

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas. 2007. *Kiat Mengatasi Stres Anak*. Jakarta: Restu Agung.
- Ahmadi, A. 1983. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anastasi dan Urbina, 1997. *Tes Psikologi*, Edisi Bahasa Indonesia, Jilid I, Jakarta PT. Prenhallindo
- Arikunto, S. 1996. *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Bina Aksara
- Atkinson, R.L., Atkinson R.C. 1991. *Pengantar Psikologi*. Jilid 2. Edisi Kedelapan Alih Bahasa oleh: Taufiq. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. MA. 2006. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J.P. 1989. *Kamus Lengkap Psikologi*. Peterjemahan: Kartini Kartono, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- De Bone, E. 1991. *Pelajaran Berfikir*. Jakarta : Erlangga
- Departemen Pendidikan Nasional. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesi*. Jakarta: Balai Pustaka Jakarta.
- Dedi, 2011. *Hubungan Kematangan Emosi Dengan Kesadaran Beragama Pada Santri Di Pesantren Modern Nurul Hakim Tembung*. Skripsi. ( Tidak diterbitkan. Medan: Fakultas Psikologi Medan Area ).
- Erlisa, 2010. *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Berpikir Positif Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area*. Skripsi (Tidak diterbitkan. Medan: Fakultas Psikologi Medan Area).
- Goleman, D. 1996. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Galbraith, P. 2003. *Meditate Rejuvenate Meditasi Hidup Tanpa Stres*. Yogyakarta. Pink Books.
- Gunarsa, D.S. 1993; *Psikologi Praktis : Anak Remaja dan Keluarga*, Jakarta: BPK. Gunung Mulia.
- Hadi, S. 1989. *Metodologi Research I*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hadi, S. & Pamardiningih, Y. 2000. *Seri Program Statistik*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Hardjana, M.A. 1994. *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta. Kanisius.

- Hilgard, E.R. Akinson. R.L. 1991. *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Penerbit Erlangga
- Hurlock, Elizabeth B. 1991. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- [Http://www.psikologi.net/forum/viewtopic.php?t65](http://www.psikologi.net/forum/viewtopic.php?t65)
- [Http://www.pikirdong.net/forum/artikelpsikologi](http://www.pikirdong.net/forum/artikelpsikologi).
- Inike. 2012. *Perbedaan Daya Tahan Terhadap Stres Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Remaja Di SMA Kemala Bhayangkari-1 Medan*. Skripsi ( Tidak diterbitkan. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area ).
- Lindley, A. Patricia, dkk. 1997. *Mengatasi Stres Secara Positif*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Looker, T dan Olga. 2004. *Managing Stres, Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogya.
- Mahsun, 2004, *Bersahabat dengan Stres*. Yogyakarta: Prisma Media. -
- Mappiare, A. 1992. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mead, M. 1990. *Male And Female*. London: Gollanze Ltd.
- Peraturenta, B. 2009. *Hubungan Antara Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres Pada Siswa-Siswi SMA Negeri Tiga Panah*. Skripsi ( Tidak diterbitkan. Medan: Fakultas Psikologi Medan Area ).
- Rahmatika. 2006. *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perkawinan Pada Para Istri yang Berusia Remaja di Kelurahan Lhok Nibong Meunasah Teungoh Aceh Timur*. Skripsi ( Tidak diterbitkan. Medan: Fakultas Psikologi Medan Area ).
- Rahmah, 2009. *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kedisiplinan Pada Siswa SMU Satria Nusantara Binjai*. Skripsi ( Tidak diterbitkan. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area ).
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi VI. Jakarta. Erlangga.
- Scala, J. 2003. *25 Cara Alami Mengatasi Stres dan Menghindari Kelelahan*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.





# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

JALAN KOLAM NO. 1 MEDAN ESTATE

TELP. (061) 7366878, 7364348, FAX. 7368012 MEDAN 20223

Email: univ\_medanarea@umaac.id Website: www.uma.ac.id

Nomor : *65* /FO/PP/2013

*21* Januari 2013

Lampiran : -

Hal : **Pengambilan Data**

Yth, Ka. Sekolah MASPAB - 2 Helvetia

Dengan hormat,

Bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Wan Lidya Elvira  
NPM : 09.860.0167  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di *Sekolah MASPAB - 2 Helvetia* guna penyusunan skripsi yang berjudul: "*Hubungan Kematangan Emosi Dengan Daya Tahan Stres Pada Siswa - Siswi MASPAB - 2 Helvetia*"

Perlu kami jelaskan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan

Bidang Akademik,

*Anhil Budiman*, S.Psi, M.Psi.

Tembusan :

- Mahasiswa Ybs.

UNIVERSITAS MEDAN AREA



PERSATUAN AMAL BAKTI  
MADRASAH ALIYAH SWASTA PAB.2 HELVETIA  
**MA SWASTA PAB.2 HELVETIA**

N.S.M : 51.2.12 10.25.188  
STATUS : DIAKUI

NOMOR : E.IV/HK.005/170/94  
TGL. : 9 DESEMBER 1994

ALAMAT : JLN. VETERAN PSR.IV HELVETIA P. BRAYAN TELP. 8446774 MEDAN - 20373

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : AI-2/SKR.041/PAB/I/2013

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Madrasah Aliyah Swasta Persatuan Amal Bakti (PAB) - 2 Helvetia, Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang dengan ini menerangkan bahwa :

*Nama* : WAN LIDYA ELVIRA  
*NPM* : 09.860.0167  
*Program Studi* : Ilmu Psikologi  
*Fakultas* : Psikologi

Benar nama tersebut telah melaksanakan Riset di Madrasah Aliyah Swasta ( MAS ) PAB - 2 Helvetia, Jl. Veteran Psr. IV Helvetia, pada tanggal 22 - 28 Januari 2013 guna mendapatkan data - data dan informasi yang berhubungan dengan penulisan Skripsi yang berjudul " *HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN DAYA TAHAN STRES PADA SISWA - SISWI MAS PAB - 2 HELVETIA* " .

Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat dipergunakan dengan seperlunya.

Helvetia, 28 Januari 2013

  
Kepala  
DELI SERDANG  
DESA H. M. Fauzi, MA



## KUESIONER PENELITIAN

### Skala Kematangan Emosi

#### 1. DATA IDENTITAS DIRI

Isilah data-data berikut ini sesuai dengan diri saudara

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Kelas :

#### 2. PENTUNJUK PENGISIAN ANGKET

Berilah tanda silang (X) pada :

SS : Jika pendapat saudara sesuai dengan pernyataan tersebut

S : Jika pendapat saudara sesuai dengan pernyataan tersebut

TS : Jika pendapat saudara dengan pernyataan tersebut

STS : Jika pendapat saudara sangat tidak sesuai dengan pernyataan tersebut.

Apabila saudara keliru dan sudah terlanjur memberikan tanda silang, maka lingkariilah pilihan yang keliru tersebut. Kemudian beri tanda silang yang baru pada jawaban yang saudara pilih.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa senang memberikan ide atau pendapat dalam diskusi kelas.				
2	Saya akan marah kepanpun saya mau				
3	Saya merasa terdorong untuk segera menyelesaikan masalah dengan teman saya secara baik-baik.				
4	Saya merasa tidak perlu berfikir untuk mengatakan sesuatu meskipun akan menyinggung perasaan teman saya.				
5	Saya percaya bahwa teman – teman senang berteman dengan saya				
6	Saya bias diam saja pada saat diskusi kelas				
7	Jika saya ingin marah maka saya mencari waktu yang tepat				
8	Saya merasa tidak perlul untuk segera menyelesaikan masalah dengan teman				
9	Saya akan berfikir terlebih dahulu agar perkataan saya tidak menyinggung perasaan teman saya				
10	Saya merasa bahwa teman-teman tidak menyukai saya				
11	Saya merasa senang ikut berdiskusi karena dapat memberikan pendapat saya				
12	Saya mengalihkan perasaan marah saya dengan sesama teman				
13	Saya belajar dengan tekun untuk mengatasi rasa cemas gagal dalam ujian				

14	Saya merasa biasa saja walaupun perubahan atau perkataan saya telah menyinggung perasaan teman saya.				
15	Saya cemburu pada keberhasilan yang diperoleh teman				
16	Bagi saya memberikan pendapat dalam dengan diskusi di kelas adalah hal yang biasa				
17	Saya mengalihkan perasaan marah saya dengan melakukan hal yang biasa				
18	Saya akan mencontek pada teman untuk mengatasi rasa cemas gagal dalam ujian.				
19	Saya merasa sedih bila perbuatan atau perkataan saya telah menyinggung perasaan teman saya				
20	Saya tidak akan mengucapkan selamat atas keberhasilan yang telah teman saya peroleh				
21	Saya akan menerima kritikan dari teman terhadap pendapat saya dengan lapang dada				
22	Saya akan langsung berteriak melampiaskan kemarahan saya jika perkataan teman menyinggung perasaan.				
23	Saya berfikir harus membiasakan belajar dengan tekun dan teratur agar nilai prestasi saya tinggi				
24	Saya melampiaskan kemarahan saya pada teman jika kami berselisih paham				
25	Saya mendengarkan keluhan teman saya yang mengalami kesulitan dalam belajar				
26	Saya tidak terima apabila pendapat saya dikritik oleh teman				
27	Saya tidak akan langsung melampiaskan kemarahan saya jika perkataan teman menyinggung perasaan				
28	Saya membiasakan belajar pada saat ujian saja untuk mendapatkan nilai prestasi yang tinggi				
29	Saya akan berusaha menenangkan kemarahan teman saya jika saya berselisih paham				
30	Saya merasa bosan mendengarkan keluhan teman yang mengalami kesulitan dalam pelajaran				
31	Saya berusaha untuk tidak menutupi ketidakmampuan saya pada salah satu mata pelajaran.				



32	Saya tidak dapat merendahkan rasa kecewa saya				
33	Saya merasa yakin dapat meraih nilai prestasi yang tinggi				
34	Saya mau membantu teman yang merasa kesulitan pada mata pelajaran tertentu dengan sesuatu imbalan				
35	Saya akan menceritakan kisah lucu agar teman yang sedih dapat tertawa dan terhibur				
36	Saya berusaha menutupi-nutupi ketidakmampuan saya pada salah satu mata pelajaran.				
37	Saya meredakan rasa kecewa saya dengan mendengarkan musik				
38	Saya tidak dapat meraih nilai prestasi yang tinggi				
39	Saya akan membantu dengan senang hati bila ada teman yang sulit pada mata pelajaran tertentu meminta bantuan saya				
40	Saya akan duduk diam saja melihat teman yang sedih				
41	Jika tidak suka dengan seorang saya akan mengatakan terus terang				
42	Jika saya merasa kecewa dan akan menyesali terus menerus kegagalan yang menimpa saya				
43	Saya akan menerima bimbingan dan arahan dari orang lain dengan penuh konsentrasi karena demi perbaikan diri saya				
44	Saya merasa tidak perlu memperdulikan teman yang sedang sedih				
45	Saya merasa menyayangi teman harus dengan ikhlas				
46	Jika saya tidak suka dengan seseorang maka saya akan mendiamkannya saja.				
47	Jika saya merasa kecewa karena kegagalan tidak akan berlarut-larut tetapi terus berusaha lagi				
48	Saya merasa tidak perlu berkonsentrasi menerima bimbingan dan arahan dari orang lain meskipun demi kebaikan diri saya				
49	Saya akan menghibur teman yang sedang sedih				

## KUESIONER PENELITIAN

### Daya tahan terhadap stres

#### 1. DATA IDENTITAS DIRI

Isilah data-data berikut ini sesuai dengan diri saudara

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Kelas :

#### 2. PENTUNJUK PENGISIAN ANGKET

Berilah tanda silang (X) pada :

- SS : Jika pendapat saudara sesuai dengan pernyataan tersebut  
 S : Jika pendapat saudara sesuai dengan pernyataan tersebut  
 TS : Jika pendapat saudara dengan pernyataan tersebut  
 STS : Jika pendapat saudara sangat tidak sesuai dengan pernyataan tersebut.

Apabila saudara keliru dan sudah terlanjur memberikan tanda silang, maka lingkariilah pilihan yang keliru tersebut. Kemudian beri tanda silang yang baru pada jawaban yang saudara pilih.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Pekerjaan sesulit apapun yang diberikan kepada saya dengan keyakinan bahwa itu bisa saya kerjakan sebaik-baiknya.				
2	Prinsip bagi saya dalam hidup sangat berarti karena itu harus menjalani dan mengisinya dengan penuh keyakinan dan kegairahan.				
3	Ketika saya dihadapkan pada suatu masalah, saya menganggapnya sebagai ujian yang harus diselesaikan dengan rileks.				
4	Saya tidak memiliki kekuatan untuk menjalani hidup yang penuh dengan penderitaan.				
5	Bila saya banyak masalah maka saya akan mengalihkannya dengan olah raga renang.				
6	Saya mudah mengalami perasaan cemas bila menghadapi banyak masalah.				
7	Ketika saya mendapat nilai rendah saya merasa hal itu biasa saja karena masih ada yang lebih rendah nilainya dari saya.				
8	Walaupun aktivitas yang padat pada hari Senin, saya selalu bergairah menjalani dengan rileks.				
9	Walaupun pelajaran yang diberikan kepada saya sangat sulit, saya mengerjakannya dengan rileks.				



10	Ketika tugas rumah yang diberikan terlalu banyak kepada saya akhirnya membuat saya stres.				
11	Saya tidak pernah berfikir untuk mencapai tujuan masa depan saya.				
12	Saya mudah mengalami tertekan bila menghadapi banyak masalah.				
13	Bila saya ditegur oleh guru atas kesalahan yang tidak pernah saya perbuat, saya akan menghadapinya dengan tenang.				
14	Walaupun jadwal tugas sekolah sangat padat, saya masih bisa mengikuti OSIS di sekolah dan organisasi lain dengan rileks.				
15	Tatkala saya menghadapi suatu pekerjaan yang sulit saya menghadapinya dengan santai dan penuh percaya diri yang tinggi.				
16	Saya tidak mampu memecahkan masalah yang sedang saya alami.				
17	Saya tidak mampu mengikuti kegiatan organisasi di sekolah maupun di luar sekolah karena membuat saya stres.				
18	Bila saya tidak bisa menyelesaikan tugas sekolah, saya putus asa tidak masuk sekolah.				
19	Ketika teman saya bertengkar, saya mampu mendamaikan mereka.				
20	Ketika saya terlambat datang saya diberi hukuman untuk mengelilingi lapangan sekolah, tetapi saya menikmatinya dengan rileks (senang) karena itu adalah bagian dari olah raga.				
21	Saya menyukai mata pelajaran yang sulit, karena hal itu dapat mengasah kemampuan berfikir kreatif.				
22	Ketika di perjalanan menuju ke sekolah terjadi macet 30 menit lamanya, saya melakukan tindakan untuk mendengarkan musik agar tidak stres.				
23	Apapun yang terjadi di sekitar saya, saya tidak memperdulikannya.				
24	Setiap suatu perubahan membuat saya tidak nyaman.				
25	Bila saya banyak masalah maka saya akan melakukan olah raga renang.				
26	Saya selalu rileks bila mengikuti bermacam kegiatan yang melelahkan di				

	sekolah.				
27	Saya menyukai hal-hal yang sulit, karena bagi saya itu tantangan yang harus dihadapi.				
28	Saya termasuk orang yang mudah jenuh, terhadap persoalan yang menguras pikiran.				
29	Saya tidak tahu strategi apa yang harus saya lakukan untuk mencapai tujuan dalam hidup saya.				
30	Bagi saya, segala rintangan yang menghadang menjadi beban pikiran saya.				

Keterangan :

SS = Sangat setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju





No Resp.	Jenis Kelamin	Jawaban Responden Berdasarkan Kuesioner													
		1	2	3	4	7	8	9	11	15	16	17	20	26	29
1	L	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	
2	P	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3
3	P	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3
4	L	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3
5	P	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4	2	2
6	P	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3
7	L	3	3	3	4	4	3	2	2	4	3	2	3	3	3
8	L	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3
9	P	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4
10	L	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4
11	L	4	3	4	3	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3
12	L	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4
13	P	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	3
14	P	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3
15	P	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3
16	L	4	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	4
17	P	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3
18	P	3	3	4	2	3	4	3	1	4	2	3	3	3	3
19	P	3	2	4	3	4	2	3	1	2	3	2	2	2	2
20	L	4	2	1	4	3	1	4	2	2	1	3	2	4	2
21	P	1	3	1	2	1	2	3	2	2	3	4	3	3	3
22	L	4	2	3	3	1	3	2	2	4	4	2	4	2	2
23	P	4	4	4	3	2	3	3	2	4	3	2	3	4	1
24	P	3	1	4	1	4	2	3	1	3	2	3	4	4	2
25	P	1	3	2	1	2	1	3	2	2	1	3	2	3	2
26	L	1	4	4	3	4	4	2	4	3	4	2	1	3	1
27	L	4	2	3	4	3	1	4	4	2	3	4	2	4	1
28	L	4	3	4	2	2	1	3	3	4	3	2	1	4	4
29	P	3	4	3	4	4	3	4	1	4	3	2	4	3	4
30	P	4	3	4	2	1	3	2	4	3	4	3	4	3	4
31	P	3	2	4	4	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3
32	P	2	4	1	3	4	4	2	4	3	1	2	4	4	4
33	L	2	3	1	2	4	2	4	3	2	4	3	4	1	3
34	L	3	2	4	4	3	2	1	1	3	1	2	3	4	1
35	P	2	4	3	3	4	3	4	2	3	4	2	2	4	4
36	P	4	2	4	3	2	4	3	3	2	4	3	2	3	2
37	P	1	2	1	2	4	3	1	2	1	3	4	4	1	3
38	P	4	2	3	1	2	3	4	3	3	1	4	1	3	4
39	P	1	4	2	4	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3
40	P	4	3	4	1	3	2	3	1	4	1	3	3	2	4
41	L	4	2	4	3	4	3	2	2	2	1	3	2	4	1
42	P	3	4	3	2	2	4	3	3	4	3	2	4	2	2
43	P	2	3	4	3	4	2	4	3	4	4	2	2	2	1
44	P	4	2	3	4	3	3	2	3	3	1	2	3	3	4
45	P	2	3	4	1	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3
46	L	3	2	4	3	4	4	1	3	2	4	2	3	4	4
47	P	3	4	4	2	3	3	4	2	1	4	2	2	3	4
48	P	1	3	4	3	3	4	1	4	4	1	3	4	2	3

## Uji Korelasi

Correlations

		Kematangan Emosi	Daya Tahan Stres
Pearson Correlation	Kematangan Emosi	1.000	.810
	Daya Tahan Stres	.810	1.000
Sig. (1-tailed)	Kematangan Emosi	.	.000
	Daya Tahan Stres	.000	.
N	Kematangan Emosi	70	70
	Daya Tahan Stres	70	70

## Uji Determinasi

Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				Sig. F Change	Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2		
1	.810 <sup>a</sup>	.656	.651	2.43775	.656	129.529	1	68	.000	1.577

a. Predictors: (Constant), kematangan emosi

b. Dependent Variable: daya tahan terhadap stres

