¹³ Ibid, h. 25-26.

- d. Mengenali Emosi Orang Lain, kemampuan ini disebut dengan empati yaitu kemampuan yang dibangun dengan kesadaran diri dalam menangkap sinyal-sinyal kepekaan kepada sosial atau yang dibutuhkan orang lain.
- e. Membangun Hubungan, kemampuan membangun hubungan dengan orang lain berupa interaksi dapat mendukung keberhasilan dalam apapun. Tanpa seseorang bisa memiliki hubungan yang baik dengan seseorang, akan kesulitan terutama pergaulan sosial.

4. Ciri-ciri Kecerdasan Emosi

Goleman mengemukakan karakteristik individu yang memiliki kecerdasan emosi yaitu tinggi dan rendah, sebagai berikut:¹⁴

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

¹⁴Ibid, h. 27.

memiliki tujuan hidup dan cita-cita yang tidak jelas, susah mengendalikan mood dan perasaan negatif, mudah terpengaruhi oleh perasaan negatif, konsep diri yang tidak jelas, tidak mampu menjalin hubungan sosial dengan orang, komunikasi yang susah, dan menyelesaikan masalah dengan kekerasan.

B. STRES AKADEMIK

1. Pengertian Stres

Kata “stres telah digunakan sejak awal 1900-an untuk menggambarkan situasi yang menimbulkan perubahan secara fisik dan psikis dalam diri seseorang. Stres akan dapat menjadi berbahaya atau dapat juga membantu, tergantung suatu keadaan yang dialami. Stres yang menguntungkan karena memotivasi untuk meningkatkan suatu kinerja dan membuat perubahan-perubahan dalam kehidupan.¹⁵

Stres merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi artinya bersifat inheren pada diri setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari stres dialami oleh setiap orang dengan tidak mengenal jenis kelamin usia kedudukan jabatan atau status sosial ekonomi bisa dialami oleh bayi anak-anak remaja atau dewasa pejabat atau warga masyarakat biasa pengusaha atau karyawan serta pria maupun wanita.¹⁶

Menurut Sundberg, menyatakan bahwa stres adalah kondisi yang menuntut respon tertentu dan sistem penyesuaian dari seseorang yang memerlukan energi fisiologis dan psikologis, tergantung dari persepsi individu

¹⁵Bob Losyk. (2007). *Cara Mengatasi Stress dan Sukses di Tempat Kerja*. Jakarta : Palmera Pustaka Utama, h. 12.

¹⁶Mashudi Farid. (2014). *Psikologi Konselin*. Yogyakarta : IRCiSoD, h. 183.

terhadap bahaya atau situasi yang menekan tersebut. Tekanan waktu, terbatasnya sumber bantuan atau sumber keuangan adalah kesulitan-kesulitan yang dapat menimbulkan stres. Kejadian-kejadian stres, tekanan besar yang dirasakan dapat mengurangi sistem kekebalan dan menimbulkan kesulitan tubuh seseorang untuk bertarung melawan penyakit. Phelps, dkk, mengatakan hal tersebut disebabkan karena stres merupakan tuntutan atau tugas berat yang dialami sistem individu atau keluarga yang dapat menghasilkan ketegangan, kecemasan, dan membutuhkan jalan keluar dalam menghadapinya.¹⁷

Menurut Yusuf, ketika individu mengalami stres akan muncul reaksi dari stressor yang dialaminya, beliau membagi ke dalam empat reaksi yaitu¹⁸:

- a. Reaksi fisik yang ditandai dengan munculnya kelelahan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat
- b. Reaksi emosional ditandai dengan munculnya reaksi dari perasaan yang merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas
- c. Reaksi perilaku atau behavioral ditandai bersikap agresif, membolos, dan berbohong untuk menutupi kesalahan
- d. Reaksi proses berpikir, ditandai dengan kesulitan konsentrasi, perfeksionis, berfikir negatif, hingga tidak memiliki prioritas hidup.

¹⁷Nurussakinah Daulay. (2016). Kajian Psikologi Lintas Budaya Tentang Stres Pengasuhan Pada Ibu, *Jurnal Tarbiyah*, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara. vol 23 (2), h. 309.

¹⁸Amy Noerul Azmy. dkk. (2017). Deskripsi Gejala Stress Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*. vol 1 (2), h. 198.

Allah SWT berfirman :

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

Artinya “Maka sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan” (Q.S Al- Insyirah: 5-6)¹⁹

Individu akan selalu berfikir positif dalam menghadapi kesulitan, karena individu yakin bahwa kesulitan tidak kekal, dan pasti akan ada pertolongan dari Allah selama individu sabar dan tawakalnya kepada Allah. Kesembuhan menggunakan Al-Qur’an dapat dilakukan dengan membaca, berdekatan dengannya, dan mendengarkannya.

2. Pengertian Stres Akademik

Ada beragam istilah di berbagai literatur dan jurnal yang menunjukkan adanya distress pada situasi akademik. Olejnik dan Holschuh, menggambarkan bahwa stres akademik yang dirasakan oleh siswa terjadi karena banyaknya tuntutan dari sekolah dan tugas yang diberikan kepada siswa.²⁰ Rahmawati menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Desmita menyatakan “Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*”. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek,

¹⁹ Departemen Agama RI. Al Qur’an dan Terjemahannya surah Al Insyirah, h. 478

²⁰ Qonitah Nuraini. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Full Day School SMPIT Insan Permata Malang, *Skripsi*. Fakultas Psikologi universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, h. 13.

banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.²¹

Berdasarkan berbagai pengertian tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan distress mental yang menunjukkan ketidakberdayaan dan problem adaptasi siswa dibidang akademik karena adanya tuntutan, tekanan, beban, maupun aktivitas akademik yang melebihi sumberdaya yang dimiliki sehingga menghambat penyesuaian diri dan berpengaruh negatif pada keadaan biokimia, fisiologis, kognitif, afektif, motivasional, dan perilaku.

3. Faktor-faktor Stres Akademik

Stres akademik ini diakibatkan oleh dua faktor yang internal dan eksternal.²²

- a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu:
 - 1) Pola pikir individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stress lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.
 - 2) Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stress. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

²¹ Mufadhal Barseli. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol 5(3), h. 143.

²² Wardatul Adawiyah. Ni'matuzzahroh. (2016). Emotional Freedom Technique (Selft) Untuk Menurunkan Tingkat Stress Akademik Siswa Menengah Atas Dipondok Pesantren. *Jurnal Terapi Spiritual*. Universitas Muhammadiyah Malang. Vol 4 (2), h. 233-234.

- 3) Keyakinan penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stress siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.
- b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik
- 1) Pelajaran lebih padat, kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.
 - 2) Tekanan untuk berprestasi tinggi, para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.
 - 3) Dorongan status sosial, pendidikan selalu menjadi symbol status sosial. Orang-orang dengan ualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat.

Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi disekolah disebut lamban, malas, atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

- 4) Orang tua saling berlomba, dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, dan serba bisa.

4. Aspek-aspek Stres Akademik

Stress akademik menurut pendapat Lakaev, mengenai respon didomain akademik yang meliputi respon fisiologis, behavioral, kognitif dan afektif. Pendapat Lakaev didapatkan dari *review* secara umum mengenai stres dan literature-literatur mengenai stres akademik.²³

- a. Aspek fisiologis, mengacu pada keadaan individu yang berhubungan dengan fungsi organ-organ yang dimiliki. Indikator pada aspek fisiologis yaitu pusing dan lelah.
- b. Aspek kognitif, merupakan aspek yang menunjukkan keadaan individu yang berhubungan dengan nalar atau proses berfikir berupa kemampuan dan aktifitas otak untuk mengembangkan

²³Lakaev.(2009). Validitasi dari stress akademik angket.*Jurnal bimbingan konseling*.Vol 19(1), h. 50.

kemampuan rasional. Aspek kognitif dengan indikator sulit konsentrasi dan mengalami beban pikiran.

- c. Aspek afektif, merupakan aspek yang menunjukkan reaksi emosi seseorang terhadap suatu objek. Aspek afektif dengan indikator tertekan, bingung, bosan, dan marah.
- d. Aspek konatif, merupakan aktifitas psikis yang mengandung usaha aktif dan berhubungan dengan pelaksanaan pencapaian tujuan. Aspek konatif dengan indikator malas dan tidak semangat.

5. Gejala-gejala Stress Akademik

Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala emosional dan fisik. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut²⁴:

- a. Gejala Emosional, siswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan: gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.
- b. Gejala Fisik, siswa yang mengalami stres akademik secara fisik ditandai dengan: sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar.

Menurut gejala stres terdiri atas fisik, emosi, dan ditambah dengan perilaku, lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut:

²⁴ Mufaddhal Barseli, dkk. (2017). Konsep Stress Akademik Siswa. *jurnal konseling dan pendidikan*. Padang: Universitas Putra Indonesia. Vol 5 (3), h. 145.

- a. Gejala fisik, gejala yang termasuk kategori fisik yaitu: sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan lemah atau lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan.
- b. Gejala Emosi, gejala emosi antara lain: depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku implusif.
- c. Gejala Perilaku, gejala perilaku seperti: dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan berperilaku sosial yang berubah.

6. Dampak Stres Akademik

Beberapa ahli mengidentifikasi bahwa stres dapat memberikan dampak pada fisik, emosi, dan perilaku:²⁵

- a. Dampak pada fisik, dampak pada fisik dapat terjadi penyakit terkait stres adapun dampak pada fisik yaitu sakit kepala, jantung berdebar, tekanan darah tinggi, kelelahan, sering berkeringat, mudah terserang penyakit.
- b. Dampak emosional, dampak ini akan mengalami stres berkepanjangan yang akan menunjukkan sinisme, kekauan pendirian, sarkasme dan iritabilitas (mudah tersinggung).
- c. Dampak perilaku, sering terjadi adanya perubahan perilaku akibat dorongan untuk mencari suatu pelampiasan atau melarikan diri. Masalahnya, perilaku yang diambil dan dipilih sering merugikan

²⁵Meliani.(2017). *Hello Stress Kenali Dan Atasi Stresmu*. Jakarta : Alex Media Komputindo, h. 15.

seperti perilaku adiktif (kecanduan) akibat usaha untuk meredakan atau melarikan diri dari stres yang menyakitkan. Adapun dampak lainnya yaitu depresif, merasa tidak berguna, merasa tidak ada harapan, sulit berfikir rasional, cemas, marah, sensitif, lesu dan mudah bersedih.

C. BIMBINGAN DAN KONSELING

1. Pengertian Bimbingan

Bimbingan adalah proses untuk membantu individu memahami dirinya dan dunia di sekelilingnya supaya ia dapat menggunakan kemampuan dan bakat yang ada dengan optimal.²⁶ Menurut Frank Parson bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu untuk memilih, mempersiapkan diri, dan mengaku suatu jabatan, serta mendapat kemajuan dalam jabatan yang dipilihnya. Sementara menurut Chiskolm bimbingan yaitu membantu individu untuk lebih mengenali berbagai informasi tentang dirinya sendiri.

Anas Salahuddin menyatakan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan dan menyusun rencana sesuai konsep dirinya dan tuntutan lingkungan berdasarkan norma-norma yang berlaku.²⁷

²⁶Tarmizi. (2018). *Profesionalisasi Profesi Konselor Berwawasan Islami*. Medan : Perdana Publishing, h. 15.

²⁷Syafaruddin.(2015). *Bimbingan dan Konseling Perspektif Al Quran dan Sains*. Medan : Perdana Publishing, h. 12.

Menurut Prayitno bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukann oleh seorang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, atau dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.²⁸

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada klien atau siswa yang dilakukan oleh seorang ahli untuk dapat mengembangkan kemampuan dirinya, memahami atau mengenal dirinya sendiri berdasarkan norma-norma yang berlaku.

2. Pengertian Konseling

Rogers mengartikan konseling sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien), agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan lebih baik. Rogers mengartikan “bantuan” dalam konseling adalah dengan menyediakan kondisi, sarana, dan keterampilan yang membantu klien dapat membantu dirinya sendiri dalam memenuhi rasa aman, cinta, harga diri, membuat keputusan dan aktualisasi diri. Memberikan bantuan juga mencakup kesediaan konselor untuk mendengarkan perjalanan hidup klien baik masa lalunya, harapan-harapan, keinginan yang tidak terpenuhi, kegagalan yang dialami, trauma, dan konflik yang sedang dihadapi klien.²⁹

Pengertian konseling menurut Surya menekankan pada pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri guna memperbaiki tingkah laku. Pengertian

²⁸Mesiono, dkk.(2014). *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Pengantar Teori Dan Praktik*. Medan : Perdana Publishing, h. 54.

²⁹Namora Lumongga. L. (2011). *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana, h. 2.

konseling yang lebih luas dikemukakan oleh Sukardi, ia mengemukakan definisi konseling sebagai bantuan secara tatap muka antara konselor dan klien dengan usaha yang unik dan manusiawi yang dilakukan dalam suasana keahlian dan didasarkan norma-norma yang berlaku agar klien memperoleh konsep diri dan kepercayaan demi untuk memperbaiki tingkah laku pada saat ini dan masa yang akan datang.³⁰

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan hubungan timbal balik antara konselor dengan klien dengan tujuan untuk membantu menangani pemecahan masalah yang dihadapi klien dengan norma-norma yang ada.

3. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Secara umum bimbingan dan konseling dalam keseluruhan bimbingan di pendidikan lembaga pendidikan adalah membantu seluruh peserta didik melalui pelayanan (yaitu tertuju kepada masing-masing) pribadi, agar mencapai tahap perkembangan optimal baik secara akademis, psikologis, maupun sosial. secara akademis pelayanan ini bertujuan agar setiap peserta didik mencapai penyesuaian akademis secara memadai dan mencapai prestasi belajar secara optimal. Secara psikologis pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan agar peserta didik mencapai perkembangan yang ditandai dengan kematangan dan kesehatan pribadi. Juga secara sosial pelayanan ini bertujuan agar setiap peserta didik dapat mencapai penyesuaian dan memiliki keterampilan sosial secara memadai.³¹

³⁰ Zulfan Saam. (2014). *Psikologi Konseling*. Jakarta : Rajawali Pers, h. 2.

³¹ Pupuh Fathurrohman. (2014). *Urgensi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*. Bandung : Refika Aditama, h. 18.

Tujuan umum bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (seperti kemampuan dasar dan bakat-bakatnya), berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi), serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya.

Adapun tujuan khusus bimbingan dan konseling merupakan penjabaran tujuan umum tersebut yang dikaitkan secara langsung dengan permasalahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahannya itu. masalah-masalah individu bermacam ragam jenis, intensitas, dan sangkut-pautnya, serta masing-masing bersifat unik. Oleh karena itu tujuan khusus bimbingan dan konseling untuk masing-masing individu bersifat unik pula. Tujuan bimbingan dan konseling untuk seorang individu berbeda dari (dan tidak boleh disamakan dengan) tujuan bimbingan dan konseling untuk individu lainnya.³²

Bimbingan dan konseling menjurus kepada pengembangan potensi dan penyerahan diri kepada Allah SWT. Dengan penyerahan diri yang bulat maka masalah yang dihadapi akan lebih mudah diatasi. Karena persoalan diri yang Maha Kuasa. Dalam Q.S Al Baqarah : 186

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي
لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ (١٨٦)

Artinya : “Dan apabila hamba-hambaku bertanya kepadamu tentang aku, maka sesungguhnya aku adalah dekat aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepadaku, maka hendaklah mereka itu memenuhi

³²Saiful Akhyar.L. (2017).*Konseling Islam Dalam Komunitas Pesantren*.Medan : Perdana Publishing, h. 25.

*segala perintahku dan hendaklah mereka beriman kepadaku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran”(Al Baqarah : 186).*³³

4. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling

Prinsip-prinsip dalam bimbingan dan konseling dituntut bagi semua individu, bersifat individu, menekankan hal yang positif, usaha bersama, mengambil keputusan dan berlangsung dalam berbagai adegan (*setting*) kehidupan. Menurut Abu Bakar menjelaskan masing-masing tersebut diatas sebagai berikut:³⁴

- a. Bimbingan dan konseling diperuntukkan bagi semua individu. Prinsip ini berarti bahwa bimbingan dan konseling diberikan kepada semua individu atau peserta didik, baik yang tidak bermasalah maupun bermasalah.
- b. Bimbingan dan konseling bersifat individu. Setiap individu bersifat unik dan melalui bimbingan dan konseling individu dibantu untuk memaksimalkan perkembangan keunikannya tersebut. Prinsip ini juga berarti bahwa yang menjadi fokus sasaran bantuan adalah individu meskipun layanan bimbingan dan konseling menggunakan teknik kelompok.
- c. Bimbingan dan konseling menekankan hal yang positif. Dalam kenyataannya masih ada yang memiliki persepsi yang negatif terhadap bimbingan dan konseling. Karena bimbingan dan konseling dipandang sebagai satu cara yang menekankan aspirasi.

³³ Departemen Agama RI. *Al Qur'an dan Terjemahannya surah Al Baqarah*, h. 22

³⁴ Abu Bakar. M.L. (2010).*Dasar-dasar Konseling Tinjauan Teori dan Praktik*.Bandung : Cita Pustaka Media Perintis, h. 29.

- d. Bimbingan dan konseling merupakan usaha bersama. Bimbingan dan konseling bukan hanya untuk tugas atau tanggung jawab konselor, tetapi juga tugas guru-guru dan kepala sekolah. Mereka sebagai team work terlibat dalam proses bimbingan dan konseling.
- e. Pengambilan keputusan merupakan hal yang esensial dalam bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling diarahkan untuk membantu individu agar dapat melakukan pilihan dan mengambil keputusan.
- f. Bimbingan dan konseling berlangsung dalam berbagai setting kehidupan. Pemberian layanan bimbingan dan konseling tidak hanya berlangsung disekolah, tetapi juga dilingkungan keluarga, perusahaan/industri, lembaga pemerintahan/swasta dan masyarakat pada umumnya.

5. Fungsi-Fungsi Bimbingan Konseling

Menurut Tarmizi terdapat tujuh fungsi-fungsi bimbingan konseling yaitu akan di uraikan sebagai berikut:³⁵

- a. Fungsi Pemahaman, yaitu membantu individu agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya.
- b. Fungsi Pemeliharaan dan pengembangan, fungsi layanan konseling untuk memelihara dan mengembangkan kondisi positif.
- c. Fungsi Pencegahan, yaitu upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya agar tidak dialami oleh individu.

³⁵Ibid, h. 26.

- d. Fungsi Pengentasan, yaitu fungsi bimbingan yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada pelajar yang telah mengalami masalah.
- e. Fungsi Penyaluran, yaitu fungsi bimbingan konseling dalam membantu individu memilih kegiatan ekstra kulikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya.
- f. Fungsi Adaptasi, yaitu membantu pelaksanaan pendidikan khususnya konselor, guru, atau dosen untuk mengadaptasikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan dan keperluan individu.
- g. Fungsi Penyesuaian, yaitu membantu individu agar dapat menyesuaikan diri terhadap program pendidikan, peraturan sekolah atau norma agama.

6. Jenis Layanan Bimbingan Konseling

Jenis Layanan Bimbingan Konseling berdasarkan BK 17 Plus yang Disempurnakan sebagai berikut :

- a. Layanan Orientasi

Layanan orientasi adalah layanan bimbingan yang dilakukan untuk memperkenalkan siswa baru dan atau seseorang terhadap lingkungan yang baru dimasukinya.

- b. Layanan Informasi

layanan orientasi bermaksud mem-berikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki.

c. Layanan Penempatan Penyaluran

Layanan ini bermaksud menyalurkan potensi dan mengembangkan diri siswa. Di sekolah banyak wadah dan kegiatan yang dapat dimanfaatkan untuk pengembangan bakat, kemampuan dan minat serta hobi, misalnya kegiatan kepramukaan, Palang Merah Remaja (PMR), kelompok pencinta alam, kegiatan kesenian, olahraga, kelompok-kelompok belajar, dan sebagainya. Demikian juga untuk pengembangan bakat dan minat yang lebih lanjut, sekolah juga menyediakan jurusan-jurusan dan program-program khusus pendidikan dan latihan lainnya.

d. Layanan Penguasaan Konten

Layanan penguasaan konten adalah salah satu bentuk pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. layanan penguasaan konten lebih diarahkan pada aktivitas belajar siswa.

e. Layanan Konseling Individu

Pada bagian ini konseling dimaksudkan sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien.

f. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok mengarahkan layanan kepada sekelompok individu. Dengan satu kali kegiatan, layanan kelompok itu memberikan manfaat atau jasa kepada sejumlah orang.

g. Layanan Konseling Kelompok

Merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi dikelompok itu, masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota.

h. Layanan Konsultasi

Konsultasi melibatkan sebuah hubungan segitiga dimana fokus konsultan dan konsulti adalah orang ketiga yang bisa saja seorang individu atau sebuah sistem.

i. Layanan Mediasi

Layanan mediasi adalah layanan yang dilaksanakan oleh konselor terhadap dua pihak atau lebih yang sedang mengalami keadaan tidak harmonis.

j. Layanan Advokasi

Layanan advokasi adalah layanan Bk yang membantu peserta didik untuk memperoleh kembali hak-hak dirinya yang tidak diperhatikan dan atau mendapatkan perlakuan yang salah.

7. Asas-asas Bimbingan dan Konseling

Menurut Prayitno mengemukakan asas-asas yang dimaksud adalah asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas keterpaduan, kenormatifan, keahlian, ahli

tangan, dan tut wuri handayani. Lebih lanjut Prayitno menjelaskan masing-masing asas-asas tersebut di atas, yaitu:³⁶

- a. Asas kerahasiaan adalah segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain.
- b. Asas keterbukaan adalah dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling sangat diperlukan suasana terbuka, baik keterbukaan dari pihak konselor maupun keterbukaan dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, bahkan lebih dari itu, diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah.
- c. Asas kesukarelaan adalah proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak klien maupun pihak konselor. Klien diharapkan suka dan rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapi, serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk-beluk berkenaan dengan masalahnya itu kepada konselor, Dan konselor juga hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

³⁶Prayitno & Erman Amti. (2009). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta, h. 114.

- d. Asas kekinian adalah masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin dialami dimasa yang akan datang.
- e. Asas kemandirian adalah pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan sipembimbing dapat berdiri sendiri, tidak terganggu pada orang lain atau terganggu pada konselor. Individu yang dibimbing setelah dibantu diharapkan dapat mandiri dengan ciri-ciri pokok mampu mengenal diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya, menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis, mengambil keputusan untuk dan dirinya sendiri, mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.
- f. Asas kegiatan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak ada memberikan buah yang berarti bila klien tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan dan konseling. Konselor hendaklah membangkitkan semangat klien sehingga mampu dan mau melaksanakan kegiatan yang diperlukan dalam penyelenggaraan masalah yang menjadi pokok pembicaraan konseling.

D. Kecerdasan Emosi terhadap Stres Akademik dalam Implikasi Bimbingan dan Konseling

Kecerdasan emosi merupakan suatu kemampuan individu dalam memahami perasaan mengelola emosi dengan memberikan motivasi pada diri

sendiri sehingga dapat mengatasi masalah dalam menyelesaikan tugas mata pelajaran yang sulit atau menyelesaikan hambatan dalam mencapai suatu tujuan.

Stres akademik merupakan stres mental yang menunjukkan ketidakberdayaan dan problem adaptasi siswa dibidang akademik karena adanya tuntutan, tekanan, beban, maupun aktivitas akademik yang melebihi sumberdaya yang dimiliki sehingga menghambat penyesuaian diri dan berpengaruh negatif pada keadaan biokimia, fisiologis, kognitif, afektif, motivasional, dan perilaku

Bimbingan konseling merupakan proses interaksi antara konselor dan konseli secara langsung yang bertujuan untuk membantu konseli dalam memecahkan masalah yang dialaminya.

Layanan bimbingan dan konseling sebagai wadah untuk membantu mengukur kecerdasan emosi terhadap stres akademik siswa MA Al-Mukhlisin dan pembelajaran yang dihadapi. Pemberian layanan bimbingan dan konseling juga bertujuan untuk membantu mengurangi stres akademik yang dialami siswa. Perencanaan program layanan harus benar-benar disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Penelitian ini menggunakan angket pada variabel kecerdasan emosi dan variabel stres akademik. Setelah angket disebarakan pada siswa-siswa kelas X di MA Al-Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara, peneliti tahu berapa jumlah anak yang sudah mencapai tingkat stres lalu peneliti akan menyerahkan hasil uji angket tersebut kepada guru BK yang ada di MA Al-Mukhlisin untuk ditindaklanjuti dengan memberikan layanan bimbingan konseling sesuai dengan permasalahan yang dialami siswa, kemudian siswa-siswa yang belum terindikasi mengalami stres agar diberi layanan untuk mengontrol

kecerdasan emosi terhadap stres akademik karena banyaknya tuntutan kegiatan di MA Al-Mukhlisin.

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_0) : Tidak ada pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres akademik siswa.

Hipotesis Alternatif (H_a) : 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 MA Al-Mukhlisin, Maka dengan demikian data yang akan dikumpulkan dalam penelitian berupa angka-angka dan informasi mengenai stres akademik siswa MA A-Mukhlisin, dimana variabel 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. 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 XPesantrenMAAL-Mukhlisin.

2. Sampel

Sampel penelitian adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 100 siswa dari kelas XMAAL-Mukhlisin tepatnya di Jalan Rahmadsyah, Desa Sukamaju, Kecamatan Tanjung Tiram, Kabupaten Batubara, Provinsi Sumatera Utara.

D. 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 emosi yang diartikan sebagai kemampuan mengenali perasaan diri sendiri, memiliki memotivasi diri sendiri, dan memiliki kemampuan mengatur serta berempati terhadap perasaan orang lain.
2. Variabel Y: Stres akademik merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak mampu menerima tekanan-tekanan aktivitas akademik karena adanya tuntutan dari sekolah, Tekanan yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan untuk bisa mendapatkan informasi yang dibutuhkan. Teknik pengumpulan data merupakan bagian dari instrumen pengumpulan data yang menentukan berhasil tidaknya suatu penelitian. Pengumpulan data juga dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber dan berbagai cara, salah satu didalam pengambilan data sampel adalah menggunakan teknik *Random Sampling cluster*.

F. Instrument Penelitian

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

Angket adalah suatu alat pengumpulan data berisi daftar pernyataan tertulis yang ditujukan kepada responden penelitian. Dalam angket ini disediakan alternatif jawaban dari setiap butir pernyataan sehingga responden dapat memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan pendapatnya dan juga keadaan dengan cara menumbuhkan tanda (\surd).

Angket atau kuesioner adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pernyataan mengenai sesuatu masalah atau bidang yang akan diteliti. Untuk memperoleh data, angket disebarakan kepada responden (orang-orang yang menjawab atas pertanyaan yang diajukan untuk kepentingan penelitian), terutama pada penelitian survei. Pada pelaksanaan penelitian siswa diarahkan untuk mengisi

angket tersebut berdasarkan keadaan diri mereka sebenarnya. Data yang diperoleh dari angket adalah skor kecerdasan emosi dan stres akademik.

Skala kecerdasan emosi yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosi yang dikemukakan Goleman yaitu terdiri dari: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, membangun hubungan. Penyusunan nomor item pada skala ini dilakukan secara acak (*random*).

Table 3.1

Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Kecerdasan Emosi

(Sebelum Uji Coba)

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

Skala kecerdasan emosi ini disusun dengan menggunakan skala Likert yang terdiri dari dua item yaitu item *favourable* (pernyataan yang mendukung) dan item *unfavourable* (pernyataan yang tidak mendukung) dan masing-masing item memiliki empat alternatif instrumennya yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.2

Nilai Respon Skala Kecerdasan Emosi

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

Stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Selanjutnya. Stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi: (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapat nilai ulangan yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.

Angket stres akademik yang peneliti gunakan diangkat dari teori Lakaev yang mempunyai indikator-indikator sebagai berikut:³⁷

- a. Aspek fisiologis. Indikator pada aspek fisiologis yaitu pusing dan lelah

³⁷Natasha Lakaev. 2009. Validation of an Australian Academic Stress Questionnaire. *Journal of Guidance & Counseling*. Volume 19, No 1. Hal 56-70

- b. Aspek kognitif dengan indikator sulit konsentrasi dan mengalami beban pikiran
- c. Aspek afektif dengan indikator tertekan, bingung, bosan, dan marah
- d. Aspek konatif dengan indikator malas dan tidak semangat

Tabel 3.3
Nilai Respon Skala Stres 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

Tabel 3.4
Kisi-Kisi Angket Pengumpulan Data Stres Akademik

No	Aspek	Indikator	Jumlah
1	Fisik	Pusing Lelah	4
2	Kognitif	Sulit focus Pikiran terbebani	4
3	Afektif	Tertekan Bingung Bosan Marah/Jengkel	8
4	Konatif	Malas Tidak bersemangat	4

G. TEKNIK ANALISIS DATA

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:

1. Regresi

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

$$\hat{Y} = a + bx$$

Dimana :

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

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

b = Koefisien Regresi (nilai peningkatan atau penurunan)

X = Variabel Independen

Berdasarkan persamaan diatas, maka nilai a dan b dapat diketahui dengan menggunakan rumus *least square* sebagai berikut :

Rumus untuk mengetahui besar nilai a :

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

Rumus untuk mengetahui besar nilai b :

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

Dimana :

n = jumlah data sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Temuan Khusus

a. Gambaran Stres Akademik Siswa MA Pesantren Al Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara

Penelitian ini dilakukan selama 25 hari yang dimulai pada tanggal 26 sampai dengan 19 September 2020 secara *Online* dengan menyebarkan angket kecerdasan emosi dan stres akademik di MA Al-Mukhlisin. Angket yang diberikan terdiri dari 20 *item* pernyataan untuk stres akademik dan 37 *item* pernyataan untuk kecerdasan emosi. Maka diperoleh gambaran tentang stres akademik yang dialami siswa MA. 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 MA yayasan Islamic centre 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.

a) $20 + 21 = 41$ } Rendah

b) $41 + 21 = 62$ } Sedang

c) $62 + 21 = 83$ } 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, 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 4.1
Kategorisasi Stres Akademik Siswa

Tingkat	Jumlah	Presentase
Rendah	16	16
Sedang	57	57
Tinggi	27	27
Jumlah	100	100 %

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 100 MA Pesantren Al Mukhlisin mayoritas 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 MA Al-Mukhlisin cenderung sedang mengarah ke rendah.

b. Analisis Data Hasil Penelitian dan Pengujian Hipotesis

Data variabel kecerdasan emosi dan stres akademik diperoleh dengan menggunakan angket *online* yang diberikan kepada siswa MA Al-Mukhlisin. Angket yang diberikan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres akademik siswa yang dialami oleh siswa-siswi MA Al-Mukhlisin. 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.

c. Uji Validitas

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.

d. Uji Reliabilitas

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

Menurut Sugiyono mengungkapkan bahwa sebuah instrument dikatakan memiliki reliabilitas yang baik.³⁸

- ✓ 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 reliabel reliabilitas instrumen di atas dapat disimpulkan bahwa butir-butir instrumen angket reliabel akademik dan kecerdasan emosi adalah sangat reliabel.

e. 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 22.0 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):

³⁸Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : ALFABETA, hal.127

- 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.

3) Uji hipotesis

a. 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 4.10
Coefficients^a

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

a. 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 :

$$Y = a + bX$$

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

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 MA Pesantren Al Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara 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 yang telah didapat bahwa terdapat pengaruh antara kecerdasan emosi terhadap stres akademik siswa di MA Pesantren Al Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara, seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Reny Sofyanti dan Priastuti menyatakan bahwa kecerdasan emosi berpengaruh terhadap stres akademik siswa dengan nilai F sebesar 4.919 dengan signifikansi 0,013 atau lebih kecil dari 0,05.³⁹ Jadi peneliti yang saya buat juga dapat memperkuat penelitian berikutnya bahwasannya kecerdasan emosi juga berpengaruh terhadap stres akademik siswa.

C. Implikasi Dalam Bimbingan Dan Konseling

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat memberikan peluang bagi guru BK MA Al-Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara untuk melakukan bimbingan kelompok atau konseling individu berdasarkan persoalan dan permasalahan yang di

³⁹ Sofyanti Reny, Priastuti, 2017, *Pengaruh Kecerdasan emosi Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Di MA Nurul Islam Desa Bades Kecamatan Parisian Kabupaten Lumajang*, Universitas Airlangga

hadapi siswa itu sendiri agar masalah stres akademik yang dialami oleh siswa sendiri terselesaikan dengan baik.

Konseling individu sangat berpengaruh besar terhadap anak dikarenakan kecerdasan emosi merupakan suatu kemampuan individu dalam memahami perasaan mengelola emosi dengan memberikan motivasi pada diri sendiri sehingga dapat mengatasi masalah dalam menyelesaikan tugas mata pelajaran yang sulit atau menyelesaikan hambatan dalam mencapai suatu tujuan. Saran kepada guru BK agar dapat memberikan penanganan kepada siswa yang memiliki kecerdasan emosi rendah sehingga dapat terindikasi mengalami stres akademik.

Konseling individu merupakan suatu bimbingan yang diberikan oleh seorang ahli kepada individu, dalam membantu individu menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi, seperti penyesuaian diri, menghadapi konflik dan pergaulan. Konseling individu merupakan proses bantuan untuk memfasilitasi klien agar memiliki pemahaman tentang karakteristik dirinya, kemampuan mengembangkan potensi dirinya, kemampuan memecahkan masalah yang dihadapinya.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

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

3. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif. menggunakan Sampel sebanyak 100 siswaPesantren MA Al-Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara. Dapat disimpulkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi terhadap stres akademik dibuktikan dari nilai Sig. = Sig. = 0,000, berarti Sig. < dari kriteria signifikan (0,05). nilai $t_{hitung} 1,233 <$ dari $t_{tabel} 1,968789$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. dimana $H_0 =$ Terdapat pengaruh antara kecerdasan emosi (X) terhadap stres akademik (Y).
4. Implikasi penelitian ini dalam bimbingan konseling adalah Peneliti merekomendasikan kepada guru BK di MA Pesantren Al Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara untuk memberikan layanan Konselingindividu kepada siswa-siswi yang memiliki kecerdasan emosirendah dan terindikasi mengalami stres akademik.

B. SARAN

Saran yang dapat diajukan berdasarkan simpulan diatas adalah sebagai berikut:

1. Peranan Kepala Sekolah, guru BK, dan guru mata pelajaran harus saling berkoordinasi didalam pembuatan sistem peraturan pembelajaran, agar siswa tidak merasa tertekan dalam mengikuti proses pembelajaran dan sistem sekolah yang di buat.
2. Kepala sekolah agar dapat memantau bagaimana kebutuhan dan kemampuan siswanya sebelum memberikan aturan didalam sistem pembelajaran atau peraturan sekolah, sehingga siswa merasa tidak tertekan akan apa yang dihadapinya.
3. Sebagai Guru alangkah baiknya memperhatikan batas kemampuan setiap siswa ketika memberikan materi pembelajaran, sehingga siswa yang memiliki IQ yang rendah akan merasa nyaman mengikuti proses belajar mengajar.
4. Kepada orang tua agar selalu memantau bagaimana perkembangan anak disekolah dengan menanyakan apa saja kendala yang dialami anak ketika berada disekolah, sehingga anak merasa beban yang dialami disekolah menjadi lebih ringan dari sebelumnya.
5. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan kembali hasil dari penelitian ini dengan mengkaji sumber-sumber dan refrensi terkait tentang pengaruh kecerdasan emosi terhadap stress akademik siswa agar hasil penelitiannya menjadi lebih baik dan lebih lengkap.

6. Pendidikan karakter harus didukung oleh semua pihak masyarakatsekolah agar dapat mewujudkan siswa-siswi yang bahagia.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Agama RI. *Al Qur'an dan Terjemahannya. Surah Al Baqarah*, Semarang, CV.Asy-Syifa'
- Departemen Agama RI. *Al Qur'an dan Terjemahannya. Surah Al Insyira*, Semarang, CV.Asy-Syifa'
- Departemen Agama RI. *Al Qur'an dan Terjemahannya. Surah Al Hadid*, Semarang, CV.Asy-Syifa'
- Republika Indonesia. Undang-undang Nomor 20. Tahun 2003. tentang *Sistem Pendidikan Nasional*. pasal 3
- Farid.M. 2014. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD
- Fathurrohman, Pupuh. 2014. *Urgensi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*. Bandung: Refika Aditama.
- Losyk, Bob. 2007. *Cara Mengatasi Stress dan Sukses di Tempat Kerja*. Jakarta: Palmera Pustaka Utama.
- Lubis, Namora, Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Lubis, Saiful, Akhyar. 2017. *Konseling Islam Dalam Komunitas Pesantren*. Medan: Perdana Publishing.
- Luddin, Abu, Bakar. 2010. *Dasar-dasar Konseling Tinjauan Teori dan Praktik*. Bandung: Cita Pustaka Media Perintis.
- Meliani. 2017. *Hello Stress Kenali Dan atasi Stresmu*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Mesiono, dkk. 2014. *Bimbingan Dan Konseling di Sekolah Pengantar Teori dan Praktik*. Medan: Perdana Publishing.
- Prayitno & Erman Amti. 2009. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Saam, Zulfan. 2014. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Syafaruddin. 2015. *Bimbingan dan Konseling Perspektif Al Quran dan Sains*. Medan: Perdana Publishing.
- Tarmizi. 2018. *Profesionalisasi Profesi Konselor Berwawasan Islami*. Medan: Perdana Publishing
- Adawiyah, Wardatul, dkk. 2016. *Emotional Freedom Technique (Selft) Untuk Menurunkan Tingkat Stress Akademik Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren*. *Jurnal Terapi Spiritual*. Universitas Muhammadiyah Malang. Vol 4 (2).
- Azmy, Amy, Noerul. dkk. 2017. Deskripsi Gejala Stress Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*. Vol 1 (2).
- Barseli M. Ifdil, Nikmarijal. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol 5 (3).
- Daulay, Nurussakinah. 2016. Kajian Psikologi Lintas Budaya Tentang Stres Pengasuhan Pada Ibu. *Jurnal Tarbiyah*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara. Vol 23 (2).
- Adyarusta, Ditan, Rizkyan. 2018. Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Sosial Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Pondok Pesantren Moder. *Skripsi Fakultas Psikologi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Herlinda, D. Wasidi, Sulian, I. 2018. Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Bersosialisasi Siswa Di Lingkungan Sekolah Kelas VII SMP Negeri 03 Mukomuko. *E journal*. Vol 1 (3).
- Kartika, P. Chlarasinta. 2015. Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi Thesis*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Lakaev. 2009. Validitasi dari stress akademik angket. *Jurnal bimbingan konseling*. Vol 19 (1).
- Nuraini, Q. 2018. Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Efikasi Diriterhadap Stres Akademik Siswa Full Day School SMPIT Insan Permata Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Putri Rahma, D, dkk. 2015. Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Pengurangan Stres Akademik Siswa Kelas X SMAN 2 Siakhulu. *Skripsi*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.

BIODATA

A. Data Diri

Nama Lengkap	: Hayati Mirwan
No. KTP	: 1219066908980003
T.Tanggal Lahir	: Tanjung Tiram, 29 Agustus 1998
Jenis Kelamin	: Perempuan
Kewarganegaraan	: Indonesia
Status	: Mahasiswa
Alamat Rumah	: Jalan Nelayan
RT/RW	: 000/000
Desa/Kelurahan	: Tanjung Tiram
Kecamatan	: Tanjung Tiram
Kabupaten	: Batubara
Alamat Domisili	: Jalan Aksara
Alamat E-mail	: hayatimirwan@gmail.com
No.Hp	: 082164625971
Anak Ke dari	: 3 dari 5 Bersaudara



B. Riwayat Pendidikan

SD	: SD N 010162 Suka Maju	2005-2010
SLTP	: SMP N 1 Talawi	2010-2013
SLTA	: SMA N 1 Tanjung Tiram	2013-2016
SK. Ijazah	: DN-07 Ma/13 0011716	
No. Ijazah	: 4157/H/EP/2016	Tanggal 29 Maret 2016

C. Data Orang Tua

1. Ayah

Nama	: Mirwan Ilyas (Alm.)
T.Tanggal Lahir	: tanjung tiram, 12 Desember 1965
Pekerjaan	: -
Pendidikan Terakhir	: SLTA
No.Hp	: -
Gaji/Bulan	: -
Suku	: Melayu

2. Ibu

Nama : Murni
 T.Tanggal Lahir : Tanjung Tiram, 31 Desember 1967
 Pekerjaan : Pedagang
 Pendidikan Terakhir : SMA
 No.Hp :
 Gaji/Bulan : Rp. +- !.500.000
 Suku : Aceh

D. Data Perkuliahan

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
 Stambuk : 2016
 Tahun Keluar : 2020
 Dosen PA : Dr. Tarmizi, M.Pd
 Dosen SKK : Dr. Tarmizi, M.Pd
 Tgl Seminar Proposal : Maret, 2020
 Tgl Uji Komprehensif : 26 Oktober 2020
 Tgl Sidang Munaqasyah :
 IP : Sem I : 3,90
 Sem II : 3,82
 Sem III : 3,60
 Sem IV : 3,80
 Sem V : 3,90
 Sem VI : 4,00
 Sem VII : 3,83
 IPK : 3,84
 Pembimbing Skripsi I : Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi
 Pembimbing Skripsi II : Irwan Syahputra, M.Pd
 Judul Skripsi : Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Stres Akademik Siswa Di Pesantren MA Al-Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batubara Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling

Hayati Mirwan
NIM. 33.16.1.010

LAMPIRAN 1

LEMBAR PERSETUJUAN

Saya adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sumatera Utara Medan, saat ini sedang menyelesaikan studi akhir (SKRIPSI) dengan cara melakukan penelitian untuk memenuhi persyaratan dalam meraih gelar sarjana pendidikan S1 saya.

Saya berharap adik-adik siswa kelas X di MA Al-Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram ini bersedia menjadi responden dan memberikan informasi yang saya butuhkan dalam penelitian ini. Seluruh data dan hasil penelitian ini bersifat rahasia dan hanya digunakan sebagai bahan kajian dan diskusi serta menjadi sarana atau media untuk belajar.

Tujuan lebih lanjut dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi belajar siswa dan mendialogkan teori-teori dengan fakta-fakta yang ada di lapangan, dan dari data yang adik-adik berikan akan dijamin kerahasiaannya, atas kesediaan waktu dari adik-adik, saya mengucapkan terima kasih.

a. Format Persetujuan

Saya telah membaca penjelasan yang diberikan peneliti, dengan ini saya menyatakan bahwa saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama:

Kelas:

Menyatakan setuju untuk menjadi responden penelitian ini.

Medan, Agustus 2020

()

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 menurut 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

Tabel kerja teknik validitas dari 100 responden didapatkan tabulasi data-data sebagai berikut:

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

VAR00019	45,5400	112,190	,687	,895
VAR00020	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 akademiknya 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 ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.32270921
	Most Extreme Differences	Absolute Positive Negative
Test Statistic		.073
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

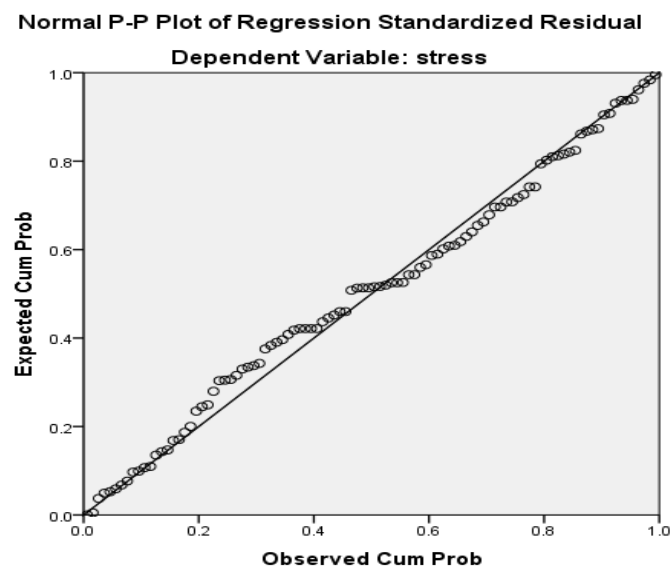
b. Calculated from data.

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* diketahuinilai signifikansinya atau Sig. (2-tailed) adalah 0,200yang 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^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.497 ^a	.247	.240	10.37524

a. Predictors: (Constant), kecerdasan

b. Dependent Variable: stress

Hasil dari tabel di atas diperoleh nilai kolerasi (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^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3465.286	1	3465.286	32.192	.000 ^b
	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	2	3	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	4	3	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	1	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

LAMPIRAN 5**DOKUMENTASI**

Tempat keluar masuk sekolah tampak dari dalam



Lapangan sekolah



Mesjid Sekolah



Teras depan kelas



Kepala sekolah Pesantren MA Al Mukhlisin Kecamatan Tanjung Tiram
Kabupaten Batubara



Penghargaan yang di raih



Ruangan kepala sekolah dan tata usaha

